***Тренинг
«Коррекция синдрома профессионального выгорания среди педагогов – путь к гармонии»***

**Введение**

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги . По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

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

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

Цикл занятий по коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов «Путь к гармонии» - важное и необходимое средство психологической помощи и поддержки педагогов и ориентирована на оказание помощи педагогу в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способами психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.

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

**Задачи тренинга:**

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

**Ожидаемые результаты**.

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

**Способы и средства проверки ожидаемых результатов**

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

**Структура тренинга.**

Тренинг включает в себя следующие блоки:

1. Диагностический:

- знакомство;

- лекция;

- групповая диагностика.

1. Основной - тренинговый:

- тренинги саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга.

1. Итоговый:

- завершающий тренинг;

- групповая диагностика

- рефлексия;

- заповеди здорового педагога.

# Структура и краткое содержание.

Тренинг рассчитан на 5 занятий по 2- 2,5 часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма занятия** | **Время прове-дения** | **Количество участников** | **Оборудование** | **Перечень заданий и упражнений** |
| 1 | Лекция | 2 часа | 10-25 человек | ДОУ | 1. Упр. Поза Наполеона».2. «Мозговой штурм» - создание банка способов естественной саморегуляции.3. Опросник «Психическое выгорание» (К Маслак, ).4. Тест «Состояние вашей нервной системы (К. Либельт).5. Упр. «Мнение».6. Упр. «Итоги». |
| 2 | Тренинг саморе-гуляции | 2 часа | 5-8 человек | Диски с релаксационной и инструментальной музыкой, ручки, простые карандаши, бумага формата А4, протоколы занятий. | 1. Упр. «Давайте познакомимся».2. Упр. «Принятие правил групповой работы».3. Упр. «Самооценка физического и психологического состояния» (заполнение протокола) - начало и конец занятия (модифицированная методика САН).4. Упр. «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия.5. Упр. «Ловец блага».6. Упр. «Мышечная релаксация».7. Упр. «Диафрагмальное дыхание».8. Упр. «Релаксационное дыхание».9. Упр. «Аутогенная тренировка».10. Упр. «Итоги занятия».11. Упр. Аплодисменты». |
| 3 | Тренинг саморе-гуляции | 2 часа | 5-8 человек |   | 1. Упр. «Самооценка физического и психологического состояния» (заполнение протокола) - начало и конец занятия.2. Упр. «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия.3. Упр. «Здравствуй, я хочу тебе сказать».4. Упр. «Портрет».5. Упр. «Мышечная релаксация».6. Упр. «Диафрагмальное дыхание».7. Упр. «Релаксационное дыхание».8. Упр. «Аутогенная тренировка».9. Упр. «Роза» (медитация на образе).10. Упр. «Итоги занятия».11. Упр. « Спасибо за приятное занятие». |
| 4 | Тренинг саморе-гуляции | 2 часа | 5-8 человек |  | 1. Упр. «Самооценка физического и психологического состояния» (заполнение протокола) - начало и конец занятия.2. Упр. «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия.3. Упр. «Подарок».4. Упр. «Я обладаю, знаю, умею».5. Упр. «Мышечная релаксация».6. Упр. «Диафрагмальное дыхание».7. Упр. «Релаксационное дыхание».8. Упр. «Аутогенная тренировка».9. Упр. «На берегу моря» (медитация на образе).10. Упр. «Итоги занятия».11. Упр. «Аплодисменты». |
| 5 | Тренинг саморе-гуляции | 2 -2,5 часа | 5-8 человек |  | 1. Упр. «Самооценка физического и психологического состояния» - начало и конец занятия.2. Упр. «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия.3. Упр. «Письмо другу».4. Упр. Визуализация «Приятные воспоминания».5. Упр. «Мышечная релаксация»6. Упр. «Диафрагмальное дыхание».7. Упр. «Релаксационное дыхание».8. Упр. «Аутогенная тренировка».9. Упр. «Советы психолога на каждый день».10. Упр. «Анкета»11. Упр. «Итоги»12. Чаепитие. |

**Схема проведения лекции**

1. Знакомство.
2. Разминка (упражнение на разогрев участников, снятие напряжения, настрой на работу).
3. Лекция (информирование участников о понятии, структуре, симптомах, факторах профессионального выгорания, способах профилактики).
4. «Мозговой штурм» по созданию банка естественных способах профилактики.
5. Диагностика уровней профессионального выгорания по методике «Опросник «Психическое выгорание» для педагогов и воспитателей.
6. Обратная связь.
7. Подведение итогов.

**Схема проведения тренинговых занятий**

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

10. Ритуал прощания.

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

**Содержание тренинга.**

**Занятие 1.**

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

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

***Форма проведения:* л**екция с элементами тренинга, входная диагностика.

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

**Вводная часть.**

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

**Упражнение 1. «Поза Наполеона»**

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

**Комментарии для ведущего.**

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

**Основная часть.**

Ведущий.

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

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

|  |
| --- |
| **С****И****М****П****Т****О****М****Ы****СПВ** |

 **чувство хронической усталости**

 **рост заболеваемости**

 **раздражительность**

 **нарушение сна, аппетита**

 **тревожность**

 **негативное отношение к клиентам**

 **оскудение репертуара рабочих действий**

 **потеря интереса к профессиональным**

 **достижениям**

Эти симптомы можно объединить в три группы:

**1. Истощение** как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми.

**2. Деперсонализация**, которая предполагает негативное или безразличное отношение к клиентам.

**3. Редукция**, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции. [39]

**Причины возникновения синдрома профессионального выгорания.**

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.

2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально – этических и личностных ресурсов.

**Три условия (фактора) профессионального выгорания.**

**Личностный фактор**

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

**Ролевой фактор**

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально – психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

**Организационный фактор**

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

**Группы риска.**

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

**I группа**

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

- руководители

- менеджеры по продажам

- медицинские работники

- социальные работники

- консультанты

- преподаватели и т.п.

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

**II группа**

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

**III группа**

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

**IV группа**

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

**V группа**

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

**Стадии профессионального выгорания.**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

**Первая стадия**

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»

- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из–за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

**Вторая стадия**

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

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;

- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);

- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;

- повышается раздражительность;

- увеличивается число простудных заболеваний.

**Третья стадия (личностное выгорание)**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;

- появление хронических заболеваний (сердечно – сосудистая система, желудочно – кишечный тракт). [33]

**Профилактика и психологическая помощь.**

**1. Физическая и психологическая направленность:**

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

**2. Формация и стереотипизация:**

- развитие творческого подхода к деятельности;

- креативность (нестандартный подход к делу стандартному);

- восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности)

**3. Умение общаться с людьми:**

- взаимодействие и взаимообмен (тренинг эффективного взаимодействия);

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

**Качества, помогающие специалисту избежать**

**профессионального выгорания.**

**Во-первых:**

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

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

**Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;

- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

- высокая мобильность;

- открытость;

- общительность;

- самостоятельность;

- стремление опираться на собственные силы.

**В-третьих:**

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

**Психическая саморегуляция.**

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

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

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

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

Важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса специалист уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются «техникой безопасности» для его работы. Затем осознать их. Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием. А затем освоить способы психической саморегуляции или самодействия. [39]

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

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

**Диагностика уровня психического выгорания педагогов**

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

**Комментарии для ведущего.**

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

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

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

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

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

**Порядок обработки полученных результатов.**

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

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

**Субшкала «Эмоциональное истощение».**

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

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

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

**Субшкала «Деперсонализация».**

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

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

**Субшкала «Редукция личных достижений».**

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

Низкий уровень свидетельствует о включенности в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство. Степень оценки своей успешности и профессиональной компетентности достаточно высока. Свою профессию и собственный вклад оценивают положительно.

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

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

**Заключительная часть.**

***Цель:***

**Упражнение 1. «Мнение»**

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы, передавая мягкую игрушку.

1. С какими чувствами вы заканчиваете нашу встречу?

2. Что нового и важного вы сегодня узнали?

**Упражнение 2. «Подведение итогов»**

**Комментарии для ведущего.**

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

**Занятие 2.**

**Тема: Тренинг саморегуляции.**

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

**Оборудование:** диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, бумага формата А 4, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

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

**Упражнение 1. «Давайте познакомимся»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

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

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

(звучит тихая инструментальная музыка).

Участники садятся по кругу.

**Инструкция.**

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

**Правила групповой работы.**

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

**Комментарии для тренера.**

После обсуждения правила групповой работы принимаются.

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

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

**Инструкция.**

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

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

**Комментарии для тренера.**

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

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

**Инструкция.**

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

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).

- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).

- Что важного и значимого для себя вы получили от предыдущего занятия? (в начале занятий 3, 4, 5).

- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии? (в конце занятия)

**Комментарии для ведущего.**

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

**Основная часть.**

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

**Упражнение 1. «Ловец блага»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

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

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Комментарии для ведущего.**

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

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

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

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

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

**Инструкция.**

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

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

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы мышц** | **Упражнения**  |
| 1. Кисти рук | 1. Сжать кисти рук |
| 2. Руки (кисть, предплечье, плечо) | 2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы |
| 3. Шея и надплечье | 3. Плечами дотянуться до мочек ушей |
| 4. Мышцы спины | 4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз |
| 5. Стопы | 5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени |
| 6. Ноги | 6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног |
| 7. Мышцы лба | 7. Поднять брови высоко вверх |
| 8. Мышцы носа, щек | 8. Сморщить нос |
| 9. Мышцы щек, шеи | 9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино») |
| 10. Мышцы губ | 10.Вытянуть губы трубочкой |

Все упражнения повторяются два раза. [2]

**Комментарии для ведущего.**

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

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

Участники располагаются в креслах лежа.

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

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело. [3]

**Инструкция.**

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

**Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»**

**Инструкция.**

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

**Комментарии для ведущего.**

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

**Упражнение 5. «Аутогенная тренировка»**

(звучит релаксационная музыка)

**Аутогенная тренировка** (АТ)– это самовнушение в состоянии релаксации. Создателем этого метода является И. Шульц. Смысл аутогенной тренировки заключается в том, что при расслаблении поперечно – полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе непроизвольные, функции организма. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности.

С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации ресурсов человека, отдыха и восстановления сил за короткое время. [3,5]

**Инструкция.**

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

2. Вызываем ощущение тяжести. Мысленно повторяем:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

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

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

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

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

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

3. Вызываем ощущение тепла. Мысленно повторяем:

«Я спокоен» (1 раз)

 «Мое тело теплое» (3 раза),

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

«Я спокоен» (1 раз)

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

«Я спокоен» (1 раз)

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

«Я спокоен» (1 раз)

«Обе руки теплые» (3 раза),

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

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

4. Второе и третье упражнение объединяются одной формулой:

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

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

5. Регуляция дыхания.

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

«Моё сердце бьётся спокойно» (3 раза),

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

«Я совершенно спокоен» (1 раз).

6. Влияем на органы брюшной полости

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

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

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

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

«Я спокоен» (1 раз)

7. Вызываем ощущение прохлады в области лба

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

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

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

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

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

«Я спокоен» (1 раз)

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

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

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

**Комментарии для ведущего.**

Аутогенная тренировка требует от ведущего профессиональных умений. Очень важно, чтобы ведущий сам имел опыт участника этого действия. Не допустимо, если ведущий не прочувствовал сам все тонкости аутогенной тренировки. Кроме того, важно знать о противопоказаниях для данных занятий, поэтому необходимо до начала АТ проговорить их участникам. Противопоказания могут быть следующие: сердечный приступ, инсульт (если произошли недавно), артериальная гипотония (70/40 мм рт. ст. и ниже), сахарный диабет с инсулиновой терапией, глаукома, психические заболевания, эпилепсия, клаустрофобия.

Заниматься АТ лучше всего в сенсорной комнате и использованием специального оборудования. Но можно и в тихом, спокойном помещении с мягким неярким светом, при комфортной температуре, в свободной одежде. Заниматься АТ следует в положении «лежа на спине»: голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, несколько согнуты в локтях, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены, носками наружу; или в положении «полулежа в кресле»: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку стул кресла, руки расслаблены.

АТ нужно начинать с концентрации внимания, т.е. сосредоточиться на себе, своих ощущениях. Формулы самовнушения повторяются мысленно по несколько раз. Формулы должны быть позитивными, в первом лице, без частицы «не», состоять из 5-7 коротких, логически завершенных предложений. Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения. Мобилизация должна быть энергичной, но не быстрой и резкой.

**Заключительная часть «Рефлексия»**

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

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

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

**Упражнение 3 «Итоги занятия»**

**Комментарии для ведущего.**

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

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

**Инструкция.**

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

**Комментарий для ведущего.**

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

**Список использованной литературы**

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] /.И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
2. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы [Текст] /. И.А. Агеева. - СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
3. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
4. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ [Текст]: психологическое сопровождение. – М.: ТЦ Сфера, 2006. - 64 с.
5. Ахмедов Т. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация [Текст] / Тариэл Ахметов. - М.: Торсинг, 2003. – 448 с.
6. Богданович В.Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга [Текст] / В.Н. Богданович. - СПб.: Речь, 2006. - 223 с.
7. Головин С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест; М.: ООО АСТ, 2003. – 800 с.
8. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг [Текст] / В.Н. Грачева. - СПб.: Речь, 2006. - 144 с.
9. Дунилова Р. Путь к вершине [Текст]: практико-ориентированный семинар для педагогов / Р. Дунилова, Л. Бобрикова, Т. Щепкова // Школьный психолог. – 2007. - № 11. – С. 38-41.
10. Евтихов О.В. Грааль мудрости [Текст]: кн. 2 истории и метафоры / О.В. Евтихов, Т.В. Трепашко. СПб.: Речь, 2005. – 306.
11. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта [Текст] / А.Н. Иванов. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
12. Журавлева Н.В. Научное обоснование и основные подходы к оснащению и использованию сенсорных комнат [Текст] / Журавлева Н.В., Юнусов Ф.А., Чернышева Т.В. - М.: Немецко-Российское общество физиотерапии и реабилитации, 2000. – 17 с.
13. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов [Текст] / Зеленова И.В. и [др.] // Школьный психолог. – 2005. - № 13. – С. 2- 22.
14. Кацудзо Ниши Искусство омоложения [Текст]: система здоровья Ниши / Кацудзо Ниши. – СПб.: Вектор, 2008. – 156 с.
15. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст] / М. В. Киселева. - СПб.: Речь, 2007. – 331 с.
16. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Г.И. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 284 с.
17. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
18. Краснощеков М.Ю. 1001 способ поднять настроение [Текст]: книга сюрпризов / М.Ю. Краснощеков. – Ростов-на-Дону: - Феникс, 2006. – 256 с.
19. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / М.В. Лебедева. - СПб.: Речь, 2005. – 254 с.
20. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапиии [Текст] / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: - Речь, 2006. – 335 с.
21. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей [Текст]: тренинг эффективного педагогического общения / Е.Л. Мерзлякова. – СПб.: Речь, 2007. – 290 с.
22. Монина Г.Б. Коммуникативный тренинг [Текст]: педагоги, психологи, родители / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
23. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст]: руководство / В.Е. Орел. - М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
24. Орел В.Е. Опросник психического выгорания для работников социальных профессий изд. [Текст] / Орел В.Е., Сенин И.Г. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2005. – 12 с.
25. Рукавишников А.А. Опросник психического выгорания для учителей [Текст]: руководство / А.А. Рукавишников. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2001. – 14 с.
26. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания [Текст]: практико-ориентированный семинар / Наталия Осухова, Виктория Кожевникова // Школьный психолог. – 2006.- № 16. – С. 18-32.
27. Прутченков А.С. Трудное восхождение в себе [Текст]: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / Прутченков А.С. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
28. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования [Текст]: пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
29. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы [Текст]: особенности проведения профилактической работы с педагогами и родителями / Родионов В., Ступницкая М.А. // Школьный психолог. – 2007. - № 23. – С. 37-44.
30. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст]: советы психолога / Н.В. Самоукина. – 2-е изд., испр. - М.: Психотерапия, 2006.- 187 с.
31. Селевко Г.К. Управляй собой [Текст] / Г.К. Селевко, В.И Болдина, О.Г Левина. - М.: Народное образование, 1999. – 168 с.
32. Сенсорные комнаты «Снузлин [Текст]: сборник статей и методические рекомендации. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001. – 154 с.
33. Лаврова О. Синдром национального выгорания и методы его предотвращения [Текст] / Ольга Лаврова // Социальная работа. – 2006. - № 4. - С. 56-60.
34. Таланов В.Л. Справочник практического психолога [Текст] / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002. – 928 с.
35. Тимошенко Г.В. Работа с телом в психотерапии [Текст] / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. - М.: Психотерапия, 2006. – 364 с.
36. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате [Текст] / А.И. Титарь. – М.: АРКТИ, 2008. – 88 с.
37. Алиева М.А. Тренинг развития жизненных целей [Текст]: программа психологического содействия социальной адаптации / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
38. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. - 2006. - № 4. – С. 20-29.
39. Филина С.В. О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст] // Школьный психолог. - 2003. - № 36. – С. 12-13.
40. Фопель К. Чтобы дети были счастливы [Текст]: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель; пер. с нем. - М.: Генезис, 2006. – 255 с.
41. Чуричков А. Копилка для тренера [Текст]: сборник разминок, необходимых в любом тренинге / Чуричков А., Снегирев В. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
42. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
43. Шитова Е.В. Работа с детьми – источник удовольствия [Текст]: методические рекомендации по работе воспитателей с детьми и родителями / Е.В. Шитова. - Волгоград: Панорама, 2006. – 176 с.

**Опросник «Психическое выгорание»**

**(для воспитателей)**

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

#### Лист для ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пед. стаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | **Никог-да**0 баллов | **Очень редко**1 балл | **Редко**2 балла | **Иногда**3 балла | **Часто**4 балла | **Очень часто**5 баллов | Всегда6 баллов |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.У меня много планов, и я верю в их осуществление. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.Я испытываю все больше жизненных разочарований. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.Я многое успеваю сделать. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.Я чувствую себя на пределе возможностей. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Номер утверждения** | **Максимальная сумма баллов** |
| Эмоциональное истощение | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсонализация | 5, 10 ,11, 15, 22 | 30 |
| Редукция личных достижений | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: в соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам и фиксируются в «Листе для ответов».

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

**Уровни «выгорания»**

**(данные американской выборки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Эмоциональное истощение | 0 - 16 | 17 - 26 | 27 и более |
| Деперсонализация | 0 - 6 | 7 - 12 | 13 и более |
| Редукция личных достижений | 39 и больше | 38 - 32 | 31 - 0 |

*Эмоциональное истощение:*

- наличие чувства усталости и эмоциональной пустоту, депрессивного настроения;

- у работника отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день;

- появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям;

- могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница).

*Деперсонализация:*

- наблюдаются нарушения отношений с другими людьми;

- появляются излишняя конформность, чувство зависимости;

- повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении к подчиненным, воспитанникам, клиентам;

- проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег, своих воспитанников и клиентов.

*Редукция личных достижений:*

- снижение уровня самооценки(низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности0;

- проявления негативного отношения к работе;

- снижение творческой активности профессионализма и продуктивности его работы;

- незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность.

**Тест «Состояние вашей нервной системы»**

(К. Либельт)

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

**Обработка результатов.** Сложите обведенные цифры.

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

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

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

60 и более баллов – ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Симптом  | Нет | Редко | Да | Очень часто |
| 1. | Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство? | 0 | 3 | 5 | 10 |
| 2. | Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 3. | Часто ли вы быстро устаете? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 4. | Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 6. | Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 7. | Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 9. | Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 10 | Страдаете ли вы от зуда? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 11 | Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 12 | Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 13 | Копите ли вы неприятности в себе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 14 | Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 15 | Курите ли вы? | 0 | 2 | 5 | 10 |
| 16 | Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 17 | Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 18 | Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |

**Советы психолога**

**Профилактика выгорания.**

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин).

- делать зарядку

- проходить медицинский осмотр у врачей

- брать больничный лист на время болезней

- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж)

- достаточно спать

- носить одежду, которая нравится

- брать отпуск

- ограничить время телефонных разговоров

- удовлетворять сексуальные потребности

- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

Удовлетворение психологических потребностей

- выделять время для саморефлексии

- читать литературу, не относящуюся к работе

- иметь хобби

- снизить уровень стрессового воздействия в жизни

- умение говорить «нет»

- проявлять любопытство

- обращаться за помощью к другим, когда нужно

- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования

- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон,

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

Удовлетворение эмоциональных потребностей

- проводить время с людьми, которые симпатичны

- поддерживать отношение со значимыми людьми

- поощрять и награждать себя

- любить себя

- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы

- позволять себе иногда плакать

- играть с детьми

- смеяться и улыбаться

- осознавать свои потребности

- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

Удовлетворение духовных потребностей.

- проводить время на природе

- поддерживать в себе оптимизм и надежду

- ориентироваться не только на материальные ценности

- не брать на себя ответственность за все

- быть открытым новому и неизвестному

- участвовать в осуществлении того, во что верится

- медитировать, молиться или петь.

 Создание благоприятных условий работы.

- делать перерывы в работе в течение дня

- позволять себе поболтать с сотрудниками

- уметь отстаивать свои принципы

- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок

- выделять время для завершения определенной работы

- уделять время профессиональному росту

- заботиться о своих финансовых интересах

- создать себе удобное рабочее место

Обретение жизненного баланса

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня

- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

**Способы эффективного управления стрессом.**

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую – нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи,**главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справится, но она требует определенных мыслительных усилий.
2. **Старайтесь быть «позитивны»:**Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».
3. **Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».**
4. **Увеличите «обратную связь» с телом** и пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.
5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.**
6. **Учитесь ставить реальные цели.**
7. **Попробуйте «использовать» стресс:** если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.
8. **Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом**: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.
9. **Всегда хорошо высыпайтесь.**
Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.
10. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.
11. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.
12. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовываю или, изменяя картинку на более позитивную.
13. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.
14. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.
15. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.
16. **Больше гуляйте** на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.