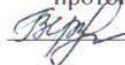


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение им. Л.Н. Толстого п. Лев Толстой**

«Рассмотрено»  
На заседании методсовета

протокол №1 от 24.08.2021г  
рук.МС Прибылова Г.В.



«Утверждено»  
Директор МБОУ им. Л.Н. Толстого  
Н.Ю.Пахомов  
приказ №317-о от 26.08.2021г

**Программа**  
**психолого-педагогического сопровождения педагогов**  
**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

Составитель:  
Педагог-психолог  
Булах Т.А.

## Введение

Синдром профессионального выгорания выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

Наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги (особенно учителя школ). По степени напряженности нагрузка учителя сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса. Результаты проведенных современными учеными исследований показывают, что:

62 % педагогов – постоянно испытывают психологический дискомфорт при исполнении профессиональных обязанностей;

85 % педагогов – подвержены устойчивым стрессам;

33% - страдают заболеваниями нервной системы;

85 % женщин-учителей считают, что их профессиональная деятельность неудовлетворительно влияет на семейные отношения. [2]

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности учителя, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога и на здоровье учащихся. Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей. Нездоровый учитель не может обеспечить учащемуся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья школьников, так как в этой работе необходим личный пример. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства. Программа «Профилактика профессионального выгорания педагогов» была создана как важное и необходимое средство психологической помощи и поддержки педагогов нашей школы и ориентирована на оказание помощи педагогу в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способами психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.

Новизна программы заключается в том, что она носит интегративный характер, представляя собой обобщение способов работы, принадлежащих к опыту разных теорий и направлений в психологии: телесно-ориентированной терапии, позитивной психотерапии, арт-терапии, сенсорной интеграции.

В условиях сенсорной комнаты МБОУ им. Л.Н. Толстого создаётся особая среда комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, приятная музыка, светооптические и звуковые эффекты, релаксационные кресла в сочетании с обучением техникам и способам психической саморегуляции способствуют успешному решению задач программы. Сенсорная комната повышает эффективность использования медитативных, арт-терапевтических, релаксационных техник.

Программа коррекции профессионального выгорания педагогов эффективна в работе и имеет практическое значение. Универсальность и гибкость программы позволяют успешно использовать ее и для профилактики профессионального выгорания у тех, кто много работает, общается, чья работа связана с ответственностью и руководством.

### **Теоретическое и методическое обоснование программы**

Программа построена на принципах гуманистической психологии и личностно–ориентированного подхода. Основная и ведущая идея – помочь развитию личности, ее самопознанию, раскрытию внутренних ресурсов. Интегративный характер программы позволяет ориентировать ее на гармонизацию жизни человека, возможность изменения человеческого Я в условиях динамично меняющегося мира.

Мировоззренческая позиция программы – принятие. С одной стороны, - это принятие ведущим участников тренинга такими, какие они есть, с другой - принятие участниками себя, своего тела и умение его слышать и слушать. Участники приходят на тренинг, чтобы лучше понять себя, научиться управлять собой, своим телом, а значит сделать свою жизнь более счастливой и гармоничной.

Основные принципы в рамках данного подхода можно охарактеризовать следующим образом:

- Принцип полезности. Предполагает информирование и передачу таких знаний и умений, которые могут быть применены педагогами в реальной жизни.
- Деятельностный принцип. Предполагает организацию активной деятельности педагога в ходе проведения профилактических мероприятий, как основу позитивных сдвигов в развитии личности.

- Принцип учета возрастных, психологических и индивидуальных особенностей личности. Признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности.
- Принцип интеграции методов психологического воздействия. Утверждает необходимость использования многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.
- Принцип целесообразности и адекватности действий. Предполагает уместность использования различных методик, техник и оборудования в контексте конкретной ситуации по достижению желаемых результатов. Использование любого метода – не самоцель, а средство!
- Принцип креативности. Создание условий для раскрытия творческого потенциала педагогов и его использования ими.
- Принцип перспективности. Предполагает формирование мотивации здорового образа жизни.

**Цель программы:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

### **Задачи программы**

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

### **Ожидаемые результаты.**

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы; наблюдение; групповое интервью).
- снижение уровня психического выгорания (Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей до и после тренинговых занятий; модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга; анкеты-отзывы).
- активизация личностных ресурсов (анкеты-отзывы);

- улучшение настроения и самочувствия (анкеты-отзывы модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга, наблюдение).

### **Способы и средства проверки ожидаемых результатов**

- диагностика уровня психического выгорания (методика К. Маслак модифицированная Н.Е. Водопьяновой «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей» на первом и на последнем занятии);
- диагностика уровня эмоционального напряжения (модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга);
- анкеты-отзывы;
- групповое интервью.

### **Структура программы**

Программа включает в себя следующие блоки:

#### 1. Диагностический:

- знакомство;
- лекция;
- групповая диагностика.

#### 2. Основной - тренинговый:

- тренинги саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга.

#### 3. Итоговый:

- завершающий тренинг;
- групповая диагностика
- рефлексия;
- заповеди здорового педагога.

### **Структура и краткое содержание.**

Программа рассчитана на 5 занятий по 1,5 – 2 часа. Тренинги проводятся в сенсорной комнате с использованием музыкальных, световых и других технических эффектов в каникулы 5 дней подряд или 1 раз в неделю в течение 5 недель. Учитываются пожелания педагогов по формированию групп.

Программа рассчитана на 10 часов: 5 занятий по 1,5 - 2 часа.

По желанию участников тренинговые занятия могут быть продолжены и включать в себя закрепление способов саморегуляции, т.е. повторение методик предыдущих тренингов, а так же новые психотехнические и арт-терапевтические упражнения.

Программа коррекционной работы с педагогами носит интегративный характер. Она представляет собой слияние двух форм работы: лекции и тренинговых занятий, которые проводятся в групповой форме.

Первое занятие – это лекция и входная диагностика. Остальные занятия представлены тренингами саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга. В их основу положено обучение педагогов способам и приемам психической саморегуляции, овладение которыми способствует эффективной коррекции состояний синдрома выгорания. Программа включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

Тренинги проводятся в сенсорной комнате с использованием музыкальных, световых и других технических эффектов в каникулы в течение пяти дней по 1,5 – 2 часа или 1 раз в неделю, но более длительно в течение пяти недель. Учитываются пожелания педагогов по формированию групп.

### **Основные этапы программы**

#### **1-й этап:**

##### **Организационный**

1. Запрос администрации ОУ, педагогов на организацию работы по программе коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов.
2. Определение даты мероприятия.
  1. Беседы.
  2. Сообщения.

#### **2-й этап:**

##### **просветительский**

1. Установление эмоционального позитивного контакта с педагогами.
2. Проведение лекции и входной диагностики. Представление информации о синдроме профессионального выгорания, его структуре, симптомах, факторах и способах профилактики.
3. Проведение входной диагностики: методика К. Маслак, модифицированная Н.Е. Водопьяновой, «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей».
  1. Лекция. (1,5-2 часа) с элементами тренинга

2. Психологические игры.
3. Групповая диагностика.

### **3-й этап:**

Собственно коррекционный

1. Обучение способам саморегуляции.
2. Снижение психо-эмоционального напряжения.
3. Общая гармонизация состояния участников тренинга.
4. Активизация личностных ресурсов.
  1. Дыхательные техники.
  2. Мышечная релаксация Джекобсона.
  4. Аутотренинг по методу Шульца.
  5. Медитации.
  6. Психотехнические упражнения.
  7. Арт-терапия.
  8. Визуализация.
  9. Сенсорная интеграция.
  10. Диагностика «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей»; модифицированный тест САН)
  11. Анкеты - отзывы.
  12. Памятки.
  13. Оформление наглядных материалов.
1. Тренинги саморегуляции (5 занятий по 2 часа, в каникулы или 1 раз в неделю).

### **4-й этап:**

#### **Аналитический**

1. Отслеживание эффективности полученного позитивного опыта.
  1. Диагностика («Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей, модифицированный тест САН»).
  2. Анкетирование

#### **Схема проведения лекции**

1. Знакомство.
2. Разминка (упражнение на разогрев участников, снятие напряжения, настрой на работу).
3. Лекция (информирование участников о понятии, структуре, симптомах, факторах профессионального выгорания, способах профилактики).

4. «Мозговой штурм» по созданию банка естественных способов профилактики.
5. Диагностика уровней профессионального выгорания по методике «Опросник «Психическое выгорание» для педагогов и воспитателей.
6. Обратная связь.
7. Подведение итогов.

#### **Схема проведения тренинговых занятий**

1. Приветствие.
2. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» (модифицированная методика САН в виде протокола, который заполняется в начале и в конце занятия см. приложение 3).
3. Упражнение «Расскажи о своём состоянии».
4. Разминка.
5. Упражнение (психотехнические, или арт-терапевтические)
6. Релаксация (мышечная, медитативная, аутотренинг).
7. Рефлексия, упражнение «Расскажи о своём состоянии».
8. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» (заполнение протокола).
9. Подведение итогов. 10. Ритуал прощания.

В конце последнего занятия проводится диагностика по «Опроснику психического выгорания педагогов и воспитателей, предлагается анкета-отзыв для отслеживания результатов тренинга (см. приложение 1, 4).

### **Содержание программы**

#### **Занятие 1.**

**Тема:** «Профилактика синдрома профессионального выгорания – проблема современности».

**Цель:** познакомить с понятием «профессиональное выгорание», его причинами, стадиями, способами профилактики.

**Форма проведения:** лекция с элементами тренинга, входная диагностика.

**Оборудование:** опросник «Психологическое выгорание», тест «Состояние вашей нервной системы», листы бумаги А 4, простые карандаши, ручки, музыкальный центр, диски с инструментальной музыкой.

#### **Вводная часть.**

Ведущий: представляет себя, называет цель и план занятия, сообщает необходимую дополнительную информацию участникам.

#### **Упражнение 1. «Поза Наполеона»**



Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

### **Комментарии для ведущего.**

Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.

### **Основная часть.**

Ведущий. Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслак назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». [23]

### **Личностный фактор**

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

### **Ролевой фактор**

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально –

психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

### **Организационный фактор**

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы. [26, 39]

## **Группы риска.**

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

### **I группа**

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Это:

- руководители
- менеджеры по продажам
- медицинские работники
- социальные работники
- консультанты
- преподаватели и т.п.

Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально – психологические особенности, которые не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

### **II группа**

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

### **III группа**

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

### **IV группа**

На фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

### **V группа**

Жители крупных мегаполисов, которые находятся в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах. [26]

## **Стадии профессионального выгорания.**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

### **Первая стадия**

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

### **Вторая стадия**

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность
- увеличивается число простудных заболеваний.

### **Третья стадия (личностное выгорание)**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт). [33]

### **Профилактика и психологическая помощь.**

#### **1. Физическая и психологическая направленность:**

- освоение разных способов снятия напряжения и различных способов саморегуляции (психическая саморегуляция)

#### **2. Формация и стереотипизация:**

- развитие творческого подхода к деятельности;
- креативность (нестандартный подход к делу стандартному);
- восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности)

#### **3. Умение общаться с людьми:**

- взаимодействие и взаимообмен (тренинг эффективного взаимодействия);

#### **4. Получение энергии и пространства от природы.**

### **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.**

#### **Во-первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

**Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

**В-третьих:**

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. [26]

**Психическая саморегуляция.**

Одним из наиболее эффективных способов профилактики синдрома профессионального выгорания является саморегуляция. Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (то есть, на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно, с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Осуществляется саморегуляция с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

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

Современная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопления остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса специалист уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются «техникой безопасности» для его работы. Затем осознать их. Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к

сознательному использованию в целях управления своим состоянием. А затем освоить способы психической саморегуляции или самодействия. [39]

### **Упражнение 2. «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»**

Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

### **Диагностика уровня психического выгорания педагогов**

Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей (К. Маслак модифицированный Водопьяновой, см. приложение) в контексте программы является наиболее качественной и удобной измерительной процедурой. Проводится после лекции и на заключительном тренинге.

### **Комментарии для ведущего.**

Участникам предлагается методика для определения уровня психического выгорания. Для этого каждому выдается бланк для ответов.

Ведущий объясняет правила заполнения бланка и смысл данного опросника, Участники заполняют бланк.

Проведение опроса не требует соблюдения особых условий. Однако чтобы снизить влияние на результаты опроса случайных факторов, необходимо обеспечить нормальный уровень освещенности в помещении, где проводится опрос и полностью исключить посторонний шум. Нельзя допускать, чтобы опрос проводился в условиях дефицита времени. Если в ходе работы у испытуемых появляются вопросы, необходимо быть готовым ответить на них. При групповом опросе количество испытуемых не должно превышать 20 человек. При этом каждый должен занимать отдельный стол и самостоятельно работать над опросником. Не допустимо проводить опрос путем зачитывания вслух для всей группы испытуемых утверждений опросника.

Перед началом тестирования дается следующая **инструкция**: «Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств и мыслей, связанных с вашей работой. Внимательно прочитайте каждое утверждение и решите, насколько оно верно по отношению к вам. Если указанное в опроснике чувство никогда у вас не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае необходимо поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: ) – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа».

В целях снижения искажения ответов, вызванных стремлением испытуемых к выбору социально-одобряемого ответа, перед началом тестирования необходимо создать атмосферу доверительности и благоприятного эмоционального контакта. Важно подробно объяснить цели и задачи тестирования.

#### **Порядок обработки полученных результатов.**

Для обработки полученных данных используется ключ. В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам и фиксируются в «Листе для ответов».

**Интерпретация результатов** проводится на основании сравнения полученных оценок со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными

#### **Субшкала «Эмоциональное истощение».**

Высокий уровень свидетельствует о наличии чувства усталости и эмоциональной пустоты, депрессивного настроения. У педагога отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день, появляется раздражительность и холодность по отношению

к окружающим людям, могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница.

Низкий уровень говорит об обратных процессах. Педагог может длительное время продуктивно работать, не испытывая усталости. Он полон оптимизма и энергии, активен в контактах с окружающими людьми.

#### **Субшкала «Деперсонализация».**

Высокий уровень свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в общении с воспитанниками и учениками. Появляются излишняя конформность, чувство зависимости, повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении с воспитанниками. Проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег и воспитанников.

Низкий уровень показывает нацеленность педагога на взаимодействие с окружающими людьми. Он имеет обширные контакты с учениками и воспитанниками. Охотно принимает проблемы окружающих на себя и стремится помочь в их разрешении.

#### **Субшкала «Редукция личных достижений».**

Высокий уровень говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки (низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности), о проявлении негативного отношения к работе, о снижении творческой активности профессионализма и продуктивности работы. Проявляется незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

Низкий уровень свидетельствует о включенности в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство. Степень оценки своей успешности и

профессиональной компетентности достаточно высока. Свою профессию и собственный вклад оценивают положительно.

Таким образом, если испытуемый имеет высокий уровень выгорания по всем трем субшкалам, то можно говорить о высоком уровне психического выгорания педагога. Кроме того, методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Дальнейшим шагом может стать психокоррекция и профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. [24]

Кроме классических методик можно дополнять исследование выгорания современными методиками типа: «Состояние вашей нервной системы по К. Либельт» (см. Приложение), опросниками по определению стрессоустойчивости и др.

### **Заключительная часть.**

#### **Упражнение 1. «Мнение»**

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы, передавая мягкую игрушку.

1. С какими чувствами вы заканчиваете нашу встречу?
2. Что нового и важного вы сегодня узнали?

#### **Упражнение 2. «Подведение итогов»**

##### **Комментарии для ведущего.**

Ведущий обобщает итоги дня, выделяет главные аспекты лекции, настраивает участников на следующие занятия, которые будут проходить в режиме тренингов, решает организационные задачи.

### **Занятие 2.**

#### **Тема: Тренинг саморегуляции.**

**Цель:** создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

**Оборудование:** оборудование сенсорной комнаты (кресла с гранулами, музыкальное кресло с гранулами, генератор аэроионов «Горный воздух», увлажнитель воздуха, воздухоочиститель, зеркальный шар, аппарат динамической заливки света, релаксатор со звуками природы, музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, бумага формата А 4, цветные карандаши.

#### **Ход занятия.**

##### **Вводная часть.**



**Цель:** познакомиться, настроить на занятие; снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

### **Упражнение 1. «Давайте познакомимся»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

#### **Инструкция.**

Встаньте в круг. Каждый по очереди называет своё имя и одновременно делает какое-либо движение (обыграть имя), выходя в центр круга. Затем все участники повторяют это имя и движение. Следующий по кругу участник называет своё имя и показывает движение, группа снова повторяет и т.д.

### **Упражнение 2. «Принятие правил групповой работы»**

(звучит тихая инструментальная музыка).

Участники садятся в кресла по кругу.

#### **Инструкция.**

После того как мы познакомились, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить.

### **Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».

### **Комментарии для тренера.**

После обсуждения правила групповой работы принимаются.

Участники должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели тренинга.

**Упражнение 3. «Самооценка физического и психологического состояния»** (модифицированная методика САН, приложение 3).

**Инструкция.**

Рассмотрите протокол занятия. Он состоит из двух частей «Начало занятия» и «Конец занятия». (см. приложение 3)

Отмечайте в 1-ой части «Начало занятия» особенности своего состояния по указанным критериям, используя 3-х бальную систему (3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень).

**Комментарии для тренера.** Ведущему следует заранее позаботиться о протоколах, подставках и ручках. Важно, чтобы протоколы были напечатаны крупным шрифтом. Часто заполнение протокола в самом начале тренинга вызывает трудности, поэтому необходимо уделить достаточно времени на объяснение.

**Упражнение 4. «Расскажи о своём состоянии»**

**Инструкция.**

Расскажите о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях). Ответьте на вопросы:

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).
- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).
- Что важного и значимого для себя вы получили от предыдущего занятия? (в начале занятий 3, 4, 5).
- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии? (в конце занятия)

**Комментарии для ведущего.**

Если участнику трудно объяснить своё состояние, ведущий помогает ему и задает наводящие вопросы. Иногда стоит напомнить участникам какие бывают чувства и эмоции. Важно делать акцент именно на чувства участников.

**Основная часть.**

**Цель:** познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, обучить приемам саморегуляции.

**Упражнение 1. «Ловец блага»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Комментарии для ведущего.** Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

### **Упражнение № 2. «Мышечная релаксация»**

Участники располагаются в удобных креслах сенсорной комнаты.

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. [5]

### **Инструкция.**

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

### **Группы мышц**

#### **Упражнения**

##### **1. Кисти рук**

1. Сжать кисти рук

2. Руки (кисть, предплечье, плечо)

2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы

3. Шея и надплечье

3. Плечами дотянуться до мочек ушей

4. Мышцы спины

4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз

5. Стопы

5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени

6. Ноги
6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба
7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек
8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи
9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ
10. Вытянуть губы трубочкой

Все упражнения повторяются два раза. [2]

**Комментарии для ведущего.** Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: «Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

### **Упражнение 3. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)**

Участники располагаются в креслах лежа.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. Диафрагмальное дыхание призвано освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело.

**Инструкция.** Лягте так, чтобы найти удобное положение для головы и туловища. Одну руку положите на живот. Вдохните воздух через нос и «опустите» его в живот. Живот при этом надувается. Задержите дыхание. Затем медленно выдыхайте через нос, втягивая живот. При полном выдохе живот должен стать плоским.

### **Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»**

#### **Инструкция.**

Делаем вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отводим назад, а колени слегка сгибаем, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задерживаем дыхание. Затем медленно выдыхаем, длительно произнося звук «а».

**Комментарии для ведущего.** Очень важно, чтобы участники хорошо поняли инструкции по выполнению дыхательных упражнений. Поэтому стоит уделить достаточно времени на объяснение. Во время выполнения участниками дыхательных упражнений ведущий наблюдает и делает пояснения.

**Упражнение 5. «Аутогенная тренировка»**(звучит релаксационная музыка)

**Аутогенная тренировка (АТ)**– это самовнушение в состоянии релаксации. Создателем этого метода является И. Шульц. Смысл аутогенной тренировки заключается в том, что при расслаблении поперечно – полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе произвольные, функции организма. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности. С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации ресурсов человека, отдыха и восстановления сил за короткое время. [3,5]

**Инструкция.**

1. Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох, закройте глаза. Дышите легко, спокойно, свободно.

2. Вызываем ощущение тяжести. Мысленно повторяем:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) рука тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Мое тело тяжелое» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

3. Вызываем ощущение тепла. Мысленно повторяем:

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза),

«Моя правая (левая) рука теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Обе руки теплые» (3 раза),

«Обе ноги теплые» (3 раза), «Моё тело теплое» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

4. Второе и третье упражнение объединяются одной формулой:

«Руки и ноги тяжелые и теплые» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз),

«Мое тело тяжелое и теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

5. Регуляция дыхания.

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (3 раза),

«Моё сердце бьётся спокойно» (3 раза),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз).

6. Влияем на органы брюшной полости

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Моё солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

7. Вызываем ощущение прохлады в области лба

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Моё солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (1 раз),

«Мой лоб прохладный и расслабленный» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

8. Всё тело отдыхает. Восстанавливаются силы, возрождается весь организм. Мобилизуются внутренние ресурсы. Ощущение глубокого покоя, полной отрешенности.

9. Просмотрите своё тело сверху – вниз. Все тело спокойно отдыхает. Нервная система восстанавливает силы. Теперь мысленно представьте окружающую Вас обстановку. Вспомните и осмотрите себя как бы сверху и все, что Вас окружает. Мысленно посмотрите вдаль. Вспомните свои предстоящие и текущие дела.

10. Сделайте дыхание более глубоким и энергичным. Слегка подвигайте стопами. Пошевелите пальцами ног. Почувствуйте, как исчезают последние остатки вялости и расслабленности. Ладони медленно сожмите в кулаки и расслабьте. Подвигайте сжатыми губами. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Откройте глаза и улыбнитесь.

**Комментарии для ведущего.** Аутогенная тренировка требует от ведущего профессиональных умений. Очень важно, чтобы ведущий сам имел опыт участника этого действия. Не допустимо, если ведущий не прочувствовал сам все тонкости аутогенной тренировки. Кроме того, важно знать о противопоказаниях для данных занятий, поэтому необходимо до начала АТ проговорить их участникам. Противопоказания могут быть следующие: сердечный приступ, инсульт (если произошли недавно), артериальная гипотония (70/40 мм рт. ст. и ниже), сахарный диабет с инсулиновой терапией, глаукома, психические заболевания, эпилепсия, клаустрофобия. Заниматься АТ лучше всего в сенсорной комнате и использованием специального оборудования. Но можно и в тихом, спокойном помещении с мягким неярким светом, при комфортной температуре, в свободной одежде. Заниматься АТ следует в положении «лежа на спине»: голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, несколько согнуты в локтях, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены, носками наружу; или в положении «полулежа в кресле»: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку стул кресла, руки расслаблены. АТ нужно начинать с концентрации внимания, т.е. сосредоточиться на себе, своих ощущениях. Формулы самовнушения повторяются мысленно по несколько раз. Формулы должны быть позитивными, в первом лице, без частицы «не», состоять из 5-7 коротких, логически завершенных предложений. Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения. Мобилизация должна быть энергичной, но не быстрой и резкой.

#### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1 «Самооценка физического и психологического состояния»** (см. начало занятия 2 – заполнение протокола)

**Упражнение 2 «Расскажи о своем состоянии»** (см. начало занятия 2)

**Упражнение 3 «Итоги занятия»**

**Комментарии для ведущего.**

Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

**Упражнение 4 «Аплодисменты» (ритуал прощания).**

**Инструкция.**

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

**Комментарий для ведущего.**

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

### **Занятие 3.**

#### **Тема: Тренинг саморегуляции.**

**Цель:** создать условия для овладения способами психической саморегуляции, для восстановления внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

**Оборудование:** оборудование сенсорной комнаты (кресла с гранулами, музыкальное кресло с гранулами, генератор аэроионов «Горный воздух», увлажнитель воздуха, воздухоочиститель, зеркальный шар, аппарат динамической заливки света, релаксатор со звуками природы, музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4, цветные журналы, клей, ножницы.

#### **Ход занятия.**

##### **Вводная часть.**

**Цель:** Настроить участников на занятие. Снять эмоциональное напряжение. Сплотить группу.

**Упражнение №1. «Самооценка физического и психологического состояния»** - заполнение протокола занятия (смотри занятие 2)

**Упражнение 2. «Расскажи о своем состоянии»** (смотри занятие 2)

##### **Упражнение 3. «Здравствуй, я хочу тебе сказать!»**

Участники свободно располагаются в сенсорной комнате.

##### **Инструкция.**

Каждый из вас сейчас будет подходить к любому участнику и, начиная фразу: «Здравствуйте, я хочу тебе сказать!» продолжит её комплиментом, пожеланием, рассказом о себе или любой интересной историей. Важно пообщаться со всеми участниками. Двигаться можно по всей площади комнаты. После того как все пообщались, каждый участник (можно по желанию) делиться с остальными самой запоминающейся информацией.

##### **Комментарии для ведущего.**

Это упражнение прекрасно снимает эмоциональное напряжение и сплачивает группу и повышает мотивацию к обучению, повышает комфортность пребывания в тренинговом пространстве.



## **Основная часть.**

**Цель:** продолжить обучение приемам и способам саморегуляции. Способствовать развитию положительной самооценки. Развивать умение вступать в контакт с самим собой.

### **Упражнение 1. «Портрет» (арт-терапевтическая техника)**

Участники сидят в креслах по кругу. Звучит приятная инструментальная музыка (желательно не знакомая).

#### **Инструкция.**

Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.

В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам. [15, 17, 19, 20]

**Комментарии для ведущего.** После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники могут задать вопросы рассказчику. Ведущий может оказать психологическую помощь участнику, чье эмоциональное отреагирование на свое произведение окажется очень сильным и глубоким. [17]

### **Упражнение 2. «Мышечная релаксация» (повторение упражнения, смотри занятие 2)**

### **Упражнение 3. «Диафрагмальное дыхание» (повторение смотри занятие 2)**

### **Упражнение 4. «Релаксационное дыхание» (повторение, смотри занятие 2)**

### **Упражнение 5. «Аутогенная тренировка» (повторение смотри занятие 2)**

### **Упражнение 6. «Роза» (медитация на образе)**

Роза – древний символ уважения, внимания и любви. Даря розу, мы косвенно показываем: «Я ценю тебя и твои уникальные качества». Когда мы видим красоту или дарим её людям, то сами чувствуем свою ценность.

**Инструкция.** Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза. «Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колыхает листья на деревьях, вы наслаждаетесь красотой природы... Наконец вы подходите к розарию с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу... Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу...» (15 секунд).

Вы узнаете ее по тому, что она притягивает ваше внимание как магнит... Посмотрите на нее повнимательнее... Какого цвета ее бутоны? Какого она размера? Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами...

Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие... Молча скажите розе, как она прекрасна и совершенна...

Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Что она вам говорит, когда вы стоите перед ней, все во внимании и благоговении?

Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала, и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым...

А теперь выйдите из розария, пройдите по улице и снова вернитесь в сенсорную комнату. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза». [40]

**Комментарии для ведущего.** Медитация позволяет снимать эмоциональное напряжение, останавливать поток мыслей. Медитация – это состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот его рассредоточение. Можно использовать самые разные модификации медитаций, важно понимать, какие из них будут эффективными в сложившихся условиях тренинга. Местом для проведения медитации может быть сенсорная комната или помещение, где созданы условия для приятного уютного и спокойного медитирования. Поза для медитации в условиях данного тренинга выбирается такая же, как и в упражнении «Аутогенная тренировка», тем более что медитация является продолжением АТ, которая постепенно переходит в медитацию. [3, 5]

### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

Подвести итоги занятия.

**Упражнение 1 «Расскажи о своем состоянии»** (см. начало занятия 2)

**Упражнение 2 «Самооценка физического и психологического состояния»** (см. начало занятия 2 – заполнение протокола)

**Упражнение 3 «Итоги занятия»** (см. конец занятия 2)

**Ритуал прощания. Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

**Инструкция.** Пожалуйста, встаньте в круг. Сейчас один из вас встанет в центр, другой подойдет к нему, пожмет руку и скажет: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга увеличивается. Все держатся за руки. Когда к группе присоединится последний участник, ведущий замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

**Комментарии для ведущего** Это упражнение способствует выражению участниками тренинга дружеских чувств и благодарности друг другу. Таким образом создается теплая и доброжелательная обстановка, участники заряжаются позитивной энергией.

## **Занятие 4.**

### **Тема: Тренинг саморегуляции**

**Цель:** создать условия для овладения способами психической саморегуляции, для восстановления внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

**Оборудование:** оборудование сенсорной комнаты (кресла с гранулами, музыкальное кресло с гранулами, генератор аэроионов «Горный воздух», увлажнитель воздуха, воздухоочиститель, зеркальный шар, аппарат динамической заливки света, релаксатор со звуками природы, музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, бумага формата А 4.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть**

**Цель:** Настроить участников на занятие. Снять эмоциональное напряжение. Поднять настроение.

**Упражнение 1. «Самооценка физического и психологического состояния»** - заполнение протокола занятия (смотри занятие 2).

**Упражнение 2. «Расскажи о своем состоянии»** (повторение, смотри занятие 2)

#### **Упражнение 3. «Подарок»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

#### **Инструкция.**

Каждый участник дарит воображаемый подарок своему соседу слева (по очереди). При этом он касается рук участника, как бы передавая воображаемый подарок, и словами образно характеризует его. В этом упражнении важен творческий подход и искреннее желание сделать другому что-то очень приятное и необычное.

#### **Комментарии для ведущего.**

Лучше, если это упражнение начнет сам ведущий. Он может показать, как можно дарить воображаемый подарок, используя свои творческие способности, так чтобы участнику было очень приятно.

#### **Основная часть.**

**Цель:** способствовать осознанию участниками собственных ресурсов, закрепить приемы мышечной релаксации, аутотренинга и дыхательной гимнастики; продолжить обучение медитативным техникам.

#### **Упражнение 1. «Я обладаю, знаю, умею!»**

**Инструкция.** Возьмите листы бумаги А 4, разделите ручкой на три равные части по вертикали. Затем в первой колонке напишите «Я обладаю», во второй - «Я знаю», в третьей – «Я думаю». Заполните эти колонки в соответствии с их названиями. Старайтесь делать это задание с удовольствием. Я уверена, что у Вас всё получится, ведь в каждом человеке есть очень много достоинств. Время выполнения 7 – 10 минут.

**Комментарии для ведущего.** После завершения работы, участники зачитывают то, что написали. Идет обсуждение. Ведущему важно поддержать тех, у кого занижена самооценка, помочь им найти в себе лучшие стороны. Данное упражнение очень эффективно именно в группе, т.к. каждый может услышать о достоинствах других участников и найти в себе еще очень много всего положительного, что способствует поднятию самооценки и личностному росту

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 3. «Диафрагмальное дыхание»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 5. «Аутогенная тренировка»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 6. «На берегу моря» (медитация)**

Сделайте три глубоких вдоха. Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь на берегу тропического острова... Вокруг растут пальмы, перед вами чистое зеленовато-прозрачное море... Песок белый и теплый... Вы не видите ничьих следов... Возможно, вы первый человек, ступивший на этот остров...

Небо над вами темно-голубое, легкий ветерок смягчает жар солнечных лучей, он поднимает маленькие волны и раскачивает листья пальм из стороны в сторону...

Вы чувствуете лучи солнца на коже и хотите двигаться... Вы бежите по воде вдоль берега, брызги воды охлаждают разгоряченное тело. Ваши движения все шире, темп — быстрее. Вы чувствуете свою силу и удивляетесь тому, что вам хочется двигаться еще быстрее. Большими прыжками вы перемещаетесь по пляжу и чувствуете — чтобы взлететь, вам достаточно раскинуть руки... Невидимая сила поднимает вас выше и выше... Вы управляете своим полетом с помощью легких движений рук и ног... Позади вы видите зеленый остров, окруженный ожерельем белого песка, в центре острова поднимаются холмы...

Вы удивляетесь своему спокойствию и ощущению счастья... Потoki ветра уносят вас, и вы становитесь все более легким и спокойным... Вы скользите по воздуху и наслаждаетесь тишиной... Вы думаете о том, что должны чувствовать большие морские птицы, летящие в небе... солнце над собой... море и песок внизу... уносимые силой ветра, который

помогает им описывать круги в небе... На какое-то мгновение вы забываете про время и не можете сказать, сколько минут длится ваш полет...

Вы обнаруживаете, что с помощью тончайших движений своего тела вы можете управлять полетом...

Какой-то шум напоминает вам, что пора возвращаться. Может быть, вы услышали крик морской птицы или равномерный шум прибоя пробудил вас от погруженности в себя... Вы спускаетесь на землю по большой спирали все ниже и ниже, пока не начинаете скользить вдоль береговой линии... Чтобы замедлить темп, вы используете руки... Ногами вы чувствуете песок под собой, ваш полет переходит в быстрый бег, и вы радуетесь успешному приземлению... Вы бежите по воде... и краски вокруг становятся ярче... вода еще больше вас освежает... Вам хочется лечь на песок, закрыть глаза и отдохнуть... Может быть, вы думаете, что иногда мечты становятся явью...» (1 минута.)

«Вы знаете, что настало время вернуться в сенсорную комнату. Потянитесь и сделайте три глубоких вдоха... Откройте глаза и посмотрите вокруг...». [40]

**Комментарии для ведущего.** Ведущий в праве выбирать самые разные медитации для групповых занятий. Важно учитывать контингент участников, их возрастной состав и запросы. Лучше всего использовать медитации, связанные с привычными и приятными образами, которые хорошо знакомы участникам («Капля росы на весенней цветке», «Очищение водой», «Возвращение в детство», «Водопад света» и другие). Тексты медитаций ведущий может создавать и свои. Все зависит от воображения и творчества самого ведущего. После медитации нельзя делать резких быстрых движений. Необходимо спокойно и медленно переходить к следующему этапу тренинга.

### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** Установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

Подвести итоги занятия.

**Упражнение 1 «Самооценка физического и психологического состояния»** (смотри начало занятия 2 – заполнение протокола)

**Упражнение 2 «Расскажи о своем состоянии»** (смотри начало занятия 2)

**Упражнение 3 «Итоги занятия»** (см. конец занятия 2)

**Ритуал прощания: упражнение «Аплодисменты»** (см. конец занятия 2)

### **Занятие 5.**

#### **Тема: Тренинг саморегуляции**

**Цель:** создать условия для овладения способами психической саморегуляции, для восстановления внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия, подвести итоги семинара-тренинга.

**Оборудование:** оборудование сенсорной комнаты (кресла с гранулами, музыкальное кресло с гранулами, генератор аэроионов «Горный воздух», увлажнитель воздуха, воздухоочиститель, зеркальный шар, аппарат динамической заливки света, релаксатор со звуками природы, музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, бумага формата А 4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть**

**Цель:** настроить участников на занятие, снять эмоциональное напряжение, поднять настроение.

**Упражнение 1. «Самооценка физического и психологического состояния»** - заполнение протокола занятия (смотри занятие 2).

**Упражнение 2. «Расскажи о своем состоянии»** (повторение, смотри занятие 2)

**Упражнение 3. «Письмо другу»**

**Инструкция.** Возьмите листы А 4, расположите их вертикально, внизу четко напишите свое имя. Передайте лист соседу слева. Сейчас у каждого находится лист, подписанный чьим-то именем. Напишите этому человеку короткое письмо (2 – 3 предложения). Это может быть комплимент, пожелание. Возможно, что вы поделитесь чем-то сокровенным с этим человеком. Затем сверните дважды верх листа так, чтобы не была видна ваша запись, и передайте соседу слева. К вам придет следующее письмо, напишите несколько строк автору, передайте дальше и т.д. Таким образом, лист каждого из вас обойдет по кругу всех присутствующих и вернется к хозяину. Когда все получат свои письма, можно их открыть и прочитать.

**Комментарии для ведущего.**

Ведущий наблюдает, чтобы листы долго не задерживались, и четко передавались по часовой стрелке. Важно, чтобы все участники одновременно открыли свои листы с письмами. В данном упражнении может участвовать и ведущий, для которого это отличная поддержка и дополнительная обратная связь

**Основная часть.**

**Цель:** Формировать позитивное принятие себя; закрепить приемы мышечной релаксации, аутотренинга и дыхательной гимнастики, медитации, развивать умение визуализировать.

**Упражнение 1. Визуализация «Приятные воспоминания»**  
(звучит тихая инструментальная музыка, желательно незнакомая)

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить

воспоминания и образы, с ним связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Инструкция.** Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, спокойно, расслаблено, - это ваши ресурсные ситуации.

- Делайте это в 3-х основных направлениях присущих человеку.

Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум деревьев, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

А сейчас сядьте удобно. По возможности закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите её заново, вспоминая все ощущения (зрительные, слуховые, телесные). Побудьте внутри этой ситуации несколько минут (5 минут).

А теперь откройте глаза и почувствуйте, как изменилось ваше состояние. [39]

**Комментарии для ведущего.** Визуализация – это та же медитация, только для создания образов медитирования важно научиться специально запоминать определенные образы, которые могут быть очень яркими, красивыми, необычными и значимыми для человека. Другими словами, важно создавать для себя банк образов (зрительных, слуховых, телесных), чтобы успешно использовать их для медитаций. Данное упражнение очень ресурсно для участников, поэтому необходимо уделить достаточно времени на его объяснение и выполнение. Возможно, оно подойдет не всем, но ведущий должен убедить участников в том, что необходимо развивать свое воображение, т.к. именно развитое воображение является мощным ресурсом для любого человека.

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 3. «Диафрагмальное дыхание»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 5. «Аутогенная тренировка»** (смотри занятие 2)

**Заключительная диагностика уровня психического выгорания педагогов**

(см. приложение 1)

### **Комментарии для ведущего.**

Ведущий заранее готовит матрицы для опросника. Важно четко проговорить инструкцию и далее выполнить все действия по той же схеме что и на первом занятии.

### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** Получение обратной связи. Подведение итогов семинара-тренинга.

**Упражнение №1. «Самооценка физического и психического состояния»** (смотри занятие 2 заполнение протоколов).

**Упражнение 2. «Расскажи о своем состоянии»** (смотри занятие 2)

**Упражнение 3. «Анкета-отзыв»** (см. приложение 4)

### **Комментарии для ведущего.**

Ведущий предлагает участникам заполнить анкеты-отзывы, в которых несколько вопросов. Важно убедиться, что участники поняли вопросы анкеты. Участники к моменту заполнения анкеты могут чувствовать усталось от умственной работы, поэтому важно их поддержать, успокоить, помочь, если кто-то испытывает трудность в заполнении анкеты.

**Упражнение 4. «Советы психолога»** Ведущий раздает участникам памятки и дает рекомендации по их применению (см. Приложение 7).

**Упражнение 5. «Заключительное подведение итогов»**

**Комментарии для ведущего.** В конце занятия подводится окончательный итог. Ведущий делится своими впечатлениями от тренинга. Важно найти для каждого участника несколько приятных слов и пожеланий.

### **Ритуал прощания.**

### **Комментарии для ведущего.**

Необходимо заранее подготовиться к данному ритуалу. Очень хорошо, если есть специальное помещение для чаепитий. Можно завершить тренинг и в любом подходящем для этого действия кабинете. Как показывает опыт, чаепитие – самый лучший способ завершить тренинг. Некоторые упражнения («Расскажи о своем состоянии», «Советы психолога», «Заключительное подведение итогов») можно провести во время чаепития. Участникам можно предложить посетить занятия в психологическом клубе «Счастливчик», который является продолжением данной программы. Ведущий рассказывает о возможностях Центра «Гармония» в решении различных психологических, педагогических, юридических, логопедических и некоторых медицинских проблем, как детей так и взрослых.



## Список использованной литературы

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
2. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы [Текст] / И.А. Агеева. - СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
3. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
4. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ [Текст]: психологическое сопровождение. – М.: ТЦ Сфера, 2006. - 64 с.
5. Ахмедов Т. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация [Текст] / Таризэл Ахметов. - М.: Торсинг, 2003. – 448 с.
6. Богданович В.Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга [Текст] / В.Н. Богданович. - СПб.: Речь, 2006. - 223 с.
7. Головин С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест; М.: ООО АСТ, 2003. – 800 с.
8. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг [Текст] / В.Н. Грачева. - СПб.: Речь, 2006. - 144 с.
9. Дунилова Р. Путь к вершине [Текст]: практико-ориентированный семинар для педагогов / Р. Дунилова, Л. Бобрикова, Т. Щепкова // Школьный психолог. – 2007. - № 11. – С. 38-41.
10. Евтихов О.В. Грааль мудрости [Текст]: кн. 2 истории и метафоры / О.В. Евтихов, Т.В. Трепашко. СПб.: Речь, 2005. – 306.
11. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта [Текст] / А.Н. Иванов. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
12. Журавлева Н.В. Научное обоснование и основные подходы к оснащению и использованию сенсорных комнат [Текст] / Журавлева Н.В., Юнусов Ф.А., Чернышева Т.В. - М.: Немецко-Российское общество физиотерапии и реабилитации, 2000. – 17 с.
13. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов [Текст] / Зеленова И.В. и [др.] // Школьный психолог. – 2005. - № 13. – С. 2- 22.
14. Кацудзо Ниши Искусство омоложения [Текст]: система здоровья Ниши / Кацудзо Ниши. – СПб.: Вектор, 2008. – 156 с.

15. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст] / М. В. Киселева. - СПб.: Речь, 2007. – 331 с.
16. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Г.И. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 284 с.
17. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
18. Краснощеков М.Ю. 1001 способ поднять настроение [Текст]: книга сюрпризов / М.Ю. Краснощеков. – Ростов-на-Дону: - Феникс, 2006. – 256 с.
19. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / М.В. Лебедева. - СПб.: Речь, 2005. – 254 с.
20. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии [Текст] / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: - Речь, 2006. – 335 с.
21. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей [Текст]: тренинг эффективного педагогического общения / Е.Л. Мерзлякова. – СПб.: Речь, 2007. – 290 с.
22. Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг [Текст]: педагоги, психологи, родители / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
23. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст]: руководство / В.Е. Орел. - М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
24. Орел В.Е. Опросник психического выгорания для работников социальных профессий изд. [Текст] / Орел В.Е., Сенин И.Г. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2005. – 12 с.
25. Рукавишников А.А. Опросник психического выгорания для учителей [Текст]: руководство / А.А. Рукавишников. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2001. – 14 с.
26. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания [Текст]: практико-ориентированный семинар / Наталия Осухова, Виктория Кожевникова // Школьный психолог. – 2006.- № 16. – С. 18-32.
27. Прутченков А.С. Трудное восхождение в себе [Текст]: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / Прутченков А.С. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
28. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования [Текст]: пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
29. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы [Текст]: особенности проведения профилактической работы с педагогами и родителями / Родионов В., Ступницкая М.А. // Школьный психолог. – 2007. - № 23. – С. 37-44.

30. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст]: советы психолога / Н.В. Самоукина. – 2-е изд., испр. - М.: Психотерапия, 2006.- 187 с.
31. Селевко Г.К. Управляй собой [Текст] / Г.К. Селевко, В.И. Болдина, О.Г. Левина. - М.: Народное образование, 1999. – 168 с.
32. Сенсорные комнаты «Снузлин [Текст]: сборник статей и методические рекомендации. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001. – 154 с.
33. Лаврова О. Синдром национального выгорания и методы его предотвращения [Текст] / Ольга Лаврова // Социальная работа. – 2006. - № 4. - С. 56-60.
34. Таланов В.Л. Справочник практического психолога [Текст] / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002. – 928 с.
35. Тимошенко Г.В. Работа с телом в психотерапии [Текст] / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. - М.: Психотерапия, 2006. – 364 с.
36. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате [Текст] / А.И. Титарь. – М.: АРКТИ, 2008. – 88 с.
37. Алиева М.А. Тренинг развития жизненных целей [Текст]: программа психологического содействия социальной адаптации / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
38. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. - 2006. - № 4. – С. 20-29.
39. Филина С.В. О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст] // Школьный психолог. - 2003. - № 36. – С. 12-13.
40. Фопель К. Чтобы дети были счастливы [Текст]: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель; пер. с нем. - М.: Генезис, 2006. – 255 с.
41. Чуричков А. Копилка для тренера [Текст]: сборник разминок, необходимых в любом тренинге / Чуричков А., Снегирев В. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
42. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
43. Шитова Е.В. Работа с детьми – источник удовольствия [Текст]: методические рекомендации по работе воспитателей с детьми и родителями / Е.В. Шитова. - Волгоград: Панорама, 2006. – 176 с.

## Опросник «Психическое выгорание»

(для учителей и воспитателей)

**Инструкция.** В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

### Лист для ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пед. стаж \_\_\_\_\_

**Никогда** 0 баллов      **Очень редко** 1 балл

**Редко** 2 балла      **Иногда** 3 балла

**Часто** 4 балла      **Очень часто** 5 баллов

**Всегда** 6 баллов

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников.
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни.
22. Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем

### **«Ключ» опросника «Психическое выгорание»**

#### Эмоциональное истощение:

- наличие чувства усталости и эмоциональной пустоты, депрессивного настроения;
- у работника отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день;
- появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям;
- могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница).

#### Деперсонализация:

- наблюдаются нарушения отношений с другими людьми;

- появляются излишняя конформность, чувство зависимости;
- повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении к подчиненным, воспитанникам, клиентам;
- проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег, своих воспитанников и клиентов.

Редукция личных достижений:

- снижение уровня самооценки(низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности);
- проявления негативного отношения к работе;
- снижение творческой активности профессионализма и продуктивности его работы;
- незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

Приложение 2

### Тест «Состояние вашей нервной системы»

#### Тест «Состояние вашей нервной системы»(По К. Либельт)

**Инструкция.** Обведите кружком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

**Обработка результатов:** Сложите обведенные цифры.

**0–25:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**26–45:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма

**46–60:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

**Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

№ п/п	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10

2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть “на высоте”?	0	2	4	8
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10

16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Приложение 3

**Тест САН (модифицированный)**

Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

**До занятия**

Отдохнувший 3 2 1 0 1 2 3 Усталый

Спокойный 3 2 1 0 1 2 3 Озабоченный

Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Изнуренный

Расслабленный 3 2 1 0 1 2 3 Напряженный



Довольный 3 2 1 0 1 2 3 Недовольный

Настроение хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Настроение плохое

Самочувствие хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Самочувствие плохое

### **После занятия**

Отдохнувший 3 2 1 0 1 2 3 Усталый

Спокойный 3 2 1 0 1 2 3 Озабоченный

Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Изнуренный

Расслабленный 3 2 1 0 1 2 3 Напряженный

Довольный 3 2 1 0 1 2 3 Недовольный

Настроение хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Настроение плохое

Самочувствие хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Самочувствие плохое

Приложение 4

### **Анкета-отзыв**

1. Чему вы научились на занятиях?
2. Какие способы психической саморегуляции стали для Вас наиболее эффективными?
3. Изменилось ли Ваше состояние за время занятия? Если «да», то каким образом?

4. Что больше всего запомнилось?
5. Считаете ли Вы эти занятия эффективными и нужными. Почему?
6. Ваши предложения и замечания.

## Приложение 5

### Материалы для проведения семинара «Синдром профессионального выгорания – проблема современности»

#### 1. Определение понятия выгорания и его структуры.

**Проблема психического выгорания** стала предметом научного анализа в середине 60-х годов XX века благодаря многочисленным исследованиям зарубежных психологов **Фрейденберга, Маслак, Джексон, Джонес** и др. Начавшееся в 1974 году в США изучение данного феномена, затем распространилось и на другие страны, такие, как Канада, Голландия, Польша, Германия, Израиль, Китай и т.д. [23]

В **отечественной психологии** психическое выгорание как самостоятельный психологический феномен стал изучаться сравнительно недавно. Так последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к проблеме выгорания со стороны отечественной науки (**В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел и др.**), однако сфера изучения ограничена наличием сравнительно небольшого количества работ.]

Впервые термин психическое выгорание был предложен американским психиатром **Фрейденбергом в 1974 году**. Иногда его переводят на русский язык как: «**эмоциональное сгорание**» или «**профессиональное выгорание**». Он описал это явление как **ухудшение психического и физического самочувствия в результате истощения энергии в процессе перегрузки проблемами других людей**. [33]

В последние годы интерес отечественных ученых к исследованию феномена выгорания возрос благодаря работам, посвященным исследованию стресса, в том числе и профессионального. И хотя термин «выгорание» не употреблялся, однако его сущность была определена довольно четко. Данный синдром, называемый «**болезнью общения**», возникал

вследствие душевного переутомления как своего рода плата за сочувствие и сопровождался такими проявлениями, как приглушение эмоций, исчезновение остроты чувств, возникновение конфликтов с партнерами по общению, безразличие, потеря жизненных идеалов типа «человек-человек», и связанного с межличностными отношениями. Интересное исследование представлено в монографии В.Е. Орла, где автор показывает различные подходы к определению выгорания зарубежных и отечественных учёных. Так, например, автор рассматривает два основных подхода к определению выгорания – **результативный и процессуальный**. Результативный подход представлен в виде различных моделей. [23]

**Однофакторная модель** эмоционального выгорания (Пайнс, Аронсон). Согласно ей, выгорание — это **состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях**. Истощение является главной причиной (фактором), а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения считают следствием. Согласно этой модели риск эмоционального выгорания угрожает не только представителям социальных профессий, но может проявляться и в общественно-политической, интимно-дружеской и семейной сферах жизни. [23]

**Двухфакторная модель** (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма). Синдром эмоционального выгорания сводится к двухмерной конструкции, состоящей из **эмоционального истощения и деперсонализации**. Первый компонент, получивший название «аффективного», относится к сфере жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй — деперсонализация — проявляется в изменении отношений либо к пациентам, либо к себе. Он получил название «установочного». [23]

**Трёхфакторная модель** (К. Маслак и С. Джексон). Эта модель является наиболее традиционной. Психическое выгорание понимается как **состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы**. Синдром психического выгорания здесь представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя **эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений**.

**Эмоциональное истощение** рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Вторая составляющая (**деперсонализация**) сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других — усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам и т. п.

Третья составляющая эмоционального выгорания — **редукция личностных достижений** — может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по

отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Авторы не случайно, как утверждает В.Е. Орёл, используют понятие «**синдром**», подчеркивая тем самым **относительную независимость входящих в него элементов**, которые сами по себе могут существовать в качестве отдельных элементов и в других состояниях. Данный концептуальный подход нашел свое отражение и в созданном **опроснике**, разработанном **Маслак и Джексон в 1982**, и впоследствии модифицированном. [23]

**Четырехфакторная модель (Шваб, Маймс, Файш)**. В четырехфакторной модели выгорания один из его элементов (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированные персональные достижения) разделяется на два отдельных фактора. Например, деперсонализация, связана с работой и с реципиентами соответственно и т.д. [23]

**Процессуальные модели** эмоционального выгорания определяют выгорание как **динамический процесс, развивающийся во времени и имеющий определенные фазы или стадии**. Процессуальные модели рассматривают динамику развития выгорания как процесс возрастания эмоционального истощения, вследствие которого возникают негативные установки по отношению

к субъектам профессиональной деятельности. Подверженный выгоранию специалист пытается создать эмоциональную дистанцию в отношениях с ними как способ преодолеть истощение. Параллельно развивается негативная установка по отношению к собственным профессиональным достижениям (редукция профессиональных достижений).[23]

Например, **динамическая модель Б. Перлман и Е.А. Хартман** описывает развитие процесса эмоционального выгорания как проявление трех основных классов реакции на организационные стрессы. Это:

- **физиологические реакции**, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение);
- **аффективно-когнитивные реакции** (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация/деперсонализация);
- **поведенческие реакции**, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность). [33]

**В отечественной литературе** процессуальная концепция выгорания представлена в работе **В.В. Бойко**. Автор описывает выгорание с точки зрения основных стадий стресса, согласно теории Г. Селье. Профессиональное выгорание, по мнению В.В. Бойко, — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению

эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, **профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.**[23]

Таким образом, сегодня существует много определений психического выгорания среди специалистов, однако **центральным для всех является «истощение» в процессе профессиональной деятельности.** Анализ литературы позволяет заметить, что на сегодняшний день не существует единой концепции понимания сущности феномена выгорания и его механизмов. Нет однозначной точки зрения на само определение выгорания. Так, относительно определения выгорания, одни авторы говорят об «эмоциональном выгорании» (Е.Н. Юрасова), другие – о «синдроме выгорания» (Д.Г. Трунов) или о «синдроме эмоционального сгорания» (Т.Ю. Форманюк), третьи – о «психическом или личностном выгорании» (Джонес, Маслак). [39]

Рассматривая данный феномен, важно отметить, что наиболее адекватным, приближенным к контексту изучаемого явления, отражающим проблемы коррекции синдрома выгорания педагогов, можно назвать определение выгорания как «профессиональное». Таким образом, понятие «профессиональное выгорание» будет отражать интегральную характеристику рассматриваемого явления. Далее в практической части данной работы автор будет называть этот феномен как «профессиональное выгорание». Кроме того, обобщив литературные данные, рассматривающие феномен выгорания разными авторами, определим его как **синдром профессионального выгорания, представляющего собой состояние психического, эмоционально-энергетического и физического изнеможения, проявляющегося в профессиях группы «человек-человек» в связи с многочисленными и интенсивными контактами с другими людьми.** [39]

## **2. Стадии профессионального выгорания.**

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии профессионального выгорания.

**Дж. Гринберг** предлагает рассматривать профессиональное выгорание как **пятиступенчатый прогрессирующий процесс.**

1. **Первая стадия** профессионального выгорания («медовый месяц»). Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным.

2. **Вторая стадия** («недостаток топлива»). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают

привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

**3. Третья стадия (хронические симптомы).** Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

**4. Четвертая стадия (кризис).** Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

**5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).** Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.[23]

**Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман** представляет четыре стадии профессионального выгорания.

**Первая стадия — напряженность,** связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям. Таковую напряженность вызывают два наиболее вероятных типа ситуаций. Первый: навыки и умения работника недостаточны, чтобы соответствовать статусно-ролевым и профессиональным требованиям. Второй: работа может не соответствовать его ожиданиям, потребностям и ценностям. Те и другие ситуации создают противоречие между субъектом и рабочим окружением, что запускает процесс эмоционального выгорания.

**Вторая стадия** сопровождается сильными **ощущениями** и переживаниями **стресса**. Многие стрессогенные ситуации могут не вызывать соответствующих переживаний, поскольку происходит конструктивное оценивание своих возможностей и осознаваемых требований рабочей ситуации. Движение от первой стадии эмоционального выгорания ко второй зависит от ресурсов личности и от статуснорольевых и организационных переменных.

**Третья стадия** сопровождается реакции основных трех классов (**физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие**) в индивидуальных вариациях.

**Четвертая стадия** представляет собой **эмоциональное выгорание** как многогранное переживание хронического психологического стресса. Будучи негативным последствием психологического стресса, переживание выгорания

проявляется как физическое, эмоциональное истощение, как переживание субъективного неблагополучия — определенного физического или психологического дискомфорта. Четвертая стадия образно сопоставима с «затуханием горения» при отсутствии необходимого топлива. [33]

**Согласно модели М. Буриша (1994), развитие Синдрома эмоционального выгорания проходят ряд стадий или фаз:**

### **1. Предупреждающая фаза:**

а) Чрезмерное участие: чрезмерная активность; отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований; ограничение социальных контактов.

б) Истощение: чувство усталости; бессонница; угроза несчастных случаев.

### **2. Снижение уровня собственного участия:**

а) По отношению к сотрудникам, пациентам: потеря положительного восприятия коллег; переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, пациентам — проявление негуманного подхода к людям.

б) По отношению к остальным окружающим: отсутствие эмпатии; безразличие; циничные оценки.

в) По отношению к профессиональной деятельности: нежелание выполнять свои обязанности; искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

г) Возрастание требований: потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие люди используют тебя; зависть.

### **3. Эмоциональные реакции:**

а) Депрессия: постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроения, апатии.

б) Агрессия: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссу; подозрительность, конфликты с окружением.

#### **4. Фаза деструктивного поведения:**

а) Сфера интеллекта: снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания; ригидность мышления, отсутствие воображения.

б) Мотивационная сфера: отсутствие собственной инициативы; снижение эффективности деятельности; выполнение заданий строго по инструкции.

в) Эмоционально-социальная сфера: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

**5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета:** неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышение давления, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

**6. Разочарование и отрицательная жизненная установка:** чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние.

Согласно М. Буришу сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. [33]

Таким образом, большинство авторов рассматривает выгорание как процесс, который проходит ряд стадий и носит характер длительного стресса. По-мнению В.Е. Орла, эти стрессы могут осознаваться личностью либо оставаться неосознаваемыми. [23]

### **3. Симптомы профессионального выгорания.**



Исследования, посвященные симптоматике выгорания, представлены в литературе достаточно широко. Но существуют разногласия относительно их количества. Некоторые авторы предлагают **от 12 до 84 симптомов выгорания**. Наиболее полная классификация симптомов выгорания представлена в работе **Шефели и Энзмен**. В классификации выделены 132 симптома выгорания, которые объединены в **пять основных групп**: аффективные, когнитивные, физические, поведенческие и мотивационные.

- **Аффективные симптомы выгорания** проявляются в депрессивном, мрачном настроении. Эмоциональные и физические ресурсы человека находятся на грани полного истощения в связи с большими затратами энергии на преодоление стрессовых воздействий. Появляется чувство тревоги, возникают неопределенные страхи, нервозность. В межличностных контактах человек становится раздражительным, чрезмерно чувствительным к воздействию социальной среды. На уровне организации профессионал испытывает ощущение дискомфорта, возникает неудовлетворенность работой.
- **Когнитивные симптомы выгорания** на индивидуально-психологическом уровне связаны с нарушением протекания психических процессов и функций. Нарушается протекание мышления, появляются расстройства памяти и внимания, что проявляется в снижении концентрации внимания, забывания информации, проявления ошибок в устной и письменной речи. Принятие решений, особенно в сложных ситуациях, затрудняется, что порождает тенденцию ухода от активного разрешения проблем в мир фантазий и грез. Когнитивные проявления выгорания на уровне межличностных контактов характеризуется циничным и негуманным восприятием своих клиентов.

При этом формируется представление о себе как о непогрешимой и значимой личности, убежденной в своей правоте. На организационном уровне возникают аналогичные отрицательно окрашенные представления о своих коллегах и руководстве, формируется излишне критическое отношение к окружающим людям, что может привести к агрессивному поведению, направленному против своих коллег.

- **Физические симптомы** обычно группируются в три категории. Первая категория представляет собой неопределенные жалобы на физический дистресс: головные боли, головокружения, нервные тики, мышечные и суставные боли. Сюда же относятся нарушения сна, сексуальные расстройства, проблемы веса. Основным физическим признаком выгорания является общая усталость. Вторая категория представляет собой разного рода психосоматические заболевания (расстройства желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания). Третья категория физических симптомов включает отдельные физиологические реакции (повышение давления, высокий уровень холестерина, уменьшение электрического сопротивления кожи и др.).

- Группа **поведенческих симптомов** на индивидуально- психологическом уровне связана с повышением общего уровня возбуждения. Субъект с высоким уровнем выгорания характеризуется неусидчивостью, гиперактивностью, неспособностью концентрироваться на чем-либо. Его поведение отличается импульсивностью, прямолинейностью, с одной стороны, и нерешительностью – с другой. Напряженность, вызванная работой, приводит к повышенному употреблению стимуляторов (кофе, табак, алкоголь, лекарственные препараты). Межличностный уровень характеризуется двумя формами поведения. С одной стороны, наблюдается агрессивное поведение по отношению к окружающим, что порождает конфликты на работе и в семье. С другой стороны, может иметь место тенденция к социальной изоляции, избеганию контактов с людьми. Рабочее поведение человека характеризуется уменьшением продуктивности профессиональной деятельности и нарушениями дисциплины. Профессиональная активность характеризуется отсутствием творческой инициативы и нежеланием менять что-либо в своей работе, безразличием к выполнению своих профессиональных обязанностей.
- **Мотивационные симптомы** выгорания на уровне индивида выражаются в противоречии между романтическим образом профессии и реальностью, что приводит к потере смысла выполняемой работы, ее значения. Межперсональный уровень характеризуется потерей интереса к реципиентам (клиентам, пациентам, ученикам), безразличием к их нуждам и нежеланием решать их проблемы, появлением меркантильных интересов, связанных с использованием реципиентов в своих целях. Мотивационные проявления организационного уровня связаны с отсутствием желания работать, со снижением роли духовных ценностей в профессии, низким уровнем морали, нежеланием брать ответственность и инициативу в работе.[23]

**Н.В. Самоукина** предлагает следующую классификацию симптомов, составляющих синдром профессионального выгорания и условно делит их на три основные группы: **психофизические, социально-психологические и поведенческие**.

**К психофизическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие, как:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

**К социально-психологическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**К поведенческим симптомам** профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работ домой, но дома ее не делает;

- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.[30]

На сегодняшний день существует **единая точка зрения** по поводу симптоматики выгорания, как у отечественных, так и зарубежных психологов. Синдром включает в себя **три основных составляющих**:

**1. Эмоциональное истощение**, которое понимается как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызываемое собственной работой.

**2. Деперсонализацию**, предполагающую негативное и безразличное отношение к клиентам, циничное отношение к труду и объектам своего труда.

**3. Редукцию личных достижений**, проявляющуюся в возникновении у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижении стремления к профессиональной самореализации.

Таким образом, можно сделать вывод, что **выгорание охватывает все сферы развития личности человека**. Сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. [23, 33]

### **Факторы, влияющие на возникновение профессионального выгорания**

Исследования синдрома профессионального выгорания показали, что очень актуальным является вопрос выявления факторов, способствующих развитию выгорания. На основании обобщения материала по изучению некоторых классификаций В.Е. Орёл предлагает следующую схему факторов выгорания.

#### ***Классификация факторов профессионального выгорания:***

Индивидуальные факторы

## Организационные факторы

Социально-демографические (возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы)

Условия работы (рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня)

Личностные особенности (выносливость, локус контроля, стиль сопротивления, самооценка, тип поведения, нейротизм, экстраверсия)

Содержание труда (число клиентов, острота проблем, глубина контакта с клиентом, участие в принятии решений, самостоятельность в своей работе, обратная связь)

Профессиональная мотивация (ценностные ориентации, уровень притязаний)

Социально-психологические (ролевой конфликт и ролевая амбивалентность, социальная поддержка, обратная связь)

Когнитивные процессы (способности и интеллект)

Расшифруем каждый из факторов подробнее, используя монографию В.Е. Орла и литературные материалы О. Лавровой.[23, 33]

### ***Социально-демографические:***

- Возраст: наиболее чувствительны к выгоранию являются молодые люди (19 – 25 лет) и более старшие (40 – 50 лет).
- Пол: риск подвергнуться выгоранию зависит от того, насколько выполняемые работником функции соответствуют половозрастной ориентации, т.е. когда от мужчин требуется демонстрация истинно мужских качеств, таких как отвага, эмоциональная сдержанность, физические данные, а от женщин сопереживания, воспитательских умений подчинения. Также выдвигается тезис, что работающая женщина испытывает более высокие рабочие перегрузки из-за дополнительных домашних и семейных обязанностей.
- Стаж работы: достаточно индивидуален и зависит от выполняемых функций специалиста. Так К. Маслак приводит данные, что средний медицинский работник выгорает через полтора гола после начала работы, а социальный работник начинает испытывать данный симптом через 2-4 года.
- Семейное положение: более высокая степень подверженности выгоранию у лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке.

- Образование: причиной выгорания могут служить более высокие притязания у людей с более высоким уровнем образования. Люди со средним образованием имеют более высокие баллы по профессиональным достижениям.

### *Личностные особенности:*

- Личная выносливость: определяется, как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на разного рода изменения. Люди с высокой степенью данной характеристики имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие шкалы по профессиональным достижениям.
- Индивидуальные стратегии сопротивления: высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу, и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания. Также отмечается, что женщины продуктивнее, чем мужчины используют стратегии избегания стрессовых ситуаций.
- Локус контроля: склонность человека брать на себя или отдавать внешним обстоятельствам ответственность за происходящее. Внутренний локус контроля, т.е. готовность видеть в себе причину происходящего и искать пути разрешения предохраняет от выгорания. Внешний локус контроля характеризует стремление перекладывать ответственность на внешние обстоятельства свойственно людям инфантильным, зависимым, больше предрасположенным к быстрому выгоранию.
- Предрасположенность к стрессу: люди, демонстрирующие этот тип поведения, предпочитают бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкретную борьбу, сильную потребность держать все под своим контролем.
- Самооценка: низкая самооценка предрасполагает к выгоранию, но сама может отражать фактор окружающей среды.
- Нейротизм: наиболее тесно связан с выгоранием, особенно с эмоциональным истощением и фактором открытию опыта.
- Экстраверсия, открытость, тревожность, завышенные требования к себе увеличивают восприимчивость к выгоранию.
- Профессиональная мотивация: рассогласование между ценностями личности и возможностью их реализации отмечается как важный фактор выгорания. Существует тесная положительная связь между выгоранием и «трудоголизмом».

### *Организационные факторы*

### Условия работы:

- Исследования зарубежных психологов свидетельствуют, что повышенные нагрузки и сверхурочная работа стимулируют выгорание. продолжительность рабочего дня способствует развитию синдрома, в то время как перерывы в работе оказывают положительный эффект и понижают уровень выгорания.

### Содержание труда:

- Продолжительный контакт с одним клиентом в течение рабочего периода может способствовать развитию выгорания.
- Большое количество клиентов с их разнообразием проблем также способствует развитию выгорания.
- Отмечается, что любая критическая ситуация с клиентами независимо от её специфики является тяжким бременем для работника, отрицательно воздействуя на него и приводя к выгоранию.

### *Социально – психологические факторы:*

- Для работника наиболее значимой является поддержка от администрации. Работники, получающие эту поддержку, лучше сопротивляются стрессовым воздействиям и менее подвергаются выгоранию.
- Отмечается, что недостаточное вознаграждение (денежное или материальное) или его отсутствие способствует возникновению выгорания.
- Повышает вероятность развития синдрома профессионального выгорания ролевой конфликт, под которым понимаются противоречия между функциями работника и выполняемыми.
- Ролевая двойственность предполагает отсутствие значимой информации для эффективности выполняемой деятельности. Также тесно связано с синдромом выгорания.

**Н.В. Самоукина** выделяет несколько **закономерностей**, которые влияют на работников, составляющих так называемую «**группу риска**» в контексте профессионального выгорания.[30]

**Во-первых**, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего, это **руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, полицейские** и т.п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие **интровертированный характер**, индивидуально-

психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

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

**В-третьих**, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях **острой нестабильности, хронического страха потери рабочего места**. В России к этой группе относятся прежде всего **люди старше 45 лет**, для которых вероятность нахождения нового рабочего места случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста. Кроме того, в этой группе находятся работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

**В-четвертых**, синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, **непривычную обстановку**, в которой он должен **проявить высокую эффективность**. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

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

Таким образом, на развитие синдрома выгорания большое воздействие оказывают как **особенности профессиональной деятельности**, так и **индивидуальные характеристики** самих профессионалов.

Интересные данные представлены в монографии В.Е. Орла относительно уровня выгорания у представителей различных профессий. [23]



### **Описание методов и техник, используемых на тренингах саморегуляции.**

**Психологическая коррекция синдрома профессионального выгорания** – процесс устранения отклонений в психическом и личностном развитии, способствующий гармонизации жизни педагога и его взаимоотношениям с другими людьми. Как правило, этот вид психологической деятельности требует от специалиста – психолога особенно высокой профессиональной подготовки, так как успешность работы является следствием правильно подобранных методов и результатом личного взаимодействия психолога и педагога, которое требует от специалиста находчивости, проницательности, умения доверительно общаться.

**Психологическая диагностика** – изучение и оценка психологом уровней профессионального выгорания педагогов и его составляющих: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений. Цель диагностики – определить программу коррекции, проверить эффективность работы, определить причинную проблематику.

**Психическая саморегуляция** - целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом психоэмоционального состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. Эта активность направлена на управление своим телом и дыханием, восстановление эмоционально-энергетического и психического состояния и осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

Методика работы программы основана на соответствии применяемых методов и техник особенностям проявления выгорания у педагогов. В программу включены упражнения из телесно-ориентированной терапии, позитивной психотерапии, игровой терапии, арт-терапии, аутотренинга, музыкотерапии.

**Телесно-ориентированная терапия** (Лоуэн, Райх, Фельденкрайз)– совокупность способов работы с телом, где главным процессом является процесс помощи человеку в реставрации деформаций его личностной структуры. Здесь существует

два принципиально различных направления: **работа с телом на языке тела и работа с телом на языке сознания**. Механизмы эффективности воздействий, относящихся к первому направлению, основаны на перераспределении энергии. Механизмы работы с телом на языке сознания обусловлены отношением к телесным проявлениям как моделям различных паттернов личностного функционирования. [35]

Работа с телом на языке тела включает такие методы, при которых осуществляется перераспределение энергии за счет целенаправленного воздействия на мышечные блоки и зажимы. Автор считает необходимым использование в программе коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов **метода прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону**.

**Цель метода: обучить произвольному расслаблению напряженных мышечных групп.** Эффективность мышечной релаксации достигается за счет сознательного напряжения поперечно-полосатых групп мышц в течение некоторого времени. В результате физического воздействия на мышечный тонус происходит произвольное расслабление напрягаемых мышц, что влечет за собой снятие повышенного нервно-психического напряжения, выравнивание эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные зажимы» и целенаправленно их расслаблять, изменяя при этом эмоциональное состояние. Игрой «напряженный - расслабленный» можно легко научиться снимать мышечные зажимы.[35]

Данная программа позволяет обучать умению произвольно расслаблять напряженные мышцы в течение всех тренинговых занятий.

Важным методом психической саморегуляции в работе с телом на языке тела является **дыхательная гимнастика**.

**Цель метода: обучить управлять своим дыханием для эффективного влияния на тонус мышц и эмоциональные центры.** Дыхательные техники позволяют расширить энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, понизить возбудимость нервных центров, способствовать мышечному расслаблению - релаксации, улучшению деятельности аппарата дыхания. Тренировка дыхательного аппарата основана на управлении дыхательной мускулатурой, где важное значение имеет ритм дыхания. В состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело. Успокаивающий ритм дыхания заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха и имеет три фазы: выдох – пауза – вдох. [3, 5, 31]

В программе тренинговых занятий используются два важных упражнения: диафрагмальное дыхание и дыхание релаксационное. Можно использовать и другие дыхательные упражнения (см. тренинг саморегуляции 2).

Очень эффективна в работе аутогенная тренировка по методу Шульца.

**Цель метода: обучить приемам самовнушения в состоянии релаксации для повышения общих адаптационных способностей организма, внимания, мышления.** Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение, повысить психофизиологические резервы организма, преодолевать стрессовые состояния. Аутотренинг нормализует основные физиологические функции организма и регулирует обменные процессы. С помощью аутотренинга практически каждый человек может научиться расслабляться, регулировать эмоциональное состояние. При значительном расслаблении поперечно-полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путём самовнушения воздействовать на различные, в том числе и произвольные, функции организма. Мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. Благоприятный эмоциональный фон можно создать с помощью формул самовнушения в сочетании с дыхательными упражнениями. [3, 5, 8, 35]

В данной программе предлагается первая (начальная) ступень аутотренинга, включающая основные формулы самовнушения: вызывание ощущения тяжести,

тепла, регуляция ритма сердечной деятельности, регуляция дыхания, влияние на органы брюшной полости, вызывание ощущения прохлады в области лба, выход из состояния релаксации. Аутотренинг также как мышечная релаксация и дыхательная гимнастика повторяется каждое тренинговое занятие. Для освоения приемов аутотренинга важны систематичность и регулярность, поэтому участникам тренинга дается домашнее задание: повторять формулы самовнушения ежедневно перед сном.

**Медитация** относится к высшей ступени аутогенной тренировки и в данной программе так же имеет место.

**Цель метода: тренировка процессов воображения и нейтрализация аффективных переживаний.** Метод позволяет снимать эмоциональное напряжение, останавливать поток мыслей. Медитация – это состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот его рассредоточение. Использование медитации приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

Общие символические образы, характерные большинству людей. Они базируются в бессознательном, и проработка их позволяет изменить образ, и, соответственно картину мира. Можно использовать самые разные модификации медитаций, важно понимать, какие из них будут эффективными в сложившихся условиях тренинга. В программе автором используются простые для понимания медитации на образе «Роза» и «На берегу моря».

**Визуализация** как способ использования образов также применяется в тренинговых занятиях. Использование визуализации связано с активным воздействием на центральную нервную систему представлений и чувственных образов. Множество наших позитивных ощущений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь, и даже усилить. Образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Таким образом, использование различных методов и техник телесно-ориентированной терапии, аутотренинга и медитаций позволяет провести коррекцию различных состояний при проявлении синдрома профессионального выгорания педагогов и создать мотивацию на применение техник саморегуляции в дальнейшей жизни.

**Позитивная психотерапия** (создана Н. Пезешкианом в 1996) основана на рассмотрении человека как особой ценности, центрируется на позитивных аспектах жизни человека, его ресурсах, необходимых для разрешения проблемы.

Позитивная психотерапия ориентирована на гармонизацию жизни человека. В программе использован **метод работы с ресурсами** человека. [34]

**Цель метода: научить находить ресурсы при разрешении различных проблем.** В данной программе автор использует техники «Фокусирование на исключениях и прогрессе» (упр. «Ловец блага») и «Распределение заслуг» (упр. «Я обладаю, знаю, умею»), «Обмен личным опытом». Важно отметить, что с данным методом можно импровизировать, опираясь на собственную интуицию. Приводимые техники не только способствуют продвижению в сторону решения проблем, но и работают на создание благоприятной атмосферы тренинга, повышение самооценки.

Важным в работе является использование методов **арт-терапии**. Арт-терапия возникла как направление в середине XX века, но используется как свободное рисование с древнейших времен. Термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 г. Андриан Хилл.

**Цель метода: гармонизировать внутреннее состояние индивида, восстановить его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.**

Арт-терапия – это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства. Арт-терапия представляет собой процесс динамической коммуникации, осуществляемой посредством символического «языка» образов. Символы выступают в качестве моста, соединяющего сознательные и бессознательные элементы психической жизни человека, чем достигается интегрированность между этими элементами, а это, в свою очередь, создает многие положительные коррекционные и развивающие эффекты. [15, 17, 19, 20]

В программе используются активные и пассивные формы арт-терапии. Активная форма – **изотерапия**. Каждый участник создает проективный рисунок (упр. «Портрет»). Данное упражнение дает возможность участнику тренинга свободно выразить свои чувства и потребности, преобразовать свои внутренние конфликты в визуальные формы, позволяет выявить и «проработать» затруднения в общении, эмоциональные проблемы. При анализе проективного рисунка, который проводится после выполнения упражнения, внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму. Проективный рисунок не только самопознанию, но и взаимопониманию и активизации группового процесса.

Пассивной формой арт-терапии в программе выступает **музыкотерапия**, которая представляет собой обычное прослушивание музыкальных произведений во время активных тренинговых упражнений и во время релаксации. Музыка на занятиях звучит как фон и используется для усиления релаксации, создания образов, спокойствия, умиротворенности. На тренингах используется трюфотропная музыка, где преобладает минорный ряд, легато, нежность и напевность мелодии, присутствует гармоничность. Автор много лет подбирал и апробировал на тренингах саморегуляции для взрослых различные музыкальные произведения, как классические так и современные инструментальные. В данную программу включены инструментальные произведения, которые, по мнению автора, наиболее эффективны в достижении цели тренингов. Это инструментальные баллады (Гойя, Ласт, Глаудерман, Гарсия, Руди и др.) и релаксационные произведения со звуками природы.

Использование музыкальной терапии на тренинговых занятиях по коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов способствует отреагированию чувств, гармонизации и стабилизации эмоциональной сферы,

развивает коммуникативные и творческие возможности, обеспечит эффективные каналы связи с телесной сферой и различными уровнями сознания.

Элементы **игровой терапии** также могут быть использованы в работе психолога по коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов

**Цель психогимнастики:** создать условия для снятия напряжения в группе, для эмоционального единения группы, формирования групповой сплоченности, для продуктивного и коммуникативного взаимодействия. [1, 37, 41, 42]

Апробировав программу коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов, автор использовал различные психогимнастические упражнения, поскольку их выбор сегодня огромен. В данной программе представлены упражнения: «Давайте познакомимся», «Здравствуй, я хочу тебе сказать», «Подарок», «Письмо другу» как наиболее удавшиеся и имеющие значительные эффекты. Можно использовать самые разные психогимнастические упражнения, полагаясь на собственный опыт и обстоятельства, сложившиеся на тренинге.

**Памятки, оформление наглядных материалов.**

**Цель:** закрепление полученных знаний, умений и навыков, психологическое просвещение, привлечение внимания к проблеме здорового образа жизни.

Каждый участник семинара- тренинга получает памятки по профилактике синдрома профессионального выгорания и по профилактике стресса. В учреждения образования направляются специальные материалы по этой же тематике (см. приложение 7). Это рекомендации психолога: «Способы профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов», «Способы эффективного управления стрессами», «Причины стрессов у педагогов» и др.

**Сенсорная интеграция**

**Использование сенсорной комнаты** – как организованной особым образом окружающей среды, состоящей из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. [12, 36] Автор активно использует сенсорную комнату для тренинговых занятий по психической саморегуляции. При создании программы коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов учитывались все возможности сенсорной комнаты.

В сенсорной комнате МБОУ им. Л.Н. Толстого представлены:

- оборудование мягкого комплекса (пуфики-кресла с гранулами, музыкальное кресло-подушка, зеркальное панно, мягкое половое покрытие);
- музыкальное и световое оборудование (музыкальный центр с набором кассет и дисков, музыка ветра, зеркальный шар с прожектором, прибор динамической заливки света «Волна», панно «Бесконечность», переливающиеся

цветы, лампа «Вулкан» светильник «Фонтан света», панно «Звездное небо», волшебная нить с контролёром, светильник «Плазма» и др.)

- оборудование для развития сенсорики (массажные мячи и массажёры, фонтан водный, генератор запахов со звуками природы и ароматами,

В основе воздействия сенсорной комнаты на индивида или группу лежит метод сенсорной интеграции, который является безмедикаментозным методом

профилактики, лечения и реабилитации. Этот метод обращен к внутренним, самоисцеляющим резервам человеческого организма, тесно связанным с его творческими возможностями. «Сенсорное воздействие рассматривается как благотворный эмоциональный стресс, связанный с происходящим в процессе процедуры».

Использование оборудования сенсорной комнаты в практике коррекции профессионального выгорания позволяет существенно повысить эффективность воздействия за счет включения дополнительных возможностей. Среди важных функций специального оборудования сенсорной комнаты можно назвать:

- Облегчение установления отношений с участниками тренингов;
- снятие эмоционального напряжения, улучшения настроения;
- усиление готовности к предстоящей работе, повышение её привлекательности;
- создание условий для изучения реальности (её моделирования);
- создание безопасной среды для проявления спонтанности, фантазии, творчества.
- обеспечение возможностей для отработки и развития определённых навыков психической саморегуляции;
- создание условий для проведения качественной релаксации и медитации.

Опыт использования сенсорной комнаты для профилактики профессионального выгорания показывает, что пребывание в сенсорной комнате способствует:

- достижению максимальной релаксации за минимальное время;
- улучшению эмоционального состояния;
- снятию напряжения и тревожности,
- активизации мозговой деятельности;

- развитию социальных навыков;
- проявлению латентных качеств личности;
- развитию коммуникативных функций и способности адаптироваться к групповым нормам

## Приложение 7

### Советы психолога

#### Профилактика выгорания.

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин).
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж)
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничить время телефонных разговоров
- удовлетворять сексуальные потребности
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

Удовлетворение психологических потребностей

- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон,



- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Удовлетворение эмоциональных потребностей

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношения со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- позволять себе иногда плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- осознавать свои потребности
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

Удовлетворение духовных потребностей.

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь.

Создание благоприятных условий работы.

- делать перерывы в работе в течение дня
- позволять себе поболтать с сотрудниками
- уметь отстаивать свои принципы
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- выделять время для завершения определенной работы
- уделять время профессиональному росту
- заботиться о своих финансовых интересах
- создать себе удобное рабочее место

## Обретение жизненного баланса

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

### **Управление временем и планирование. Вопросы для самоанализа.**

#### **1. Потери времени при постановке цели**

- Имею ли я систематический обзор задач, возникающих в сфере моей деятельности, в том числе на уроке?
- Представляю ли я взаимосвязь моей работы с функционированием всей школы?
- Соответствует ли моя нагрузка моим возможностям?
- Соответствуют ли мои мелкие проблемы глобальной цели моей работы?

#### **2. Потери времени при планировании.**

- Знаю ли я примерное распределение времени (в %) необходимого для выполнения предстоящих дел?
- Готов ли я к возможным трудностям при выполнении работы?
- Предусматриваю ли я резервное время для непредвиденных случаев, кризисов или помех (установка дисциплины, конфликты на уроке и т.д.)?
- Принимаю ли я меры против помех, чтобы не отрываться от своей работы?

#### **3. Потери времени при принятии решений.**

- Устанавливаю ли я приоритетность дел в зависимости от их важности?
- Уделяю ли я отдельным делам нужное количество времени в соответствии с их значением (важностью и срочностью)?
- Работаю ли я над серьезными делами, уделяя мелочам не больше времени, чем это необходимо?

- Могу ли я, когда это необходимо, освободить себя от рутинной работы (использую ли разнообразные формы и методы ведения урока)?
- Решаю ли я главный вопрос при выполнении поставленной передо мной задачи?
- Соответствует ли моя деятельность поставленным целям и задачам?
- Способен ли я не отвлекаться на частные разговоры в промежутках между выполнением отдельных дел?

#### **4. Потери времени из-за недостаточно четко организованной работы.**

- Разумно ли я дозирую время работы над одной проблемой?
- Делегирую ли я полномочия?
- Располагаю ли я помощниками, которым мог бы поручить выполнение какой-либо задачи?
- Порядок ли на моем рабочем месте?
- Использую ли я технические средства облегчающие и ускоряющие мою работу?
- Способен ли я своевременно исправлять и не повторять ошибки?

#### **5. Потери времени при начале работы.**

- Планирую ли я предстоящий рабочий день?
- Занимаюсь ли я в первую очередь личными делами?
- Требуется ли мне в начале дня время, чтобы приступить к работе?
- Продумываю ли я дело, прежде чем начать его?
- Забочусь ли о достаточной подготовке моей трудовой активности?
- Откладываю ли я часто важные дела?
- Занимаюсь ли трудными проблемами в конце рабочего дня?
- Довожу ли я свои дела до конца?

#### **6. Потери времени при составлении распорядка дня**

- Знаю ли я свой личный трудовой ритм и график продуктивности?
- Знаю ли я суточные закономерности своей производительности?
- Соответствует ли мой рабочий распорядок этим ритмам?
- Планирую ли я благоприятное время дня для важнейших дел?

- Занимаюсь ли я в свои наиболее продуктивные часы не важными проблемами или рутинной?

## 7. Потери времени при обработке информации

- Выбираю ли я материал для чтения с учетом его важности?
- Пробегаю ли я информацию чтобы «схватить» главное и лишь потом знакомиться с деталями?
- Заканчиваю ли я беседу, звонок или совещание, если всякое продолжение кажется бесполезным?
- Перед разговором проверяю ли я цели свои и собеседников, чтобы исключить напрасную трату времени?
- Пишу ли я черновики своей корреспонденции?
- Использую ли схемы для рутинной работы?

### Способы эффективного управления стрессом.

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
2. **Старайтесь быть «позитивны»:**  
Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».
3. **Используйте навыки аутотренинга:** можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».
4. **Увеличьте «обратную связь» с телом** и пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете.** Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.
6. **Учитесь ставить реальные цели.**
7. **Попробуйте «использовать» стресс:** если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.
8. **Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом:** бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.
9. **Всегда хорошо высыпайтесь.**  
Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.
10. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
11. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.
12. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.
13. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.
14. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.
15. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

16. **Больше гуляйте** на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.