**Введение**

 Данная курсовая работа посвящается изучению стрессовых факторов педагогического общения и пути борьбы с ними.

Актуальность данной проблематики обусловлена постоянным интересом психологов и педагогов (Л.А. Китаева-Смыка, Л.П. Гримака, Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой и другими) к изучению причин возникновения стрессовых факторов педагогического общения и поиска эффективных способов их преодоления

 Предметом настоящей работы является выявление типичных стрессовых ситуаций, их типология и способы разрешения.

 Целью работы является анализ подобных ситуаций в психолого-педагогическом аспекте, что предусматривает решение следующих конкретных задач:

1) выявление характеристик педагогического общения с точки зрения социально- педагогического взаимодействия;

2) определение типологии стрессовых факторов педагогического общения ;

3) характеристика типичных проблемных ситуаций и рекомендации их

разрешения.

 Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложения

и библиографии.

 В введении определяется предмет исследования, обуславливается

актуальность работы, формулируются основные цели и задачи, методы

исследования и используемый материал.

 В первой главе раскрывается понятие стресса. Основные причины его возникновения. Концептуальные подходы к проблеме стресса

 Во второй главе дается практическое обоснование методики преодоления стресса (на примере педагогического состава МОУ «Васильевская ООШ»), дифференциация наиболее типичных проблемных ситуаций стрессовых факторов педагогического общения, предлагаются пути их разрешения.

 В приложении приводится программа тренинга эффективного педагогического сотрудничества, разработанная известными психологами и педагогами (Леонтьев А.А., Азаров Ю.П., Ермова Л.Д.).

 В заключении в обобщенном виде подводятся итоги работы.

**Глава I**

 **1.1. Понятие стресса. Основные причины возникновения.**

 Проблема стресса была и остается одной из наиболее интересных и, в то же время, недостаточно изученных проблем вот уже на протяжении не одного десятилетия.

 Экологические, экономические, технологические, социокультурные изменения, произошедшие в нашей стране в последние десятилетия, кардинально повлияли на изменения в жизни и деятельности людей. Постоянные физические и эмоциональные нагрузки, переживаемые в наши дни практически каждым человеком, значительно влияют на его здоровье, полноценную жизнедеятельность. Не случайно проблема стресса является сегодня одной из важнейших проблем медицины. Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, согласно демографическим данным, на протяжении последних десятилетий наблюдается специфическая «эпидемия стресса», лишающая жизни миллионы людей. Особенно это касается высоко индустриально развитых стран.

 По статистическим данным врачей, физиологов, социологов, психологов, у современных людей произошло снижение уровня адаптации к различным критическим, кризисным факторам, что, по мнению ученых, вызывает различные «болезни стресса». Многие рассматривают стресс как неотъемлемый «атрибут» современной высокотехнократичной эпохи и указывают на необходимость интенсификации разработки проблемы защиты от ситуаций стресса.

 В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

 Слово "стресс" прочно вошло в вокабуляр современного городского жителя, в какой-то степени оно даже считается модным. Стресс подстерегает нас повсюду: на работе, на дорогах, в общественных местах, даже дома в окружении близких людей. Он - везде, спрятаться - невозможно, полностью обезопасить себя от встречи с ним - нереально. Есть только один выход - познакомиться с ним поближе, узнать природу стресса, механизм его функционирования, чтобы, в конечном итоге, приручить свой стресс и использовать его для собственной выгоды.
 Впервые слово "стресс" употребил канадский ученый биолог Ганс Селье в 1936г. В переводе с английского оно означает "напряжение". Селье также ввел понятие о фазах стресса, выделив стадии тревоги (мобилизация защитных сил), резистентности (приспособление к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса).

Вместе с тем, исследования, проведенные Дж. Брайтом и Д. Джонс свидетельствуют о том, что и в предшествующие столетия, более спокойные с точки зрения современного человека, люди испытывали на себе не меньшие физические и эмоциональные нагрузки. Ученый Н. Эйврилл отмечает, что, рассматривая такие факторы, как угроза жизни, быстрые социальные изменения и колебания экономики, практически невозможно обнаружить исторические периоды менее стрессовые, нежели настоящее время.

 Ученые Т. Поллок, Р. Стенфрид утверждают, что веских доказательств значительного возрастания стресогенных факторов в современном мире не найдено и причиной возрастания интереса к проблеме стресса являются значительные социокультурные, а не техногенные изменения.

 Анализ имеющихся исследований, позволяет сделать вывод, что в настоящее время проблема стресса – не только исключительное научное значение, но и стала понятием, объединяющим широчайший круг явлений жизни и деятельности людей. Не случайно различные проблемы, аспекты стресса исследуются разными областями человекознания (психологией, физиологией, медициной, социологией и т.д.).

 Зарождаясь и проявляясь, в первую очередь, в эмоциях человека, стресс во многом обусловливает мотивационные, когнитивные, волевые, характерологические и прочие компоненты личности.

 Очень важно, для того чтобы понять природу стресса, различать значение следующих терминов: "стресс", "дистресс" и "стрессор" (или стрессогенный фактор).
 Стрессор - это специфический фактор, воздействующий на организм человека (может быть как внешним, так и внутренним), который помимо своего специфического, характерного именно для него воздействия, вызывает также и неспецифическую (т.е. одинаковую для всех стрессоров) потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние.
Отсюда стресс - это неспецифическая (т.е. независящая от характера стрессора) приспособительная реакция организма к изменившимся условиям. Наше время - время стрессов. На жителей больших городов давит тяжелый груз разнообразных проблем, обязанностей и регламентации.

Чем же опасен стресс?!!

Стресс это причина чуть ли не 90 % всех заболеваний. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения,

или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

 Создатель теории стресса канадский ученый Г.Селье, раскрывая содержание этого термина, отмечал, что на воздействие разного рода - холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое - организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным физиологическим процессом вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней.

 Кстати, уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно справляетесь с ней.

 Стресс – слово английское, произошло от французского estresse – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому districtus разделённый, от глагола distringere разделять (dis- отдельно + stringere крепко связывать).

 В русском языке стресс обозначает состояние повышенного нервного

напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием. Селье определил стресс как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма. И если рассматривать стресс именно как состояние человека, как реакцию его организма, то устойчивость к нему действительно выглядит чем-то абстрактным и непонятным.

Под стрессом всё чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. В обыденной жизни большинство людей путают понятие "стресса" с "дистрессом". Чрезмерно сильный и вредоносный по своему характеру стресс называют "дистрессом". Именно он оказывает разрушительное воздействие на организм и может приводить к неприятным последствиям, о которых всем хорошо известно. Это различные психосоматические заболевания (гастрит и язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, гормональные нарушения, нарушения дыхания и т.д.).
Постоянный дистресс поражает также иммунную систему, делая человека более чувствительным к инфекциям, раку и аутоиммунным болезням (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, аутоиммунный тиреоидит, многие типы анемий и мужского бесплодия). Многие вредные привычки тоже зачастую обусловлены дистрессом. Напротив, стрессовая реакция просто необходима организму для того, чтобы приспособиться к сложным и меняющимся условиям окружающей среды.

Во-первых, стресс - это не просто нервное напряжение. Подтверждением этого факта служит то, что стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям.
Во-вторых, стресса не следует избегать. Впрочем это и невозможно. Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Полная свобода от стресса означает смерть! Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).
 Также, следует помнить, что последствие стресса может быть длительным, даже когда стрессор прекратил свое действие.
Одни предпочитают размеренную, спокойную жизнь, другие же находятся в постоянном поиске все новых источников адреналина. И все счастливы. Дистресс может возникать в том случае, если человек находится не на своем месте, ведет образ жизни, не соответствующий его способностям и потребностям. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной нагрузки.
 Кроме того, каждый человек от природы имеет какие-либо духовные или психологические потребности, у каждого имеется свой уровень притязаний и свои амбиции. Иначе говоря, каждый человек желает в какой-то степени, тем или иным образом самореализоваться.
Если самореализоваться не получается, то человек испытывает в лучшем случае раздражение и беспокойство, а в худшем ему не хочется жить.
Среди других причин можно выделить: моральное или физическое одиночество, отсутствие близкого человека, которому можно было бы довериться как себе самому, усталость умственная или физическая, большое количество информации.

 В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в самой общей классификации - стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный. Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

 Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы - импульсивная, тормозная, генерализованная - приводят к изменениям в протекании процессов психических, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным.

Если с объективными почти все понятно, то с субъективными причинами разобраться не так-то и просто. Во-первых, если стресс связан с удовлетворением потребностей, то их для начала нужно выяснить, а затем уж только удовлетворять. Во-вторых, если стресс связан с потерей (утратой) кого-либо, чего-либо, то можно задуматься, почему именно это отняли и в данный момент. В-третьих, если стресс связан с решением какой-либо проблемы (трудностью), то необходимо сначала определить эту проблему (трудность), т. е. в чем она заключается и какие методы (способы) и средства необходимо использовать, чтобы решить проблему (преодолеть трудности). В-четвертых, стресс может возникать и в результате напряжения в личностных параметрах (личностной и ситуативной тревожностью, уровнем субъективного контроля, акцентуациями характера, потребностно-мотивационной сферой, когнитивной сферой и др.) и тогда необходимо хотя бы протестировать себя.

В-пятых, стресс может быть связан с профессиональным мастерством и

самореализацией, и тогда нужно выяснить хотя бы удовлетворенность профессией.

Ну, и в-шестых, если стресс возникает по причине неправильного использования мышления, то естественно и этот факт необходимо выяснить. Если обобщить пять названных причин стресса, то можно сказать, что он однозначно связан с неуспехом, т.е. с неудачами. В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Наиболее широко употребляемым определением является следующее:" Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое." Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и

деятельности несомненно.

Что же такое эмоциональный стресс?

 Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать

стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. Но оказывается, что такими же стрессорами могут быть и любые эмоциогенные факторы, т.е. факторы, влияющие на эмоциональную сферу,а это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация. Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

 В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а

дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс

есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ

организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

 Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно

различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

 Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами

испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время аттестации. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

**1.2. Концептуальные подходы к проблеме стресса**

 **Социокультурные предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.**Многообразие форм проявления стресса, а также причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность людей обусловливается, как полагают ученые, тем, что практически каждый человек в своей жизни неоднократно переживал состояния стресса. Как отмечает Л. Ризви, «стресс вездесущ; он является оттенком жизни: одним нравится его вкус и они используют его для достижения желаемого результата, другим он не нравится и их организм стремится отреагировать на стресс должным образом» (8; С. 22).

 Обусловленность многих болезней человека стрессогенными факторами привлекает в настоящее время внимание ученых многих областей научного знания о человеке (медиков, физиологов, социологов, психологов и т.д.). Изучаются физиологические и психологические механизмы стресса, анализируются факторы, способствующие его переходу в болезненные состояния и т.д.

 Как было отмечено выше, и это подтверждается исследованием Л.А. Китаева-Смык, рост «болезней стресса» свойственен, прежде всего, странам, переживающим экономический, социальный иди политический кризисы. По мнению ученого, этот факт объективно обусловлен постоянным увеличением социального неравенства, дегуманистическими тенденциями, стихийной урбанизацией, создающей скученность населения и т.д.

 Так, по свидетельству Национального совета здоровья и благосостояния Швеции, в этой, одной из наиболее индустриально развитых стран Европы, каждый третий взрослый страдает от недомогания, нарушений сна, повышенного состояния тревожности. У каждого третьего ребенка в возрасте четырех лет имеются симптомы эмоционального неблагополучия (дети проявляют повышенную агрессивность по отношению к окружающим). Каждый десятый человек страдает от алкоголизма. 20 000 людей в год предпринимают попытку самоубийства.

 Если обратиться к данным по Соединенным Штатам Америки (еще одной из наиболее развитых стран), то почти 15% населения нуждаются в какой-либо форме восстановления психического здоровья; от 5 до 15% детей в возрасте от 5 до 15 лет отличаются стресогенными нарушениями поведения или замедлением психического развития; 25% населения страдают от депрессии, состояний тревожности, эмоционального дискомфорта.

 Подобные данные можно привести и по России. Не случайно стресс в настоящее время определяется как «болезнь цивилизации».

 Таким образом, предпосылкой создания и широкого распространения концепции стресса можно считать возросшую, особенно в конце ХХ – начале ХХI столетий, актуальность проблемы защиты человека от неблагоприятных факторов среды (в широком ее понимании).

 Современная социокультурная ситуация, характеризующаяся различными противоречиями и неожиданными для человека переменами, неуверенностью в завтрашнем дне, естественным образом стимулирует возрастание количества стрессов. Не случайно одной из актуальных проблем для ученых различных областей человекознания является проблема поиска путей и средств защиты от стресса.

 Зарождение и развитие учения о противодействии стрессу связано с исследованиями ряда зарубежных психологов, изучающих проблему личности. Так, еще в 1937 г. Г. Олпарт обращает внимание на активную созидательную природу личности, ее стремление к поиску и разрешению трудных проблем.

 К. Роджерс и Х. Толмен обращают внимание на тот факт, что люди сами способны решать многочисленные жизненные проблемы.

 Обобщив опыт западных ученых, необходимо отметить, что теоретическими предпосылками учения о преодолении стресса являются следующие взаимосвязанные концепции:

- эволюционная теория и поведенческая адаптация;

- психоаналитическая концепция и личностное развитие;

- теории жизненного цикла развития человека;

- поведение при жизненных кризисах.

 Проблема противодействия стрессу, его профилактики, предотвращения развития и коррекции (снижение или полная ликвидация стрессовой реакции, восстановление нормального функционирования организма человека) находит отражение и в работах отечественных ученых. Теоретические, методические и практические вопросы противодействия стрессу находят отражение в работах Л.П. Гримака, Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой, В.Л. Марищука, В.И. Медведева, П.В. Симонова, К.В. Судакова, Ю.В. Татура и других ученых.

 Исследуя данную проблему, ученые, в первую очередь, обращают внимание на тот факт, что разные люди по-разному реагируют на стресс. Один человек буквально «вспыхивает» и очень ярко, эмоционально реагирует на нежелательные для него события и воздействия окружающего. Другой же способен при таких же обстоятельствах сохранять спокойствие и невозмутимость.

 Так, исследуя проблему стресса, Ю.В. Татура выделяет следующие *реакции стресса*:

1. Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм которого не в состоянии противостоять стрессу. В результате данной реакции возникает состояние беспомощности, безнадежности, безысходности, депрессии.
2. Активная защита от стресса. Данная реакция на стресс подчинена воле человека. Человек для того, чтобы противостоять стрессу, меняет сферу своей деятельности, что способствует улучшению, стабилизации как психологического, так и соматического здоровья (спорт, работа на приусадебном участке, коллекционирование и пр.).
3. Активная релаксация (расслабление). Данная реакция повышает природные адаптационные возможности человека и рассматривается как наиболее действенная.

 Кроме того, по мнению Ю.В. Татура, для того, чтобы стать неуязвимым для стресса, человек должен научиться избавляться от пережитков своего собственного прошлого, своих недостатков и комплексов.

 Вместе с тем, своими исследованиями ученые убедительно показали, что успешность противодействия стрессу во многом обусловливается активностью самого человека, проявляющейся в различных сферах жизнедеятельности и направленной на разрешение различных проблемных ситуаций как внешнего, так и внутреннего характера. Именно активность человека, как показали многочисленные исследования, обеспечивают успешность адаптации организма (как на психологическом, так и на физиологическом уровне) к «требованиям» стрессогенной ситуации. По мнению Т.А. Крюкова и В.Д. Сапоровской преодоление стресса, как правило, направлено на поиск путей, способов изменения взаимосвязей между субъектом и условиями среды, что проявляется как на эмоциональном (в первую очередь, это касается снижения уровня эмоциональных переживаний), так и на когнитивном уровнях.

 Такие ученые, как Р. Лазурс и С. Фолкмен определяют поведение, направленное на преодоление стресса следующим образом: «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» (8; С. 118).

 По мнению В.А. Бодрова, процесс преодоления стресса является проявлением, в первую очередь, индивидуальных способов взаимодействия человека с окружающим миром, в котором проявляются особенности и возможности субъекта, а также характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий данных событий. По мнению ученого, такое поведение необходимо рассматривать как специфический способ защиты, противодействия нежелательному воздействию извне путем преобразования, снижения или смягчения требований ситуации, избежания, привыкания, приспособления к ситуации в целях снижения или полной ликвидации последствий и условий развития стресса. Ученый дает следующее определения понятию «преодоление стресса»: «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» (8; С. 117).

**Глава II. Практическое обоснование методики преодоления стресса (на примере педагогического состава МОУ Васильевская ООШ»)**

**2.1 Причины и признаки стрессового напряжения.**

В повседневной жизни человек имеет дело с самыми разнообразными ситуациями. Их общая совокупность, проявляющаяся и на работе, и дома, образует жизненное пространство человека.

Преподавание требует огромного эмоционального напряжения, но усталость от трудной работы и раздражение - вовсе не одно и то же.

Учитель, хотя это многие забывают, тоже человек. Ему также хочется, чтобы никто не мешал осуществлению его законного права - учить с удовольствием. Можно привести еще тысячи примеров поведения учащихся, мешающих учителю счастливо преподавать свой предмет. Они оказывают значимое и конкретное воздействие на педагога, вызывая у него отрицательные эмоции.

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое «выгорание». Часто его называют  «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (Н. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Выгорание является своего рода ответом на хроническое эмоциональное напряжение, которое возникает при тесном взаимодействии с людьми.

**Факторы, обусловливающие выгорание педагогов (что влияет):**

Ежедневная психическая перегрузка, высокая ответственность за здоровье и жизнь учащихся, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и фактором социальной несправедливости, низкий социальный статус профессии, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Профессия педагога в настоящее время феминизирована ( женская), поэтому к перечисленным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

**2.2 Содержание и методика эмпирического исследования**

 По результатам теоретического исследования была выдвинута [гипотеза](http://baza-referat.ru/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B0) о том, что действительно возможно преодоление проявлений стресса в педагогическом коллективе, то есть преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания.
Цель: исследование методики преодоления стресса в педагогическом коллективе МОУ «Васильевская ООШ».
Предмет исследования – технология преодоления стрессовых ситуаций педагогов в педагогическом коллективе.
Объектом исследования является педагогический коллектив МОУ «Васильевская ООШ».
Выборка: в исследовании приняли участие 10 человек, занимающих педагогической деятельностью в МОУ«Васильевская ООШ» в возрасте от 30 до 45 лет.
Сроки проведения исследования: октябрь 2014г. –ноябрь 2014г.
На основе анализа психолого-педагогической литературы осуществлен анализ понятия «burnout»; определено, что [синдром эмоционального выгорания](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [характерен](http://baza-referat.ru/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) для профессиональной деятельности педагогов. Педагог (от греч. paidagogos – дитя, веду, воспитатель) – 1) лицо, ведущее практическую работу по воспитанию, образованию и обучению детей и молодежи и имеющее специальную подготовку в этой области (учитель общеобразовательной школы, преподаватель, воспитатель); 2) ученый, разрабатывающий теоретические проблемы педагогики. Следовательно, «педагог», «учитель», «преподаватель» – это синонимичные понятия. В работе использованы [термины](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B) «педагог» и «учитель».
В результате теоретического осмысления различных подходов к интерпретации синдрома эмоционального выгорания было установлено, что в зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином «burnout». В [переводе](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4) этот термин можно сопоставить с такими [русскими](http://baza-referat.ru/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5) эквивалентами, как «сгорание», «выгорание». Отечественными авторами использовались разные [варианты](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8B) [перевода](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4) английского термина: «эмоциональное сгорание» (Т.С. Ященко, 1989; Т.В. Форманюк, 1994), «эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, 1996) и «эмоциональное перегорание» (Д.Д. Вид, Е.И. Лозинская, 1998). Употребляются также термины «психическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова,2000) и «профессиональное выгорание» (Т.И. Ронгинская, 2002). Это обусловливает необходимость уточнения термина «выгорание» и поиск [концептуальной](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC) основы, которая раскрывала бы конкретнее его сущность.
Многочисленные зарубежные исследования (Г. Селье, 1936; К. Маслач, 1976; С. Jakson, 1982; W.S. Paine, 1982, Р. Шваб, 1982; Burisch, 1994 и др.). подтверждают, что выгорание вытекает из профессиональных стрессов. Также многими авторами подчеркивается, что выгорание как динамический процесс, развивающийся во време­ни, характеризуется нарастающей степенью выраженности его про­явлений.
Отечественными учеными (Н.А. Аминов, А.А. Баранов, М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел,
А.А. Реан, А.А. Руковишников, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк) представлена попытка комплексного рассмотрения синдрома эмоционального выгорания и предложен ряд исследований этой проблемы.
В настоящее время большинством отечественных исследователей (В.В.Бойко, М.В.Борисова, В.Е.Орел и др.) синдром выгорания определяется как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. В основном он проявляется в [профессиях](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических переживаний и поведенческих реакций, который сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. [Синдром эмоционального выгорания](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) – ответная реакция на длительные стрессы межличностного общения, возникающие на работе. Как следствие появился термин «синдром профессионального выгорания».
 В контексте работы рассмотрены различные классификации факторов, влияющих на развитие и формирование синдрома выгорания. В результате анализа исследований факторов предложена их общая классификация. Факторы сгруппированы в два больших блока1: 1) внешние (объективные: хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная [ответственность](http://baza-referat.ru/%D0%9E%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) за исполняемые [функции](http://baza-referat.ru/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8), операции и др.); 2) внутренние (субъективные: склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения), (В.В. Бойко, Р. Лазарус, Т.В. Форманюк) (Приложение1); [экзистенциональные](http://baza-referat.ru/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC); внутрипрофессиональные: нереализованные ожидания, неудовлетворенность [самоактуализацией](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), отсутствие желаемых результатов, разочарование в других людях и избранном деле, обесценивание и потеря смысла собственных усилий, переживание одиночества, ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).
Теоретическое изучение факторов позволило определить характер взаимосвязей эмоционального выгорания с индивидуально-психологическими и социально-психологическими детерминантами, дать комплексное и системное представление о синдроме, возможных причинах и закономерностях его возникновения и развития у педагогов.
Выявление симптомов рассматриваемого синдрома позволило предложить их классификацию в соответствии со сферами личности человека. В интеллектуальной сфере симптомом эмоционального выгорания является уменьшение интереса к новым идеям в работе и других областях деятельности; в [личностной](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) сфере симптомами выступают пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни; в эмоциональной сфере симптомы – недостаток эмоций, бесчувственность, слабая [воля](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8F). Все три сферы взаимосвязаны между собой, сбои в одной из них ведут к возникновению проблем в других. Это еще раз доказывает утверждение о том, что синдром эмоционального выгорания – симптомокомплекс характеристик психики профессионала, отражающий его взаимодействие с внешней средой.
 Рассматривать симптомы можно на четырех уровнях проявления: социальном (коммуникативная сфера), психологическом (когнитивная сфера), эмоциональном (поведенческая сфера), физиологическом (общая соматическая сфера). Так же, как и сферы, симптомы взаимосвязаны друг с другом. Если проявляется один симптом, то обязательно возникнет и другой, связанный с ним (на другом уровне проявления).
 Психолого-педагогический анализ литературы даёт возможность выявить особенности индивидуально-психологических характеристик личности в их связи с выгоранием. На основании анализа можно утверждать, что эмоциональное выгорание педагогов обусловливается прежде всего индивидуально-личностными особенностями. Это подтверждает ряд исследований (Н.Е. Водопьянова, Л.И. Вассерман, Е.С. Старченкова, Т.И. Ронгинская, Л.В. Меньшикова 1981; В. Райх 1992; Е.И. Рогов 1996; М.А. Беребин, 1997; М.В. Борисова 2002и др.). Ученые считают, что [личностные особенности](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) в значительно большей степени влияют на развитие выгорания по сравнению не только с демографическими характеристиками, но и с факторами рабочей среды. Это, во-первых, наличие рассогласования в ценностно-мотивационной сфере учителя, в частности невозможность реализации в профессиональной деятельности жизненных смыслообразующих ценностей и значи­мых свойств личности, типов поведения и предпочтительного образа действий; во-вторых, высокий уровень нейротизма – эмоциональной неустойчивости личности как психодинамической характеристики. Данные особенности являются системными детерминантами возникновения и развития эмоционального выгорания педагогов, среди них следует отметить: неумение контролировать эмоциональное состояние; неразвитость навыков моделирования значимых для достижения цели условий, программирования своих действий; недостаточную гибкость саморегуляции.
 Изучение подходов и стратегий преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания даёт анализ подходов к преодолению стрессовых ситуаций в зарубежной и отечественной литературе. Определены различные по степени эффективности стратегии преодоления стресса. В качестве путей, стратегий совладания с жизненными трудностями педагогов выявлены преобразующие стратегии и стратегии приспособления (изменение своих характеристик и отношения к ситуации), разработанные Л.И. Анцыферовой.
 В [процессе](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81) изучения видов психологических технологий преодоления и профилактики эмоционального выгорания представлены основные виды психотехнологий: психопрофилактика, [психологическое консультирование](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [психокоррекция](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F), [психологическая реабилитация](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), [личностно](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) ориентированная [терапия](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), саморегуляция. Психопрофилактика выгорания учителя строится на основе использования различных психологических технологий. К психологическим технологиям относятся разного рода тренинги развития и коррекции личности, имитационные и ролевые игры, семинары, групповые дискуссии и индивидуальные стратегии преодоления критических ситуаций.
Одним из важнейших вопросов исследования стал вопрос характеристики психолого-педагогических условий преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, представление концепции и стратегии преодоления этого синдрома.
 Экспериментальное изучение выгорания и выявление индивидуально-психологических характеристик педагогов проходило в МОУ «Васильевская ООШ». В исследовании приняли участие 10 педагогов (учителя начальных классов, учителя-предметники, социальный работник, психолог) в возрасте от 30 до 45 лет, со стажем от 3 до 10 лет, в основном с высшим и средним специальным образованием.
Анализ результатов исследования показал, что у 71 [% педагогов](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B_%D0%B2_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B5_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2_%D0%B8_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2) сформированы или находятся в стадии формирования одна или несколько фаз синдрома эмоционального выгорания, у всех обследуемых сложились или складываются симптомы эмоционального выгорания. Фаза напряжения у 8,4% педагогов сформирована, у 20% формируется, у 71,6% не сформирована. Фаза резистенции у 26,2% обследуемых сформирована, у 40% формируется, у 33,8% не сформирована. Фаза истощения: у 5% участников исследования сформирована, у 21,7% формируется, у 71,3% не сформирована.
 Стартовым механизмом развития эмоционального выгорания у педагогов выступает проявление симптомов фазы напряжения – когнитивный диссонанс, т.е. несоответствие между знаниями, представлениями субъекта о значимости его профессии, ожиданиями от нее и реальной трудовой деятельностью с ее спецификой, что сопровождается чувством дискомфорта.
 В процессе развертывания выгорания механизмом выступает дистресс – резистенция (сопротивление), срабатывают различные [защитные механизмы](http://baza-referat.ru/%D0%97%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%8B) личности, вырабатываемые субъектом деятельности в ответ на хронические психотравмирующие воздействия профессиональной жизни. Во всех периодах стажа педагогов проявляется выраженность фазы резистенции, т.е. ограничение диапазона эмоций и интенсивности их включения в процесс профессионального общения.
 Основными симптомами проявления эмоционального выгорания у педагогов стали неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация, переживание психотравмирующих обстоятельств, расширение сферы экономии эмоций. [Личностные](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) изменения можно проанализировать во всех трех фазах выгорания (рис. 1).
 Синдром выгорания может развиваться как у педагогов с большим стажем работы, так и у молодых, только начинающих свою профессиональную деятельность независимо от специфики школ (рис. 2).
Для выяснения зависимости личностных особенностей и эмоционального выгорания был проведен анализ корреляционных связей между показателями опросника В.В. Бойко и «Комбинированного личностного опросника» Г.Е. Леевика (по критерию Пирсона).(Приложение 3) Для выяснения различий между индивидуально-психологическими характеристиками испытуемых с несформированными фазами эмоционального выгорания и испытуемых со сформированными фазами и фазами, находящимися в стадии формирования, все испытуемые были поделены на две группы.




Рис. 2. Средние показатели по фазам эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы:
– 1–3 лет;        – 3–5 лет; –               5–8 лет;           – 8–10 лет

 В результате анализа личностных характеристик педагогов были выделены факторы: Н (сдержанность–активность [в контактах](http://baza-referat.ru/%D0%92_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5), r = -0,324 по фазе напряжения, r = -0,469 по фазе истощения, r = -0,354 по синдрому в целом); I (низкая–высокая эмоциональная чувствительность, r = -0,383 по фазе напряжения, r = -0,384 по фазе резистенции, r = -0,408 по синдрому в целом); G (низкая–высокая дисциплинированность r = -0,511 по синдрому в целом); ОР (отношение к работе r = -0,463 по синдрому в целом); ОН (удовлетворенность отношениями с начальником r = -0,424 по синдрому в целом); Э (интроверсия–экстраверсия r = -0,343 по фазе истощения) при (p< 0,01).
 Анализ результатов показал, что респонденты первой и второй групп имеют различия в индивидуально-психологических характеристиках по всем фазам выгорания. В динамике от фазы напряжения к фазе истощения выявлены следующие изменения:
по фактору A (замкнутость–открытость в общении) – снижается активность в общении; по фактору F (бедность–богатство эмоциональных реакций) – снижается богатство эмоциональных реакций; по фактору O (уверенность–неуверенность в себе) – снижается уверенность в себе; по фактору Q2 (конформность–нонконформность) – снижается конформность; по фактору C (неуравновешенность–контроль эмоциональных реак-
ций) – снижается [контроль](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C) эмоциональных реакций; по фактору УП (низкий–высокий уровень притязаний) – снижается уровень притязаний.
 Анализ индивидуально-психологических характеристик педагогов позволяет сделать вывод о том, что к формированию первой фазы выгорания (напряжение) более склонны люди сдержанные, со сниженной эмоциональной чувствительностью, бедными эмоциональными реакциями, менее дисциплинированные, неудовлетворенные отношениями с [руководителем](http://baza-referat.ru/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C).
 Формированию второй фазы выгорания (резистенция) способствуют повышенная [тревожность](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), неудовлетворительное отношение к работе, неблагополучный [климат](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82) в коллективе, а также низкий уровень поставленных целей, повышенный уровень притязаний, подчиненность, конформность.
 К формированию третьей фазы выгорания (истощение) предрасполагают интровертированность, неуверенность в себе, высокий самоконтроль.
 Таким образом, выгорание наступает тогда, когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), в результате чего у педагога нарушается состояние равновесия. Неравновесные состояния возникают при складывающихся неблагоприятно условиях жизнедеятельности (в критические, трудные периоды, в сложных ситуациях) и часто обусловливают возникновение пограничных и патологических нарушений. Границей, отделяющей обычные условия от измененных, являются такие жизненные ситуации, в которых под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечить адекватное отражение и регуляторную деятельность человека, т.е. происходит прорыв адаптационного барьера, ломка динамических [стереотипов](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF%D1%8B), возникает психологическая дезориентация, душевный [кризис](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81), который проявляется в виде неравновесного состояния. Непрерывное и прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведет к выгоранию. Следовательно, выгорание не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.
Благодаря профилактике и преодолении в экспериментальной группе удалось снизить степень выраженности эмоционального выгорания и отработать умения и навыки саморегуляции, повысить уровень эмоциональной устойчивости.

Результаты анализа ответов педагогов на разработанную анкету (Приложение 4) показали положительное отношение участников исследования к реализованным направлениям ([100%](http://baza-referat.ru/100_%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87_%D0%BF%D0%BE_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D1%81%D0%BE_%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2) педагогов), содержанию предлагаемого социально-психологического тренинга (95%), формам работы (92% опрошенных). Большинство педагогов подчеркнули конструктивность танцевально-двигательной терапии, так как ощутили взаимосвязь интеллектуальной сферы с телом, повышение активности и подъем настроения. В качестве наиболее значимых форм взаимодействия были выделены тренинговые технологии, а именно социально-психологический тренинг преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания (95% опрошенных), практические занятия (80%), [диалог](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3) (60%). Анализ экспертных оценок показал, что большинство педагогов (85% опрошенных) видят эффективность и результативность проведенных мероприятий, отмечают положительные изменения в своем поведении и взаимоотношениях с коллегами1.
По окончанию программы педагогам предложены конкретные практические рекомендации для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

**2.3 Анализ результатов эмпирического исследования**
 Результаты проведённого исследования позволяют сделать следующие выводы:
1. В результате теоретического анализа конкретизировано научное представление о содержании понятия «синдром эмоционального выгорания» педагогов. Мы понимаем его как симптомокомплекс характеристик психики педагога-профессионала, отражающий взаимодействие с внешней средой и возникающий в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием [множества](http://baza-referat.ru/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) внешних и внутренних факторов. Симптомы синдрома проявляются в интеллектуальной, личностной и эмоциональной сферах личности педагога.
2. Доминирующими детерминантами эмоционального выгорания педагогов являются внутренние факторы: склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения, связанные с индивидуально-психологическими особенностями личности. Синдром эмоционального выгорания возникает на разных этапах профессионального развития педагога. Проявление симптомов и формирование фаз происходит почти одинаково в разных периодах стажа работы (1–3 лет и 3–5 лет, 5–8 лет и 8–10 лет).
3. Существует зависимость уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания от особенностей индивидуально-психологических характеристик педагогов в профессиональной деятельности, суть которой заключается в том, что к развитию и формированию синдрома эмоционального выгорания более склонны люди с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенные в себе, с повышенной [тревожностью](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), интровертированные, неудовлетворенные отношением к работе, не умеющие строить отношения с руководителем, приспособиться к психологическому [климату](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82) в коллективе вследствие низких адаптационных возможностей).
Причинами эмоционального выгорания педагогов являются: низкий уровень эмоциональной устойчивости; недостаточное развитие умений и навыков саморегуляции; напряжение, сдержанность, подчиненное поведение, расслабленность; аналитический [стиль](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C) мышления, ригидность, уровень интеллектуального развития.
4. Внедрение разработанной программы «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактика и преодоление» с использованием такой техники, как танцевально-двигательная терапия, позволяет снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить у педагога умения психической саморегуляции, сформировать эмоциональную устойчивость, способствующую позитивному изменению индивидуально-психологических характеристик. Эти особенности необходимы педагогам для преодоления и профилактики синдрома выгорания, адаптации к качественно изменяющимся ситуациям [современного](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA) общества.
5. В результате исследования была подтверждена [гипотеза](http://baza-referat.ru/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B0) о том, что конструктивное преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности может быть возможно при создании следующих психолого-педагогических условий: осуществление своевременной диагностики, устанавливающей изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; определение конструктивных стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания; разработка и реализация научно обоснованной программы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания, нацеленной на развитие у него умений саморегуляции.

**Способы выхода из стресса.**

 Итак, стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

 Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.

2. Слишком частые ошибки в работе.

3. Ухудшается память.

4. Слишком часто возникает чувство усталости.

5. Очень быстрая речь.

6. Мысли часто улетучиваются.

7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).

8. Повышенная возбудимость.

9. Работа не доставляет прежней радости.

10. Потеря чувства юмора.

11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.

12. Пристрастие к алкогольным напиткам.

13. Постоянное ощущение недоедания.

14. Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.

15. Невозможность вовремя закончить работу.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

Причины стрессового напряжения.

1. Гораздо чаще нам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что

нужно, что входит в наши обязанности.

2. Постоянно не хватает времени - не успеваем ничего сделать.

3. Нас что-то или кто-то подгоняет, мы постоянно куда-то спешим.

4. Начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то

внутреннего напряжения.

5. Нам постоянно хочется спать - никак не можем выспаться.

6. Ми видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

7. Очень много курим.

8. Потребляем алкоголя больше, чем обычно.

9. Нам почти ничего не нравится.

10. Дома, в семье - постоянные конфликты.

11. Постоянно ощущается неудовлетворенность жизнью.

12. Делаем долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

13. Появляется комплекс неполноценности.

14. Не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

15. Мы не чувствуем уважения к себе - ни дома, ни на работе.

 Вероятно, здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма (с точки зрения его личных ощущений).

Предрасположенность к стрессовому напряжению можно определить также с помощью различных тестов.

 **Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Я думаю о перемене специальности | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

*Ключ к тесту*

*0–3 очка.* Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

*4–7 очков.* Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

*8 и более очков.* Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

 Более эффективный способ профилактики конфликтов в педагогическом коллективе – создание благоприятной атмосферы, повышение психологической культуры администрации и педагогов, овладение приемами саморегуляции эмоциональных состояний в общении.

(диагностирование психологического климата в педагогическом коллективе)

 ***Упражнение «Золотистый поток» (***выполняется под спокойную приятную музыку)

 «Сядьте удобно, закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

 Теперь представьте, что над вашей головой нежно- голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется…

 Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь… Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее…Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось…

 Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку.

 Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту…

 Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют…Вот золотистый поток спускается по вашим рукам… Они тяжелые… И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное…Это то лишнее, что накопилось в вас…Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это…И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый…

 Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким…И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются и распрямляются плечи..

 Золотистый поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то…Распрямляется…Затем поток устремляется вниз… Он очищает таз…

 Теперь он стекает по ногам…Очень медленно он продвигается от бедер к коленям…Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги…

От коленей – к стопам… По стопам он вытекает наружу… Вы видите вытекающий мутный поток… А золотистый поток продолжает вымывать все лишнее…До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света…

 Медленно откройте глаза… Здравствуйте, очень чистые, золотисто светящиеся люди!»

 Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями.

# Притча «Какие люди живут в этом городе?»

Однажды один человек сидел около оазиса, у входа в один ближневосточный город. К нему подошел юноша и спросил: «Я ни разу здесь не был. Какие люди живут [в этом городе](http://www.mirpozitiva.ru/pozitiv/flash/pozitiv47.html)?»

 Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?»

 «Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда»

 «Здесь ты встретишь точно таких же», ответил ему старик.

 Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос: «Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?»

 Старик ответил тем же: «А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?»

«О, это были добрые, гостеприимные и благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться».

«Ты найдешь таких же и здесь», – ответил старик.

Купец, который невдалеке поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком: «Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?»

«Сын мой, каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях, откуда он пришел, здесь и тем более не найдет ничего. Напротив же, тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них.»

**Методы борьбы с нервным перенапряжением.**

 Во-первых, если Вы хотите ощущать себя счастливым человеком, избавиться от беспокойства и обрести душевный комфорт, то Вам необходимо самореализоваться в какой-то сфере, реализовать свой природный потенциал. Главное здесь правильно определить, что является для Вас приоритетным в этой жизни, что стоит на первом месте в иерархии Ваших ценностей. Сделать это нелегко. Основным индикатором здесь будут положительные эмоции и моральное удовлетворение, получаемые от той деятельности, которой Вы занимаетесь при условии, что она соответствует Вашим потребностям.
 Во-вторых, какая бы неприятность с Вами не произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию. Может быть, Вам станет легче, если Вы поверите, что "Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующей".
 В-третьих, смиритесь с тем в себе и в своем окружении, что не в Ваших силах изменить. Примите себя таким, как есть. Но в тоже время направьте всю свою энергию на изменение того, что в Вашей власти исправить. И никогда не сравнивайте себя с другими людьми:"мол, у него это есть, а у меня - нет… ". Ну и что Вам это даст? Комплекс неполноценности?
 В-четвертых, научитесь жить сегодняшним днем. Не надо заранее беспокоиться о том, что еще не произошло, а только должно…Бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать-то проблему оказывается ненужно - все само собой разрешается.
 В-пятых, не раздражайтесь от дураков. Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они не были. Если Вас чем-то не устраивает человек, просто порвите с ним отношения и забудьте его. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним! Но не старайтесь его переделать - ничего не выйдет. Если же Вы хотите общаться с человеком, но у него есть некоторые отклонения в характере, то имейте ввиду следующее. Любой характер формируется под воздействием объективных внешних условий. Если бы у Вас в жизни сложилось все точно так же, как у этого человека, то и Вы вели бы себя подобным образом.
 На шестом месте стоит у нас - независимость. Старайтесь обрести материальную и психологическую независимость от других людей. Чувство зависимости от кого-то и ощущение собственной беспомощности не лучшим образом сказываются на нашем здоровье.
 Седьмым пунктом идет общение с другими людьми. Одинокие люди гораздо больше подвержены депрессии, чем общительные. Даже если у Вас есть один друг, которому можно полностью довериться, можете считать, что Вам повезло в этой жизни.
 Дальше, на восьмой позиции, стоит умение говорить "нет!". Многие люди совершенно не умеют правильно говорить "нет" (особенно женщины). Они не хотят обидеть человека своим отказом и боятся, что о них будут плохо думать. Но таким людям следует иметь ввиду, что явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать "нет" может приводить к стрессам. Все мы, пусть и неосознанно, ведем внутренний диалог сами с собой. Причем некоторые люди имеют привычку сообщать себе только плохое, замечая в себе только отрицательные черты. Естественно, к добру это не приводит.
 Поэтому на девятом месте будет находиться позитивный диалог с самим собой. Старайтесь сообщать себе только позитивные вещи:"У меня многое получается, я многому учусь на собственных ошибках, я буду действовать и стану лучше". Позитивное отношение к себе и жизни очень действенное средство против стресса. Будьте оптимистами! Как говорил великий философ Марк Аврелий:"Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней ".
Таким образом, настроение человека полностью находится в его руках. То, что окружает людей, практически не имеет значения. Значение имеет то, как человек это интерпретирует. Запомните, если Вы и не можете изменить объективную ситуацию, Вы всегда можете изменить свое отношение к ней, придать другой смысл. Территория смыслов - это территория истинной свободы человека. Вспомните басню про лису и зеленый виноград: "Лисица никак не может дотянуться до грозди спелого и очень притягательного для нее винограда. Что она тогда делает? Она воображает его себе зеленым и кислым, а зачем он ей тогда такой нужен? Лиса придала другое значение ситуации, и сохранила тем самым свои нервные клетки".
 В-десятых, не ждите слишком многого от жизни (но это не противоречит оптимистичному отношению к ней), и тогда будет меньше разочарований и больше приятных моментов!
 На одиннадцатом месте - навыки самоорганизации. Научитесь планировать свою жизнь, ставьте долгосрочные и краткосрочные цели. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из под Вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению. Время - самый драгоценный ресурс, т.к. оно проходит безвозвратно! Обязательно проанализируйте, на что Вы тратите свое время?! Научитесь тратить его эффективно, постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи.
Выше были перечислены психологические методы борьбы со стрессом.

**Пресс.** Это игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется практиковать перед работой в “трудном” классе, разговором с “трудными” учащимися и их родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если вы умеете вовремя заметить в себе самом нарастание психической напряженности.

 Суть упражнения состоит в следующем. Представьте внутри себя, на уровне груди мощный пресс, который двигается сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

 **Голова.** В течение рабочего дня учитель вынужден непрерывно воздействовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у него “стресс руководства” и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб учителей является жалоба на головные боли, тяжесть в затылке.

 Это упражнение помогает снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от боли.

 **Настроение.** Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий. Неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе, а еще тем, что “воспитывать должны в школе”. В ответ на это вы не смогли сдержаться.

 Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите на бумагу ваше грустное настроение, как бы материализуете его. А затем переверните бумагу и на другой стороне напишите пять-семь слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

 После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. А теперь идите на урок. Вы хорошо отдохнули!

 **Пословицы.** Это упражнение хорошо снимает внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает решению сложной проблемы, связанной с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

 Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы”. Полистайте, читайте пословицы или афоризмы в течение 20-30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения. Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

 Приемы борьбы с нервным перенапряжением, оказывая воздействие на тело:
1. Двигательная активность. Спорт, физические нагрузки помогают очень эффективно справляться со стрессом, тревогой, всевозможными негативными переживаниями.
2. Питание. Извините за банальность, но оно должно быть здоровым. Следует также иметь ввиду, что углеводная пища, увеличивая выработку серотонина, оказывает расслабляющее действие на организм. Помогают снять напряжение следующие продукты: изюм, бананы, шоколад, кинза и сельдерей. Смело включайте в меню фасоль, гречку, овсянку, горох и зеленые овощи: в них содержится природный антидепрессант - магний.
3. Сексуальное общение с любимым человеком также благотворно сказывается на организме.
4. Водные процедуры. Всем полезен контрастный душ; одна минута теплая вода, пятнадцать секунд - холодная и так от пяти до десяти повторов. Заканчивать всегда надо холодной водой.
5. Здоровый сон. Обязательно нужно высыпаться. Постоянный недосып - прямой путь к стрессу.
6. Смех - отличное лекарство от стресса. Кстати, 1 минута смеха равноценна по количеству сжигаемых калорий 45 минутам умеренной физической нагрузки.
7. Хорошо почаще бывать на природе.
8. При нервном напряжении у человека в первую очередь напрягаются мышцы т.н. "воротниковой зоны спины" - шеи и плеч. Поэтому очень помогает расслабиться массаж этой зоны.
9. Фитотерапия. В аптеках продаются всевозможные успокоительные сборы, содержащие в составе корень валерьяны, пустырник, ромашку, боярышник, зверобой, астрагал, липовый цвет и т.д., которые помогут укрепить нервы.
10. В более серьезных случаях можно применять лекарственные препараты, но только под наблюдением врача!
11. Сокотерапия. Свекольный сок, смешанный пополам с медом, следует принимать по 100 мл 3-4 раза в день 10 дней или длительно - по 200 мл в день в течение 3-4 недель. Только не принимайте его с утра, натощак!
12. Народный рецепт от стресса: съесть селедку, обильно запивая минеральной водой.
13. Ароматерапия. Используйте для массажа расслабляющие эфирные масла, добавляйте их в ванну, вдыхайте. Хорошее массажное масло получается из лавандового, неролиевого и/или иланг-илангового масла - всего восемь капель одного из них или их смеси в столовой ложке виноградного или миндального масла.

 Люди, страдающие от чрезмерного стресса на работе, могут попытаться

применить следующие методы.

1.Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оцените свою

работу следующим образом: "должен сделать сегодня", "сделать позднее на этой неделе" и "сделать, когда будет время".

2. Научитесь говорить "нет", когда достигнете предела, после которого

вы уже не можете взять на себя больше работы. Объясните своему начальнику, что понимаете важность задания. Затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время работаете. Если он настаивает на выполнении нового задания, спросите, какую работу вы должны отложить до завершения нового задания.

3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашим

начальником. Поймите его проблемы и помогите ему понять ваши. Научите вашего начальника уважать ваши приоритеты, вашу рабочую нагрузку и давать обоснованные поручения.

4. Не соглашайтесь с вашим руководителем или кем-либо, кто начинает

выставлять противоречивые требования (конфликт ролей). Объясните, что эти требования тянут вас в противоположных направлениях. Попросите устроить совещание со всеми заинтересованными сторонами, чтобы выяснить вопрос. Не занимайте обвинительно-агрессивной позиции; просто объясните, какие конкретные проблемы создают для вас противоречивые требования.

5. Сообщите своему руководителю или сотрудникам, когда вы

почувствуете, что ожидания или стандарты оценки вашего задания не ясны (неопределенность ролей). Скажите им, что вы несколько не уверены относительно ряда конкретных, связанных с заданием вопросов и хотели бы иметь возможность обсудить эти вопросы с ними.

6. Обсудите чувство скуки или отсутствие интереса к работе со своим

руководителем. Еще раз учтите, не следует становиться в положение

жалующегося. Объясните, что вы - сторонник требующей отдачи сил работы и хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.

7. Найдите каждый день время для отключения и отдыха. Закройте на пять

минут дверь каждое утро, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги,

полностью расслабьтесь и выбросите работу из головы. Обратитесь к приятным мыслям или образам, чтобы освежить мозг. Уходите время от времени из конторы, чтобы сменить обстановку или ход мыслей. Не обедайте там и не задерживайтесь подолгу после того, как вам следовало бы уже идти домой или заняться другой работой.

 К другим факторам, связанным с понижением вероятности стресса, относятся соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и достижение общего равновесия в жизни.

**Заключение**

 Образ жизни - это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего

вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха си сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни - здоровым, активным или пассивным.

Стрессовый стиль жизни:

 Человек при этом испытывает хронический неослабевающий стресс.

Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций.

 Тяжело преодолевает стрессовые межличные отношения (например,

трудности в семье, осложнение отношений с супругой, начальством, коллегами)

 Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени.

 Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий.

 Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании,

курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме).

 Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой,

общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью).

 Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и

насладиться какой-нибудь кратковременной работой.

 Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно "запрограммированные" (например, путем интриг, стремления заманить").

 Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора.

 Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей.

 Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно; страдает молча.

Нестрессовый стиль жизни:

 При этом человек допускает наличие "творческого" стресса в определенные периоды напряженной деятельности.

 Имеет "пути спасения", позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться.

 Отстаивает собственные права и потребности; устанавливает низкострессовые отношения взаимного уважения; тщательно выбирает друзей и завязывает взаимоотношения, которые являются ободряющими и спокойными.

 Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.

 Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами "передышки".

 Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.

 Сохраняет хорошую физическую форму, хорошо питается, очень редко употребляет алкоголь и табак или совсем не употребляет.

 Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения (например, в работу, общественную деятельность, отдых, уединение, культурные мероприятия, семью и близких знакомых).

 Находит удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдывать наигранное поведение.

 Наслаждается жизнью в целом; может смеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора.

 Проводит жизнь, относительно свободную от ролей; способен выражать естественные потребности, желания и чувства без оправдания.

 Эффективно распределяет время, избегает напряженных ситуаций.

 В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что действительно возможно преодоление проявлений стресса в педагогическом коллективе, то есть преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания.
 Для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания необходимы практические рекомендации педагогам, которые могут служить рабочим инструментом в профессиональной деятельности.
 Выполненное исследование вносит определенный вклад в решение проблемы преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания.

  **Список используемой литературы.**

1. Воробьева М.А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика [Текст]: учеб.-метод. пособие / М.А. Воробьева. – [Екатеринбург](http://baza-referat.ru/%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3): Изд-во УрГИ, 2009 г. – 132 с.

2. Стресс жизни: Сборник./ Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов. (О.

 Грегор. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней. - Спб,

 ТОО «Лейла», 2009-384 с.

3. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980 № 10.

4. Столяренко. Основы психологии, 2009.

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: 2010.

6. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.,2010.

7. Губачев Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и др. Эмоциональный

 стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 2010.

8.  Рогоа Е.И. [*Эмоции и воля*](http://baza-referat.ru/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%B8_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8F)*.* – Москва, 2010 г. – 240 с.
9.  Селье Ганс. Что такое стресс.//Психология мотивации и эмоций/ Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – Москва: ЧеРо, 2009 г. 725 с.
10.Анциферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. – 1980. – №2. – С. 23-31.

11.Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: преодоление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 28-35.

12.Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб.:ВМедА, 2009. – 118 с.

13.Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Мозг, разум и поведение. – М., 2009. – 246 с.

14.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2009. – 523 с.

15.Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь. – 2010. – №4. – С. 43-52.

16. Вагин И. Победи свои втрахи. – СПб.: Питер, 2010. – 271 с.

17. Вальдман А.В. Экспериментальная нейрофизиология эмоций. – Л., 2009. – 327 с.

18. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение,2009.

19. Выготский Л.С. Антология гуманной педагогики [сборник]. – М., 2010.

20. Шакуров Р.Х. Психологические основы педагогического сотрудничества. –Казань, 2010.

21. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М.:Просвещение, 2011.

22. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 2011.

23. Эффективный учитель. – Ростов, 2010.

24. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. – М., 2009.

25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – С.-Пб., 2010.

26. Методика воспитательного процесса. – М., 2009.

27. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. – М., 2009.

28. Макаренко А.С. Собрание сочинений. – М., 2010. – т.5.

29. Зубарева Н.С. Коммуникативные навыки как основа оптимальногопедагогического общения // Теория и практика развивающего обучения. Сборник статей. Выпуск 12. Челябинск: Изд.ЧГПУ, 2011.

30. Культура русской речи и эффективность общения. – М.: Наука, 2009, 441 с.

31. Левитан К.М. Культура педагогического общения. – Иркутск: Изд. Иркутского университета, 2010. 102 с.

 Приложение 1

**Методика исследования эмоционального выгорания (по В.В. Бойко).** Назначение методики. Измерение уровня проявления эмоционального выгорания – механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Ход обследования. Методика В.В. Бойко состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения. Испытуемый, в соответствии с инструкцией, отвечает на них в виде утвердительных или отрицательных ответов. Инструкция испытуемому. Внимательно прочитайте каждое [суждение](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и отвечайте «да», если Вы согласны с его содержанием, и «нет», если не согласны (помните, что в [суждениях](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) речь идет о Ваших партнерах – субъектах Вашей профессиональной деятельности: пациентах, учащихся и др.) Обработка результатов. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающих в себя по 4 симптома: Фаза «напряжения» 1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». 2. Симптом «неудовлетворенности собой». 3. Симптом «загнанности в клетку». 4. Симптом «тревоги и депрессии». Фаза «резистенции» 1.Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». 2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». 3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». 4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Фаза «истощения» 1. Симптом «эмоционального дефицита». 2. Симптом «эмоциональной отстраненности». 3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». 4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1)  определяется сумма балов раздельно для каждого из 12 симптомов.Показатель выраженности каждого симптома колеблется в [пределах](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8B) от 0 до30 баллов: - 9 и менее баллов – симптом не сложился; - 10-15 баллов – складывающийся симптом; - 16 и более – симптом сложился. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме. 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования ЭВ. В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления качественно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась (в большей или меньшей степени): - 36 и менее баллов – фаза не сформировалась; - 37-60 баллов – фаза в стадии формирования; - 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза. 3) находится итоговый показатель синдрома ЭВ – сумма показателей всех 12 симптомов.

Приложение 2

**2. Многофакторный** [**личностный**](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) **опросник FPI. (Авторы: И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел; модифицированная форма «B»)** Назначение методики. Этот многофакторный личностный тест используется для диагностики некоторых свойств личности и представляет относительно много количественной информации о важных личностных факторах. Ход обследования. Опросник и его структура соответствует традиционным [личностным](http://baza-referat.ru/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) опросникам: содержит вопросы, высказывания, касающиеся способов поведения, состояний, ориентаций, навыков и физических трудностей, на которые испытуемый может ответить «согласен» или «не согласен». Опросник FPI содержит 12 шкал: форма «B» отличается от полной формы в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер.

Шкалы опросника I-X являются основными, или базовыми, а X-XII – производными, интегрирующими.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала  | I | невротичность |
| II | спонтанная агрессивность |
| III  | депрессивность |
| IV  | раздражительность |
| V  | общительность |
| VI  | уравновешенность |
| VII  | реактивная агрессивность |
| VIII | [застенчивость](http://baza-referat.ru/%D0%97%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) |
| IX  | открытость |
| X  | экстраверсия, интроверсия |
| XI  | эмоциональная лабильность |
| XII  | маскулинизм – феминизм |

 Инструкция испытуемому. Перед вами имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к Вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям Вашего поведения, отдельных поступков и т.д. Если Вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «да», в противном случае - ответ «нет». Ответы необходимо дать на все вопросы.[Обработка](http://baza-referat.ru/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0) результатов. Первая процедура касается получения первичных, оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичным тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в [клетках](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0), соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный испытуемым опросный лист. Подсчитывается количество отметок, совпавших с «окнами» шаблона. Вторая процедура связана с [переводом](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4) первичных оценок в [стандартные](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82) оценки 9-бальной шкалы с помощью таблицы.

Приложение 3

1. **Метод диагностики межличностных отношений (адаптированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири).** Назначение методики. Методика адаптирована Л.Н. Собчик и представляет собой подробное изложение модифицированного варианта методики Т. Лири, предназначенного для диагностики структуры межличностных и внутриличностных отношений. Ход обследования. Методика представляет собой набор лаконичных характеристик, по которым испытуемый оценивает себя – свое актуальное«Я». Это – [образ](http://baza-referat.ru/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7) собственного «Я» на момент обследования. Каждая из128 характеристик имеет свой порядковый номер. В модифицированном варианте методики предусмотрен регистрационный лист (см. приложение), в нем испытуемый зачеркивает номера, соответствующие тем характеристикам, которые он у себя находит, оставляя не зачеркнутыми остальные. Инструкция испытуемому. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она Вашему представлению [о себе](http://baza-referat.ru/%D0%9E_%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5). Если «да», то перечеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру в сетке регистрационного листа. Если «нет», то не делайте никаких пометок. Итак, какой Вы человек? Обработка результатов. После того, как испытуемый оценит себя и заполнит сетку регистрационного листа, подсчитываются баллы по 8-ми [вариантам](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8B) межличностного взаимодействия. Для этого используется «ключ», с помощью которого выделяются блоки по 16 номеров, формирующих 8 октантов методики. Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждом блоке выносится на таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений. Ключ к методике I.         Властный - лидирующий. При умеренно выраженных баллах (до 8-ми включительно) выявляет уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства руководителя. При высоких показателях – нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей (до 12-ти баллов), дидактический стиль высказываний, императивная потребность командовать другими, черты деспотизма(выше 12 баллов). II.               Независимый – доминирующий. Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (в пределах 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с [тенденцией](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8) иметь собственное мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе (12-16 баллов). III.            Прямолинейный – агрессивный. В зависимости от степени выраженности показателей выявляет искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели (умеренные баллы) или чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость (высокие баллы). IV. Недоверчивый - скептический. Реалистичность базы суждений и поступков, [скептицизм](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и неконформность (до 8 баллов) перерастает в крайне обидчивый и недоверчивый модус отношения к окружающим с выраженной склонностью к критицизму, недовольством окружающими и подозрительностью при показателях 12 – 16 баллов. V.Покорно - застенчивый. Отражает такие особенности межличностных отношений как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. При высоких баллах - полная [покорность](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), повышенное чувство вины, самоуничижение. VI. Зависимый - послушный. При умеренных баллах - потребность в помощи, доверии со стороны окружающих, в их признании. При высоких показателях - сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих. VII. Сотрудничающий - конвенциальный. Выявляет стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность данного стиля проявляется [компромиссным](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%81%D1%81) поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства. VIII. Ответственно - великодушный. Проявляется выраженной готовностью помогать окружающим, развитым чувством ответственности. Высокие баллы выявляют мягкосердечность, сверхобязательность, гиперсоциальность установок, подчеркнутый альтруизм.

Приложение 4

**Анкета**
1. Какова продолжительность вашего рабочего дня в часах?
2. Приходится ли вам [работать](http://baza-referat.ru/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) сверхурочно? а) никогда; б) иногда; в) часто.
3. Сколько примерно времени вы тратите на подготовку к новому рабочему дню?
4. Сколько детей в вашем классе (группе)?
5. Есть ли среди ваших воспитанников «трудные» [дети](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B5%D1%82%D0%B8)? Если да, то сколько?
6. Каковы ваши взаимоотношения с руководством? а) чувствую поддержку, одобрение; б) нейтральные, нет похвалы, но нет и нареканий; в) ощущаю [давление](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и непонимание.
7. Получаете ли вы дополнительное вознаграждение за добросовестно выполненную работу? а) часто; б) иногда; в) никогда.
8. Каковы ваши взаимоотношения с родителями учеников? а) часто слышу слова благодарности; б) нейтральные, ровные; в) бывают конфликты, жалобы руководству.
9. Как бы вы определили уровень вашей заработной платы? а) высокий; б) средний; в) низкий.
10. Есть ли у вас удовлетворение от выбранной вами профессии?
11. Чувствуете ли вы, что ваша [профессия](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) важна и значима в обществе?
12. Бываете ли вы на курсах повышения квалификации? Если да, то, как часто?
13. Приходится ли вам выполнять работу не соответствующую вашей квалификации?
а) никогда; б) иногда; в) часто.
14. Бывает ли, что ваша работа вызывает у вас эмоциональное напряжение?