

Введение

В начале XXI века, в сложное время стрессов и психоэмоциональных перегрузок человека проблема снижения эффективности профессиональной деятельности педагогов все больше рассматривается в связи с психоэмоциональными перегрузками, которые они испытывают под влиянием многочисленных эмоциональных факторов. Действие этих факторов, как объективных, так и субъективных вызывает чувство неудовлетворенности и пустоты, накопление усталости, чувство беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что ведет к истощению и появлению синдрома эмоционального выгорания. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагогов, удовлетворенности жизнью.

Педагоги – категория профессионалов, которая наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания. Во многом это связано со спецификой педагогической деятельности (ежедневные психические перегрузки, высокая ответственность, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, профессиональные стрессы и т.д.). Лица, с высокой степенью проявления синдрома эмоционального выгорания имеют негативные переживания, связанные с утратой ощущения смысла своей профессиональной деятельности. Например, «работа впустую», равнодушие и непонимание окружающих приводят к обесцениванию усилий. Синдром эмоционального выгорания отражается не только на профессиональной деятельности, но и на удовлетворенности жизнью, ощущении счастья.

Педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями, более подвержены синдрому эмоционального выгорания, чем педагоги, работающий с обычными детьми.

Актуальность изучения профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья обусловлена необходимостью внимательного отношения к педагогу, к решению проблем, связанных с его профессиональной деятельностью, сохранения статуса педагога вообще и помощи квалифицированным кадрам в частности, особенно, педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания у педагогов.

Предмет исследования: профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, с помощью социально-психологического тренинга.

Цель работы: исследование возможности профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, с помощью социально-психологического тренинга.

Гипотеза: синдром эмоционального выгорания связан с удовлетворенностью жизни, эффективным средством профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, является социально-психологический тренинг.

Исходя из цели и гипотезы, были сформулированы **задачи исследования:**

- 1) проанализировать литературу по проблеме исследования;
- 2) исследовать эмоциональное выгорание и удовлетворенность жизнью у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья;
- 3) составить и реализовать программу, направленную на профилактику эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья;
- 4) проверить эффективности реализованной программы.

Методы исследования:

1) анализ литературы по проблеме исследования;

2) психолого-педагогический эксперимент, на констатирующем этапе которого применялись методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколовой; на формирующем эксперименте реализована программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья; на контрольном этапе проведена повторная диагностика с помощью методик: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколовой;

3) методы математической обработки результатов исследования.

Практическая значимость: результаты исследования будут интересны психологам, которые работают с педагогами в системе образования.

Апробация результатов:

- результаты исследования обсуждались на кафедре педагогики и психологии;
- по результатам исследования опубликована 1 статья

Экспериментальная база: эксперимент проводился в КГБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж» и КГБПОУ «Бийский государственный колледж». В исследовании приняли участие педагоги, работающие с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Структура курсовой работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1. Теоретическое обоснование исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

1.1. Сущность и понятие синдрома «эмоциональное выгорание»

Термин «эмоциональное выгорание» введён американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

«Выгорание — психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса», – М. Буриш [3].

Некоторые из авторов, в том числе М.Кинг возражали против термина «выгорание» из-за его неопределенности и частичного совпадения с родственными понятиями, например, посттравматическим стрессовым расстройством, депрессией или «хандрой», либо как Л. Морроу рассматривали его как «странную психиатрическую химеру».

Другие устанавливали связи с существующими моделями, например, С.Е. Хобфол, Дж. Фриди с теорией общего стресса, С.Т. Миер с заученной беспомощностью и А.Адлер с психодинамикой беспомощности у представителей помогающих профессий, Бандура с моделью самооффективности и компетентности и Д.Х. Малан с компульсивным оказанием помощи при «синдроме помогающих профессий» [42].

В 1981 году вышла работа американских психологов К. Маслач, С.Е. Джексона, в которой возможность психического выгорания ограничивается

представителями коммуникативных профессий. В соответствии с их подходом синдром психического выгорания представляет собой трёхмерный конструкт, включающий эмоциональное истощение; деперсонализацию; редуцирование личных достижений проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других [51].

Большинство специалистов признает необходимость учёта именно трёх составляющих для определения наличия и степени «выгорания». При этом вклад каждого из факторов различен (Н.К. Акименко, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова и др.).

Так, В.В.Бойко считает, что структура синдрома эмоционального выгорания, представляет собой последовательность трёх фаз:

1) напряжение включает симптомы – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, загнанность в клетку, тревогу и депрессию;

2) резистенция включает симптомы – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, расширение сферы экономии эмоций, редукцию профессиональных обязанностей;

3) истощение включает симптомы – эмоциональный дефицит, эмоциональную отстранённость, личностную отстранённость, психосоматические и психовегетативные нарушения [7].

Б.Пельман и Е.Хартман выделили три главных компонента эмоционального выгорания.

1.Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, истощанности своих эмоциональных ресурсов.

2. Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, безличными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

3. Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности, недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности [7].

Согласно Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма подходу синдром эмоционального выгорания сводится к двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации. Первый компонент «аффективный», относится к сфере жалоб на своё здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй компонент – деперсонализация проявляется в изменение отношения либо к пациентам, либо к себе. Он получил название «установочный» [42].

А. Пинес и Е. Аронсон рассматривают синдром эмоционального выгорания как одномерную конструкцию. Эмоциональное выгорание – это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях [42].

А. Чиром считает эмоциональное выгорание комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления. Он полагает, что главный фактор эмоционального выгорания – это эмоциональное истощение, а дополнительные компоненты являются следствием либо поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации, либо собственно когнитивно-эмоционального выгорания, что выражается в редуцировании личных достижений (деформации субъективной оценки собственных возможностей). И то и другое проявляется в деформации личности и имеет

непосредственное значение для её социального здоровья. В противоположность предыдущим подходам, авторы одномерного подхода не ограничивают эмоциональное выгорание определённой группой специалистов [42].

П. Торнтон обращается к выявлению связи между уровнем эмоционального выгорания и типом поведения преодоления. Поведение преодоления обеспечивается когнитивными и поведенческими усилиями по регуляции специфических внутренних и внешних требований, которые, по субъективной оценке, истощают или превосходят ресурсы личности. Выявлены три стратегии поведения преодоления: две активные (овладение ситуацией путём её преобразования и преодоления эмоционального дистресса путём изменения собственного отношения к ситуации) и одна пассивная.

1.2. Психологическая симптоматика синдрома «эмоционального выгорания»

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Сначала наблюдается приглушение эмоций, исчезают острота чувств и сладость переживаний. Потом начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, в кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением, а то и с издевкой рассказывает о некоторых своих клиентах. Далее, во время общения, он начинает чувствовать неприязнь к ним. На первых порах легко сдерживает ее, но постепенно скрывать раздражение все труднее, и, наконец, озлобленность буквально выплескивается. Жертвой становится ни в чём не повинный человек, который ждал от профессионала помощи и человечности. Причем «выгорающий» сам не понимает причины поднимающегося в нем раздражения. И в заключении — полное «выгорание» специалиста. Человек по привычке может сохранять и апломб, и

респектабельность, но если приглядеться, станут заметны пустой взгляд и ледяное сердце, весь мир ему безразличен. Само присутствие другого человека вызывает дискомфорт и реальное чувство тошноты. Синдром эмоционального выгорания очень часто сопряжён с психосоматикой. Эмоциональное выгорание может рассматриваться с точки зрения наличия трёх уровней и трёх стадий.

Согласно Спаниол и Капуто, у индивидуума, подверженного эмоциональному выгоранию на первой стадии, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы появляются в лёгкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путём расслабления или организации перерывов в работе. На второй стадии эмоционального выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны. Признаки и симптомы третьей стадии эмоционального выгорания являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не дать быстрого облегчения [51].

Выделяют в развитии эмоционального выгорания, последовательно сменяющие друг друга стадии, различающиеся по степени вовлечённости человека в этот процесс и соответственно по степени обратимости:

1. Невротическая реакция. Меняется в первую очередь телесное и эмоциональное самочувствие человека. Изменения представляют собой классические черты одной из форм невроза – так называемой неврастении, или синдрома раздражительной слабости. Это такие проявления истощения нервной системы, как повышенная утомляемость, снижение умственной (и возможно физической) работоспособности, многообразные проявления телесного дискомфорта. Здесь же и раздражительность, и повышенная конфликтность, когда человек срывает собственное дурное настроение на окружающих.

2. Невротическое развитие. Изменяется поведение человека: меняется его отношение к работе, вплоть до появления отвращения к ней, следствием чего становится формальное выполнение профессиональных обязанностей. Этот подход хорошо знаком по временам застоя, когда труд нередко строился по принципу: «Нам делают вид, что платят, а мы делаем вид, что работаем». Это сочетается с социальной отгороженностью. Человек воздвигает невидимый барьер между собой и окружающими. При общении с таким собеседником возникает ощущение, что он находится как бы за стеклом.

3. Стойкое изменение личности. Эти изменения укладываются в русло так называемой профессиональной деформации личности. Обычно это проявляется в форме душевной чѐрствости, циничности, а также подчѐркнутой агрессивности (варьирующей от раздражительности до неприкрытого хамства). Всё это протекает на фоне общего эмоционального оскудения, когда человек постепенно утрачивает способность радоваться жизни. Ситуация может усугубляться склонностью к перепадам настроения, появлению кратковременных эпизодов эмоционального спада или затяжных периодов депрессии (нередко скрытой, в состоянии которой человек может пребывать годами) [52].

Взаимовлияние факторов определяет динамику развития процесса «выгорания». Авторы динамической фазовой модели Р.Т. Голембиевский, Р.Ф. Голембиевский выделяют три степени и восемь фаз «выгорания», отличающиеся взаимоотношением показателей по всем трѐм факторам. Предложенная модель позволяет выделить среднюю степень «выгорания», при которой наблюдаются высокие показатели эмоционального истощения, и представляет собой переходный уровень. До этой стадии «выгорания» эмоционально-энергетический «запас» противодействует нарастающей деперсонализации и редукции личных достижений [51].

Согласно концепции М.Буриша, в развитии синдрома профессионального выгорания можно выделить несколько главных фаз.

1.Предупреждающая фаза – чрезмерное участие (активность, чувство незаменимости, отказ от потребностей, не связанных с работой, ограничение социальных контактов), истощение (чувство усталости, бессонница).

2.Снижение уровня собственного участия – по отношению к сотрудникам и к ученикам (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 и ученикам), по отношению к остальным окружающим (отсутствие эмпатии, безразличие), 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 неудовлетворённости работой, возрастание требований (потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях, чувство переживания того, что люди используют тебя, зависть).

3.Эмоциональные реакции – депрессия (постоянное чувство вины, снижение самооценки, безосновательные страхи, апатия, лабильность настроений), агрессия (защитные установки, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением).

4.Фаза деструктивного поведения – сфера интеллекта (снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложного задания, ригидность мышления, отсутствие воображения), мотивационная сфера (отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкции), эмоционально-социальная сфера (безразличие, избегание неформальных контактов, отсутствие участия в жизни

других либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу, избегание тем, связанных с работой, самодостаточность, одиночество).

5. Психосоматические реакции – снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышенное давление, тахикардия, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, алкоголя, кофе.

6. Разочарование – отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальное отчаяние [55].

Анализируя фазы развития синдрома эмоционального выгорания, можно заметить определённую тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. На первом этапе развития синдрома эмоционального выгорания профессиональная деятельность является главной ценностью и смыслом всей жизни человека. В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением появляются первые симптомы эмоционального выгорания. Изменение отношения к профессиональной деятельности, от положительной до безразличной и отрицательной.

1.3. Факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

Многие психологи подчеркивают, что труд педагога является наиболее напряженным эмоционально. Так, В.В. Бойко констатирует, что из 7300 педагогов, повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы зафиксирован в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2%,

нарушения желудочно-кишечного тракта у 57,8%. Вся патология сопровождается невротами, которые выявились в 60-70% случаев [35].

В.Е. Орел, анализируя деятельность педагога, выделяет следующие факторы, которые способствуют эмоциональному выгоранию педагогов: индивидуальные и организационные [42].

К организационным факторам относятся условия материальной работы, содержание работы и социально-психологические условия деятельности. Стимулируют развитие выгорания повышенная педагогическая нагрузка, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня, очень низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального уровня жизни. Большое количество детей в классе может привести к недостатку контроля, что является фактором, способствующим выгоранию. Педагогическое взаимодействие с детьми из социально-неблагополучных семей, детьми из класса коррекции приводит к тому, что при максимальном вложении усилий со стороны педагога, результат оказывается низким, что способствует эмоциональному выгоранию. К социально-психологическим относятся те факторы, когда учитель, характеризующийся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками и не использующий в своей педагогической практике репрессивную и ситуационную практики, более подвержен эмоциональному выгоранию. С другой стороны, апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в виде негативного поведения учеников или активного сопротивления учителю способствует эмоциональному выгоранию педагога [14].

К индивидуальным факторам относятся социально-демографические и личностные особенности такие, как возраст и стаж [14]. Более подвержены эмоциональному выгоранию учителя старшего возраста, поскольку, чем больше педагогический стаж, тем более накапливается шаблонов в работе и тем труднее отказаться от устоявшихся приемов и от осознания того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но менять не представляется возможным. Кроме того,

феминизация профессии учителя способствует эмоциональному выгоранию педагога, поскольку педагог – женщина более подвержена синдрому, вызванному не только профессиональной деятельностью, но и домашними делами и т.п. Стремясь соответствовать требованиям, предъявляемым к настоящему педагогу – образцу профессиональной неуязвимости и совершенства, у личности стирается грань между работой и частной жизнью, что также приводит к эмоциональному выгоранию педагога.

Следует отметить, что В.В. Бойко также выделяет ряд внутренних и внешних факторов, которые могут привести к эмоциональному выгоранию педагога:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;
- психологически трудный контингент, с которым работает педагог;
- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивная интериоризация обстоятельств педагогической деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности [35].

Безусловно, педагогическая деятельность способствует появлению и развитию синдрома эмоционального выгорания у педагога, осуществляющего деятельность с любым контингентом учащихся, но в большей степени выгоранию способствует работа с учащимися с ограниченными возможностями здоровья [3; 10; 22; 28; 67].

Число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов ежегодно увеличивается. На сегодняшний день в России уже более двух миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья, что составляет 8% всех детей. Дети с ОВЗ требуют большего напряжения и большей психоэмоциональной отдачи, и подобное напряжение требуется изо дня в день на протяжении долго периода времени, что приводит к психоэмоциональному перенапряжению в хронической форме.

Дестабилизирующая организация деятельности сопутствует педагогу, работающему с детьми с ограниченными возможностями здоровья, поскольку зачастую в одной группе могут быть дети с разными уровнями ограничениями здоровья даже при наличии идентичного заболевания.

Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции возлагается на педагога, работающего с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так как ответственность за функции и операции, проводимые с детьми, повышается в несколько раз из-за специфики того или иного ограничения здоровья, что способствует перенапряжению педагога и, как следствие, появлению синдрома эмоционального выгорания.

Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности складывается практически всегда при работе в группах учащихся с ограниченными возможностями здоровья, особенно, если наряду с проблемными детьми обучаются дети с нормой здоровья, возникают проблемы в профессиональной деятельности педагога в виде неблагоприятной психологической атмосферы.

К внутренним факторам, которые могут способствовать возникновению синдрома эмоционального выгорания, можно отнести склонность к эмоциональной ригидности. «Ригидность – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации» [35] Причем у педагогов присутствуют все виды ригидности: когнитивная, аффективная и

мотивационная. В силу своего консерватизма многие педагоги не способны изменить представления об учениках с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с действительными изменениями в среде учеников, то есть, педагог привык в течение многих лет педагогической деятельности работать с определенным контингентом учащихся, и при качественном изменении контингента у педагога нарушается способность адекватно воспринимать объект педагогической деятельности. Аффективная ригидность проявляется неспособностью изменить структуру аффективных проявлений, неизменностью эмоциональной значимости объектов, то есть в процессе деятельности от педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья, требуется проявление определенных эмоций, а педагог не способен их проявить, так как не может изменить эмоциональной значимости объекта своей педагогической деятельности. Мотивационная ригидность проявляется в негибкости мотивационных особенностей потребностей, в невозможности изменить привычные способы удовлетворения потребностей с изменениями условий жизни, то есть педагог не может изменить привычные способы ведения педагогической деятельности при изменении контингента учащихся, особенно при появлении учеников с ограниченными возможностями здоровья. Аффективная и мотивационная ригидность у педагога проявляются в повышенной самооценке, узости интересов, упрямстве, застраивании на одних и тех же мыслях, эмоциях.

Внутренним фактором эмоционального выгорания педагога является и интенсивная интериоризация обстоятельств педагогической деятельности. Поскольку интериоризация – это «процесс формирования внутренних структур психики, обуславливаемый усвоением структур и символов внешней социальной деятельности» [35, с. 91], то у педагогов, работающих с учениками с ограниченными возможностями здоровья происходит интенсивная интериоризация обстоятельств педагогической деятельности, которая проходит

три стадии формирования. На первой стадии в процессе педагогической деятельности происходит обратная связь и ученик словами и поступками действует на педагога. На второй стадии педагог получает этот способ обращения и начинает воздействовать словом на ученика. На третьей стадии у педагога происходит осознание работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, и педагог в силу этого может воздействовать сам на себя. То есть, происходит перенос действий, относящихся к внешней деятельности во внутренний, умственный мир, в следствие чего формируется структура бессознательного, которая в свою очередь, определяет структуру сознания. Таким образом, интенсивная интериоризация происходит у тех педагогов, которые обладают повышенной ответственностью за свою педагогическую деятельность, особенно переживающие ответственность за учеников с ограниченными возможностями здоровья.

Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности также является внутренним фактором, способствующему появлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учениками с ограниченными возможностями здоровья. Поскольку педагог ежедневно работает с детьми с ограниченными возможностями здоровья, то у него притупляется чувство сострадания и сопереживания подобным ученикам, что стимулирует появление синдрома эмоционального выгорания и как следствие, доходя до крайних форм – безразличия, равнодушия, душевной черствости. В результате педагог становится не способен проявлять соучастие и сопереживание объекту своей педагогической деятельности, что приводит к тому, что педагог не испытывает удовлетворения от альтруистической эмоциональной отдачи ученикам с ограниченными возможностями здоровья.

Наконец, одним из внутренних факторов, способствующих появлению синдрома эмоционального выгорания у педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья, являются нравственные дефекты и

дезориентация личности. Причины этого фактора могут вытекать из фактора, характеризующегося как слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Поскольку у педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья, в силу своей профессиональной деятельности, может проявляться равнодушие, безразличие к ученикам, что приведет к нравственным дефектам и дезориентации личности, что способствует появлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учениками с ограниченными возможностями здоровья.

Итак, риск возникновения эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, увеличивается.

1.4. Возможности профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

«Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранения причин заболевания, в том числе улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охраны окружающей среды» [65, с. 279]

Психологическая профилактика – это одно из направлений деятельности психолога. Работа по предотвращению эмоционального выгорания у педагогов имеет свой алгоритм: сначала проводится диагностирование психического состояния клиента, затем определяются основные негативные психические образования, после этого разрабатывается специальная индивидуальная программа воздействия с целью улучшения психического состояния клиента, на следующем этапе разработанная программа реализуется, на предпоследнем этапе проводится повторное диагностирование клиента с целью определить

были ли решены его проблемы, на последнем этапе (самом продолжительном по времени) проводится постпрофилактический мониторинг психического состояния клиента [46].

Профилактика может быть индивидуальной и профессиональной. Индивидуальная профилактика педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам педагог и которые сводятся к соблюдению норм здорового образа жизни, а также постоянные занятия спортом в совокупности формируют сознательную и целенаправленную заботу о своем физическом состоянии, что помогает педагогу, работающему с учениками с ограниченными возможностями здоровья избежать выгорания [10].

Профилактика выгорания в профессиональной сфере состоит из нескольких аспектов:

- необходимо решать свои профессиональные проблемы, постоянно накапливая и используя свой профессиональный опыт;
- при невозможности решить проблему, необходимо педагогу самому конструктивно измениться в напряженных условиях, то есть изменить отношение к проблеме;
- необходимо иметь профессиональную мобильность, которая проявляется через способность и готовность к освоению педагогом, работающим с учениками с ограниченными возможностями здоровья, новых профессиональных функций, к адаптации, к саморазвитию;
- должна быть открытость переживанию, то есть способность педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья, переживать то, что происходит внутри него без чувства угрозы, в результате чего он становится ближе к собственным чувствам и как результат потеря ригидности чувствами;

- педагог, работающий с учениками с ограниченными возможностями здоровья должен обладать общительностью, то есть такими качествами личности, обеспечивающими коммуникацию – процесс взаимодействия и построения отношений между педагогом и учеником с ограниченными возможностями здоровья;

- необходимо проявлять самостоятельность, то есть активизировать такое свойство личности, проявляющееся инициативностью, критичностью, адекватной самооценкой и чувством личной ответственности за свою деятельность и поведение при работе с учениками с ограниченными возможностями здоровья;

- у педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья должно быть выработано стремление опираться на свои силы в своей профессиональной деятельности.

Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка специалистов [10]. Здесь имеется в виду не только и не столько теоретическое обучение основам психологии (хотя и оно не теряет своей значимости), сколько практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости профессионала.

Модель предупреждения эмоционального выгорания предусматривает следующие направления: повышение коммуникативных умений с помощью активных методов обучения (социально-психологические тренинги, деловые игры); обучение эффективным стилям коммуникаций и разрешению конфликтных ситуаций; тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста; антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки, уверенности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и

психофизической гармонии, путём овладения способами саморегуляции и планирования личной и профессиональной карьеры [14].

К. Каплан считает, что индивиды могут переносить значительный стресс без повышенного риска развития психического или соматического заболевания, если они получают адекватную поддержку [9].

В этой связи интересным представляется экзистенциально-гуманистический подход к преодолению эмоционального выгорания, который говорит о недостаточности понимания феномена «сгорания» как разновидности профессионального стресса.

По мнению Н.В.Гришиной, состояние эмоционального выгорания тесно связано также с утратой ощущения смысла деятельности как одной из составляющих смысла жизни, и в особо тяжелых случаях может вызвать экзистенциальный невроз. Этот взгляд на природу рассматриваемого феномена приводит к выводу о том, что для действительно эффективного преодоления состояния эмоционального выгорания специалисту необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием ее индивидуального личностного смысла для себя [3].

Существует немало конкретных способов преградить путь синдрому «сгорания»: культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью; внесение разнообразия в свою работу; создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций; поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания; овладение техникой медитации; удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях, с которыми существует баланс; стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности; способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту; умение

не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни; обдуманное обязательство; чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу; участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно; участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой; хобби, доставляющее удовольствие [51].

Необходимость в психотерапевтической помощи и в специальной профессиональной подготовке для тех педагогов, которые сознательно выбирают вид своей профессиональной деятельности, связанный с работой с детьми с особыми образовательными потребностями, не вызывает сомнений. Для предупреждения, или замедления, «выгорания» можно использовать следующее.

Во-первых, это самопознание. Педагогу необходимо разобраться с самим собой, понять не только свои цели и представить образ будущего, а ответить себе на вопрос, в чём смысл того, что вы сейчас делаете, зачем вы это делаете. Самый распространённый способ – попробовать подняться над ситуацией, изменить свой угол зрения, посмотреть на своё положение и работу с более глобальной точки зрения.

Другой способ – уход в область, которая лежит рядом. Когда прежние знания, умения, навыки находят новое применение, человек делает так называемую горизонтальную карьеру.

Третий способ – не оставляя данного рода занятия, сделать его инструментом для достижения более глобальных целей.

Четвёртый способ, который часто применяется, заключается в том, что человек, оставаясь в той же ситуации, начинает делать акценты не на том, что

он уже хорошо знает, умеет, освоил, а на том, что является для него проблемой [68].

Если с ходу проблемных мест не обнаруживается, и человек пребывает в иллюзии, что он всё познал и всего уже достиг, то стоит начать проводить ревизию рамок (оценить адекватность набора стереотипов, устоявшихся мнений по одному и тому же вопросу). В ходе её надо попытаться установить разницу между миром, в котором он работал, и тем способом рассуждения о мире, способом анализировать мир, которым он пользовался. При таком анализе наверняка обнаружится, что те знания, умения и навыки, которыми он пользовался, не покрывают ситуацию его профессиональной деятельности. И тут появляется особый вкус к мастерству.

Важнейшим методом профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, является саморегуляция, которая позволяет управлять своим психоэмоциональным состоянием при помощи воздействия педагога на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Естественными приемами регуляции организма являются смех, улыбка, юмор, размышления о приятном, наблюдения за природой, вдыхание цветочного запаха, рассматривание фотографий и памятных вещей, мысленное обращение к Богу, Вселенной, солнечные и воздушные ванны, чтение стихов.

Действенными способами саморегуляции педагога, работающего с учениками с ограниченными возможностями здоровья, могут быть дыхательные упражнения, визуализация или расслабление мимической мускулатуры. Выполняя данные упражнения педагог сможет избежать эмоционального перенапряжения, появления синдрома эмоционального выгорания, что положительно скажется на его личном и профессиональном самочувствии.

Итак, профилактика профессионального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья должна основываться на саморегуляции и релаксации.

Выводы по главе 1

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение.

Эмоциональное выгорание инициируется комплексом факторов, включающих индивидуально-психологические особенности педагога и специфические особенности профессиональной деятельности эмоционального характера.

Профилактика эмоционального выгорания предусматривает следующие направления: повышение коммуникативных умений с помощью активных методов обучения (социально-психологические тренинги, деловые игры); обучение эффективным стилям коммуникаций и разрешению конфликтных ситуаций; тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста; антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки, уверенности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и психофизической гармонии, путём овладения способами саморегуляции и планирования личной и профессиональной карьеры

Важнейшим методом профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, является саморегуляция.

Глава 2. Эмпирическое исследование профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

2.1. Организация и методы исследования

Исследование возможности профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, с помощью тренинга проходило в несколько этапов.

На первом этапе был осуществлен анализ литературы и подбор соответствующих методик.

На втором этапе проведено исследование эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

На третьем этапе была составлена программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

На четвертом этапе осуществлена проверка эффективности программы, направленной на профилактику эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для изучения проявления выгорания в педагогической деятельности было проведено исследование на базе КГБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж» и КГБПОУ «Бийский государственный колледж». В исследовании приняли участие 20 педагогов, работающие с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, имеющие стаж педагогической деятельности от 5 до 40 лет. Все опрошенные были лица женского пола в возрасте 23-69 лет.

В ходе данного исследования были использованы следующие методики:

1) для выявления «синдрома эмоционального выгорания» была использована методика В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»;

2) для исследования удовлетворенности жизнью была использована методика «Шкала субъективного благополучия» М.В.Соколовой.

Методика В.В.Бойко предназначена для диагностики уровня эмоционального выгорания, состоит из 84 вопросов (Приложение 1). Испытуемым предлагается ответить на вопросы «да» или «нет». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «эмоционального выгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

«Шкала субъективного благополучия» М.В.Соколовой позволяет определить уровень субъективного благополучия (Приложение 2). Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибалльной шкале, где «1» означает «полностью согласен», «7» — «полностью не согласен». Методика оценивает качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

2.2. Результаты исследования синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

Для исследования эмоционального выгорания педагогов была выбрана методика В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», так как

данная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». В результате проведения методики В.В.Бойко были получены данные, которые представлены в приложениях 3 и 4, а также в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Степень сформированности «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

N=20, данные в %

Синдром «эмоционального выгорания»	Количество педагогов
Не сложившийся	25
В стадии формирования	55
Сложившийся	20

Как видно из таблицы 1, у большинства педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, синдром эмоционального выгорания находится в фазе формирования (55% от выборки), у 25% - не сложившийся синдром, у 20% - сложившийся. Это говорит о том, что у 20% педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, преобладает неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, психосоматические и психовегетативные нарушения, «загнанность в клетку», неадекватное эмоциональное реагирование. Таким образом, у 20% педагогов страдает психическое и психологическое здоровье, им необходима помощь психолога.

У 25 % педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, отсутствует синдром эмоционального выгорания, что говорит об их психическом и психологическом здоровье.

У большинства педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, синдром эмоционального выгорания находится в

стадии формирования, это говорит о том, что данные педагоги испытывают психоэмоциональное напряжение, у них в той или иной степени может присутствовать раздражительность, неудовлетворенность собой, чувство опустошённости негативного отношения к людям, к работе. Данные симптомы могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться только во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем будет, прорывается наружу и приводит к конфликтам. Данной категории педагогов обязательно нужна своевременная психологическая помощь.

Таблица 2

Степень выраженности фаз «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

N=20, данные в %

Фаза \ Степень выраженности	Напряжение	Резистенция	Истощение
Не сложившаяся	20	35	35
В стадии формирования	55	50	45
Сложившаяся	25	15	20

Анализ результатов, представленных в таблице, показал, что у большинства педагогов «напряжение», «резистенция» и «истощение» находятся в стадии формирования. У этих педагогов может быть ощущение эмоционального перенапряжения, чувство опустошённости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Кроме этого, у них может возникать равнодушное и даже негативное отношение к людям, к работе, контакты с обучающимися и коллегами становятся формальными, безличными.

Следует отметить, что у 25% педагогов, работающих с учащимися ОВЗ, сложилась фаза «напряжения». Это говорит о том, что у этих педагогов приглушаются эмоции, исчезает острота чувств и переживаний. Все становится скучным, на душе пусто, работа не удовлетворяет, возникает недовольство собой и даже чувство собственной бесполезности, отсутствия выхода, активизируются внутренние конфликты личности, прежде дремавшие внутри, возникают депрессивные состояния.

Фаза «истощение» сложилась у 20% педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ. У этих педагогов присутствует чувство хронической усталости, бессонница, они часто болеют. У них постоянно прооявляется раздражительность, обиды, резкость, грубость. Они почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности, постепенно научаются работать как «бездушный автомат».

У 15% педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ, сложилась фаза «резистенция». Это говорит о том, что у этих педагогов присутствует «редукция профессиональных обязанностей», что проявляется в попытке облегчить или сократить свои профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Для исследования удовлетворенности жизнью педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, была применена методика М.В.Соколовой «Шкала субъективного благополучия». Данная методика оценивает эмоциональный компонент субъективного благополучия в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. В результате проведения методики М.В.Соколовой были получены данные, которые представлены в приложении 5 и таблице 3.

Результаты исследования «субъективного благополучия», полученные с помощью методики М.В Соколовой

N=20, данные в %

Уровень субъективного благополучия	Количество педагогов
Высокий	30
Средний	50
Низкий	20

Исходя из таблицы 3, видно, что у 50% педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, выявлен средний уровень субъективного благополучия, у 20% - низкий, у 30% - высокий. Это говорит о том, что для 20% педагогов с низким уровнем субъективного благополучия характерно: наличие комплекса неполноценности, не удовлетворенность собой и своим положением, у этих педагогов отсутствует доверие к окружающим и надежды на будущее. Кроме того, они испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенны, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей. У половины педагогов средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о низкой выраженности качества жизни, люди с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Высокий уровень субъективного благополучия выявлен у 30% педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья. Эти педагоги не испытывают серьезных эмоциональных проблем, они достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Следующим этапом было установление взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и удовлетворенностью жизнью педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья. Результаты представлены в приложении 6 и таблице 4.

Таблица 4

Сопоставление результатов исследования «эмоционального выгорания» и «субъективного благополучия» педагогов, работающих с учащимися с органичными возможностями здоровья

N=20, данные в %

Синдром «эмоционального выгорания»	Уровень «субъективного благополучия»		
	высокий	средний	низкий
Сложившийся	-	-	20
В стадии формирования	15	40	-
Не сложившийся	25	-	-

Как видно из таблицы 4, у педагогов с высоким уровнем субъективного благополучия синдром «эмоционального выгорания» не сложился (25%) или находится на стадии формирования (15%). У педагогов с низким уровнем субъективного благополучия (20%) синдромом «эмоционального выгорания» сформирован, что говорит о том, что эти педагоги склонны к депрессиям и тревогам, пессимистичны, замкнуты, плохо переносят стрессовые ситуации. У педагогов с синдромом «эмоционального выгорания» находящегося в стадии формирования отмечается средний уровень субъективного благополучия (40%), что говорит о том, что люди с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и удовлетворенностью жизнью у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Поэтому профилактика и преодоление синдрома эмоционального выгорания должна включать в себя работу над экзистенциальными установками (установками по отношению к жизни), переключая внимание человека с внешних условий на структуру его смысла жизни.

2.3. Теоретическое обоснование программы, направленной на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

Педагог – категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию. Это связано со спецификой педагогической деятельности: ежедневные психические перегрузки, высокая ответственность, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, профессиональные стрессы.

Одним из факторов, позволяющим эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, самопознания, коммуникативные навыки, сплочение, повышение эмоционального благополучия является психологический тренинг.

При профилактике и преодолении синдрома эмоционального выгорания следует работать над экзистенциальными установками, переключая внимание педагога с внешних условий на его внутреннюю структуру.

Цель программы: создание благоприятных условий для профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

- знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы;

- формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- совершенствование навыков эмпатии и рефлексии;
- получение опыта открытого общения;
- получение стимула к развитию и преодолению трудностей;
- формирование позитивной жизненной позиции;
- формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Принципы реализации программы:

1) Принцип системности - этот принцип указывает на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и развивающих.

2) Принцип комплексности - принцип комплексности методов психологического воздействия, утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

3) Принцип единства диагностики и коррекции - этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

4) Деятельностный принцип коррекции - этот принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5) Принцип программированного обучения - наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых приводит к формированию необходимых умений и действий.

б) Принцип учета эмоциональной сложности материала - проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции.

Блоки коррекционной работы:

- диагностический – диагностика уровня эмоционального выгорания и субъективного благополучия;
- установочный – побуждение желания взаимодействовать;
- коррекционный – оптимизация осмысленности жизни;
- блок оценки эффективности коррекционных воздействий - повторная диагностика уровня эмоционального выгорания и субъективного благополучия после проведения развивающей программы.

Форма проведения - групповая. Количество участников - 20 человек. Программа состоит из 10 занятий общей продолжительностью 60 минут.

Каждое занятие начинается и заканчивается с ритуала приветствия и прощания. Ведущий имеет равные права с участниками, выполняя задания и принимая участие во всех играх и упражнениях. В конце каждого занятия подводится итог и осуществляется рефлексия.

Тематический план

№	Цели занятия	Содержание занятия
Занятие №1	Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.	1. Знакомство. 2. Упражнение «Подари себе имя». 3. Упражнение «Наши ожидания». 4. Упражнение «Карусель общения». Рефлексия. Итог занятия.

Занятие №2	Упражнения на сплочение группы, формирование доверия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Порядковый счет». 3. Упражнение «Путанка». 4. Упражнение «Подчеркивание общности». 5. Упражнение «Подчеркивание значимости». 6. Упражнение «Промежуточная рефлексия». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №3	Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя, осознание и принятие своих чувств.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Образ я». 3. Упражнение «Самоанализ». 4. Упражнение «Чувство». 5. Упражнение «Передача чувств». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №4	Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, актуализация личностных ресурсов участников занятий, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». 3. Упражнение «Да». 4. Упражнение Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса” 5. Упражнение «Дыхательная гимнастика».

Занятие №5	<p>приемов саморегуляции.</p> <p>Углубление процессов самораскрытия, определение жизненных целей, анализ и осмысление своих жизненных перспектив, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Сильные стороны». 3. Упражнение «Чего вы хотите достичь?». 4. Упражнение «Линия жизни». 5. Упражнение «Релаксационные упражнения». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №6	<p>Овладение умениями ранжирования ценностей, планирования будущего, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Мои жизненные планы». 3. Упражнение «Телесно-ориентированная терапия». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №7	<p>Составление жизненного плана, ранжирование жизненных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Планирование будущего». 3. Упражнение «Горячий стул». 4. Упражнение «Кинопроба».

Занятие №8	<p>особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.</p> <p>Обучение осознанию смысла жизни, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Чувствую себя хорошо». 3. Упражнение «10 заповедей». 4. Упражнение «Свое пространство». 5. Упражнение «Достоинства». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №9	<p>Обучение понимания отличий конкретного человека от других людей, помощь в определении личностных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Комиссионный магазин». 3. Упражнение «Коллективная сказка». 4. Упражнение «Волшебный магазин». 5. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни». <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
Занятие №10	<p>Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Подарки». 3. Упражнение «Чемодан в дорогу».

	<p>4. Упражнение «Пожелания по кругу».</p> <p>5. Упражнение «Рефлексия «мне сегодня...»».</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Итог занятия.</p>
--	--

Содержание программы представлено в приложении 7.

2.4. Проверка эффективности реализованной программы

После проведения программы, направленной на оптимизацию эмоционального выгорания у педагогов, были проведены методики на определение уровня эмоционального выгорания и удовлетворенности жизнью.

После повторного проведения методик В.В.Бойко и М.В.Соколовой были сопоставлены результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапе (приложение 8, таблица 5).

Таблица 5

Результаты, полученные с помощью методик В.В.Бойко и М.В.Соколовой (на констатирующем и контрольном этапе)

N=20, данные в %

Субъективное благополучие	Синдром эмоционального выгорания					
	не сформировался		в стадии формирования		сформировавшийся	
	На конст. этапе	На контр. этапе	На конст. этапе	На контр. этапе	На констат. этапе	На контр. этапе
Высокий уровень	25	40	5	15	-	-
Средний уровень	-	10	40	25	-	10
Низкий уровень	-	-	10	5	20	5

Как видно из таблицы 5, количество педагогов со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания и низким уровнем субъективного благополучия уменьшилось на 15%. Количество педагогов с не сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания с высоким уровнем субъективного благополучия увеличилось на 15%. Это говорит о том, что количество педагогов с высоким уровнем субъективного благополучия повысилось, с низким уровнем понизилось, что свидетельствует об улучшении психоэмоционального состояния и удовлетворенности жизнью.

Таким образом, реализованная программа позволила оптимизировать уровень эмоционального выгорания и уровень удовлетворенности жизнью у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы по главе 2

Для изучения проявления эмоционального выгорания в педагогической деятельности нами было проведено психологическое исследование на базе КГБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж» и КГБПОУ «Бийский государственный колледж». В исследовании приняли участие 20 педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья. В ходе данного исследования были использованы следующие методики: для оценки симптомов выгорания была использована методика В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»; для измерения удовлетворенности жизнью «Шкала субъективного благополучия» М.В.Соколовой.

В результате сопоставления методики В.В. Бойко и методики «субъективного благополучия» М.В.Соколовой получилось, что, у педагогов с

высоким уровнем удовлетворенности жизнью синдром «эмоционального выгорания» не сложился или находится на стадии формирования. У педагогов с низким уровнем удовлетворенности жизнью синдром «эмоционального выгорания» сформирован или также находится в стадии формирования, что говорит о том, что данные педагоги склонны к депрессиям и тревогам, пессимистичны, замкнуты, плохо переносят стрессовые ситуации.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна включать в себя работу над экзистенциальными установками педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, переключая внимание с внешних условий на внутреннюю структуру жизни.

Психологический тренинг позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самопознания, повышения эмоционального благополучия. После реализации программы было выявлено, что количество педагогов со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания уменьшилось, а количество педагогов с высоким уровнем удовлетворенности жизнью повысилось, что свидетельствует об улучшении эмоционального благополучия и отсутствии серьезных психологических проблем у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, реализованная программа позволила оптимизировать уровень эмоционального выгорания и уровень удовлетворенности жизнью у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Заключение

В последнее время повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения. Взгляд на природу рассматриваемого феномена приводит к выводу о том, что для действительно эффективного преодоления состояния эмоционального выгорания специалисту необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием ее индивидуального личностного смысла для себя.

Социально психологический тренинг является областью практической психологии, использующей активные методы групповой психологической работы. Социально-психологический тренинг в широком смысле - это вся совокупность различных форм групповой работы и видов тренингов, направленных на мобилизацию всего личностного потенциала индивида и, таким образом, способствующих личностному росту. Данная цель реализуется в ходе тренинга через активные процессы самопознания и самосовершенствования, которые происходят с каждым участником тренинговой группы.

Для изучения феноменологии проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих с учащимися с ОВЗ, было проведено психологическое исследование с помощью методик: 1) «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; 2) для исследования уровня субъективного

благополучия была использована «Шкала субъективного благополучия» М.В.Соколовой.

Исследование проходило на базе КГБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж» и КГБПОУ «Бийский государственный колледж». В исследовании приняли участие 20 педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями. В результате сопоставления методики В.В. Бойко и методики «субъективного благополучия» М.В.Соколовой получилось, что, у педагогов с высоким уровнем удовлетворенности жизнью синдром «эмоционального выгорания» не сложился или находится на стадии формирования. У педагогов с низким уровнем удовлетворенности жизнью синдром «эмоционального выгорания» сформирован или также находится в стадии формирования, что говорит о том, что данные педагоги склонны к депрессиям и тревогам, пессимистичны, замкнуты, плохо переносят стрессовые ситуации.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна включать в себя работу над экзистенциальными установками педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, переключая внимание с внешних условий на внутреннюю структуру жизни.

В ходе исследования была разработана программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями, с помощью социально-психологического тренинга. Цель программы: создание благоприятных условий для профилактики эмоционального выгорания и повышения осмысленности жизни педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями. Форма проведения - групповая. Количество участников - 20 человек. Программа состоит из 10 занятий общей продолжительностью 60 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается с ритуала приветствия и прощания. Ведущий имеет равные права с участниками,

выполняя задания и принимая участие во всех играх и упражнениях. В конце каждого занятия подводится итог и осуществлялась рефлексия.

После реализации программы было выявлено, что количество педагогов со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания уменьшилось, а количество педагогов с высоким уровнем удовлетворенности жизнью повысилось, что свидетельствует об оптимизации эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, одним из способов предупреждение эмоционального выгорания являются тренинги.

Следовательно, цель достигнута, и гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Агавелян, О.К. Голос, речь и личность в специальной психологии [Электронный ресурс]: монография / О. К. Агавелян, Р. О. Агавелян, Т. В. Рюмина – Новосибирск: Новосибирский гос. педагогический университет, 2013. – 211 с. – режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/438526/>.
2. Акименко, Н.К. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы в школе [Текст] / Н. К. Акименко // Сибирский педагогический журнал. – 2015. - №5. – С. 149-153.
3. Акиндинова, И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика [Текст] / И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вести. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – № 5. – С. 34-44.
4. Александров, А.А. Дыхательные упражнения для укрепления нервной системы [Электронный ресурс] / Элитариум: центр дистанционного образования – режим доступа: http://www.elitarium.ru/uprazhnenija_nervnoj_sistemy/
5. Андреева, И.И. Эмоциональная компетентность в работе учителя [Текст] / И.И. Андреева // Народное образование. – 2006. - № 2. – С. 216-222.
6. Белоконь, С.Б. Проблема эмоционального выгорания педагогов [Текст] // Актуальные проблемы специального образования и социальной помощи: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 13-14 мая 2010 г.) : В 2 ч. Ч.1. /отв. ред. Н. А. Першина, ред. Н. Б. Шевченко, И. В. Семенченко – Бийск: Алтайская гос. академия образования им. В. М. Шукшина, 2010. – С.79-83.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст]: монография / В.В. Бойко. - М.: Наука, 1996. - 154 с.

8. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность [Текст] / В.В. Бойко, В.Н. Панферов. - М.: Мысль, 1983. - 207 с.

9. Борисова, И. А. Жизнь без стресса [Электронный ресурс] : материал для лекций, выступлений в СМИ, занятий в школах здоровья, бесед / Министерство здравоохранения Республики Беларусь – режим доступа: http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/profilaktike_stressov/jizn_bez_stessa

10. Брендакова, Л.В. Психопрофилактика профессионального здоровья учителя [Текст]: материалы VIII междунар. Науч.-практ. Конф. «Личностно-профессиональное развитие педагога: традиции и инновации / Л. В. Брендакова // Психология и школа. – 2012. - №2. – С.99-104.

11. Быков, А.К. Методы активного социально-психологического обучения [Текст]: Учебное пособие / А.К. Быков. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 160с.

12. Визуализация [Электронный ресурс] / Психологос: энциклопедия практической психологии – режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/vizualizaciya>

13. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. – С. 443–463.

14. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 215 с.

15. Всероссийские педагогические чтения «Педагогическое наследие Степана Павловича Титова» [Текст]: сборник материалов / ред. В. М. Лопаткин – Барнаул: Алтайская гос. пед. академия, 2010. – 490 с.

16. Гладких, Е. Профилактика синдрома эмоционального выгорания [Текст] / Е. Гладких, Е. Тулинова //Беспризорник. – 2013. - №4. – С.24-25.

17. Горбушина, О.П. Психологический тренинг [Текст] / О.П. Горбушина. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с. – (Секреты проведения)
18. Густелева, А.Н. Позитивное самоотношение учителей как фактор устойчивости к «выгоранию» [Текст] / А. Н. Густелева // Психология обучения. – 2011. - №3. – С.90-98.
19. Джидарьян, И.А. Представление о счастье в российском менталитете [Текст] / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. - 2001. - № 3. - С. 45-48.
20. Джидарьян, И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания [Текст] / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. - 2000. - № 2. - С. 40-48.
21. Дирар, А. Как успокоиться? Релаксация по методике Джекобсона [Электронный ресурс] / Центр доктора Дирар – режим доступа : <http://doctordirar.ru/publikatsii/kak-uspokoitsya-relaksatsiya-po-metodike-dzhekobsona/>
22. Емельянова, М.Н. Как избежать профессиональной стагнации и «эмоционального выгорания» у педагогов [Текст]/ М. Н. Емельянова // Педагогическая диагностика. – 2013. - №6. – С.99-112
23. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга [Текст] / Т. В. Зайцева. - М.: - Просвещение, 2002. – 80 с.
24. Засыпкина, Н. Как освободиться от влияния неконтролируемых эмоций? [Текст] / Н. Засыпкина // Директор школы. – 2010. - №10. – С.33-38.
25. Иванова, Т. В. Ресурсы личности в преодолении педагогом кризиса эмоционального выгорания [Текст] / Т. В. Иванова, Т. В. Артемьева // Высшее образование сегодня. – 2010. - №11. – С.35-38.
26. Киреева, О.В. Особенности проявления синдрома профессионального выгорания у педагогов образовательных учреждений различного типа [Текст] //Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XVI Международной научно-практической конференции молодых

ученых, студентов и учащихся (Бийск, 11-12 апреля 2014 г.): в 2 ч. Ч.1. /отв. ред. Т. Н. Зотова, ред. Д. С. Орлов [и др.] – Бийск: Алтайская гос. академия образования им. В. М. Шукшина, 2014. – С.238-239.

27. Коломиец, Ю. Откровенно говоря [Текст]: методическая разработка семинара-тренинга по профилактике синдрома эмоционального выгорания / Ю. Коломиец // Школьный психолог. Прилож. к «Первое сентября». – 2013. - №3. – С.30-34.

28. Котова, С.А. Профилактика профессиональной деформации педагогов: личностно ориентированный подход [Текст] / С. А. Котова, М. В. Еремеева // Народное образование. – 2011. - №4. – С.269-274.

29. Кремлякова, А. Место, где мне хорошо [Текст] : программа групповых занятий для педагогов и специалистов помогающих профессий по профилактике профессионального выгорания / А. Кремлякова // Школьный психолог. Прилож. к «Первое сентября». – 2012. - №2. – С.13-15.

30. Лазарева, Н.В. Исследование влияния различных факторов трудовой среды на удовлетворенность трудом [Текст] / Н.В. Лазарева // Сборник научных трудов Северо-Кавказского государственного университета. - 2002. - № 5. - С. 19-25.

31. Лебедева, В.А. Психологические основы взаимодействия педагога и учащихся [Текст] / В. А. Лебедева, О. В. Кружкова, Ф. Т. Хаматнуров. – Екатеринбург: Российский гос. профессионально-педагогический университет, 2012. – 154 с.

32. Леванова, Е.А. Игра в тренинге [Текст] / Е.А Леванова., А.Г Волошина. В.А. Плешаков., А.Н. Соболева., И.О. Телегина. – Спб.: Питер, 2008. - 208 с.

33. Майстренко, В.И. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и степени удовлетворённости профессиональных потребностей

учителей [Текст] / В. И. Майстренко // Психологическая наука и образование. – 2010. - №1. – С.21-29.

34. Матвеева, О. Принимаем ванну. Лечение. Расслабление. Наслаждение [Электронный ресурс] / Мама и малыш – режим доступа : <https://www.2mm.ru/mama/krasota-i-zdorove/287/prinimaem-vannu.-lechenie-rasslablenie-naslazhdenie>

35. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [Текст] : практическая диагностика / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1998. - 295 с.

36. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя [Текст] / Л.М.Митина, Е.С. Асмаковец. - М.: Флинта, 2001. – 186 с.

37. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг: педагоги, психологи, родители / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс – С.-Пб. : Речь, 2006. – 224 с. : ил. – (Психологический тренинг).

38. Моница, Г.Б. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником [Текст] / Г. Б. Моница, Е. В. Панасюк. – С.-Пб.: Речь, 2005. – 200с., ил. – (Психологический тренинг).

39. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности [Текст] / К. Муздыбаев // СОЦИС. - 2003. – №12. – С. 87 – 96.

40. Немов, Р.С. Психология [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2005. - 623 с.

41. Нижегородова, Л.А. Профилактика стрессовых состояний у педагогов образовательных учреждений [Текст] / Л. А. Нижегородова // Народное образование. – 2015. - №4. – С.200-203.

42. Орел, В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. - Ярославль, 1999. - С. 76-97.

43. Педкопилка [Электронный ресурс] / Учебно-методический кабинет - режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/>

44. Перова, Е.А. Оптимизм как одна из составляющих благополучия [Текст] / Е.А. Перова // Вопросы психологии. - 2009. - № 1. - С. 51-57.

45. Полякова, О.Б. Эмоциональное «выгорание» - метафора или реальность [Текст] / О.Б. Полякова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. - №1. – С.317-324.

46. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: методические рекомендации и программы /сост. О.А. Казанцева, З.П. Карамышева, А.А. Пакулина – Бийск: Бийский педагогический государственный университет им. В. М. Шукшина, 2009. – 53 с.

47. Психологическая энциклопедия [Текст] / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха – 2 е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 1096 с.

48. Психология. Словарь [Текст] / под общей ред. Л.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. –2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

49. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / А.О. Прохоров [и др.]; ред. А.О. Прохоров – М. : Когито-Центр, 2011. – 624 с. : ил. – (Университетское образование) – режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-89353-337-8>

50. Психолого-педагогическая и медико-социальная поддержка лиц с проблемами в развитии [Текст]: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 15-16 мая 2008 г.): в 2 ч. Ч.1. /отв. Ред. Н.А. Першина; ред. Н.Б. Шевченко [и др.] – Бийск: Бийский педагогический государственный университет им. В. М. Шукшина, 2008. – 398 с.

51. Психология выгорания [Электронный ресурс] / Studfiles – режим доступа : <http://www.studfiles.ru/preview/1664989/page:3/>

52. Пугачева, М. Профессиональное выгорание: многое зависит от руководителя [Текст] / М. Пугачева // Директор школы. – 2011. - №3. – С.41-45

53. Решетникова, О.А. Профессиональное «выгорание» педагогов [Текст] //Алтай: экология и природопользование: материалы XI российско-монгольской научной конференции молодых ученых и студентов / отв. ред. А.В. Одинцев – Бийск: Алтайская гос. Академия образования им. В. М. Шукшина, 2012. – С.157-163.

54. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учебное пособие / Е.И. Рогов. - М.: изд-во Владос. - Пресс, 2002. - 481 с.

55. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст] / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23. - № 3. - С. 85-95.

56. Самогипноз [Электронный ресурс] / Bambino story – режим доступа: <http://bambinostory.com/samogipnoz/>

57. Сатарова, Л.А. К вопросу о профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога коррекционного учреждения [Текст] / Л.А. Сатарова, Ю.Ю. Курбангалиева, К.С. Кулагина // Гуманитарные исследования. – 2014. - №1. – С.135-139.

58. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.М. Семенова – М.: Изд-во Института психотерапии, - 2005. - 150 с.

59. Сингач, Т.Я. Синдром эмоционального выгорания в педагогической деятельности [Текст] //Второй Краевой съезд педагогов-психологов образования Алтайского края: материалы II Краевого съезда педагогов-психологов образования Алтайского края (26-27 марта 2009 года г. Барнаул) / отв. ред. И.В. Семенченко – Барнаул; Бийск: Бийский педагогический государственный университет им. В. М. Шукшина, 2009. – С.157-160.

60. Скороходова, Н.Ю. Синдром «эмоционального выгорания» учителя [Текст] //Скороходова Н.Ю. Психология ведения урока – С.-Пб, 2002. – С.144-147.

61. Стадии эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / Псих-фактор – режим доступа: <http://psyfactor.org/personal/personal17-11.htm>
62. Трунов, Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме. [Текст] / Д.Г. Трунов // Журнал практического психолога. - 1998. - № 5. - С. 16-19.
63. Упражнения для расслабления мышц лица [Электронный ресурс] / Доктор.кз – режим доступа: <http://doctor.kz/fitnes/news/2012/05/12/13223>
64. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя [Текст] / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. - С. 54-67.
65. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов [Текст] / О.В. Хухлаева // Народное образование. – 2010. - №7. – С.278-282.
66. Чистякова, С. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? [Текст] / С. Чистякова // Директор школы. – 2010. - №4. – С.51-54.
67. Шевченко, Н.Б. Проблема эмоционального выгорания педагогов и профилактика данного состояния [Текст] // Подготовка специалистов без отрыва от производства в системе педагогического образования: проблемы и перспективы. Ч.1. /ред. М.В. Папина, Н.Г. Верещагина – Бийск, 2007. – С.337-344.
68. Юдина, Л.Г. Педагогический совет «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания» [Текст] / Л.Г. Юдина // Управление современной школой. Завуч. – 2012. - №3. – С.89-111.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте "да" или "нет". Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - указывается в "ключе" рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания", 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания", 3) находится

итоговый показатель синдрома "эмоционального выгорания" - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

"НАПРЯЖЕНИЕ"

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+ 1 (2),+ 13 (3),+ 25 (2), -37 (3),+ 49 (10),+ 61 (5), -73 (5)
2. Неудовлетворенность собой:
-2 (3),+ 14 (2),+ 26 (2), -38 (10), -50 (5),+ 62 (5),+ 74 (3)
3. " Загнанность в клетку":
+ 3 (10),+ 15 (5),+ 27 (2),+ 39 (2),+ 51 (5),+ 63 (1), -75 (5)
4. Тревога и депрессия:
+ 4 (2),+ 16 (3),+ 28 (5),+ 40 (5),+ 52 (10),+ 64 (2),+ 76 (3)

"РЕЗИСТЕНЦИЯ"

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
+ 5 (5), -17 (3),+ 29 (10),+ 41 (2),+ 53 (2),+ 65 (3),+ 77 (5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
+ 6 (10), -18 (3),+ 30 (3), '+ 42 (5),+ 54 (2),+ 66 (2), -78 (5)
3. Расширение сферы экономии эмоций:
+ 7 (2),+ 19 (10), -31 (2),+ 43 (5),+ 55 (3),+ 67 (3), -79 (5)
4. Редукция профессиональных обязанностей:
+ 8 (5),+ 20 (5),+ 32 (2), -44 (2),+ 56 (3),+ 68 (3),+ 80 (10)

"ИСТОЩЕНИЕ"

1. Эмоциональный дефицит:
+ 9 (3),+ 21 (2),+ 33 (5), -45 (5),+ 57 (3), -69 (10),+ 81 (2)
2. Эмоциональная отстраненность:
+ 10 (2),+ 22 (3), -34 (2),+ 46 (3),+ 58 (5),+ 70 (5),+ 82 (10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
+ 11 (5),+ 23 (3),+ 35 (3),+ 47 (5),+ 59 (5),+ 72 (2),+ 83 (10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
+ 12 (3),+ 24 (2),+ 36 (5),+ 48 (3),+ 60 (2),+ 72 (10),+ 84 (5)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания". Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов - не сложившийся симптом, 10-15 баллов - складывающийся симптом, 16 и более - сложившийся. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме "эмоционального выгорания". Методика позволяет увидеть ведущие симптомы " выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - "напряжение", "резистенция" и "истощение". В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: - 36 и менее баллов - фаза не сформировалась; - 37-60 баллов - фаза в стадии формирования; - 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома "выгорания", можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы: - какие симптомы доминируют; - какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается "истощение"; - объяснимо ли "истощение" (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику "выгорания", или субъективными факторами; - какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности; - в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение; - какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное "выгорание" не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой**

ИНСТРУКЦИЯ: Укажите, пожалуйста, в какой мере Вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу: 1 - Полностью согласен 2 - Согласен 3 - Более или менее согласен 4 - Затрудняюсь ответить 5 - Более или менее не согласен 6 - Не согласен 7 - Полностью не согласен. для каждого высказывания обведите ту цифру, которая соответствует номеру выбранного Вами варианта ответа.

Тестовый материал

1. В последнее время я был в хорошем настроении	1 2 3 4 5 6 7
2. Моя работа давит на меня	1 2 3 4 5 6 7
3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	1 2 3 4 5 6 7
4. последнее время я хорошо сплю	1 2 3 4 5 6 7
5. Я редко скучаю в моей повседневной деятельности	1 2 3 4 5 6 7
6. Я часто чувствую себя одиноким	1 2 3 4 5 6 7
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым	1 2 3 4 5 6 7
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями	1 2 3 4 5 6 7
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	1 2 3 4 5 6 7
10. Утром мне трудно встать и работать	1 2 3 4 5 6 7
11. Я оптимист в отношении будущего	1 2 3 4 5 6 7
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо	1 2 3 4 5 6 7
13. Мне нравится моя повседневная деятельность	1 2 3 4 5 6 7
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	1 2 3 4 5 6 7
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	1 2 3 4 5 6 7
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении	1 2 3 4 5 6 7
17. В последнее время я был очень рассеян	1 2 3 4 5 6 7

Обработка результатов

Средние оценки (4-7 стенов) свидетельствуют о низкой выраженности качества, лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8-9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешены, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Оценки отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (2-3 стенов) говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ (1 стенов) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен

высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

«КЛЮЧИ» К ШКАЛЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу):

№ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Оценивание «прямых» пунктов

номер ответа испытуемого на пункт	1						
присваиваемый номеру балл	1						

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер):

№ 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Оценивание «обратных» пунктов

номер ответа испытуемого на пункт							
присваиваемый номеру балл							

Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА «СЫРЫХ» БАЛЛОВ В СТАНДАРТНЫЕ ОЦЕНКИ

«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены
25	1	64	6
26	1	65	6
27	1	66	6
28	1	67	6
29	1	68	6
30	1	69	6
31	1	70	6
32	1	71	7
33	1	72	7
34	2	73	7
35	2	74	7
36	2	75	7
37	2	76	7
38	2	77	7
39	2	78	8
40	2	79	8
41	3	80	8
44	3	81	8
45	3	82	8
46	3	83	8
47	3	84	8
48	3	85	8
49	4	86	9
50	4	87	9

51	4	88	9
52	4	89	9
53	4	90	9
54	4	91	9
55	4	92	9
56	5	93	10
57	5	94	10
58	5	95	10
59	5	96	10
60	5	97	10
61	5	98	10
62	5	99	10
63	6	100	10

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования «эмоциональное выгорание» у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, полученные с помощью методики В.В.Бойко (констатирующий этап)

№	напряжение	резистенция	истощение	показатель выраженности
1.	43	50	37	130
2.	31	37	36	104
3.	41	38	37	116
4.	43	47	36	126
5.	44	35	37	116
6.	42	45	34	121
7.	40	35	38	113
8.	42	37	37	116
9.	65	55	73	191
10.	61	35	80	176
11.	36	72	63	171
12.	54	61	71	186
13.	39	54	38	131
14.	38	36	40	114
15.	34	37	40	111
16.	45	17	51	113
17.	17	19	17	53
18.	26	38	21	85
19.	31	12	24	67
20.	15	37	34	86

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования «эмоциональное выгорание» у педагогов, работающих с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, полученные с помощью методики В.В.Бойко (констатирующий этап)

№	напряжение	резистенция	истощение
1.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования
2.	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась
3.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования
4.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась
5.	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования
6.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась
7.	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования
8.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования
9.	сформировавшаяся фаза	фаза в стадии формирования	сформировавшаяся фаза
10.	сформировавшаяся фаза	фаза не сформировалась	сформировавшаяся фаза
11.	фаза не сформировалась	сформировавшаяся фаза	сформировавшаяся фаза
12.	фаза в стадии формирования	сформировавшаяся фаза	сформировавшаяся фаза
13.	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась
14.	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования
15.	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования	фаза в стадии формирования
16.	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования
17.	фаза не сформировалась	фаза не сформировалась	фаза не сформировалась
18.	фаза не сформировалась	фаза в стадии формирования	фаза не сформировалась
19.	фаза не сформировалась	фаза не сформировалась	фаза не сформировалась
10.	фаза не сформировалась	сформировавшаяся фаза	фаза не сформировалась

**Результаты проведения методики М.В.Соколовой «Шкала Субъективного благополучия»
(на констатирующем этапе)**

№	количество стенов	уровень эмоционального благополучия
1.	5	средний
2.	1	высокий
3.	6	средний
4.	5	средний
5.	1	высокий
6.	5	средний
7.	1	высокий
8.	5	средний
9.	3	низкий
10.	3	низкий
11.	3	низкий
12.	3	низкий
13.	6	средний
14.	5	средний
15.	1	высокий
16.	5	средний
17.	1	высокий
18.	1	высокий
19.	1	высокий
20.	1	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**Сопоставлении результатов исследования методики В.В.Бойко и методики
М.В.Соколовой
(на констатирующем этапе)**

№	Синдром эмоционального выгорания	Уровень эмоционального благополучия
1.	в стадии формирования	средний
2.	не сформировался	высокий
3.	в стадии формирования	средний
4.	в стадии формирования	средний
5.	в стадии формирования	высокий
6.	в стадии формирования	средний
7.	в стадии формирования	высокий
8.	в стадии формирования	средний
9.	сформировался	низкий
10.	сформировался	низкий
11.	сформировался	низкий
12.	сформировался	низкий
13.	в стадии формирования	средний
14.	в стадии формирования	средний
15.	в стадии формирования	высокий
16.	в стадии формирования	средний
17.	не сформировался	высокий
18.	не сформировался	высокий
19.	не сформировался	высокий
20.	не сформировался	высокий

Содержание программы

I часть «знакомство»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Занятие № 1.

1. Знакомство.

Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная, с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое.

Рефлексия

2. Упражнение «Подари себе имя».

Цель: достижение каждым участником ресурсного эмоционального состояния.

1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 минут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. в котором бы отражалась самая суть получения ресурсного эмоционального состояния: «Я тот, который(ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен(а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Обсуждение в группе (при необходимости).

Рефлексия

3. Упражнение «Наши ожидания»

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)

Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Рефлексия

4. Упражнение «Карусель общения»

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

Рефлексия

Итог занятия.

II часть «сплочение»

Цель: упражнения на сплочение группы, формирование доверия.

Занятие № 2.

1. Приветствие.

21. Упражнение “Порядковый счет”

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

Рефлексия

22. Упражнение “Путанка”

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

Рефлексия

23. Упражнение “Подчеркивание общности”

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает мяч, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Рефлексия

24. Упражнение “Подчеркивание значимости”

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: “Таня, мне в тебе нравится...” - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Рефлексия

25. Упражнение “Промежуточная рефлексия”

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

Рефлексия

Итог занятия.**III часть «развитие осмысленность жизни»**

Цель: осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Занятие № 3.**1. Приветствие.****2. Упражнение «Образ Я».**

Цель упражнения: - более глубокое осознание личностного существования; - соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Рефлексия

3. Упражнение «Самоанализ».

- Возьмите лист бумаги и в течение 5 минут дайте не менее 5 ответов на каждый из вопросов:

1. Какие качества и умения помогают Вам быть предприимчивым [каким -либо другим] человеком?

2. Какие Ваши привычки и качества мешают Вам проявлять предприимчивость [что-либо еще]?

Затем участники объединяются в микро-группы по 4-5 человек и обсуждают ответы, при необходимости каждый участник комментирует свои ответы.

Рефлексия

4. Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

26. Воспринимали ли вас адекватно?

27. Почему возникали затруднения в определении чувства?

28. Расскажите о своих впечатлениях.

Рефлексия

5. Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Рефлексия

Итог занятия.**Занятие № 4.****1. Приветствие.****2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Рефлексия

3. Упражнение «Да».

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

Рефлексия

4. Упражнение Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

29. Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

5. Упражнение «Дыхательная гимнастика»

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение “Отдых”

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение “Замок”

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

“Звуковая гимнастика”

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

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

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

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

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Итог занятия.

Занятие №5

1. Приветствие.

2. Упражнение «Сильные стороны».

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет в правую руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... Л теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа - язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там - глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

Рефлексия

3. Упражнение «Чего вы хотите достичь?».

Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову.

Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

В нашем списке может появиться следующее: «Сохранить независимость, дом, положение в семье, отношения и т. д.».

Распределите все желания на три категории:

А - очень, очень важные для вас; Б - очень важные; В - просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В. вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

Можно все это пережить прямо сейчас.

Рефлексия

4. Упражнение «Линия жизни».

Инструкция участникам тренинга:

30. на листке бумаге отметить свой жизненный путь, начиная от рождения до момента, где вы сейчас находитесь.

31. Также отмечается возрасте, в котором вы хотели бы сейчас находиться.

Рефлексия

5. Упражнение «Релаксационное упражнение» (техника напряжения и расслабления).

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

32. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

33. Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

34. Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

35. Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение - расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Рефлексия

Итог занятия.

Занятие №6

1. Приветствие.

2. Упражнение "Мои жизненные планы"

Цель упражнения: определение перспективных жизненных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив.

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмыслить над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.

Рефлексия

3. Упражнение «Телесно-ориентированная терапия»: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

4. Упражнение “Моечная машина”

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становится “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

5. Упражнение “Растем”

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

6. Упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Рефлексия

Итог занятия.

Занятие №7

1. Приветствие.

2. Упражнение «Планирование будущего».

Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая. В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события. Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер

жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

Рефлексия

3. Упражнение «Горячий стул».

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг. Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

Рефлексия

4. Упражнение «Кинопробы» (на развитие чувства собственной значимости).

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.

Рефлексия: Вопросы для обсуждения:

36. Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
37. Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Итог занятия.

Занятие №8

1. Приветствие.

2. Упражнение «Чувствую себя хорошо»

Назовите 3 ситуации, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Рефлексия

3. Упражнение «10 заповедей».

Цель упражнения: помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Рефлексия

4. Упражнение «Свое пространство».

Один из участников добровольно встает в центр круга.

Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

Рефлексия

5. Упражнение “Достоинства”

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Рефлексия

Итог занятия.

Занятие №9

1. Приветствие.

2. Упражнение «Комиссионный магазин».

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 20-25 минут.

Рефлексия

3. Упражнение «Коллективная сказка».

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

Рефлексия

4. Упражнение «Волшебный магазин».

Цель упражнения: Во время "торговли" участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни.

Один из участников группы приходит в "волшебный магазин", продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь... , но требует чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

Рефлексия

5. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».

Цель упражнения: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Рефлексия

Итог занятия.

IV часть «прощание»

Занятие № 10.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Подарки».

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

Рефлексия.

3. Упражнение "Чемодан в дорогу"

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Рефлексия.

4. Упражнение " Пожелание по кругу "

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия.

5. Рефлексия “Мне сегодня...”

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Рефлексия. Итог занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Сопоставление результатов, полученных с помощью методики В.В.Бойко и методики
М.В.Соколовой
(на констатирующем и контрольном этапе)**

№	Синдром эмоционального выгорания	Уровень субъективного благополучия
1.	в стадии формирования	Средний
2.	не сформировался	Высокий
3.	в стадии формирования	Высокий
4.	не сформировался	Высокий
5.	в стадии формирования	Высокий
6.	в стадии формирования	Высокий
7.	не сформировался	Высокий
8.	не сформировался	Высокий
9.	сформировался	Средний
10.	сформировался	Низкий
11.	сформировался	Средний
12.	в стадии формирования	Средний
13.	в стадии формирования	Средний
14.	не сформировался	Высокий
15.	в стадии формирования	Средний
16.	в стадии формирования	Средний
17.	не сформировался	Высокий
18.	в стадии формирования	Низкий
19.	не сформировался	Высокий
20.	не сформировался	Высокий