



ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ЛИЧНОСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

**Сборник материалов по практической деятельности
педагогов-психологов Свердловской области**



**Екатеринбург
2020**

Содержание

1. СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНЯТИЯ «СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Профессиональные деструкции педагогических работников (Белова А.В., педагог-психолог, ГАПОУ СО «Екатеринбургский экономико-технологический колледж», г. Екатеринбург).....3

К вопросу о понятии «деформация личности» (Тимофеева М.А. педагог-психолог, МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №29» г. Сухой Лог).....6

Определение, структура и признаки эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогических работников (Усатова Е.А., педагог-психолог отдела развития психологической службы в образовании и службы медиации ГБОУ СО «ЦППМСП «Ладо» г. Екатеринбург).....11

Взаимосвязь синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности педагогических работников (Булатова Н.А., Методист отдела развития психологической службы в образовании и службы медиации ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», г. Екатеринбург).....15

2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ

Эмоциональное выгорание педагогов. Как эффективно работать с СЭВ. (Незговорова С.М., педагог-психолог МБОУ СОШ №98, г. Екатеринбург).....20

Диагностика эмоционального выгорания педагогов: особенности и инструменты (Ибатуллина А.В., заведующий отделом развития психологической службы в образовании и службы медиации ГБУ СО «ЦППМСП «ЛАДО», г. Екатеринбург).....23

Психологическое благополучие педагога: показатели и критерии оценивания. Абсатарова Т.Р., педагог-психолог МАОУ лицей №159, г. Екатеринбург.....74

Технология работы с синдромом эмоционального выгорания»: «Трекер» ресурсов личности» (Н.В. Первушина, педагог-психолог МБДОУ детский сад № 202, г. Екатеринбург).....78

Возможности глинотерапии в работе с симптомами эмоционального выгорания педагогических работников

Булатова Н. А., методист отдела развития психологической службы в образовании и службы медиации ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» г. Екатеринбург.....83

3. АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Эффективные практики профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья (Косарева И.В., педагог-психолог МБОУ «Начальная школа – детский сад № 105 для детей с ограниченными возможностями здоровья», г. Нижний Тагил).....86

<i>Психолого-педагогическое сопровождение педагогов как условие профилактики профессионального выгорания в детском саду (Шабас С.Г., АНО ВО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург).....</i>	90
--	-----------

**СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОНЯТИЯ
«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»
В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

А.В. Белова
педагог-психолог, ГАПОУ СО
«Екатеринбургский экономико-технологический колледж»,
член Федерации психологов образования России
г. Екатеринбург

Профессиональные деструкции педагогических работников

***Аннотация:** в статье выделяются и описываются основополагающие факторы, оказывающие влияние на формирование профессиональных деструкций у педагогических работников.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация, профессиональная деструкция, профессиональная деятельность, педагогический коллектив, педагогический работник.*

Специфика работы в сфере образования, достаточна сложна и многогранна. Данная профессиональная область направлена на достижение конкретных целей и задач, решение определённых вопросов, связанных с процессом обучения и воспитания, формирования и развития личности обучающегося. Поэтому при осуществлении трудовой деятельности педагогическим работникам необходимо обладать не только знаниями в области преподаваемого предмета, владеть ИКТ-компетентностями, использовать в работе современные образовательные технологии, ориентироваться в цифровых образовательных ресурсах, а также осознавать свою персональную ответственность за образовательный и воспитательный процессы.

Профессия педагога предполагает высокий уровень коммуникативной компетентности – умение грамотно, тактично выстраивать процессы коммуникации с людьми разных психологических модальностей. В связи с этим, справедливо отметить, что с одной стороны такие объёмные требования к осуществлению педагогической деятельности способствуют совершенствованию умений и навыков самого педагога как профессионала, позволяют ему улучшить и систематизировать свой труд, стать более гибким, последовательным. Но с другой стороны, не каждый учитель, преподаватель, педагог готов к таким изменениям.

Исследователи вопроса о профессиональных изменениях работников отмечают, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков,

снижению работоспособности, что приводит к развитию профессиональных деструкций. [1, 229]

Профессиональные деструкции – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействия с другими участниками этого процесса. [1, 230]

Возникновению профессиональных деструкций среди педагогических работников могут способствовать различные факторы. Исследования Зеера Э.Ф., Сыманюк Э.Э., Марковой А.К. и других учёных изучающих механизм формирования профессиональных деформаций, позволили определить тенденции, способствующие формированию профессиональных деструкций:

- ухудшение социально-экономических условий жизнедеятельности педагогического работника (недостаточный уровень заработной платы, условия труда, сокращение рабочих мест, ликвидация или реорганизация предприятия);
- психологические изменения, связанные с возрастом педагога (ослабление психических процессов, ухудшение состояния здоровья);
- когнитивная беспомощность;
- эмоциональная интенсивность;
- формирование индивидуального стиля деятельности (возникновение стереотипов, акцентуации характера);
- оценка успешности профессиональной деятельности работника (квалификация, качество и эффективность работы педагога);
- случайные события и неблагоприятные обстоятельства в реализации профессиональных планов работника;
- сниженная активность;
- психологические качества работника (агрессивность/пассивность и др.)
- замедление профессионального развития (несформированность профессиональной деятельности);
- дезинтеграция профессионального развития (нереалистические цели, ложные смыслы труда, конфликты в трудовом коллективе);
- низкая профессиональная мобильность (неумение приспособиться к новым условиям труда, например, ситуация, связанная с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19 внесла свои коррективы в трудовую деятельность педагогов);
- эмоциональная напряжённость (профессиональный стресс, эмоциональное истощение и выгорание, неудовлетворённость собой, раздражительность, проблемы со сном);
- стереотипизации профессионального поведения и др.

Деструкции в профессиональной деятельности педагогических работников могут проявляться эпизодически, а могут иметь и более устойчивый характер проявления.

Перспективу для решения данной проблемы открывает психологическая профилактика, направленная на корректировку профессиональных

деформаций личности преподавателей, это могут быть тренинг-семинары, активное социально-психологическое обучение, своевременная психологическая диагностика, анкетирование. Э. Ф. Зеер обозначает возможные варианты профессиональных мероприятий, позволяющие в какой-то мере снизить отрицательные последствия таких деструкций: [1]

- повышение ауто- и социально-психологической компетентности;
- рефлексия профессиональной биографии;
- разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;
- профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;
- овладение приёмами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы;
- овладение приёмами самокоррекции профессиональных деформаций;
- повышение квалификации и/или переход на новую квалификационную категорию или должность (повышение чувства ответственности и новизны работы).

Систематическое изучение мнения педагогических работников о степени их удовлетворенности условиями труда, о их взаимоотношениях в педагогическом коллективе, проведение информационно-просветительских лекций, мастер-классов, направленных на повышение психологической и образовательной компетентности будет способствовать психологической комфортности, предупреждению конфликтности, сплочению педагогического коллектива, повышению мотивации для совершенствования профессиональной деятельности педагогических работников, и в целом профилактике профессиональных деструкций (деформаций) педагогических работников.

Список литературы

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Э. Ф. Зеер. — 5-е изд., перераб., доп. — Москва: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. — 336 с.
2. Маркова А. К. Психология труда учителя [Текст] / А. К. Маркова. Книга для учителя. — Москва: Просвещение, 1993 — 192 с.
3. Сыманюк Э.Э. Профессиональные деструкции педагога: методология, теория и практика [Текст] / Э.Э. Сыманюк. Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 2007. — 307 с.

К вопросу о понятии «деформация личности»

Аннотация. Объект деятельности является фактором деформирования личности человека. Данная статья посвящена проблеме профессиональной деформации представителей помогающих профессий типа «человек - человек». Статья раскрывает содержание понятия профессиональная деформация. Автор обращает внимание на изменения, сложившиеся в системе образования, рассматривает уровни профессиональной деформации, а также различные детерминанты их возникновения.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, синдром выгорания, профессиональная деформация, детерминанты деформации, уровни профессиональной деформации, психологическая защита.

Жизнь любого человека состоит из общения. Так как большую часть своей жизни люди вынуждены проводить на работе, то общение непосредственным образом связано с их профессиональной деятельностью. В такой отрасли научного знания, как психология, вопросы профессиональной деятельности и общения исследуются в рамках «субъект-объектных» и «субъект-субъектных» моделей. В отношениях такого рода, по мнению многих исследователей, человек является индивидом, субъектом деятельности, и, одновременно, личностью со своей индивидуальностью. Поэтому актуальность рассматриваемой нами проблемы о деформации личности не вызывает сомнений.

Согласно экспериментальным данным, эмоционально-мотивационная сфера человека более подвержена деформации, чем его личностные характеристики [10, с. 157].

В рамках профессиональной работы принято говорить о синдроме выгорания, в то время как профессиональная деформация относится к жизни вне деятельности, то есть происходит преимущественное распространение «профессионального Я» в сферу «человеческого Я» (человек, возвращаясь домой, продолжает вести себя как специалист). В данной статье «синдром выгорания» рассматривается как признак профессиональной деформации [1]. Под профессиональной деформацией понимается любое изменение, вызванное профессией, которое приобретает постоянный характер. Известно, что деформация распространяется на все аспекты физической и психической организации человека, которые меняются под влиянием деятельности. Профессиональная деформация может привести к трудностям в повседневной жизни и, как следствие, снижению производительности труда педагога [2].

Проблемой профессиональных деформаций занимались многие исследователи. Например, Э.Ф. Зеер [5] понимает профессиональные деформации как деструктивные изменения личности в процессе осуществления работы. С.П. Безносов [3], Р.М. Грановская [4], Л.Н. Корнеева [7], А.К. Маркова [9], в своих научных трудах указывают, что в значительной степени профессиональные деформации развиваются у работников социономических специальностей, находящихся в постоянном взаимодействии с людьми.

Рассмотрим уровни профессиональной деформации, предложенные Э.Ф. Зеер [5]. Она выделяет 4 уровня.

1. Общепрофессиональные деформации. Хотя степень выраженности этой группы деформации различна, индивидуальные особенности личности и поведения профессионала прослеживаются у большинства опытных работников. Общий набор профессиональных деформаций делает узнаваемым работника профессии.
2. Специальные деформации, возникающие в процессе специализации по профессии. Это объясняется тем, что любая профессия объединяет несколько специальностей, а каждая специальность имеет свой качественный набор искажений.
3. Типологические деформации, возникающие в результате наложения индивидуально-психологических характеристик личности на психологическую структуру деятельности. В результате этих процессов формируются профессионально и личностно детерминированные комплексы, такие как деформации профессиональной ориентации личности («смещение мотива на цель», перестройка ценностных ориентаций, скептицизм по отношению к новичкам и нововведениям); деформации, развиваемые на основе способностей (комплекс превосходства, завышенная самооценка, нарциссизм и т. д.); деформации, вызванные чертами характера (стремление к власти, «официальное вмешательство», доминирование и т. д.).
4. Индивидуализированные деформации, детерминированные характеристиками работников самой профессии («гиперответственность», трудовой фанатизм, профессиональный энтузиазм).

Дошкольное образование в России за последнее время претерпело значительные изменения. Среди факторов, влияющих на педагога-профессионала помимо объективных трудностей, таких как переполненность групп, можно выделить следующие: попытка запрета занятий (ФГТ), превращение образования в услугу (ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), неопределенность воспитательных целей, запрет на мониторинг детского развития (ФГОС), отсутствие национальных критериев оценки качества образования.

Неоспоримым является факт, что к последствиям деформаций относятся: психическое напряжение, конфликты, кризисы, снижение продуктивности профессиональной деятельности педагога, неудовлетворенность жизнью, его окружением [5].

В научной литературе исследователи выделяют следующие факторы деформации личности [6].

В первую очередь необходимо указать, что именно на мотиве выбора той или иной профессии формируются предпосылки развития профессиональных деформаций. Тут нужно различать осознаваемые и неосознаваемые мотивы. К первым можно отнести стремление к социальной значимости, к созданию своего имиджа или привлекательность творческой составляющей деятельности. Ко вторым относятся такие моменты, как желание власти, доминирования, необходимость в самоутверждении.

Следующим фактором деформации личности может стать разрушение ожиданий в процессе становления самостоятельной карьеры [3, с. 112]. Для выпускника учебного заведения профессиональная действительность на его рабочем месте может категорически отличаться от концепции, которую он «усвоил» во время учебы. Он старается найти и применить «кардинальные» методы работы. Если при этом человек сталкивается с неудачами, которые, несомненно, вызывают отрицательные эмоции и разочарование, то у него начинает развиваться профессиональная дезадаптация личности.

К другим важным мотивам деформации личности можно отнести стереотипы. Это связано с тем, что в течение своей профессиональной деятельности человек практикует подобные действия, что, несомненно, ведет к образованию стереотипа осуществления профессиональных обязанностей. С одной стороны, мы можем говорить об упрощении выполнения профессиональной деятельности, совершенствовании ее результатов, положительном влиянии на отношения с коллегами. Стереотипы формируют так называемую стабильность в профессиональной деятельности, они содействуют созданию опыта и индивидуального стиля деятельности. Но наравне с тем, что стереотипы представляют собой безусловный успех для специалиста, они также являются основой для формирования множества профессиональных деструкций личности [6].

Психологические детерминанты профессиональных деформаций включают различные формы психологической защиты. Многие виды профессиональной деятельности характеризуются значительной неопределенностью, часто вызывающей умственное напряжение, негативные переживания и разрушение ожиданий. В этих ситуациях срабатывают защитные механизмы психики. На возникновение профессиональных деструкций из широкого спектра психологических защит влияют такие психологические процессы, как отрицание, рационализация, угнетение, проекция, идентификация и отчуждение [4].

Несомненно, на возникновение профессиональных деформаций огромное влияние оказывает также эмоциональная напряженность профессионального труда. Если человек во время выполнения своей работы часто сталкивается с отрицательными эмоциями, которые со временем накапливаются, то данная ситуация способствует снижению его фрустрационной толерантности, что обязательно способствует

профессиональным деструкциям. Эмоциональная напряженность профессиональной деятельности может привести к таким состояниям, как тревожность, повышенная раздражительность, перевозбуждение и даже к нервным срывам. Подобное нестабильное состояние психики называется в научной литературе «эмоциональное сгорание». Результатом этого процесса будут неудовлетворенность профессиональной деятельностью, потеря шансов на карьерный рост, разные профессиональные деструкции.

К еще одному фактору деформации личности можно отнести, на наш взгляд, стагнацию. Данный процесс можно наглядно проследить на профессии учителя. Этим исследованием занималась доктор психологических наук Н.В. Кузьмина [6]. Она установила, что в процесс становления индивидуального стиля деятельности на ступени профессионализации ухудшается уровень профессиональной активности работника педагогической сферы и появляются условия для стагнации профессионального развития, которая напрямую зависит от содержания деятельности. Однообразный и строго структурированный труд способствует стагнации, что вызывает разнообразные деформации.

Профессиональные деформации могут также быть вызваны наличием у каждого человека, так называемого, предела развития уровня образования и профессионализма. Данный предел находится в прямой зависимости от социально-профессиональных установок, индивидуально-психологических особенностей и эмоционально-волевых характеристик. Движущей силой появления предела развития могут быть психологическое насыщение своей деятельностью, отрицательное отношение к имиджу профессии, низкая оплата труда, нехватка внутренних импульсов.

Профессиональным деформациям могут способствовать также всевозможные акцентуации характера личности. В результате продолжительного исполнения одних и тех же должностных обязанностей акцентуации становятся частью профессии, они становятся составляющей индивидуального стиля и меняют в профессиональные деформации специалиста. Необходимо заметить, что каждый специалист владеет своим набором деформаций, которые выражаются в его профессиональном поведении.

Далее мы хотели бы рассмотреть возрастные изменения, которые также вызывают профессиональные деформации. Ученые в области психогеронтологии выделяют виды и признаки психологического старения человека [4].

В первую очередь необходимо назвать социально-психологическое старение. Его результатом являются снижение интеллектуальных процессов, изменения в мотивации, в эмоциональной сфере, появление дезадаптивных форм поведения, стремление к всеобщему одобрению и т.д. Следующим типом старения является нравственно-этическое старение. Результатом его является навязывание своего мнения, непринятие молодежных субкультур, перманентное сравнение прошлого с настоящим в пользу первого и т.д.

Последним типом является профессионально старение, в результате которого специалист не приемлет совершенно новшества, идеализирует собственные достижения и испытывает трудности в применении новейших средств труда.

Таким образом, профессиональная деформация личности – гипертрофированные устойчивые изменения профессиональной структуры личности. Наличие большого числа психотравмирующих факторов деятельности, возможность подвергнуться профессиональной деформации личности, стрессовый характер деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений обуславливают необходимость разработки специальных психологических мер профилактики, коррекции и психологического обеспечения данного вида деятельности.

Список литературы

1. Айзенк, Г.Ю. Психология: комплексный подход [Текст] / под ред. Г. Айзенка. – Минск, 2002. – 832 с.
2. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Безносков, С. П. Профессиональные деформации личности [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. – № 3 (55). – С. 167–171. Точка доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18083624>
4. Грановская, Р. М. Защита личности психологические механизмы [Текст] / Р.М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание: Свет, 1999. – 352 с.
5. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: Учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Э.Ф. Зеер. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
6. Кантимирова, Ю.П. К вопросу о профессиональной адаптации и профессиональной деформации личности [Электронный ресурс] // Вологодские чтения. – 2009. – № 75. – С. 91–94. Точка доступа: <http://moluch.ru/archive/135/>
7. Корнеева, Л.Н. Профессиональная психология личности [Текст] / Л.Н. Корнеева // Психологические основы профессиональной деятельности : Хрестоматия / сост. В.А. Бодров. – М. : Пер Сэ : Логос, 2007. – С. 301-310.
8. Кузьмина, Н.В. Методы исследования педагогической деятельности [Текст] / Н.В. Кузьмина. – Л., Изд. Ленингр. ун-та, 1970. – 114 с.
9. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 308 с.
10. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В. Е. Орел ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.

Определение, структура и признаки эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогических работников

***Аннотация:** В статье рассматривается понятия «эмоциональное выгорания», его основные признаки, структура, процесс развития. Приводятся мнения авторов, изучающих данное понятие, и особенности личности, формирующиеся под влиянием длительного эмоционального напряжения.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, эмоции, педагогическая деятельность.*

Одна из ключевых проблем в современном образовательном процессе – эмоциональное выгорание педагогов. Что же происходит со специалистом через 15-20 лет работы, который осознанно выбрал удивительный путь преподавания, а по сути ежедневное взаимодействие с другими людьми, особенно детьми? Постоянное общение педагога в системе «Человек-человек» неминуемо приведет к определенным изменениям как в психике специалиста, так и в эмоциональной сфере. И вместо того, чтобы профессиональная карьера пошла в гору, ведь опыт накоплен, появилось больше свободного времени, так как собственные дети уже самостоятельны в большей степени, замечен спад интереса к педагогической деятельности в целом, и отдельным ярким элементом, требующим особого внимания, является эмоциональное выгорание педагога.

У специалистов-«стажистов» заметно изменение отношения к своей профессии в сторону, угасания активности и интереса, человек все чаще испытывает негативные чувства, особенно усталость, недовольство, раздражительность и многое другое. Хочется отметить, что данное изменение в эмоциональной сфере в какой-то степени может быть закономерным, но если педагог знает о вероятности эмоционального выгорания, о признаках его проявления, о том, как их отследить, вовремя проработать и предупредить, то данное явление может задеть специалиста «по касательной» и стать лишь очередным этапом в профессиональном и личностном росте. В этой статье мы рассмотрим понятие эмоциональное выгорание, его структуру и признаки с точки зрения профессиональной деятельности педагогических работников.

Термин «эмоциональное выгорание» не строго научный. Это явление довольно упрощённо освещается как в отечественной, так и зарубежной литературе. Но если более серьезно изучать данный вопрос, то станет понятно, что за ним стоят серьезные психологические и психофизиологические реакции, имеющие свои причины и формы проявления. Важно понимать, что

эмоциональное выгорание приобретает в процессе жизнедеятельности человека, и тем самым отличается от эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами - свойствами ВНД, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Итак, по мнению В.В. Бойко, «эмоциональное выгорание» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». [6]

Можно предположить, что у педагога с большим стажем работы эмоциональное выгорание будет нести защитную функцию, поскольку позволит ему дозированно и экономно расходовать энергетические ресурсы. Однако, стоит помнить, что могут возникнуть его дисфункциональные следствия, когда “выгорание” негативно влияет на выполнение педагогических задач и конечно же на взаимоотношения с коллегами.

Некоторые авторы выделяют три кризиса в профессиональном становлении педагогов, это кризис первого года, когда у молодого педагога наблюдается стремление к совершенству, несбыточность юношеских надежд, часто неумение ориентироваться в новом коллективе, для некоторых первый год в образовательном учреждении может стать последним. Через пять-семь лет, когда возникает признание коллектива, появляются первые успехи в профессиональной деятельности, может наблюдаться излишняя требовательность к себе, на двенадцатом-пятнадцатом году профессиональной деятельности многие инновации, правила, документы, могут вызывать протест, иногда раздражение и агрессию, на физиологическом уровне может возникать недомогание. Именно эти временные отрезки представляют наибольшую опасность появления симптомов эмоционального выгорания.

Бойко В.В. выделяет три стадии, формирования, проявления и эмоционального выгорания:

Фаза «напряжения»: нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов;

Фаза «резистенции»: вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Происходит формирование защиты с участием эмоционального выгорания;

Фаза «истощения»: Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности. [6]

Феномен эмоционального выгорания изучали такие психологи, как Маслач, Пельман, Хартман. Кристина Маслач очень метко описала синдром эмоционального выгорания как «запах горячей психологической проводки» [16].

Важно указать, что условия труда, такие как ненормированный рабочий день, отсутствие хорошо оборудованного рабочего места и чётко обозначенного перерыва на обед часто являются причиной синдрома хронической усталости, который является предвестником эмоционального выгорания [19].

Признаки эмоционального выгорания:

Физические: усталость, постоянное ощущение, что болен, частые походы по врачам, но без каких-либо диагнозов, и причины плохого самочувствия не находят. К жалобам относятся бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли, одышка, повышенное давление.

Эмоциональные: либо отсутствие эмоциональных проявлений, чувство одиночества, либо яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам). Проявления зависят от типа темперамента человека — интроверт, скорее всего, уйдёт в себя, замкнётся. Если клиент ярко выраженный экстраверт, то проявление эмоций будет ярким, даже чрезмерными. Существует прямая связь между типами темперамента и степенью эмоционального выгорания. Люди с холерическим и меланхолическим типами темперамента более подвержены данному синдрому, чем сангвиники и флегматики [22].

Поведенческие: поведение человека меняется и это заметно для окружающих. К поведенческим признакам относятся отказ от еды, чрезмерное употребления алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при не сильной загруженности).

Интеллектуальные: у специалиста пропадает интерес ко всему новому как в профессии, так и в жизни, к тому, что ранее было важно, к общению, повышению квалификации, карьерному росту, самообучению.

Социальные: педагог может стремиться к снижению уровня социальных контактов, к изоляции от коллектива. Теряется интерес к своему хобби, и его социально значимой составляющей. У человека может возникнуть ощущение, что родные и друзья его не понимают и не поддерживают, и он сводит общение с ними к минимуму.

Не мало важным является то, что эмоциональное опустошение влияет на отношение детей к школе, на их желание учиться, это может вызывать негативные чувства не только по отношению к учителю, но и к предмету, к процессу обучения. Иногда длительное эмоциональное напряжение, стресс могут вызывать формирование личностных особенностей, таких как:

— пассивность, как стремление избегать затрат, как физических, так и эмоциональных;

- нерешительность – снижение желания к самостоятельности в принятии решений, и их реализации
- консерватизм – потеря гибкости в поведении
- закрытость
- частая смена настроения, когда на эмоциональное состояние влияет любая мелочь
- раздражительность – как одна из форм проявления агрессии
- утомляемость, как умственная, так и физическая
- сверхконтроль и тревожная мнительность – постоянное ожидание неблагоприятного развития событий.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизнедеятельности человека и проявляется сочетанием симптомов в соматической, психической и социальной областях [6].

Список литературы

1. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности.: дис. ... канд. психол. наук. — Ярославль, 2004. — 128 с.
2. Акиндинова И. А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий // Психологический журнал, 2008. — № 10. — 13 с.
3. Асеева И. Н. Возможные пути преодоления и профилактики синдрома эмоционального выгорания. Современные проблемы психологии. Сборник научных трудов молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. — Самара: СГТТУ, 2005. — 129 с.
4. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения. — М.: Учитель, 2014. — 122 с.
5. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. — СПб: Речь, 2009. — 272 с.
6. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. — 382 с.
7. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. — М.: Наука, 1999. — 271 с.
8. Вараева Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов. Работа с радостью. — М.: ФЛИНТА, 2013. — 53 с.
9. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
10. Гавриленко М.А. Защитные механизмы личности в структуре синдрома выгорания // Украинский медицинский журнал, 2011. — №6. — с. 122-124.
11. Гордеева Е. Г., Гордеев М. Н., Агапова М. В., Томилина С. М. Синдром эмоционального выгорания у работающих специалистов — психотерапевтов, психиатров, психологов // Материалы 5-й Всерос. науч.-практ. конференции по психотерапии. — М.: Психотерапии, 2002. — с. 281-286.

12. Гринберг Д. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002. — 238 с.
13. Ивлева С., Шаталова Т. Когда обожжены нервы. — М.: Статья, 2008. — 184 с.
14. Коркина М. В., Марилов В. В. Роль психосоматических циклов в генезе психосоматических заболеваний // «Неврология и психиатрия», 1998. — Т. 98. — № 11. — С. 30-32.
15. Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания. — М.: Просвещение, 2009. — 432 с.
16. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. М.: — Статья, 1988. — 193 с.
17. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования // Психологический журнал. — 2003. — № 1. — 59 с.
18. Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей. — М.: Вопросы психологии, 1997. — 23 с.
19. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. — М.: Наука, 2002. — С. 39.
20. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе: Общая психология: сборник текстов. — М.: Наука, 2003. — 182 с.
21. Сидоров П. В. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. — № 43. — 2005. — с. 20.
22. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. — М.: Прогресс, 1982. — 281 с.
23. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Прогресс, 1999. — 323 с.

*Н.А. Булатова
методист отдела развития
психологической службы в образовании
и службы медиации
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»,
г. Екатеринбург*

Взаимосвязь синдрома профессионального выгорания и профессиональной деформации личности педагогических работников

***Аннотация:** Статья посвящена выявлению сходства и различия между понятиями профессионального выгорания и профессиональной деформации, и описанию взаимосвязи между этими явлениями. В статье делается акцент, на то, что профессиональная деформация и выгорание нередко являются взаимообусловленными, и часто могут развиваться параллельно друг другу.*

***Ключевые слова:** Профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, стресс, «Я-профессиональное», «Я-индивидуальное»*

Синдром «профессионального выгорания», о котором часто говорят в последнее время - называют «болезнью» цивилизации. Многие авторы под этим понятием подразумевают комплекс психических проблем, связанных с профессиональной деятельностью. Н.Е. Водопьянова, «выгорание» описывает как долговременную стрессовую реакцию или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [2].

В отечественной психологии одним из первых о данном явлении говорил Б.Г. Ананьев, который «эмоциональное сгорание» обозначил как подавленное состояние у людей принадлежащих профессий типа «человек - человек». К. Маслач обозначила синдром профессионального выгорания как «синдром истощения и цинизма». Отечественные авторы в своих трудах по описанию данного явления используют такие термины как: «Психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), «эмоциональное выгорание» (М.В. Агапова, В.В. Бойко, О.В. Крапивина, «эмоциональное сгорание» (Т.В. Форманюк, В. Юдина). Большинство исследователей делают акцент на появление выгорания в профессиональном контексте, и обозначают как деструктивные изменения личности, которые имеют определенные стадии развития, проявляющиеся в процессе профессионализации.

Еще одним явлением, связанным с воздействием профессиональной деятельности на личность, является «профессиональная деформация». Деформация личности чаще всего объясняется как деструктивные изменения личности возникающие в процессе выполнения профессиональной деятельности. Развитие профессиональных деформаций определяется многими факторами:

- разнонаправленными онтогенетическими изменениями,
- возрастной динамикой,
- содержанием профессиональной деятельности,
- социальной средой,
- жизненно важными событиями.

Данная проблема довольно глубоко изучена, можно отметить тесную связь понятий «профессиональное выгорание» и «профессиональная деформация». В научной литературе существует большое количество точек зрения на вопрос взаимосвязи этих явлений.

Ожегова Е.Г., Расказова И.Н. рассматривают деформацию личности педагога как один из вариантов профессионального развития педагога, делая акцент на том, что профессиональное развитие – это не линейный прогрессивный процесс, в нем может быть не только рост, но и длительные спады. И, бывает так, что профессиональный путь педагога приводит не к вершине профессионального развития, а к глубокой деформации личности и профессиональной стагнации.

Чаще всего профессиональному развитию педагога препятствуют:

- формирующийся синдром «психического выгорания» как состояние, эмоционального, физического, умственного истощения и нравственной дезориентации педагога;
- общий уровень профессиональной деформации, проявляющейся в разрушении структуры личности педагога под влиянием индивидуально-психологических особенностей и неблагоприятных профессиональных факторов, длительное время воздействующих на личность профессионала.

Так, авторы обозначают синдром психического выгорания и профессиональную деформацию как факторы, препятствующие позитивному профессиональному развитию педагога.

Исходя из данной точки зрения, причинами синдрома «психического выгорания» являются: напряженность труда и хроническое стрессовое напряжение, рабочие перегрузки перенасыщенность профессионального общения, жесткий, авторитарный стиль управления педагогическим коллективом, высокий уровень требований к результатам деятельности, личности педагога, изменения в системе образования, и т.д., на фоне отсутствия видов деятельности помогающих снять напряжение, получить положительную мотивацию, профессиональное признание.

Причины профессиональной деформации личности могут быть связаны с выполнением типовых профессиональных действий, узкой направленностью, опорой на ограниченное количество личностных качеств, ригидностью, снижением общего уровня работоспособности в следствие естественного старения педагога. Поэтому профессиональная деформация формируется как правило на поздних этапах профессионализации педагога, в отличие от синдрома «психического выгорания», который может быстро развиваться так же и у молодого педагога, даже в течении первых лет от начала профессиональной педагогической деятельности.

Вместе с тем, несмотря на существенные различия в этих явлениях, есть и общие моменты, это профессиональная стагнация, снижение профессиональной эффективности, а также формирование деструктивных свойств и качеств личности, психологических защит, поведенческих паттернов и т.д. Однако, стоит отметить, что профессиональная деформация не всегда носит отрицательный характер, тогда как профессиональное выгорание имеет только негативные последствия и представляет собой личностный регресс.

Достаточно широкое распространение в научной литературе, получило представление о профессиональном выгорании как частном случае профессиональной деформации в целом. Смирнова В.В. и ряд других авторов рассматривают эмоциональное выгорание как специфический вид профессиональной деформации, наряду с «Административным восторгом» и «Управленческой эрозией» [6].

По мнению Э.Ф. Зеера, Э.Э. Сыманюка, Р. Калимо и др., деформация является следствием эмоционального выгорания, когда защитные механизмы

ослабевают на столько, что работник не может противостоять губительным факторам и начинается процесс разрушения личности.

Трунов Д. О. в своих работах уделяет внимание различию понятий «профессиональной деформации» и «синдрома выгорания» [7;8]. Основное отличие, по мнению автора, заключается в том, что о «синдроме сгорания» как правило, говорится в контексте профессиональной деятельности, а профессиональные деформации относятся чаще всего к жизни человека вне его профессии.

Часть личности человека, которая связана с выполнением профессиональных обязанностей - «Я - профессионал», является носителем знаний, навыков, морально-этических установок необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

Другая часть личности, которую можно назвать «Я – индивидуальность», включает сформировавшиеся на протяжении всей жизни представления о себе, и о жизни в целом, а также житейские установки и принципы, которые проявляются в основном в частной жизни. *Синдром выгорания*, в этом случае можно определить, как потерю главенствующей роли «Я - профессионального» и внедрение в область профессиональной жизни «Я – индивидуального».

И напротив, *профессиональную деформацию* можно определить, как включение «Я - профессионального» в область «Я-индивидуального». Человек, подвергшийся данному явлению, склонен вести себя в частной жизни так же, как и при выполнении профессиональных обязанностей. Использовать те же способы взаимодействия, так же реагировать на стрессовые ситуации. Так, педагогические работники могут проявлять авторитарность, чрезмерное стремление к оцениванию, поиску ошибок.

Стоит обратить внимание на то, что профессиональная деформация и выгорание часто взаимосвязаны и взаимообусловлены, и могут развиваться параллельно друг другу. Ситуации эмоционального напряжения, стресса, могут способствовать их более скоротечному развитию и обострению протекания.

Взаимосвязь синдрома «выгорания» с «личностной деформацией» можно отнести к разряду малоизученных явлений. Данное явление включает набор переживаний личности связанных с интенсивным межличностным взаимодействием, связанным с выполнением профессиональной деятельности, которые часто обладают высокой эмоциональностью и неоднозначностью. Но в отличие от профессиональной деформации синдром эмоционального выгорания можно обозначить как практически полную стагнацию, а часто и регресс профессионального развития, который может сопровождаться изменением личностных структур с их частичным разрушением. [3].

Одной из главных трудностей преодоления профессиональной деформацией является то, что она, как правило, слабо осознается. Поэтому важно знать о последствиях этого явления, изучить возможные способы

снижения количества и интенсивности стрессов в межличностном общении, так как именно межличностное взаимодействие является самой значимой составляющей в профессиональной деятельности педагога. Важно так же не просто знать, но и активно применять способы профилактики профессиональной деформации, способы снижения эмоционального напряжения, работать над повышением стрессоустойчивости педагога. Все это становится возможным в процессе самопознания и саморазвития личности. Современное общество дает большие возможности, и стремление к развитию и самопознанию должно становится нормой жизни не только педагогов, но и современного человека в целом.

Список литературы

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья/под ред. Г.С. Никифорова. – 2000. – С.443 - 463
3. Казанская В. Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2005. Учеб. Пособие (Серия «Краткий курс»).
4. Овчарова Р.В.. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006.
5. Ожогова Е. Г., Рассказова И. Н. Профессиональное мастерство как фактор, препятствующий развитию профессиональной деформации личности педагога Проблемы современного педагогического образования. <https://elibrary.ru/item.asp?id=32748606>
6. Смирнова В.В. Профессиональные деформации менеджеров - социально-психологический аспект исследования. Социальная работа в регионе: итоги и перспективы: Материалы региональной научно-практической конференции. - Тюмень: Нефтегазовый университет. - 2006. - С.39-43.
7. Трунов Д.Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. - 1998. - № 8. - С. 84-89.
8. Трунов Д.Г. Еще раз о профессиональной деформации // Психологическая газета. – 2004. – № 6. С. 32–34

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ

С.М. Незговорова
Педагог-психолог МБОУ СОШ № 98
г. Екатеринбург

Эмоциональное выгорание педагогов. Как эффективно работать с синдромом эмоционального выгорания.

***Аннотация:** Статья посвящена феномену эмоционального выгорания - одной из серьёзных проблем в профессиональной деятельности педагогов. В статье излагаются взгляды на причины этого явления и способы работы с ним. Эффективными методами психогигиены и профилактики эмоционального выгорания могут стать: улучшение условий и организации труда педагогов, формирование коллективного мышления, командообразования, а также, развитие их эмоционального интеллекта.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, эмоциональное выгорание.*

Эмоциональное выгорание явление молодое. Понятие синдром эмоционального выгорания было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году.

По определению доктора психологических наук В.В. Бойко эмоциональное выгорание - это «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия».

Это явление, широко распространено в современном мире. Эмоциональному выгоранию подвержены все, кто находится во взаимоотношениях – супружеских, родительских, профессиональных и других.

В последние 30 лет, когда темп жизни увеличился в разы, неумение управлять своим эмоциональным состоянием, стало значительно влиять на качество нашей жизни. В стрессовых ситуациях, в ситуациях ограниченного времени, в состоянии неизвестности и неопределенности, человеку сложно оставаться эмоционально стабильным и принимать решения «на трезвую голову, с холодным сердцем». А уж человеку с низким уровнем эмоционального интеллекта становится еще сложнее. Получается замкнутый круг: СТРЕСС - ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - ИХ НЕЭКОЛОГИЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ (на окружающих или аутоагрессия) – снова СТРЕСС -....

Эмоциональное выгорание в профессии - это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

Он характерен для представителей профессий типа «человек-человек», в первую очередь врачей и педагогов. Проявляется в нарастание апатии к своим должностным обязанностям, событиям на работе; появлении ощущения профессиональной несостоятельности; неудовлетворенности работой.

Эмоциональное выгорание - это комплексный процесс, он носит накопительный характер и у него есть несколько этапов. Сначала человек ощущает, что становится менее энергичным и менее удовлетворенным своей работой, но не признается себе, что что-то не так; затем возникает повышенная раздражительность, сильная усталость, может все время хотеться спать, весьма вероятно, нарушение трудовой дисциплины. В запущенном состоянии, может ощущаться полная потеря интереса к работе и жизни, эмоциональное безразличие, постоянное отсутствие сил, затем апатия и развитие хронические заболевания.

Эмоциональное выгорание педагогов - продукт совокупности внутренних эмоциональных и внешних факторов, связанных с организацией их работы.

Внутренние факторы - это и высокая эмоциональная загруженность, и ежедневная необходимость сопереживания, и ответственность за жизнь и здоровье детей.

Внешние факторы - отсутствие в образовательных учреждениях научной организации труда, как комплекса мероприятий, обеспечивающих наиболее эффективное использование материальных и трудовых ресурсов и неуклонное повышение производительности труда при сохранении здоровья человека. А также, отсутствие согласованности действий в коллективе.

К сожалению, исследования показывают, что 90% педагогов, находящихся в профессии более трех лет, имеют разные степени эмоционального выгорания.

Для «эмоционально выгоревших» педагогов характерны: агрессивность, категоричность, повышенная тревожность, и жесткие самоограничения. Личностная деформация проявляется в ригидности мышления, авторитарности, излишней прямолинейности, поучающей манере говорить.

Педагог позиционирует себя, как «авторитетного эксперта». Но, при этом, он становится мало восприимчив к любым изменениям и нововведениям.

Синдром эмоционального выгорания – состояние, которому человек часто не уделяет должного внимания.

Для России во все времена была характерна общинная ментальность. Это очень важный ресурс для сохранения психологического здоровья людей, в условиях эмоционального выгорания, потенциальный источник психологической поддержки.

Кроме того, одним из эффективных способов преодоления последствий и профилактики эмоционального выгорания, на мой взгляд, является развитие эмоционального интеллекта. Навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои

собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Психолог Дэниел Гоулман утверждает, что эмоциональный интеллект намного важнее общего интеллекта. Человек, с развитым эмоциональным интеллектом, умеет эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми, правильно расставлять приоритеты, добиваться поставленных целей и противостоять открытому или скрытому манипулированию. Результаты многочисленных исследований подтверждают тот факт, что чем лучше у человека развит эмоциональный интеллект, тем проще ему обрести душевную гармонию и избавиться от негативных мыслей.

В работе психолога по профилактике и преодолению эмоционального выгорания педагогов важную роль играют диагностические мероприятия. На основании результатов психологической диагностики можно сделать вывод о глубине эмоционального выгорания педагога, а также, наглядно продемонстрировать внутреннее состояние для самого диагностируемого.

Как мне представляется, для организации психологической поддержки педагога, с синдромом эмоционального выгорания, необходимо сформулировать более глубокие внутренние причины, являющиеся источником проблемы. По моему мнению, это деформация личностной структуры в раннем детстве или более позднем периоде, так называемые страхи.

При синдроме эмоционального выгорания различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх одиночества, страх критики и неудач, страх контроля, страх потерять работу, страх неизвестности, страх усугубление эмоционального выгорания, следует посмотреть «страху в глаза»: признав наличие проблемы, факт расстройства.

Игровой эмоциональный тренажер Людмилы Депутатовой «PRO СТРАХИ» (сертифицирован Академией дополнительного образования и экспертизы СООО «УрФАМ») является эффективным инструментом при работе с эмоциональным выгоранием педагогов, первым в моем арсенале инструментов работы по данной проблеме.

ИЭТ «PRO СТРАХИ» - это уникальный практический инструмент для проработки страхов взрослого человека, проработки механизмов выхода из проблемных жизненных ситуаций.

В процессе работы с использованием ИЭТ «PRO СТРАХИ» участники в доступной форме получают глубинное осознание себя и варианты действий для изменений своей жизни в соответствии со своими пожеланиями, навыки использования ресурсов и телесных практик, инструментов самопомощи при негативных эмоциях.

Важно помнить, что синдром эмоционального выгорания носит накопительный характер, негативно влияет на психологическое здоровье. От него не получится избавиться разовым отдыхом (сон, прогулка, «ничегонеделание»). Компоненты этого синдрома касаются всех сфер

человеческой жизни, поэтому в преодолении последствий эмоционального выгорания необходимо придерживаться комплексного подхода. Чтобы не допустить развитие синдрома эмоционального выгорания, педагогам стоит уделять особое внимание изучению современных исследований в области профилактики и коррекции данного явления.

Список литературы

1. Бойко В.В., Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Информационно-издательский дом «Филинъ». 1996.
2. Гоулман Д., Эмоциональный интеллект. - Изд-во Манн. Иванов и Фербер,
3. Грабе М., Синдром выгорания - болезнь нашего времени: почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. - СПб: Типография «Наука», 2008
4. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. - Новосибирск, 2015.
5. Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. - М.: Знамя, 2013.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов-на-Дону, 2008.
7. Крысько В. Г., Психология и педагогика. - М., 2008

*А.В. Ибатуллина
заведующий отделом развития
психологической службы в образовании
и службы медиации ГБУ СО «ЦППМСП «ЛАДО»
г. Екатеринбург*

Диагностика эмоционального выгорания педагогов: особенности и инструменты

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности диагностики синдрома эмоционального выгорания, этапы этой процедуры, общие закономерности планирования коррекционной работы с педагогами, демонстрирующими высокие показатели выгорания, а также приводятся тексты наиболее востребованных методик диагностики СЭВ.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, психологическая диагностика, психологический стресс.*

Диагностика синдрома эмоционального выгорания становится все более актуальной темой в современном мире. Данный синдром (СЭВ) внесен в Международный классификатор болезней МКБ-10. Ему присвоен диагностический статус (МКБ-10: 273 - Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью), в связи с этим распознавание признаков и

выявление причин является важной составляющей диагностической работы педагога-психолога в образовательной организации.

Как правило, психологическая диагностика направлена на углубленное изучение индивидуальных особенностей личности, познавательных способностей, межличностных отношений обучающихся и воспитанников. В связи с этим диагностика эмоционального выгорания педагогов попадает в разряд необязательных процедур, по желанию, по ситуации или по требованию реализуемых.

Педагоги-психологи в образовательной организации, к сожалению, не имеют конкретного набора методик по выявлению СЭВ и разработок конкретных рекомендаций по профилактике. Имеющиеся формы и содержание психопрофилактики эмоционального выгорания педагогов, как правило, не связывают с предварительной диагностикой, что делает эту работу недостаточно эффективной и адресной.

Если обратиться к науке, то отметим, что в психологии создано достаточно много методик для диагностики СЭВ, среди самых известных и востребованных можно отметить Опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко, «Опросник на выгорание (ММИ)» К. Маслач, С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой и др. Современные исследования, ведут к созданию новых методик, но новый инструментарий часто является малодоступным. Например, компьютерные программы для исследования эмоциональных состояний человека - детектор эмоций по голосу Voice-Stress Analysis на основе анализа стресса, детектор эмоций на основе вейвлет-преобразования и др.

Благодаря созданному массиву существующих методик педагог-психолог может по своему усмотрению проводить диагностику СЭВ. Планируя данную деятельность, специалисту рекомендуется учитывать особенности педагогического коллектива конкретной образовательной организации. Например, многие учителя в силу своей занятости не готовы тратить дополнительное время на заполнение бланков и отвечать на большое количество вопросов, предполагая, что все эти процедуры не имеют к ним лично никакого отношения и могут оказаться бесполезными.

Мы предполагаем, что отсутствие предварительных мероприятий по просвещению важности диагностических процедур может приводить к тому, что психодиагностика СЭВ не воспринимается педагогами как личностноориентированная и важная конкретному учителю. Поэтому считаем, что введение предварительной работы может повысить эффективность психолого-педагогической деятельности в данном направлении.

Предлагаем рассмотреть следующую процедуру диагностики СЭВ:

- 1) предварительная беседа;
- 2) дистанционная диагностика;
- 3) личная беседа с теми, кто попадает в число риска;

4) составление плана профилактических и коррекционных мероприятий с учетом полученного диагностического материала.

Основной рекомендацией по реализации данной процедуры является ориентация на планомерность, систематичность, оптимизацию деятельности. Предварительная беседа должна отражать доводы в отношении полезности психодиагностике СЭВ, отражать систему работы, ведущую к снижению сложностей, а не их увеличению. Рекомендуем использовать дистанционные технологии в проведении диагностики, изучить и внедрить автоматическую обработку полученных данных, например, через формулы Excel. Важно проводить личные беседы с теми, кто показывает результаты сильного эмоционального выгорания. План мероприятий по профилактике и коррекции важно составлять с учетом полученных данных.

Каждый специалист, осуществляющий психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, может на основе своего опыта или по результатам опроса предположить периоды, когда СЭВ может быть у большого числа педагогов в виду нагрузки. В связи с этим можно спрогнозировать работы с использованием данной процедуры - с учетом этих периодов.

Для диагностики СЭВ, а также близких к этому особенностей личности и поведения используется следующий инструментарий:

1. Опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко
2. Опросник на выгорание (MBI) К.Маслач, С.Джексона, адаптированный Н.Е.Водопьяновой
3. Цветовой тест Люшера
4. Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломина.

Наиболее часто специалистами для диагностики СЭВ у педагогов используется опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко. Данная диагностическая методика, также этот инструментарий часто используется в научных исследованиях. Методика предназначена для выявления выраженности компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения в нашем случае у педагогов. Несмотря на большое количество вопросов - 84, респонденты необходимо ответить коротко «да» или «нет». В среднем человек может затратить примерно около 30-40 минут на заполнение бланка.

Опросник охватывает многие стороны СЭВ, является валидным и надежным.

Опросник на выгорание (MBI) К. Маслач, С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой предназначен для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. В виду краткости его стимульного материала часто используется для диагностики педагогического коллектива.

Методика Цветовой тест Люшера может дополнить представление специалиста о состоянии педагога. Тест позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера помогает определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломина является проективной, иногда требующей от педагога-психолога дополнительных знаний и внутренних ресурсов. Предлагаем данный инструмент использовать с теми, кто по результатам тестирования показал высокие баллы по выраженности СЭВ. Данная Методика имеет психотерапевтический эффект и может использоваться как база для консультации, поскольку содержит метафоры, предоставленные самим педагогом

Инструментарий для диагностики СЭВ

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Инструкция:

Ответьте на вопросы, касающиеся Вашей профессиональной деятельности и отношений с партнерами, «да» или «нет».

Вопросы:

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 одному, чтобы сомной 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, что 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 удастся 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 внимания 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, 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 отношения 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 партнером 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 на 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 партнеров
54. Мне удастся 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 которыми 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 от 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 закончился
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 моих 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, то 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 результатов:

Каждый вариант ответа оценивается в баллах от 1 до 10. Количество баллов за каждый вопрос (утвердительный ответ – «+», отрицательный «-») указано в ключе в скобках рядом с номером вопроса. Балльный показатель подсчитывается по каждому из трех компонентов по каждой шкале:

Фаза стресса	№	СИМПТОМ	Но вопросов и оценка в баллах
--------------	---	---------	-------------------------------

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(3)
	4	Тревога и депрессия	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), + 64 (2), +76(3)
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное 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), +73(10), +84(5)

Подсчет баллов:

1. Подсчитывается количество баллов по шкалам по отдельно взятым симптомам (12). Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом
- 10-15 баллов – складывающийся симптом

- 16 и более – сложившийся; более 20 баллов - симптом считается доминирующим

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания».

2. Подсчитываются показатели по фазам (3). Для этого суммируются данные выраженности каждого из симптомов (по 4) в фазе.

Количественный показатель по фазе дает основание определить степень ее сформированности:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась
- 37- 60 баллов – фаза в стадии формирования
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза

Опросник на выгорание MBI, адаптирован Н.Е. Водопьяновой

Авторы опросника американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Инструкция.

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

«никогда»,
«очень редко»,
«иногда»,
«часто»,
«очень часто»,
«каждый день».

Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 Уровни «выгорания»

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше

Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 и меньше

Таблица 2 Средние значения по субшкалам для четырех профессиональных групп

Группы	Возраст	Стаж	Субшкалы		
			Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Менеджеры	32	3	21,1	10,7	31,5
«Чиновники»	43	7	17,0	7,6	32,5
Медицинские сестры	30	10	22,4	10,2	30,0
Врачи-терапевты	45	18	15,2	6,0	33,0

Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломин

Методика представлена из источника: <https://psychojournal.ru/tests/1315-metodika-risunochnyh-metafor-moy-zhiznennyy-put-i-l-solomina.html#t20c>

Методика рисуночных метафор "Мой жизненный путь" представляет собой комплексный способ психологической диагностики и консультирования подростков и взрослых людей. Методика состоит из двух частей:

- изображение клиентом своей собственной жизни в виде рисунка,
- обсуждение этого рисунка с психологом-консультантом.

Предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношений к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей

их достижения. Методика относится к классу проективных методов диагностики личности. Методика характеризуется:

- экономичностью (методика компактна, не требует специального оборудования и материалов, относительно проста в проведении, допускает групповую форму, занимает не более 30 минут для получения данных, не требует сложных методов обработки);
- глубиной получаемой информации (методика позволяет выявить индивидуально-психологические характеристики клиента и особенности его сознания, скрытые в обыденном поведении и повседневном общении и не всегда проявляющиеся в условиях традиционного консультирования);
- универсальностью (методика гибка в применении и может использоваться для решения широкого спектра задач общего и профессионального психологического консультирования);
- значительным психокоррекционным потенциалом при консультационной работе с клиентом.

Метафорический характер выполняемых заданий и получаемых результатов позволяет объективировать проблемы клиента, дает ему возможность более свободно и безопасно выражать свои чувства и отношения. Наглядность представлений о содержании и динамике отношений клиента создает условия для лучшего понимания им проблем и творческого их разрешения. Кроме того, методика:

- облегчает установление контакта с клиентом, позволяет преодолеть барьеры и формальный характер взаимоотношений, является материалом для беседы и позволяет ее эффективно структурировать;
- позволяет удачно распределить роли между клиентом и консультантом, оптимизировать активность клиента и преодолеть его потребительское отношение к консультации.

Методика допускает возможность сравнения различных категорий клиентов между собой, контролировать ход и результаты консультирования, выявлять группы клиентов, нуждающихся в различных консультационных услугах и формах работы.

Процедура проведения методики рисуночных метафор «Мой жизненный путь»

Инструкция клиенту

«Путник шел по дороге, которая называлась "Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника.

О чем Вы думаете?

Что Вы чувствуете?

Перед Вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда Вы хотите прийти?

Что Вы возьмете с собой в дорогу?

С чем встретитесь на своем пути?

Чему Вам предстоит научиться?»

Условия проведения методики

Поскольку результаты методики в значительной мере зависят от внешних условий (поза, рабочая поверхность, характер бумаги, письменные принадлежности) и внутренних условий (состояние, отношение к тестированию), важно придерживаться стандартных условий.

- Перед началом тестирования следует познакомиться с клиентом и помочь ему успокоиться.
- Далее необходимо вслух прочитать инструкцию к тесту.
- Если требуется, прочитать инструкцию повторно.
- Можно сказать, что выполнение теста не требует умения рисовать и художественных способностей.
- Клиент должен рисовать сидя за столом, либо на специальном - ровном и твердом планшете.
- Рисовать необходимо на чистом листе бумаги формата А4 (210х297 мм). Уменьшение площади листа недопустимо по причине ограничения амплитуды графических движений и потери информации о размерах рисунков.
- Следует рисовать только простым карандашом или шариковой ручкой. Рисование чернилами, гелем или фломастером нежелательно вследствие потери информации о нажиме и характере линий.
- Стирать выполненные рисунки или их детали резинкой не разрешается.
- Время выполнения задания не ограничивается. В группе можно следить за процессом рисования и остановить его, когда большинство клиентов закончат свои рисунки. Но торопить клиентов нельзя.

Регистрация показателей поведения клиента в процессе выполнения методики

В том случае, если методика проводится в индивидуальной форме, целесообразно регистрировать показатели поведения клиента в процессе рисования, представляющие собой дополнительный источник диагностической информации:

- Латентный период (продолжительность времени от конца предъявления инструкции до начала выполнения рисования),
- Длительность выполнения задания,
- Паузы, остановки в процессе рисования продолжительностью более минуты,
- Возвраты к уже нарисованным частям изображения,
- Нарушения последовательности рисования от прошлого к будущему,
- Спонтанные высказывания клиента, выражающие:
 - Вопросы и уточнения, самооправдания,
 - Поиск помощи или оценки, самокритика, извинения,
 - Критика задания или внешних условий,
- Отказ от выполнения задания,
- Ведущая рука,
- Поза клиента:
 - Наклон туловища,
 - Поворот туловища,
 - Расстояние от руки до туловища,
 - Прикрывание рисунка рукой,
- Вегетативные и моторные проявления напряжения клиента:
 - Потоотделение,
 - Покраснение или побледнение кожи,
 - Тремор, дрожание рук,
 - Раскачивание туловищем, головой или конечностью,
 - Покусывание или облизывание губ, грызение карандаша.

При этом проверка и обсуждение полученных сведений с клиентом в форме замечаний и вопросов по тем или иным признакам возможны лишь после окончания процесса рисования.

Интерпретация и обсуждение результатов

Общие принципы интерпретации результатов

Показатели результатов выполнения методики можно условно разделить на две больших категории. К первой категории относятся показатели, характеризующие формальные, графические особенности рисунка, описывающие не столько то, что изображено на рисунке, сколько то, как оно изображено. Показатели поведения клиента в процессе выполнения методики по своим диагностическим характеристикам приближаются к формальным. Ко второй категории относятся показатели, характеризующие содержание изображения.

Формальные показатели в большей степени связаны с устойчивыми индивидуально-психологическими особенностями, чертами темперамента и характера личности, а также с эмоциональным состоянием человека.

Содержательные характеристики в большей мере указывают на особенности представлений и отношений человека, конкретное содержание его проблем.

Общие принципы обсуждения результатов

В основе обсуждения результатов методики рисуночных метафор "Мой жизненный путь" лежит принцип аналогии между изображаемыми персонажами и автором изображения. Иными словами, изображение жизненного пути представляет метафорическую модель реального жизненного пути клиента. Термин "метафора" (от греч. *metaphora* - перенесение) означает образное сравнение, уподобление одного явления другому. Между элементами изображения с одной стороны и лицами, действиями, объектами и событиями подлинной жизни клиента с другой стороны может существовать некоторое соответствие. И если мы в состоянии выявить отношение клиента к тем или иным деталям изображения, то мы можем предположить, что его отношение к аналогичным предметам или явлениям в реальной жизни имеет сходный характер.

Основной стратегией обсуждения результатов методики является выявление целей, проблем и ресурсов клиента через цели, проблемы и ресурсы персонажа. Таким образом, тремя главными задачами обсуждения является помощь клиенту в выяснении:

- собственных целей клиента, того, к чему он стремится, что для него является наиболее важным в жизни;
- содержания проблем клиента, препятствий, того, что мешает ему достичь поставленных целей;
- ресурсов клиента, его возможностей, того, что могло бы помочь ему в достижении целей, способов и вариантов решения проблем.

Содержание обсуждения, не связанное, так или иначе, с данными тремя задачами, может затягивать процесс консультирования и уводить его в сторону, то есть, снижать его эффективность. Поэтому периодически в процессе обсуждения следует задавать себе вопрос: "Какую задачу я решаю?".

В качестве основной тактики является последовательность обсуждения от изображения (метафоры) к реальным переживаниям и поведению клиента. В любом случае сначала с клиентом обсуждаются особенности изображения, затем консультант использует один из показателей изображения для того, чтобы перейти к обсуждению реальных отношений клиента. В этом случае клиент, как правило, не замечает, в какой момент он начал говорить не о том, что изображено, а о том, что он на самом деле чувствует или хочет. В результате облегчается процесс обсуждения проблем клиента, в том числе и тех, которые при других условиях могли бы сопровождаться негативными или даже болезненными переживаниями. Использование в начале беседы с клиентом рисуночных метафор позволяет избежать излишней тревоги и сопротивления клиента, поскольку ситуация не воспринимается им как угрожающая. Напротив, опыт показывает, что клиент может испытывать повышенный интерес, удивление и даже радостные чувства, которые повышают его готовность к откровенному обсуждению его подлинных

переживаний и отношений. Таким образом, клиент может не только по-новому увидеть свои проблемы и способы их разрешения за счет подключения фантазии и творческого воображения, но и получить от этого дополнительное удовольствие.

Модель обсуждения зависит от того, какие показатели используются для беседы с клиентом: формальные или содержательные. Однако независимо от модели обсуждение начинается с общих вопросов клиенту, направленные на достройку метафоры. В процессе достройки метафоры консультант уточняет содержание изображения в целом и отдельных его деталей, а клиент активно включается в процесс, актуализирует механизмы фантазии, при необходимости в воображаемом плане дополняет недостающие детали. В качестве примера помощи клиенту в достройке метафоры можно использовать следующие вопросы:

- Какое название Вы могли бы придумать для этой картины? Что выражает это название? Какие чувства оно вызывает?
- Что может увидеть и понять другой человек, взглянув на эту картину? Какие чувства и мысли может вызвать у него эта картина? Чему она может научить другого человека?
- Если бы Вы рисовали жизненный путь через 10 лет, то чем отличался бы Ваш рисунок от этого? Что исчезло бы? Что появилось бы нового?
- Чем отличаются прошлый путь, настоящее и будущее путника? Что общего между ними?
- В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Почему? Благодаря каким условиям? Что этому способствует?
- Какова цель этого пути? К чему стремится путник? Чего он хочет достичь? Как он узнает, что его цель достигнута?
- Что может помешать путнику? С какими препятствиями он может встретиться на своем пути?
- Что ему необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Каковы условия, средства, возможности?
- Каков план его маршрута? Не могли бы Вы назвать основные ориентиры, этапы, переходы, остановки?
- В чем он наиболее нуждается в данный момент? Карта? Проводник? Аптечка? Инструменты? Снаряжение? Одежда? Еда? Попутчик? Оружие?

Количество, состав и последовательность вопросов не являются стандартными, они могут определяться консультантом исходя из его опыта, привычек, субъективных предпочтений, особенностей изображения, состояния клиента, содержания его проблем и т.д. Достройка метафоры заканчивается, когда консультант выясняет общий смысл изображения и смысл непонятных для него деталей, а клиент вживается в образ. Уже на этом

этапе в сознании клиента может произойти понимание некоторых особенностей его поведения, переживаний, отношений и проблем.

Далее начинается обсуждение более конкретных и частных результатов с целью уточнения и углубления понимания.

Интерпретация и обсуждение показателей поведения клиента

Таблица 1. Показатели поведения клиента в процессе выполнения методики «Мой жизненный путь»

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
1. Латентный период	1.1. Слишком короткий (менее 30 сек)	Отсутствие плана, импульсивность (0.6).	Вы довольно быстро начали рисовать. Что позволило Вам немедленно приступить к выполнению задания? Насколько быстрое начало помогло или помешало дальнейшей работе? В каких случаях Вы можете поступать не раздумывая?
	1.2. Слишком длинный (более 3 мин)	Затруднения в планировании и реализации принятого плана (0.7).	Вы довольно долго не начинали рисовать. О чем Вы думали, прежде чем приступили к выполнению задания? Какие чувства Вы испытывали в этот момент? Как Вы

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			полагаете, что помогло бы Вам быстрее или легче начать работать? Когда еще Вы испытываете колебания?
2. Длительность выполнения задания	2.1. Значительная (более 20 минут)	Заинтересованность (0.8).	Вы рисовали довольно долго. Что привлекло Ваше внимание к выполнению задания? Что именно было наиболее интересным для Вас в этой работе? Что еще интересует Вас в жизни?
	2.2. Незначительная (менее 5 минут)	Безразличие, равнодушие (0.7). Повышенная утомляемость (0.5).	Вы достаточно быстро закончили Ваш рисунок. Насколько интересным для Вас было выполнение этого задания? Что вызвало бы у Вас больший интерес и желание работать? Что является наиболее интересным для Вас в жизни?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
3. Паузы		Внутренние конфликты (0.7).	Вы остановились и задержались в этом месте. Что именно вызвало у Вас паузу? О чем Вы думали, что чувствовали в этот момент? В каких случаях Вы испытываете подобные чувства? К чему это приводит?
4. Возвраты		Значимость, озабоченность (0.7).	Вы вернулись к повторному изображению этой части рисунка. Что именно Вам захотелось изменить? Почему это важно для Вас? Что еще волнует Вас в Вашей жизни?
5. Нарушение последовательности рисования от прошлого к будущему		Начало рисования с наиболее простой, наиболее сложной или наиболее значимой части (0.6)	С чего Вы начали свой рисунок? Что Вы рисовали дальше и чем закончили? Почему Вы рисовали именно в таком порядке? Какие события Вашей жизни являются

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			для Вас наиболее важными? Наиболее сложными?
6. Спонтанные высказывания	6.1. Вопросы и уточнения. Самооправдание	Неуверенность в себе (0.5).	Когда Вы рисовали, бывало, что Вы задавали вопросы (уточняли, оправдывались). С чем это связано? Что Вам хотелось в этот момент? Какие чувства Вы испытывали? В каких еще ситуациях Вы испытываете подобные переживания? К каким последствиям это может приводить?
	6.2. Поиск помощи или оценки. Самокритика, извинения	Аутоагрессия (0.5).	В процессе рисования были моменты, когда Вы искали помощи (критиковали себя, извинялись). С чем это связано? Что Вам хотелось в этот момент?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Какие чувства Вы испытывали? В каких еще ситуациях Вы испытываете подобные переживания? К каким последствиям это может приводить?
	6.3. Критика задания или внешних условий	Гетероагрессия (0.5).	Бывало, что в ходе рисования Вы критически высказывались о заданиях, которые вы выполняли (условиях, в которых Вы работаете). С чем это связано? Что Вам хотелось в этот момент? Какие чувства Вы испытывали? В каких еще ситуациях Вы испытываете подобные переживания? К каким последствиям это может приводить?
7. Отказ от выполнения		Эмоциональный шок (0.9).	Вы отказались от выполнения

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			задания. Что помешало Вам его сделать? О чем Вы думали, что чувствовали перед тем, как отказаться? Что могло бы случиться, если бы Вы его сделали? Что бы Вы нарисовали, если бы не отказались? В каких случаях Вы отказывались от чего-либо в своей жизни? К каким последствиям это приводило?
8. Наклон туловища	8.1. Сильный наклон вперед	Зажатость, скованность, неуверенность (0.6). Недостаточная выносливость мышц спины. Близорукость.	Когда Вы рисовали, Вы сильно наклонялись вперед. Как Вы думаете, почему Вы это делали? Что Вы чувствуете, когда принимаете эту позу? Когда Вы чаще всего испытываете подобные чувства?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	8.2. Наклон назад	Негативное отношение к выполнению задания (0.5). Расслабленность.	Когда Вы рисовали, Вы откидывались назад. Как Вы думаете, почему Вы это делали? Что Вы чувствуете, когда принимаете эту позу? Когда Вы чаще всего испытываете подобные чувства?
9. Поворот туловища	9.1. В сторону ведущей руки	Стремление к защите (0.5).	
	9.2. В сторону, противоположную ведущей руке	Открытость (0.5).	
10. Расстояние руки от туловища	10.1. Значительно удаленное	Негативное отношение к выполнению задания (0.5). Дальнорзоркость.	
	10.2. Очень близкое	Зажатость, скованность, неуверенность (0.5).	
11. Прикрывание рисунка рукой		Скрытность, смущение (0.7).	
12. Вегетативные и моторные проявления напряжения	12.1. Потоотделение	Эмоциональное напряжение (0.7). Повышенная температура окружающей среды. Слишком теплая одежда. Повышенная	

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
		температура тела. Физическая нагрузка.	
	12.2. Покраснение или побледнение кожи	Эмоциональное напряжение (0.7). Вегетативно-сосудистые расстройства.	
	12.3. Тремор, дрожание рук	Эмоциональное напряжение (0.7). Расстройства центральной нервной системы.	
	12.4. Раскачивание туловищем, головой или конечностью	Эмоциональное напряжение (0.7). Мышечное напряжение вследствие длительной неподвижной позы. Утомление. Монотония вследствие однообразия обстановки. Физиологические потребности.	В процессе рисования Вы иногда раскачивали телом (головой, рукой, ногой) С чем это связано? Что Вам хотелось в этот момент? Какие чувства Вы испытывали? В каких еще ситуациях Вы испытываете подобные переживания? К каким последствиям это может приводить?
	12.5. Покусывание или облизывание губ,	Эмоциональное напряжение (0.7). Жажда. Голод.	

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	грызение карандаша		

Интерпретация и обсуждение формальных показателей

Таблица 2. Формальные показатели результатов методики «Мой жизненный путь»

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
1. Положение листа	1.1. Вертикальное (портретное)	Предрасположенность к агрессивному реагированию (0.5)	
	1.2. Горизонтальное (пейзажное)	Предрасположенность к защитному реагированию (0.5)	
	1.3. Меняется	Пластичность, адаптивность (0.7)	В процессе рисования Вы изменяли положение листа. С чем это связано? Как часто Вы меняете свое поведение в различных ситуациях? Что позволяет Вам менять свои поступки, представления, отношения? Чем полезно для Вас умение изменяться? В каких случаях Вы можете позволить себе изменить своим привычкам, правилам,

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			принципам, убеждениям? Когда Вы не изменяете себе? К чему это приводит?
2. Положение рисунка на листе	2.1. В центре	Уравновешенность (0.5)	
	2.2. Сверху	Дистанция, негативное отношение к окружению, сопротивление, "отталкивание" (0.6)	Ваш рисунок расположен в верхней части листа. Как Вы думаете, почему Вы сделали рисунок именно в этом месте? Что помешало Вам сделать изображение в другой части листа? Что заставило Вас ограничить свой выбор? Внешние обстоятельства или внутренние причины: привычки, чувства?
	2.3. Внизу	Принятие окружения, подчинение (0.6)	Ваш рисунок расположен в нижней части листа. Как Вы думаете, почему Вы сделали рисунок именно в этом месте? Что помешало Вам сделать изображение в

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			другой части листа? Что заставило Вас ограничить свой выбор? Внешние обстоятельства или внутренние причины: привычки, чувства?
	2.4. Слева	Замкнутость, стремление к защите - у правшей (0.5)	Ваш рисунок расположен у левого края листа. Как Вы думаете, почему Вы сделали рисунок именно в этом месте? Что помешало Вам сделать изображение в другой части листа? Что заставило Вас ограничить свой выбор? Внешние обстоятельства или внутренние причины: привычки, чувства?
	2.5. Справа	Открытость, раскрепощенность - у правшей (0.5)	Ваш рисунок расположен у правого края листа. Как Вы думаете, почему Вы сделали рисунок именно в этом месте? Что помешало Вам

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			сделать изображение в другой части листа? Что заставило Вас ограничить свой выбор? Внешние обстоятельства или внутренние причины: привычки, чувства?
3. Размеры рисунка	3.1. Очень крупный, не влезает в рамки листа	Чрезмерное возбуждение, несдержанность, импульсивность, снижение самоконтроля (0.8). Отсутствие предварительного плана (0.7)	Ваш рисунок имеет очень крупные размеры и не влезает в рамки листа. Как Вы думаете, почему? С чем это связано? Каковы причины столь крупных размеров изображения? Что мешает Вам вписаться в имеющиеся рамки? Когда еще Вы выходите за пределы общепринятого? К чему это может приводить? Что это Вам дает? Чем это может быть полезно для Вас? В каких ситуациях это может помешать Вам?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	3.2. Крупный	Преобладание возбуждения над торможением, уверенность в себе, высокая самооценка (0.6)	
	3.3. Мелкий	Преобладание торможения над возбуждением, тревожность (0.6)	
	3.4. Очень мелкий	Чрезмерная заторможенность (0.8)	Ваш рисунок имеет очень маленькие размеры. Как Вы думаете, что помешало Вам рисовать более крупно? С какими чувствами связана эта причина? В каких еще случаях в Вашей жизни возникают подобные чувства? К чему это приводит? Что это дает Вам? Чем это может помешать? Что может случиться, если Вы будете действовать более свободно? В каких случаях Вы можете отказаться от "тормозов"? Что может заставить

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Вас забыть об осторожности?
4. Общая форма рисунка	4.1.Замкнутость контура	Стремление к защите (0.5)	
	4.2. Асимметричность	Активность, динамичность (0.6)	
	4.3. Большое количество острых углов	Агрессивность, раздражение (0.7)	В Вашем рисунке встречается довольно много острых углов. Как Вы полагаете, о чем это может свидетельствовать? Что это выражает? Какие чувства Вы испытываете, изображая острые углы? В каких еще случаях Вы испытываете подобные чувства? К каким последствиям это может приводить? Когда это может приносить пользу? А когда мешает?
5. Сила нажима, толщина линий	5.1. Значительная	Высокий мышечный тонус, напряжение, усилие (0.7)	Вы рисовали с довольно сильным нажимом. О чем это может свидетельствовать? В каких еще случаях Вы также испытываете напряжение? Чем

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			вызвано это напряжение? К каким последствиям оно может приводить? Что будет, если Вы расслабитесь?
	5.2. Незначительная	Расслабленность, спокойствие (0.6)	
	6.1. Одинаковый	Стабильность, устойчивость (0.6)	
6. Постоянство нажима	6.2. Неодинаковый	Неустойчивость (0.7)	Ваш нажим в процессе рисования менялся, был то сильным, то слабым. С чем это связано, о чем это может говорить? К чему это может приводить?
7. Пунктирный, прерывистый характер линий		Неуверенность (0.6)	Вы рисовали короткими, прерывистыми, пунктирными линиями. С чем это связано, о чем это может говорить? К чему это может приводить?
8. Повторная обводка линий		Значимость (0.7)	Вы повторно обвели часть рисунка. Зачем Вы это сделали? Что именно привлекло Ваше внимание? Что

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Вам хотелось подчеркнуть?
9. Неточность соединения		Небрежность (0.7) Нарушение координации движений (0.6")	Некоторые линии Вашего рисунка неточно соединяются друг с другом. Как Вы думаете, почему это произошло? Насколько качественно Вы старались выполнить это задание? Если Вы торопились и рисовали не очень тщательно, то с чем это связано? Какие чувства вызвало у Вас это задание? Что было наиболее неприятным или трудным для Вас? Что вызвало бы у Вас больший интерес и желание к работе?
10. Дрожание, тремор		Нарушение координации движений (0.6)	
11. Штриховка	11.1. Значительная плотность	Страхи, фобии (0.8)	Вы довольно плотно заштриховали часть рисунка. Как Вы думаете, с чем это связано? Какой смысл имеет эта штриховка? Что

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			она позволяет сделать для Вас? Что Вы хотели показать или скрыть с помощью этой штриховки? Чему эта часть рисунка может соответствовать в Вашей жизни?
	11.2. Значительная площадь	Общая тревога, беспокойство, напряжение, озабоченность (0.7)	Вы заштриховали значительную часть Вашего рисунка. Как Вам кажется, о чем это может свидетельствовать? Что выражает эта штриховка? Почему Вам захотелось заштриховать изображение? В каких еще случаях Вы испытываете подобные чувства? К каким последствиям это может приводить? Когда это может приносить пользу? А когда мешает?
	11.3. Геометрический характер	Наличие шизоидных черт характера (0.5)	
12. Тщательность	12.1. Значительное количество деталей	Мотивированность, заинтересованность,	Ваш рисунок состоит из

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
ь, подробность и количество деталей		значимость, привлекательность (0.8)	большого количества деталей. Что привлекло Ваше внимание к выполнению задания? Что именно было наиболее интересным для Вас в этой работе? Что еще интересует Вас в Вашей жизни?
	12.2. Незначительное количество деталей, чрезмерная схематичность	Недостаток сил, нежелание прикладывать усилие, слабая заинтересованность (0.7)	В Вашем рисунке мало деталей, он очень схематичен. Насколько интересным для Вас было выполнение этого задания? Что вызвало бы у Вас больший интерес и желание к работе? Что именно интересует Вас в Вашей жизни?
13. Особенности деталей	13.1. Повторяемость	Стереотипность (0.7)	В вашем рисунке эта деталь часто повторяется. Какой смысл она имеет для путника? С чем в Вашей жизни она ассоциируется? Что повторяется в Вашей жизни?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	13.2. Большое количество второстепенных деталей	Вытеснение, стремление не замечать проблемы, не обращать внимания на цели, игнорировать существенные обстоятельства (0.7)	Вы изобразили довольно большое количество деталей. Как Вам кажется, какой смысл они имеют? Насколько они важны для путника? Что Вам хотелось показать, изображая их? От чего более существенного они могут отвлекать? С чем в Вашей жизни она ассоциируется? Что отвлекает Вас в Вашей жизни?
	13.3. Зачеркивание	Негативное отношение (0.7)	Вы зачеркнули эту деталь. Почему Вы ее зачеркнули? Чем Вы не удовлетворены? Что Вам хотелось бы изменить? Что она означает для путника? Чему она соответствует в Вашей жизни? Что бы Вам хотелось отменить в Вашей жизни?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	13.4. Подчеркивание	Значимость (0.7)	Вы подчеркнули эту деталь. Зачем Вы ее подчеркнули? Почему она привлекает Ваше внимание? С чем она связана в Вашей жизни? Что бы вы хотели подчеркнуть в Вашей жизни?
	13.5. Перерисовывание	Значимость (0.7). Отсутствие предварительного плана (0.6)	Вы заново перерисовали эту деталь. Чем Вы не удовлетворены? Что хотелось бы изменить? Что эта деталь выражает в Вашей жизни? Что бы Вам хотелось переделать в Вашей жизни?
	13.6. Обрамление	Значимость (0.7). Стремление к защите (0.6)	Вы обвели эту деталь в рамку. Как Вы думаете, о чем это может свидетельствовать? Что побудило Вас это сделать? Чему эта деталь соответствует в Вашей жизни?
	13.7. Карикатурность	Негативное отношение (0.6)	Эта деталь кажется мне карикатурной. Насколько то, что Вы нарисовали, соответствует

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Вашему замыслу? Какое отношение Вы хотели выразить, изобразив эту деталь в смешном виде. С чем она ассоциируется в Вашей жизни?
	13.8. Наползание друг на друга	Отсутствие предварительного плана (0.6)	Эти детали пересекаются, наползают друг на друга. С чем это связано?
14. Разделители (линии, сгибы)		Стремление к защите (0.7)	На Вашем рисунке есть линии, которые отделяют одни части изображения от других. Какой смысл они несут? Что Вы хотели выразить с их помощью? С чем в Вашей жизни связаны эти линии?
15. Надписи, символы		Комментарии, затруднения в наглядно-образной и практической деятельности (0.5)	
16. Особые феномены	16.1. Замена рисунка текстом	Преобладание абстрактно-логических форм мышления над наглядно-образными (0.8)	Вы заменили рисунок текстом. Что помешало Вам выполнить изображение? Что могло бы

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			случиться, если бы Вы его сделали? Что бы Вы нарисовали?
	16.2. Недифференцируемые изображения	Затруднения в практической деятельности (0.7)	Насколько изображение соответствует Вашему замыслу? Мне трудно понять, что изображено на Вашем рисунке. Что именно Вы собирались нарисовать?

Интерпретация и обсуждение содержательных показателей

Таблица 3. Содержательные показатели результатов методики «Мой жизненный путь»

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
1. Вид	1.1. Сверху (карта)	Акцентирование представлений о движении в горизонтальной плоскости. Затруднения в выборе одного пути из многих альтернатив (0.5)	Вы нарисовали свой путь сверху, как на карте. Что дает Вам вид сверху? Что Вы можете разглядеть лучше, а что скрыто от Вашего взгляда?
	1.2. Сбоку (фриз)	Акцентирование представлений о движении в вертикальной плоскости. Затруднения в представлении о	Вы нарисовали свой путь сбоку, как на детском рисунке. Что дает Вам взгляд со стороны? Что Вы можете разглядеть

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
		наличия и разнообразия альтернативных путей (0.5)	лучше, а что скрыто от Вашего взгляда?
	1.3. Сзади (перспектива)	Объемное, трехмерное представление о жизненном пути	
2. Дорога	2.1. Отсутствие	Представление о жизненном пути не как о непрерывном процессе, а как о смене статических фаз, стадий (0.5)	На Вашем рисунке отсутствует изображение дороги. С чем это связано? Что это может означать?
	2.2. Длина	Представление о продолжительности и жизненного пути (0.5)	Вы изобразили довольно длинную (короткую) дорогу. Что это означает. Как долго идти по этой дороге?
	2.3. Ширина	Представление о легкости жизненного пути (0.5)	Вы изобразили довольно широкую (узкую) дорогу. Что это означает. Насколько легко идти по этой дороге?
	2.4. Прямая, без поворотов	Представление о постоянстве жизненного пути (0.6)	Изображенная Вами дорога прямая, без поворотов. О чем это свидетельствует. Почему направление пути было неизменным. Можно ли его изменить. Что для этого нужно сделать?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	2.5. Извилистая	Представление об изменчивости жизненного пути, влиянии настроения или обстоятельств (0.7)	Изображенная Вами дорога извилистая и имеет много поворотов. О чем это свидетельствует. Почему направление пути менялось. Можно ли его выпрямить. Что для этого нужно сделать?
	2.6. Перекрестки и развилки	Представления о выборе (0.7)	Вы изобразили перекресток дорог. Что он означает? Чему он соответствует. Какой путь выберет путник. Почему он это сделает?
	2.7. Количество путей	Представления о количестве альтернатив (0.6)	
	2.8. Повороты	Представления об изменении пути без возможности выбора (0.7)	Вы изобразили поворот дороги. Что он означает? Чему он соответствует. Что изменилось или изменится в Вашей жизни после поворота?
	2.9. Развороты назад	Представления о возврате к прошлому (0.6)	На Вашем рисунке изображен поворот дороги назад. Что он означает? Чему он соответствует. Что повторится в Вашей жизни?
	2.10. Тупики	Представление о конце пути,	Вы изобразили дорогу, ведущую в

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
		безвыходности положения (0.6)	тупик. Что он означает? Чему он соответствует. Что произойдет, когда путник дойдет до конца тупика. В чем именно Вы зашли в тупик. Как его можно избежать?
	2.11. Крестообразная (пути вперед, влево и вправо)	Представления об альтернативности путей, исключении одного пути другим (0.5)	
	2.12. Радиальная (несколько путей, ведущих из одной точки в разные стороны)	Представление о больших возможностях выбора путей (0.5)	
	2.13. Осевая (несколько путей, ведущих в разные стороны из разных точек)	Представление о периодически возникающих возможностях выбора (0.5)	
	2.14. Беспорядочная (несколько путей, поворотов, перекрестков)	Представление о сложности выбора, затруднения в ориентации (0.6)	
	2.15. Концентрическая (замкнутость пути, движение по кругу)	Представление о повторяемости пути (0.6)	
3. Основное направление движения	3.1. Отсутствие линейной последовательности событий от прошлого к будущему	Затруднения в представлении о временной перспективе событий (0.5)	Мне трудно определить, какова последовательность событий. Где здесь прошлое, настоящее и будущее? Почему

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			они не следуют одно за другим?
	3.2. Назад (вниз)	Стремление вернуться в прошлое (0.5)	Вы, как будто, идете назад. Насколько Вам хотелось бы вернуться обратно. Что бы Вам хотелось - повторить или изменить прошлые события?
	3.3. Влево	Стремление вернуться в прошлое - у правшей (0.6)	Вы, как будто, идете назад. Насколько Вам хотелось бы вернуться обратно. Что бы Вам хотелось - повторить или изменить прошлые события?
4. Препятствия, барьеры, границы	4.1. Ямы, канавы, реки, моря	Представления о затруднительных обстоятельствах, требующих "снижения", "спуска", связанных с риском "падения" (0.6)	Вы изобразили яму (канаву, реку, море), препятствующую дальнейшему продвижению. Можно ли ее преодолеть. Какими способами это можно сделать. Можно ли придумать еще несколько способов. Чему соответствует это препятствие в действительности. Можно ли его преодолеть. Какими способами это можно сделать. Можно ли

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			придумать еще несколько способов?
	4.2. Стены, заборы	Представления о затруднительных обстоятельствах, требующих "подъема", "прыжка" (0.6)	Вы изобразили стенку (забор), препятствующий дальнейшему продвижению. Можно ли ее преодолеть. Какими способами это можно сделать. Можно ли придумать еще несколько способов. Чему соответствует это препятствие в действительности. Можно ли его преодолеть. Какими способами это можно сделать. Можно ли придумать еще несколько способов?
	4.3. Подъемы и спуски (горы, лестницы, ступени)	Представления о затруднительных обстоятельствах, требующих значительных усилий и времени (0.6)	Вы изобразили гору (лестницу, ступени), затрудняющую дальнейшее продвижение. Что необходимо, чтобы преодолеть ее быстрее и легче. Что Вам приходится преодолевать в Вашей жизни. Что Вы чувствуете в связи с этим?
5. Местные предметы и техника	5.1. Строения	Представления об укрытиях (0.6)	Вы изобразили здание. Какой смысл имеет это здание.

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Что оно может дать путнику. Кто или что в нем находится. Хочет ли путник туда попасть. Можете ли он попасть туда. Что ему мешает. Как можно туда проникнуть. Как Вы укрываетесь в Вашей собственной жизни?
	5.2. Мебель	Представления об удобствах и комфортных условиях (0.5)	Вы изобразили мебель. Что она выражает. Что обеспечивает удобство в Вашей собственной жизни?
	5.3. Двери, ворота	Представления о контролируемом кем-то входе или выходе (0.6)	Вы изобразили дверь (ворота). Что она означает. Что за ней находится. Она открывается свободно или заперта. Хочет ли путник ее открыть. Можете ли он ее открыть. Что можно сделать, чтобы ее открыть. Чему это препятствие соответствует в Вашей жизни. Что Вы чувствуете, находясь перед дверью?
	5.4. Мосты, туннели	Представления о путях преодоления препятствий (0.6)	Вы изобразили мост (туннель). Что он означает. Чему

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			соответствует мост (туннель) в Вашей реальной жизни?
	5.5. Транспорт	Представления о средствах ускорения и облегчения движения по жизненному пути (0.5). Средства труда (в буквальном смысле) или атрибуты статуса.	Вы изобразили автомобиль (поезд, корабль, самолет). Что он выражает. Что может ему соответствовать в реальной жизни?
	5.6. Другая техника	Представления о дополнительных средствах решения проблем (0.5). Атрибуты профессиональной технической деятельности или хобби.	Вы изобразили техническое средство. Чем оно может помочь путнику. Как он может им воспользоваться. В каких средствах Вы нуждаетесь в Вашей жизни?
6. Ориентиры: дорожные знаки, указатели, таблички		Представления о правилах (0.6). Представления об источниках информации.	У Вас изображен дорожный знак (указатель, табличка). Что он говорит. Кто его поставил. Надо ли его слушаться. Можно ли его нарушить. К чему это может привести. Что еще может помочь сориентироваться в пути. Кто указывает Вам, куда идти. Как

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Вы к этому относитесь?
7. Произведения искусства		Атрибуты профессиональной художественной деятельности или хобби (0.6). Эстетическая направленность.	Почему Вам захотелось нарисовать это. Какие чувства Вы испытываете, когда встречаетесь с этим. Чем это может помочь Вам в пути?
8. Явления природы	8.1. Растения	Незначительные второстепенные детали (0.5). Объекты, помогающие или препятствующие на пути к цели. Эстетическая направленность. Атрибуты профессиональной природной деятельности или хобби.	Почему Вам захотелось нарисовать это. Какие чувства испытывает путник, когда встречается с этим. Чем это может помочь ему в пути?
	8.2. Животные	Эстетическая направленность. Атрибуты профессиональной природной деятельности или хобби.	Почему Вам захотелось нарисовать это. Какие чувства испытывает путник, когда встречается с этим. Чем это может помочь ему в пути?
	8.3. Солнце	Факторы, помогающие или препятствующие на пути к цели (0.6).	Вы нарисовали солнце. Чем оно может помочь или помешать путнику. Что или кто в вашей жизни соответствует солнцу?

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	8.4. Облака	Факторы, помогающие или препятствующие на пути к цели (0.6). Источник беспокойства, тревоги.	Вы нарисовали облака или тучи. Чем они могут помочь или помешать в пути. Что или кто в Вашей жизни соответствует этим облакам?
	8.5. Гроза	Источник страха (0.6)	Какие чувства путник испытывает во время грозы. Что или кто в Вашей жизни соответствует грозе?
	8.6. Осадки	Факторы, помогающие или препятствующие на пути к цели (0.6)	Вы нарисовали дождь (снег) >Чем он может помочь или помешать в пути. Чему он соответствует в Вашей жизни?
9. Другие люди		Представления об окружающих людях, помогающих или мешающих в жизни (0.6). Атрибуты профессиональной деятельности или хобби. Демонстрация социального статуса.	У Вас изображены люди. Кто эти люди. Что они делают. Что они хотят. Что они могут. Как они относятся к путнику. Как он относится к ним? Какие чувства они вызывают у Вас. Кто может помочь Вам в пути. Кто может помешать?
10. Изображение путника	10.1. Размер	Представление о собственной значительности, >уважение к себе (0.7)	Вы сделали довольно больших размеров изображение путника. Что это

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			означает. Насколько он сильный и способный. Чем он похож на Вас и чем отличается?
	10.2. Количество деталей	Представление о собственной привлекательности, отношение к себе с симпатией, принятие себя (0.7)	Вы сделали подробное изображение путника. Что это означает. Насколько он красивый и симпатичный. Чем он похож на Вас и чем отличается?
	10.3. Передвижение	Активность (0.5)	
	10.4. Обозначение	Недостаточная уверенность в себе (0.5)	
	10.5. Одежда	Демонстрация принятия социальных норм (0.5)	
	10.6. Предметы деятельности, средства труда, инструменты и т.п.	Представление о себе как о субъекте труда (0.6)	Путник держит в руках эти вещи. Что это означает. Насколько они нужны ему. Может ли он избавиться от них. Чем они могут быть полезны в пути. Чем он похож на Вас и чем отличается?
	10.7. Атрибуты статуса (пола, возраста, профессии, рода занятий и т.п.)	Представление о собственной принадлежности к определенной категории людей (0.6)	Кто этот путник. Кем он хочет быть. Чем он вынужден заниматься. Чем ему хотелось бы заниматься.

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			Получится ли у него, достигнет ли он желаемого. Почему?
	10.8. Следы	Представление о результатах своей деятельности (0.5)	Путник оставляет за собой следы. Что они означают. Какой след оставите Вы в своей жизни. Что бы Вам хотелось оставить?
	10.9. Отсутствие путника	Вытеснение представлений о себе, игнорирование своей личности, потребностей и возможностей, обесценивание себя (0.6)	Вы не нарисовали самого путника. С чем это связано? Что помешало Вам его нарисовать. Какие чувства вызывает у Вас этот путник. Что случилось бы, если бы Вы его нарисовали. Где и каким бы Вы его изобразили. Чем он похож на Вас и чем отличается?
11. Содержание текста	11.1. Отсутствие упоминания о собственных целях, мотивах, чувствах ("Хочу")	Затруднения в определении целей (0.5)	В своем тексте Вы ничего не говорите о том, к чему Вы стремитесь. Тем не менее, не могли бы Вы о них сказать? В чем конкретно они заключаются?
	11.2. Отсутствие упоминания о средствах, способностях,	Затруднения в определении ресурсов (0.5)	В своем тексте Вы ничего не говорите о том, что Вы можете, умеете, способны. А как обстоят дела на

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
	возможностях ("Могу")		самом деле? Что Вы в состоянии сделать?
	11.3. Отсутствие указания на собственные действия ("Делаю")	Затруднения в реализации ресурсов (0.7)	В тексте Вы умалчиваете о том, что Вы конкретно делаете. Что именно Вы делаете? Чем Вы занимаетесь?
12. Символы	12.1. Вопросительные знаки	Сомнения, затруднения в принятии решений (0.7)	Вы нарисовали вопросительный знак. Что он выражает. С какими чувствами он у Вас связан. Что может быть последствием этих чувств. Какую пользу могут принести Вам эти чувства. В каких ситуациях эти чувства могут Вам помешать. На какой вопрос Вы хотели бы ответить. Что нужно для ответа на этот вопрос?
	12.2. Восклицательные знаки	Болезненные переживания или агрессия (0.6)	Вы нарисовали восклицательный знак. С какими чувствами он у Вас связан. Какие обстоятельства привели к возникновению этих чувств. Что может быть последствием этих чувств. Какую пользу могут принести Вам эти

Показатели	Значения показателей	Возможные причины (вероятность)	Возможные замечания и вопросы
			чувства. В каких ситуациях эти чувства могут Вам помешать?
	12.3. Стрелки	Представления о директивах, указаниях, правилах, нормах (0.6)	У Вас изображена стрелка. Что она говорит. Надо ли ее слушаться. Можно ли ее нарушить. К чему это может привести. Кто указывает Вам, куда идти. Как Вы к этому относитесь?
	12.4. Нумерация	Представления о последовательности и или значимости событий (0.5)	

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 2000. – 32 с.
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Масляч К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
4. Чигир О.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов // РЕГИОНАЛЬНЫЙ ВЕСТНИК, №: 18 (33). Курск, 2019. – С. 40-41.
5. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2006. – 172 с. (с. 166-170)
6. Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломин.
URL: <https://psychojournal.ru/tests/1315-metodika-risunochnyh-metafor-moy-zhiznenny-put-i-l-solomina.html#t20c>

Т.Р. Абсатарова
педагог-психолог, МАОУ лицей №159
член Федерации психологов образования России
г. Екатеринбург

Психологическое благополучие педагога: показатели и критерии оценивания.

***Аннотация:** В статье рассматривается разнообразие подходов к определению понятия, структуры, факторов, детерминант и предпосылок психологического благополучия личности. Особое внимание уделяется исследованию психологического здоровья педагогов лицея, с подробным анализом и описанием результатов. Представлены виды психогигиены, проводимые для педагогов в лицее.*

***Ключевые слова:** стрессовая ситуация, психологическое благополучие, межличностные коммуникации*

Я спал и мне снилось, что жизнь — это радость,
Проснулся и увидел, что жизнь — это долг.
Я выполнил то, что должен, и понял,
Что долг — это радость.

Рабиндранат Тагор

Профессия учителя относится к одному из видов деятельности, приводящему к стрессовым ситуациям, которые превышают реально возможный психический потенциал человека. По степени напряженности стрессы, которые регулярно происходят у учителей, больше, чем у представителей других профессий. К тому же они бывают не только длительными, но и затяжными, представляющими угрозу и для преподавателей, и для детей. Физическое и психическое благополучие педагога – необходимое условие здоровья учеников.

Сама по себе профессия педагога связана с интенсивностью межличностных коммуникаций и высокой эмоциональной вовлеченностью в них. В связи с этим вероятность профессионально-личностной деформации и эмоционального выгорания очень высока, что, возможно, препятствует психологическому благополучию.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы определить, как сами педагоги оценивают свое психологическое здоровье и наметить пути дальнейшей его коррекции.

Существует большое разнообразие подходов к определению понятия, структуры, факторов, детерминант и предпосылок психологического благополучия личности. Так психологическое благополучие личности рассматривают как: позитивную оценку себя и собственной жизни (Е. Динер, Р. М. Шамянов, Г. Л. Пучкова, М. В. Соколова); доминирующее психическое состояние (Л. В. Куликов); совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект среда» (О. С. Ширяева) [5];

Согласно современному определению В.И. Покровского, психическое здоровье — это состояние душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным, устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, способностью в короткое время восстанавливать душевное равновесие [3].

Директор Отдела психического здоровья ВОЗ Норман Сарториус выделил следующие признаки психического здоровья:

- отсутствие выраженных психических расстройств;
- определенный резерв сил человека, необходимый для определения неожиданных стрессов и затруднений;
- состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом.

Г.К. Ушаков, предложил наиболее полный список, содержащий 17 критериев психического здоровья. Наиболее важные из них:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности и к её результатам;
- соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида;
- соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий;
- способность к самовосстановлению в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- способность планировать и реализовывать собственную жизнь;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств;
- чувство ответственности за потомство и близких членов семьи.

К сожалению, автор не ранжировал свой список и не анализировал взаимосвязи между критериями.

В перечне А. Л. Каткова содержится 97 признаков психической устойчивости и здоровья. Среди них такие важные составляющие зрелости личности, как:

- полное завершение личностной идентификации;
- конструктивный, позитивный сценарий жизни и наличие ресурса для его реализации;
- навык ответственного выбора;
- внутренний локус контроля (принятие ответственности за свои действия).

Основными детерминантами, обуславливающими возникновение и динамику психологического благополучия, являются внутренние индивидуально-психологические и внешние социально-психологические факторы. Внутренними факторами являются рассогласование в

мотивационной сфере личности, высокий уровень нейротизма и несформированность навыков осознанной саморегуляции. К внешним факторам относятся недостатки организационной структуры и негативный психологический климат коллектива.

Для исследования психологического здоровья педагогов лица мы использовали тест «Психологическое здоровье учителя». Выборка исследования составила 43 педагога. Средний возраст- 40 лет. 34% - учителя с высшей квалификационной категорией, 66% - учителя с первой квалификационной категорией. 89% - женщины, 11% - мужчины.

После обработки мы получили следующие результаты психологического здоровья педагогов:

Уровни психологического здоровья.

- Высокий уровень — 8% .Свидетельствует об истощении жизненных сил, высоком уровне срыва защитных механизмов, эмоциональном «выгорании».
- Средний уровень - 70%. Имеются сигналы перенапряжения и переутомления, средняя степень эмоционального «выгорания». Если не начать работать над собой, не научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно скоро перейти из группы со средней степенью угрозы срыва и профессионального выгорания в следующую группу.
- Низкий уровень — 22%. Нет признаков излишнего перенапряжения и переутомления, риск срыва низкий.

Анализируя качественную сторону результатов тестирования, выявлено, что наиболее частым показателем, который отмечали педагоги стал «эмоциональное напряжение и истощение».

Американские исследователи К.Маслач и С.Джексон выделили эмоциональное истощение как один из трех компонентов, разрушающих психологическое благополучие педагога [1]. Таким образом эмоциональное истощение — основная составляющая психологического благополучия, проявляющаяся сниженным эмоциональным фоном, равнодушием или эмоциональным перенасыщением. Эмоции приглушаются, исчезает острота чувств, сладость переживаний. Педагог понимает, что все нормально, но испытывает немотивированную пустоту и скуку в душе.

Наиболее подвержены развитию зависимости преданные, упрямые, тревожные, излишне требовательные, совестливые, идеальные исполнители, выполняющие работу с напряжением, отдающие себя детям. Они испытывают чувство вины за неудачи и чувство обиды за недостаточно положительную оценку их труда.

Это люди, которые считают себя идеальными исполнителями поставленных задач, нереалистично оценивая свои возможности. Они склонны брать на себя всю ответственность за происходящее, не доверяют другим, стремятся все сделать сами или проконтролировать все до мелочей.

Это также незмоциональные, жесткие руководители, педагоги, которые стремятся подавить подчиненных, детей, нетерпимые к чужому мнению, не критичные к себе, уверенные, что их мнение единственно правильное.

Это люди с идеалистическими ожиданиями от работы, сверхчувствительные, испытывающие сильную потребность чувствовать себя необходимыми, значимыми, ценимыми и принятыми в профессиональной среде.

Именно поэтому одно из наиболее важных направлений психологического сопровождения педагогов с целью оптимизации психологического благополучия — помощь в достижении большей психологической независимости через переосмысление собственных достижений, рост самоуважения и самооценности, осознание и принятие собственной ответственности за выбор профессиональной деятельности, в которой достаточно велики социальные ожидания и за свое психологическое благополучие. Психологическая поддержка в поиске личностных ресурсов в управлении событиями собственной жизни.

Обучение правилам психогигиены труда и отдыха: оптимизация трудовых нагрузок, ускорение восстановления умственной работоспособности, психических функций и укрепление психического здоровья в свободное от работы время. Положительный эмоциональный фон, любовь к своему труду, поощрение за трудовые достижения — мощные факторы повышения работоспособности. В нашем лице активно используются разные виды психогигиенических мероприятий, предупреждающих нервно-психическое переутомление: посещение педагогами сенсорной комнаты, тренажерного зала, использование массажного кресла, посещение занятий по аутогенной тренировке и многое другое.

Список литературы

1. Гафиятулина Н.Х., Роженко А.В. Настольная книжка школьного психолога, учителя начальных классов: психологические подсказки — Ростов н/Д.: Феникс, 2009.- 283с.
2. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под общ. ред. Л. М. Митиной. — М. : Академия, 2005. - 346с.
3. Овчинников Б.В., Дьяконов И.Ф., Богданова Л.В. Психическая предпатология: превентивная диагностика и коррекция — Спб.: ЭЛБИ-СПб, 2010.- 368с.
4. Петрунина Т.А., Остапчук Н.В., Личность педагога: психолого-педагогический аспект. - 2-е изд., перераб., допол. - Екатеринбург: ТОО ИПЦ «Уникум», 1997. - 100с.

Интернет-ресурсы:

5. http://journals.uspu.ru/attachments/article/95/П_2012_2_заусенко.pdf

6. <http://inf.yspu.yar.ru/documents-open/dis/49/auto.pdf>

Н.В. Первушина
Педагог-психолог, МБДОУ детский сад № 202,
г. Екатеринбург

Технология работы с синдромом эмоционального выгорания: «Трекер» ресурсов личности».

Аннотация: В данной статье описана техника работы с эмоциональным выгоранием. Представлены приемы, позволяющие проводить самостоятельную работу по диагностике и проработке своих чувств. В основу легла концепция работы с «трекером» привычек, инструмента, позволяющему закреплять полезные привычки.

Ключевые слова: «трекер», психоэмоциональное, чувства, ситуации, эмоции, качества

Между стимулом и нашей реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода.

Виктор Эмиль Франкл

Жизнь в обществе построена на социальном взаимодействии, которое включает в себе пребывание человека в ситуациях, побуждающих его проявлять эмоции. Со временем человек настолько погружается в этот процесс, что его фокус внимания смещается со своего самоощущения в сторону реагирования на ситуации взаимодействия.

Это может привести к ослаблению психоэмоционального состояния.

Техника работы, представленная в данной статье, поможет самостоятельно проводить диагностику и коррекцию своего состояния.

В основу методики легли элементы арт-терапии и концепция работы под названием «Трекер привычек» (Tracker (англ.) – буксир, лямочник, охотник, ищейка).

Для работы вам понадобятся листы формата А4, принтер и цветные карандаши.

1. Составьте список чувств, которые испытываете чаще всего.
2. На листе формата А4 нарисуйте сферы, соответствующие каждому чувству, раскрасьте их цветными карандашами. Заполняйте сферы настолько ярко, насколько это отражает сила проживаемого чувства (чем ярче и полностью заполнена сфера, тем сильнее чувство).

3. Посмотрите на список чувств и изображение сфер. Даже если чувства негативные, признайте их, то, что вы их испытываете. Отрицание, чувство вины и недовольство собой в отношении возможности испытывать

некоторые чувства не помогут решить ситуацию. Если исключать чувства, подавлять их, они могут проявляться в виде психосоматических заболеваний. Произнесите вслух: «Я чувствую чувства (перечислите их), я позволяю им проявляться. Это нормально, чувства – это часть моей личности».

4. На отдельном листе формата 10х7 см нарисуйте или найдите и распечатайте изображение, которое ассоциируется с вашим состоянием. Найдите метафору вашему образу. Например, если вы устали, изображение сосуда в пустыне или большой груз в руках человека. Это изображение образа вам понадобится в дальнейшем.

5. Сейчас полезно понять, куда направлена ваша энергия, особенно, если работа по предыдущим пунктам показала наличие негативных чувств и образа себя.

6. Нарисуйте сферу радиусом около 8 см. Эта сфера символизирует вашу жизнь. Разделите сферу на сектора жизни. Например, работа, финансы, условия жизни, учеба, семья, здоровье, отношения, напишите свои варианты. Цветными карандашами заполните сферы по принципу того, сколько времени у вас эти сферы занимают. Много времени занимает – сфера закрашена полностью, совсем не занимает – не закрашена вообще.

7. Посмотрите на сектора сферы жизни и проанализируйте, в какие сферы уходит больше вашей энергии.

8. Посмотрите на изображения сфер чувств и сферу секторов жизни, возможно вы найдете закономерности в использовании цветов. Проанализируйте, какие цвета присутствуют.

«Теплые» цвета могут отражать интерес к окружающему миру, общению и деятельности. «Холодные» цвета отражают снижение эмоционального фона или рассудочность, рациональность. Синий – символизирует спокойствие, удовлетворенность; сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; оранжево-красный – символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. Фиолетовый, коричневый, серый, черный, символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения.

9. Составьте таблицу из 6 столбцов под названием «Что я могу с этим сделать?».

Оглавления столбцов: первый – «Ситуация»; второй – «Как я могу изменить ситуацию?»; третий – «Как я могу изменить свое отношение к ситуации?»; четвертый – «Какое еще решение вопроса есть?»; пятый – «Кто мне может в этом помочь?»; шестой – «Сколько времени мне понадобится для изменений?».

Запишите в первый столбец все ситуации, которые вас беспокоят, в которых проявляются негативно окрашенные, тревожные чувства. Те ситуации, которые вам необходимо изменить. Заполните таблицу по каждой ситуации.

10. Вернитесь к списку чувств, которые вы выписывали в пункте 1. Напишите напротив каждого негативного чувства новое, позитивно окрашенное. Замените каждое негативное чувство на новое, позитивное.

11. Уединитесь в безопасном для вас пространстве на время. Можете провести дыхательную гимнастику или медитацию, включить расслабляющую музыку. Закройте глаза, представьте себя в сияющем белом свете, в своем идеальном мире, в котором чувствуете себя уверенно, гармонично, вас наполняет любовь и спокойствие, радость и интерес. В вашем идеальном мире вы удовлетворены собой и своей жизнью. Дайте название своему образу, представьте его метафорически, может быть, это наполненный сосуд в цветущем саду? Представьте, какими качествами вы обладаете? Перечислите их внутренним голосом.

Побудьте в вашем идеальном мире, что вы чувствуете, думаете, как действуете?

12. Откройте глаза, выпишите на лист бумаги положительно окрашенные чувства, которые испытывали во время визуализации.

13. Составьте список качеств, которые раскрыли для себя во время визуализации. Так как вы их называли, они уже вам принадлежат.

14. Например, счастливая, оптимистка, уверенная, действующая, спокойная, любящая, генерирующая идеи, сильная, мудрая.

Подумайте, как вы можете их активировать? Через какие действия? Составьте план действий. Например, качество «оптимизм» можно активировать тем, чтобы учиться в любой ситуации находить уроки для наработки нового опыта, внутренней гибкости, стержня. Видеть в первую очередь возможности для своего развития. «Спокойствие», «внутренний баланс» можно активировать медитацией, находить время для себя.

15. Для закрепления результата и работы с внутренним саботажем на пути к развитию (который может быть, и это нормально) вы можете использовать «Трекер» ресурсов личности» (далее – «трекер»).

Распечатайте лист «трекера», (см. Приложение) в левую часть поместите изображение образа из пункта 4, под изображением напишите негативные чувства, которые записали, работая в пункте 1.

В правую часть «трекера» поместите изображение вашего образа из визуализации, из вашего идеального мира. Ниже напишите ваши качества, которые вы будете активировать.

Ежедневно заполняйте «трекер», зарисовывайте один его элемент каждый день в начале дня. Это позволит вам проводить диагностику своего состояния. Если будет появляться сопротивление или негативные чувства, говорите: «Я выбираю быть...» (один из двух образов) и зарисовывайте элемент «трекера» в той части, образ которой вы выбираете на сейчас.

Если почувствуете снижение энергии, нежелание мыслить позитивно, усталость, возвращайтесь к пункту 1 и проходите всё заново. Проверьте себя, на каком этапе выполнения необходимо проводить коррекцию.

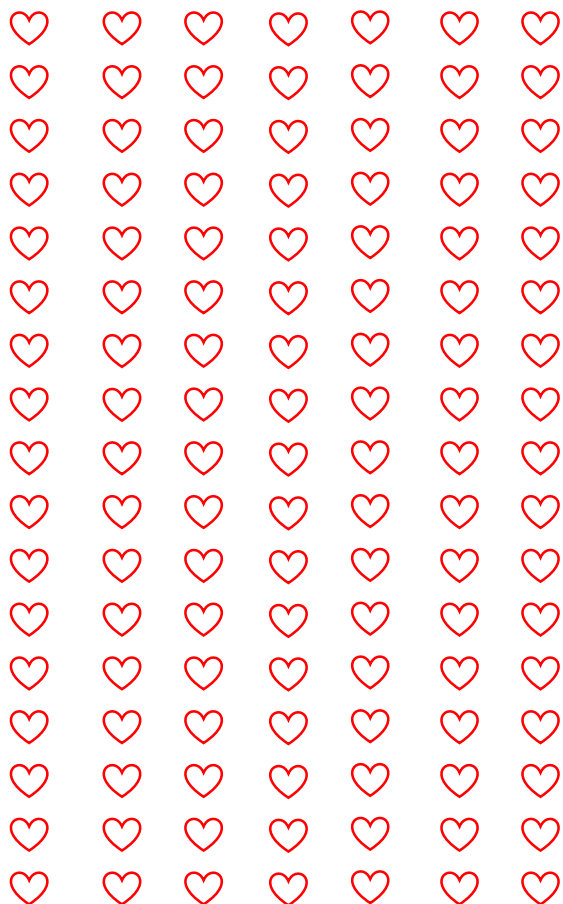
Список литературы

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - М. [и др.] : Питер, 2005 (ООО Тип. Правда 1906). - 336 с.
2. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе ; науч. ред. Л. Г. Лысюк. - Санкт-Петербург : Речь, 2008 (СПб. : Типография "Наука"). - 96 с.
3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.
5. Люшер М. Цветовой тест Люшера / Макс Люшер; [пер. с англ. А. Никоновой]. - М. : Эксмо, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). — 190 с.

ТРЕКЕР РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

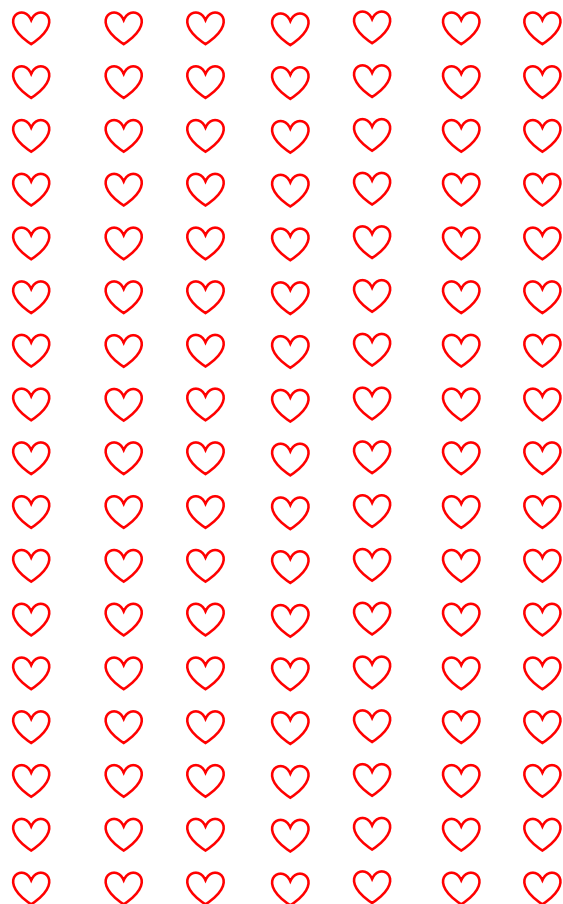
Я выбираю
быть

Место для
картинки первого
образа



Я выбираю
быть

Место для
картинки первого
образа



Н.А. Булатова
методист отдела развития психологической службы
в образовании и службы медиации
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
г. Екатеринбург

Возможности глинотерапии в работе с симптомами эмоционального выгорания педагогических работников

***Аннотация:** В статье представлена информация о возможности работы психолога с ситуациями эмоционального выгорания с помощью применения такого направления арт-терапии как «глинотерапия». Рассматриваются все преимущества и особенности применения метода в условиях образовательной организации.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, глинотерапия, арт-терапия.*

В настоящее время в нашей стране происходят кардинальные перемены в сфере образования, предъявляется все более высокий уровень требований к педагогу, как профессиональных, так и личностных. Эти обстоятельства в совокупности с высоким динамизмом, нехваткой времени, сложностями возникающих педагогических ситуаций, необходимостью интенсивных контактов и социальной оценкой усиливают эмоциональную напряженность педагогических работников и, как следствие, способствуют возникновению и развитию у них эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Оно может выражаться в жесткости, в отсутствии милосердия и гуманности, в том, что специалист может чувствовать свою бесполезность, отсутствие перспектив профессионального роста. По результатам современных исследований, наиболее подвержены выгоранию педагоги с высоким уровнем тревожности, эмоциональной чувствительности, низким уровнем саморегуляции эмоциональной сферы.

Понимая актуальность проблемы эмоционального выгорания педагогических работников, психологи рекомендуют как можно раньше диагностировать проявления негативного эмоционального состояния, а также использовать различные виды психокоррекционной и психотерапевтической помощи.

В практической деятельности психологи используют широкое разнообразие методов и технологий, направленных на стабилизацию эмоционального состояния. К ним относятся, в том числе, направления арт-терапии: танцевдвигательная терапия, маскотерапия, куклотерапия и создание кукол, терапия средствами искусства, фототерапия, а также терапия с использованием песка и глины.

Глиноterapia – метод психологической и психотерапевтической работы с применением природной глины. Это достаточно глубокий метод, направленный на работу с психосоматическими симптомами, СДВГ, эмоциональными трудностями (страхами, тревожностью, застенчивостью, агрессией и не только) и другими запросами. Метод глинотерапии основывается на сенсомоторном опыте человека и предполагает свободу самовыражения.

Первооткрывателем в глинотерапии является Х. Дойзер, разработавший метод «Поле глины», суть которого заключается в проявлении себя на глиняном «поле» – ящике, заполненном глиной. В данном методе нет строго определенного порядка действий, человек руководствуется чувственным восприятием «поля» с помощью рук. Ограничение пространства «поля» создает границы для рук, а его поверхность – свободу действий.

Использование метода глинотерапии в практической работе психолога образования подойдет не всем. Это касается как самого педагога-психолога, так и специалиста образовательной организации, обратившегося за помощью. Стоит учитывать, что для работы с глиной требуются специальные условия. Помимо самой глины (хорошего качества и не менее двух килограммов), необходимо, чтобы в кабинете психолога была вода, в достаточном количестве, как для непосредственной работы с глиной, так и для мытья рук после окончания упражнения. Еще важно подумать о том, как защитить одежду от случайных пятен. Можно подготовить специальные фартуки и нарукавники или предоставить возможность переодеться. Стоит предусмотреть, что не каждый педагог решится погрузить руки в такой «грязный» и не привычный, на первый взгляд, материал. Но если психологу удалось создать условия, и педагог согласен на работу с использованием глины, то результат такого взаимодействия будет очень хорошим. Работа с глиной может продолжаться в течении нескольких встреч, для того, чтобы педагог мог адаптироваться к этому нестандартному методу.

Терапевтический эффект в работе с глиной достигается за счет того, что она не требует специальных навыков, глина податлива, мягка и ей можно управлять. Глина – природный материал, который использовался на протяжении всей истории человечества. Жилые дома, посуду и игрушки делали из глины, во многих мифах человек был создан из глины. Данный метод позволяет открыть доступ к бессознательному – взглянуть на причины возникающих трудностей, выразить эмоции, опыт, который не получается выразить словами, «захватить» переживание, чувство, «увидеть» его и прожить. Это особенно актуально для педагогов, поскольку выражение некоторых базовых эмоций (гнев, страх, печаль) является социально не одобряемым. Сознательное или бессознательное сдерживание негативных эмоций оказывает влияние на самочувствие и поведение педагога, и может стать не только причиной развития эмоционального выгорания, но и ухудшения физического здоровья.

Использование глины способствует релаксации, снятию напряжения, выражению тяжелых эмоций и чувств, наполнению энергией и раскрытию внутренних ресурсов человека за счет его погружения в регрессивную среду, в воспоминания и чувства из детства. Все это делает данное направление арт-терапии особенно эффективным в работе с эмоциональным состоянием педагогов.

Одним из практических приемов работы с глиной, который эффективно применяется в работе с эмоциональным выгоранием педагогов, является взаимодействие с глиной с закрытыми глазами. Такой метод помогает полностью переключить внимание на ощущения, ослабить визуальный контроль, выйти из ситуации оценивания своей работы. Преодолевая движением мышц сопротивление глины, человек «пролепливает» свои эмоции. При этом психолог может задавать вопросы: «Что Вы чувствуете?», «Что Вам хочется с этим сделать?», «Во что хочется преобразовать это?», «Что Вы хотите этому сказать?». В итоге, то, что хочется изменить – изменяется, то, что хочется удалить – удаляется, а то, что переделать – переделывается. После взаимодействия со своими эмоциями через глину снижается общее эмоциональное напряжение человека, в дальнейшем он может обращаться к этому опыту расслабления и освобождения.

Хороший терапевтический эффект по снижению эмоционального напряжения, нормализации общего фона настроения и других признаков эмоционального выгорания достигается и в групповой работе. Она может проводиться в виде освоения основных навыков работы с глиной, обучения основам гончарного ремесла. Работа с глиной – увлекательный процесс, который способствует развитию творческих способностей, расширению спектра переживаемых эмоций – радость новых открытий и впечатлений, установление контактов, развитие новых умений и навыков, что, в целом, дает возможность творческого самовыражения.

В работе практических психологов образования глиноterapia, как профессиональное арт-терапевтическое направление, пока используется редко. При этом активно развивается увлечение гончарным ремеслом, что, само по себе, оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу не только педагогов, но и любого человека, как взрослого, так и ребенка.

Список литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 2000. 464 с.
3. Элбрехт К. Исцеление травмы в поле глины. Сенсомоторный подход в арт-терапии
4. Копытина А.И., Бурганова И.А.. Использование глины в арт-терапии: многообразие опыта. Под общ. ред. Москва, 2018

5. Литовченко. Е., Практическая глиноterapia. Тактильный опыт в психотерапии.
6. Практическая психология образования : учеб, пособие / под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2004.

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

И.В. Косарева

педагог-психолог

МБОУ «Начальная школа – детский сад № 105

для детей с ограниченными возможностями здоровья»,

г. Нижний Тагил

Эффективные практики профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья

***Аннотация:** В статье представлен опыт работы педагога-психолога по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Раскрывается значение термина «профессиональное выгорание». Предложены варианты эффективных практик, направленных на формирование позитивного отношения к себе, воспитанникам, жизни и стабилизацию эмоционального состояния; повышение профессиональной педагогической компетентности и профессиональной активности; обучение способам профессиональной педагогической рефлексии.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, дети с особыми образовательными потребностями, эмоциональные перегрузки*

Работа с педагогами является одним из основных направлений сопровождения участников образовательных отношений. В связи с изменениями в системе образования, в том числе, реализацией новых ФГОС, профессиональных стандартов, педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Действительно, педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. По мнению педагогов, стрессовыми факторами являются: ведение огромного количества документации, сложный контингент воспитанников, посещение занятий администрацией, а также отсутствие устойчивых результатов. Деятельность педагогов, работающих с детьми с ОВЗ предполагает большие энергетические затраты при обучении и воспитании, обусловленные сложностью педагогических ситуаций, осознанием ответственности за детей с проблемами в развитии. Все это,

безусловно, оказывает отрицательное влияние на состояние психологического здоровья педагогов. В связи с этим можно предположить, что интенсивное взаимодействие с детьми с особыми образовательными потребностями может приводить к личностным деформациям педагогов, одним из проявлений которых может стать формирование симптомов эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это состояние нарастающего эмоционального, мотивационного, а также физического истощения, которое сопровождается чувством опустошённости и беспомощности, циничным отношением к работе и другим людям.

«Начальная школа-детский сад №105 для детей с ограниченными возможностями здоровья» имеет двадцатилетний опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями интеллекта, с задержкой психического развития и нарушением опор-двигательного аппарата. 70% педагогов работают с самого основания и имеют большой стаж работы с особыми детьми.

С целью выяснения причин эмоционального выгорания и уточнения перечня раздражающих факторов в нашем учреждении была проведена диагностика особенностей поведения и переживаний, связанных с работой (с помощью адаптированного варианта опросника AVEM (У. Шаршмидт и А. Фишер, тестовых заданий В.М. Лизинского).

В опросе приняли участие 38 человек, в том числе учителя начальной школы и воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, специалисты и младшие воспитатели. Анализ данных опроса свидетельствует о достаточно положительной атмосфере в педагогическом коллективе, поскольку отмечается отсутствие конфликтов с администрацией и коллегами. Лишь 2% респондентов отметили частое возникновение конфликтов с детьми. К основным раздражающим факторам педагоги относят: нехватка времени (14%), ухудшение здоровья (12%), нарастание нагрузки (12%), административный контроль (10%), низкая зарплата (10%).

Результаты опроса позволили актуализировать проблему поиска эффективных практик профилактики эмоционального выгорания. В связи с этим, в нашем учреждении была создана творческая группа и разработан цикл мероприятий, направленных на формирование позитивного отношения к себе, воспитанникам, жизни и стабилизация эмоционального состояния; повышение профессиональной педагогической компетентности и профессиональной активности; обучение способам профессиональной педагогической рефлексии. Отличительной особенностью этих мероприятий является использование современных технологий взаимодействия: практические занятия проблемной направленности, деловые игры, тренинговые упражнения, интеллектуальные викторины, рефлексия. Содержание профилактической деятельности ориентировано на создание условий способствующих развитию коммуникативных умений, формированию сплоченности и доверия в коллективе, снятие эмоционального

напряжения. Обобщённая характеристика апробированных нами форм работы с педагогами представлена ниже.

Содержание деятельности в рамках реализации цикла мероприятий по профилактике эмоционального выгорания

Направленность	Форма организации	Особенности
Восполнение энергетических затрат, повышение мотивации, приобретение навыков группового взаимодействия	Квест	Прохождение нескольких этапов, на которых командам необходимо решить проблемные ситуации в нестандартных условиях
	Веревочный курс	По своей структуре напоминает игру-путешествие, которое начинается в пункте «А» и заканчивается в пункте «Б». Между этими пунктами созданы некоторые препятствия, которые имитируют различные проблемные и неопределённые ситуации. Данная форма работы с коллективом является эффективным инструментом, т.к. предполагает отсутствие жесткой структуры и полифункциональность упражнений, что позволяет обучать участников самым разнообразным жизненно-важным коммуникативным навыкам
Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми, расширение диапазона творческих способностей	Занятия с элементами тренинга	Позволяет отработать группы навыков (коммуникативные, навыки взаимодействия, рефлексии), оказание психологической поддержки, создать условия для снятия психологического напряжения. Задания в тренинге ориентированы на развитие способности действовать в стандартных и нестандартных ситуациях, искать творческий подход.
	Интеллектуальные викторины, деловые игры	Интеллектуальные игры предполагают моделирование жизненных ситуаций соревновательности, развитие творческих способностей, создание

Направленность	Форма организации	Особенности
		условий для взаимодействия и взаимопомощи, создание общности между участниками и достижение определенной цели совместными усилиями

Приведем примеры эффективных практик. Достаточно интересным для педагогов был квест «Без чувств», который предполагал выполнение заданий, основанных на ресурсах наших органов чувств. Так, например, на станции «Молчаливая» перед педагогами стояла задача решить многоуровневую головоломку за ограниченное время, не общаясь между собой и не произнося ни звука. Участникам также предлагалось отгадать зашифрованное слово, используя для общения только жесты и мимику, выполнить совместную постройку из конструктора по заданным условиям. При этом, участники были «ограничены» в движениях и результат работы определялся согласованностью их действий.

Командный принцип работы был ведущим при организации веревочного курса. Участникам были созданы «этапы-препятствия», имитирующие различные проблемные ситуации. В содержании курса одним из самых эмоционально-насыщенных и неоднозначных для педагогов был этап, на котором проводилась психологическая ролевая игра «Бункер». Перед педагогами стояла задача сделать непростой выбор в процессе общей дискуссии. Данная игра позволила отработать умение отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также побуждала педагогов задуматься над своими ценностными ориентациями.

Особый интерес и эмоциональный отклик у педагогов вызвали интеллектуальные викторины. Используя возможности ИКТ-технологий и программного обеспечения Skype, даже в период ограничительных мероприятий, мы смогли организовать командную онлайн-викторину «КвизПлиз». Содержание заданий было связано с историей дошкольного образования в Нижнем Тагиле, историей и современностью нашего учреждения, вопросами воспитания и развития детей. Выполняя общие задания, педагоги также получили возможность изучить основы работы с разными онлайн-сервисами и используют их в своей профессиональной деятельности.

На протяжении двух лет при подведении итогов года, мероприятия, организованные для педагогов, отмечаются одними из лучших, а педагоги дают положительные отзывы и отмечают сплоченность нашего коллектива, умение работать в команде.

Список литературы

1. Рыбас Е. С. Эмоциональное выгорание специалистов, работающих с детьми с ОВЗ / Е. С. Рыбас. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 51 (341). — URL: <https://moluch.ru/archive/341/76588/>

2. Сарапулова, М. А. Личностная готовность педагогов массовой школы к работе с детьми с ОВЗ / М. А. Сарапулова // Специальное образование. – 2017. – № 2. – С. 8–10. 31.
3. Сафонова, Н. А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании [Электронный ресурс]: Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 211– 215. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95086.htm>.
4. Семенова, Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика. – 2014. – № 3. – С. 53–54.
5. Семиздралова, О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение народное образование / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.

С.Г. Шабас
к.псих.н, член Федерации психологов образования России
АНО ВО «Гуманитарный университет»
г. Екатеринбург

Психолого-педагогическое сопровождение педагогов как условие профилактики профессионального выгорания в детском саду

***Аннотация:** В статье рассматривается специфика психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива в процессе профилактики профессионального выгорания в условиях детского сада. Приводится позитивный опыт психологической поддержки эмоционального благополучия воспитателей и специалистов районного методического объединения педагогов-психологов Ленинского района г. Екатеринбурга и многолетний опыт работы МБДОУ - детский сад № 26 по организации помощи педагогам в освоении знаний и практических навыков для развития стрессоустойчивости.*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, детский сад, инновационные формы работы*

В современном мире в следствие значительных социокультурных преобразований и направленности общества на развитие человеческого потенциала влияние профессиональной деятельности на эмоциональное состояние и изменение личности становится особенно **актуальной проблемой**. Особенно подвержены профессиональным деструкциям люди, профессии которых непосредственно связаны с множественными социальными взаимодействиями, в частности, сотрудники детских садов.

В системе дошкольного образования в последние годы четко обозначилась **задача** - поиск путей профилактики эмоционального выгорания личностных и профессиональных деформаций педагогических работников,

особенно в условиях постоянных инноваций и включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

Профессиональное выгорание педагогов в детском саду

Люди педагогической профессии в максимальной степени подвержены влиянию «эмоционального выгорания» формирующегося за счет большой эмоциональной загруженности. В результате негативного психологического состояния падает результативность профессиональной деятельности, увеличивается количество конфликтов на рабочем месте, в характере и личности появляются отрицательные качества и черты, негативно влияющие на состояние психофизического здоровья. Необходимость находится все время в «нужной форме», недооцененность обществом педагогов в профессиональном плане, систематическая реорганизация системы дошкольного образования и многие другие современные факторы формируют значительные стрессы с профессиональной педагогической деятельности [3].

Работники дошкольных образовательных учреждений и организаций достаточно рано испытывают феномен социальной деструкции, сопровождающийся резким снижением продуктивности в работе, нарушением работоспособности и негативизации личностных качеств. Данная проблема в системе дошкольного образования вызвана высокой степенью ответственности, регулярной вербальной коммуникацией и экзогенными стрессами в коллективе.

В результате формируется профессиональный тип личности, который проявляется в повседневной деятельности на работе, манерах поведения, физическом облике. В профессиональной деятельности это проявляется в виде педагогической агрессии, авторитарности, педагогической индифферентности и демонстративности [2].

В профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов особое значение имеет стаж педагогической деятельности до 10 лет и более 10 лет. Молодые педагоги часто используют стратегию «поиск социальной поддержки», склонны решать проблемы за счет социальных ресурсов, ищут информационную поддержку и конкретную действенную помощь. Педагоги с большим опытом работы действуют быстро и решительно, ставят свои интересы превыше всего, демонстрируют свою значимость. В дальнейшем эмоциональное выгорание проявляется у них в нарушении адаптации к изменяющимся условиям и трудности в освоении инновационных форм работы. Одним из способов профилактики профессиональной деформации может быть непрерывное профессиональное образование, которое помогает педагогам скорректировать профессиональную систему ценностей в соответствии с требующимися педагогическими компетенциями [1].

Результаты

Более 25 лет работа районного методического объединения педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений и организаций

Управления образования Ленинского района Департамента образования Администрации г. Екатеринбурга направлена на активную психолого-педагогическую поддержку эмоционального благополучия педагогов детских садов. Вся работа по профилактике синдрома профессионального выгорания включает следующее:

1. выделение в педагогическом коллективе групп педагогов и специалистов в зависимости от педагогического стажа работы – до 5-х лет, с 5 до 10 лет, с 10 до 15 лет, с 15 до 30 лет, более 30 лет;
2. мониторинг эмоционального состояния педагогического коллектива для выявления уровня выраженности профессиональных личностных деструкций;
3. оценку социально-психологических факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания (содержание труда педагога, владение навыками работы в условиях инклюзивного образования, уровень психофизического здоровья, специфику внедрения инноваций в педагогическую деятельность и др.);
4. создание системы психологической поддержки для профилактики профессионального выгорания - обучение эффективному общению и преодолению конфликтов.
5. регулярный обмен результатами работы и позитивным опытом в рамках РМО.

В каждом ДОУ или ДОО существует собственная система психолого-педагогической поддержки членов педагогического коллектива. Так, в муниципальном дошкольном образовательном учреждении - детский сад № 26 Ленинского района г. Екатеринбурга более 20 лет оказывается психологическое сопровождение взаимодействия педагогов и специалистов со всеми участниками воспитательно - образовательного процесса.

В МБДОУ – д/с № 26 выделяют два уровня профилактики синдрома профессионального выгорания:

- внешний, или организационный, включающий организацию деятельности, информирование, психологическую поддержку;
- внутренний, включающий самостоятельное использование педагогами методов саморегуляции эмоциональных состояний.

Психолого-педагогическая поддержка направлена на помощь педагогам в освоении знаний и практических навыков для повышения стрессоустойчивости.

Вся работа включает несколько этапов:

1. Систематизация психологических знаний у педагогов о специфике формирования синдрома профессионального выгорания:
 - понятие о психосоматических расстройствах, связанных с образовательной сферой;
 - знание о современных психологических способах преодоления конфликтных ситуаций.

2. Анализ педагогической деятельности в процессе взаимодействия со всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса:
 - оценка психологического климата в коллективе;
 - выявление типичных деструктивных поведенческих паттернов;
 - отслеживание психолого-педагогического статуса педагогов.
3. Выявление процессов нарушений профессионального развития:
 - формирование негативных стереотипов восприятия;
 - наличие негативных ценностных ориентаций;
 - проявление эмоционального истощения.
4. Обучение профилактическим навыкам:
 - умение регулировать внутреннее эмоциональное состояние;
 - создание условий удовлетворенности от педагогической самореализации;
 - формирование внерабочих интересов;
 - повышение чувства собственного достоинства.

Главным в психолого-педагогическом сопровождении профилактики профессионального выгорания педагогов в детском саду является выработка у каждого члена коллектива эмоциональной устойчивости. Как средство формирования эмоциональной устойчивости используется составление позитивного образа «Я» как элемента психологической защиты. Педагоги и специалисты обучаются сохранять в каждой части своей жизни установки «Я-защищенный», «Я-самостоятельный», «Я-компетентный», «Я-принимаемый», «Я-благополучный», «Я-контролирующий ситуацию».

Данная работа проводится в различных видах деятельности, например:

- тренинг «Эмоциональное благополучие педагога»;
- тренинг «Дресс-код для педагога- желание или необходимость?»;
- семинар-практикум «Разделение личного и профессионального пространства как условие успешной деятельности»;
- практический семинар «Удовлетворенность педагога своим социально психологическим статусом как условие качества воспитательно-образовательного процесса»;
- тренинг «Профилактика профессионального выгорания «Что в моей жизни есть хорошего?»».

Результатами данной работы является позитивный эмоциональный настрой в педагогическом коллективе детского сада, быстрое и комплексное решение возникающих коммуникативных проблем и снижение уровня эмоционального истощения педагогов и специалистов.

Заключение

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождения как комплекс технологий, включающий в себя психологическое просвещение, тренинг и

поддержку педагогов является эффективным в овладении методиками снятия психоэмоционального напряжения для профилактики синдрома профессионального выгорания.

Список литературы

1. Жданова Н.Е. Роль непрерывного образования в профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации // Непрерывное образование: теория и практика реализации: материалы II Международ. науч.-практич. конференции – 2019. С. 68-71 URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/28467/1/978-5-91256-438-3_2019_016.pdf
2. Князева Д.А. Профессиональные деструкции воспитателей ДОУ // [Тенденции развития науки и образования](#). — 2020. — № 62-19. — С. 68-72.— DOI: 10.18411/lj-06-2020-445 URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43141109>
3. Хатунцева Е.А., Дюжакова М.В. Основные факторы эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации // Евразийское научное объединение., 2020. – С.1 -3/ URL: <https://esa-conference.ru/wp-content/uploads/files/pdf/Hatuntseva-Evgeniya-Aleksandrovna.pdf>