

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Дубовое Добринского муниципального  
района Липецкой области

Рассмотрено  
на методическом совете  
протокол № 5 от 22.01.2021



Утверждено  
Директор школы  
/ Пригородова Л.М.  
Приказ № 16 от 25.01.2021



**Программа  
по профилактике эмоционального выгорания  
для педагогов**

**«Скажи стрессу НЕТ»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИТЕЛИ:  
Зам директора Буркова С.Н.  
Руководитель МС Золотухина Е.В.

2021

**Пояснительная записка**

Данная программа создана в рамках школьного эксперимента «Создание психолого-педагогических условий для формирования корпоративной культуры, предупреждение факторов, влияющих на эмоциональное выгорание педагогов» и предназначена для проведения занятий с педагогами школы, направленных на развитие коммуникативной и эмоциональной составляющих профессионального взаимодействия педагогов, корпоративной культуры, профилактику эмоционального выгорания. В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности учителя, его роли в учебном процессе, в практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психический и психологический состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность эмоционального реагирования. Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из

важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

**Цель:** развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи программы:**

1. Изучить особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы;
2. способствовать повышению работоспособности;
3. обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
4. обучить педагогов способам саморегуляции;
5. активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья;
6. обучить методу медиации;
7. способствовать формированию корпоративной культуры.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих в том, что она построена на принципе добровольного участия. В данную программу входят занятия на обучение восстановительной медиации.

**Организация занятий.**

Срок реализации программы - 2021-2023 учебный год. Продолжительность образовательного процесса: теория – 6 часов, практика – 12 часов.

**Профилактику эмоционального выгорания педагогов общеобразовательной школы необходимо проводить в двух направлениях:**

- 1) оптимизация организационных условий труда педагога;
- 2) активизация личностных ресурсов педагога.

**Первое направление включает в себя следующие составляющие.**

- организация рабочего места педагога предполагает как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания, чем их коллеги, вынужденные ютиться в тесных «голых» кабинетах или вообще не имеющие закрепленных за ними мест работы и постоянно «скитающиеся»;
- строгая определенность должностных инструкций и обязанностей;
- конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе;
- справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.;
- оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников;
- отлаженная система охраны труда сотрудников;

- наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении;
- наличие и развитие высокой организационной культуры;
- профессиональная и административная поддержка;
- эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

**Второе направление связано с активизацией и выработкой личных ресурсов педагогов и реализуется следующим образом.**

**1. Просветительское направление:**

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

**2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении учителя:**

- создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- участие в педагогических чтениях и методических семинарах, марафонах, деловых играх;
- обобщение педагогического опыта учителя;
- возможности публикации педагогических находок и разработок педагога и др.

**3. Обучение педагогов приемам и методам саморегуляции и профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы):**

- тренинги «Антивыгорание»;
- выработка стратегий преодолевающего поведения как ресурса стрессоустойчивости

**4. Эмоциональная поддержка педагогов, переживающих выгорание:**

- индивидуальные консультации;
- обучение педагога методам релаксации, визуализации, медитации, навыкам аутогенной тренировки;
- обучение педагогов технологиям преодоления стрессов и напряжения.

**5. Организация досуговой деятельности педагогов:**

- мастер-классы
- совместные вечера и корпоративы
- экскурсионные поездки, посещение театров, выставок, концертов.

Реализация вышеизложенных методов профилактики эмоционального выгорания педагогов предполагает равное заинтересованное участие, как администрации школы, так и отдельных структур и служб, а именно: психологической, воспитательной, методической служб, профсоюзного комитета, службы охраны труда и др. Только совместная работа всех служб школы может гарантировать устойчивый положительный результат и

сохранить психосоматическое здоровье педагогов, а значит, и здоровье детей, сделать учебно–воспитательный процесс эффективным.

**Формы проведения** – разнообразные: от групповых до индивидуальных. Время занятий по согласованию с администрацией и участниками тренинга. В структуру программы входит 4 блока:

**1 блок:** вводный – задания и упражнения на выработку общегрупповых правил, на сплочение группы, диагностические процедуры.

**2 блок:** работа с коммуникативной составляющей: задания и упражнения на формирование коммуникативных навыков, способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности, коррекция неэффективных коммуникативных приемов, обучение методу медиации.

**3 блок:** работа с эмоциональной составляющей: диагностика эмоционального состояния педагога, выработка защитных навыков.

**4 блок:** формирование стрессоустойчивости педагога.

### **Методы и приемы.**

В процессе занятий применяются *словесные, наглядные и практические методы.*

*Диагностические задания* успешно сочетаются с тренинговыми, формирующими.

*Беседа и диалог* на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Часто применяется высказывания «по кругу».

*Упражнения, тренинг.*

*Записи.*

*Игра.* Это эффективнейшее средство социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества. Игра или её элементы присутствуют практически на всех уроках. Это активизирующие игры, игры-театрализации, ролевые игры и др.

*Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей»* и т.д.

представляют педагогам дополнительную область для размышления.

### **Структура занятий.**

В плане каждого занятия предусмотрены следующие части:

#### **Организационный момент:**

- приветствие

**Разминка** – упражнения, действия, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.

**Основная часть** – рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.

**Упражнение на закрепление и применение.**

**Подведение итогов, рефлексия** – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах.

**Ожидаемый результат данной программы** – при создании оптимально комфортных условий для профессиональной деятельности педагога в образовательном учреждении, а также при повышении уровня стрессоустойчивости и осведомленности педагогов по вопросам возникновения и профилактики синдрома эмоционального выгорания, количество работников школы, имеющих признаки названного синдрома, уменьшится. Повысится корпоративная культура и коллектив будет более сплочённым.

**Целевая группа, на которую рассчитана программа** – педагогический коллектив МБОУ СОШ с.Дубовое

**Материальное обеспечение** – кабинет, чайная посуда, рабочая доска, наглядный материал (карточки с заданиями, тесты, презентации), компьютер, колонки, бумага и ручки для записи информации, цветные карандаши или фломастеры.

**Форма подведения итогов реализации программы.**

Эффективность программы будет опираться на результаты итоговой диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

## **Мероприятия управленческой направленности**

1.

Создание инициативной группы по реализации Программы профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов

2021

Директор школы Пригородова Л.М.

Зам. директора по УР Буркова С.Н.

Школьный психолог Доля Н.В.

Привлечение внимания администрации школы к сложившейся ситуации

2.

Стимулирование педагогов, имеющих «неудобный» график работы (рабочие субботы, «разрывы» в расписании уроков) и т.д.

Стимулирование учителей, работающих в течение года без больничных листов.

Ежегодно

Директор школы Пригородова Л.М.

Председатель профсоюза школы Доля Н.В.

Повышение мотивации

Предоставление методических дней, отгулов

## **Просветительские мероприятия**

1.

Выступление на педсовете по теме: «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

Февраль, 2022

Зам. директора по УР Буркова С.Н.

Школьный психолог Доля Н.В.

Анализ эмоционального состояния педагогов школы

2.

Проведение лекций

- «Эмоциональное выгорание и причины и симптомы его возникновения, последствия»;

- «Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях. Что такое медиация?»;

- «Отрицательные эмоции и регуляция состояний»;

- «Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения»;

- «Стрессы в педагогической деятельности»;

- «Формирование стрессоустойчивости: профилактика эмоционального выгорания, способы психологической защиты».

Один раз в полугодие в течение 2021-2023 гг.

3.

Проведение диагностик по выявлению уровня эмоционального выгорания учителя:

-Диагностика эмоционального «выгорания» личности по методике В.В. Бойко;

- Изучение проявлений личностной тревожности;

- Диагностика межличностных отношений;

- Определение доминирующей модели поведения в конфликтной ситуации;

- Диагностика выявления особенностей ведения переговоров;

- Исследование особенностей личности;

Школьный психолог Доля Н.В.

Анализ динамики эмоционального состояния педагогов

4.

Проведение мониторинга по изучению уровня удовлетворенности педагогов условиями труда.

Конец учебного года

Зам. директора по ВР Пригородова Т.И.

Школьный психолог Доля Н.В.

Анализ динамики степени удовлетворенности педагогов профессиональной деятельностью

### **Профилактические мероприятия**

1.

Проведение тренингов:

- Тренинг на профилактику эмоционального выгорания «Доверие»;

- «Техника личностного роста»;

- «Техники эффективной коммуникации и поведения в конфликтных ситуациях»;

- «Управляем своими эмоциями»;

- «Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения»;

- «Техника принятия решений»;



- «Стрессоустойчивость. Техника расслабления»;
- «Методы саморегуляции и релаксации, способы психологической защиты».

Один раз в четверть

Зам. директора по ВР Пригородова Т.И.  
Школьный психолог Доля Н.В.  
Руководитель МС Золотухина Е.В.

Снятие нервного напряжения, снижение конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса

2.

Работа Школы психологической поддержки педагога  
2021 – 2023

Школьный психолог Доля Н.В.

Снятие нервного напряжения, возможность получения индивидуальной консультативной помощи психолога

### **Досуговая деятельность**

1.

Профилактика синдрома через организацию досуговой деятельности: проведение мастер-классов «Моё хобби».

2021-2023гг

(каникулярный период)

Педагоги школы

Зам. директора по ВР Пригородова Т.И.

Улучшение межличностных отношений в коллективе, повышение авторитета учителя среди коллег, открытие новых сторон его личности

По выбору

2.

Организация посещения педагогами спортивно-оздоровительного центра (бассейн, тренажерный зал)

Ежегодно

Зам. директора по УР Буркова С.Н.

Учитель физической культуры

Сплочение коллектива, эмоциональная и физическая «разрядка»

На договорной основе

3.

Экскурсионные поездки для коллектива школы, посещение театров, выставок, концертов

1-2 раза в год

Председатель профсоюза школы Доля Н.В.  
Зам. директора по ВР Пригородова Т.И.  
Снижение конфликтных ситуаций, сплочение коллектива

4.

Проведение спортивных праздников с выездом на природу

Ежегодно

Зам. директора по ВР Пригородова Т.И.

Учитель физической культуры

Председатель профсоюза школы Доля Н.В.

Сплочение коллектива, эмоциональный и физический «заряд»

5.

Проведение совместных праздников, корпоративов, вечеров отдыха

Ежегодно

Председатель профсоюза школы

Возможность неформального общения

### **Список демонстрационных материалов.**

1. Рекомендации.
2. Раздаточные материалы.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

- методические материалы по проведению тренингов и теоретических занятий;
- диагностические тесты, опросники;
- памятки для учителей школы;

### **Методы и методики, используемые на занятиях:**

- ролевые игры;
- элементы тренинга;
- упражнения на саморегуляцию, снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата;
- дискуссионные методы (беседа, групповое обсуждение, «мозговой штурм»);
- эпиграфы, афоризмы, поговорки;
- диагностические (тесты, анкеты, опросники и др.);
- психотерапевтические техники: музыкотерапия, релаксация, аутогенная тренировка, цветотерапия, сказкотерапия.

### **Технологии обучения.**

В основу занятий заложена здоровьесберегающая технология обучения.

### **Формы и методы контроля.**

Данные занятия не входят в число обязательных, что позволяет участникам добровольно принимать решение. В конце каждого занятия участники получают домашнее задание. В конце изучения каждого раздела происходит обмен мнениями о том, что было интересно или, что можно изменить в занятиях для большей эффективности.

### Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Речь, 2005. – 336 с.
3. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002.
4. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001.
5. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции. Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982.
7. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб.пособие. М., Изд-во ин-та Психотерапии, 2002-224 с.
8. Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002. (метафора проживания состояния и поиск ресурсов)
9. Цыпленкова О.А., Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса. М., 2011.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### АНКЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**С какими трудностями педагогической деятельности вы наиболее часто сталкиваетесь в своей работе (выберите из списка несколько вариантов):**

1. Плохой контакт с некоторыми из родителей или законных представителей учащихся
2. Неадекватное поведение (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость) и т.п.
3. Организация внимания детей, поддержание интереса к материалу урока или к предмету в целом
4. Конфликты с родителями учащихся по поводу успеваемости

5. Конфликты с учащимися
6. Недостаточное владение предметом
7. Недостаточное владение приемами умственной деятельности учащихся
8. Низкая учебная мотивация
9. Несерьезное отношение к предмету
10. Частые пропуски
11. Неорганизованность учащихся (приходят не подготовленные к уроку, забывают тетрадь, учебник и т.п.)
12. Частые опоздания на урок
13. Слабые знания по предмету
14. Неряшливый, неопрятный вид ученика
15. Запах табака на уроке от учащихся
16. Замкнутость, необщительность ученика
17. Игнорирование замечаний педагога
18. Проблемы личного характера
19. Плохое самочувствие, проблемы со здоровьем, усталость
20. Плохое настроение
21. Свой вариант

## Приложение № 2

### Методика В.В. Бойко

Позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. Ниже даны подробные описания каждой из фаз и симптомов.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание"

отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

**I Фаза напряжения - является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:**

**1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».**

Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

**2. Симптом неудовлетворенности собой.**

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

**3. Симптомы «загнанности в клетку».**

Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

**4. Симптом «тревоги и депрессии».**

Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании.

I фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания.

**II Фаза «резистенции» - вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:**

**1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».**

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций и
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами - подключать эмоции довольно ограниченного регистра и

умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

## **2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».**

Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п. Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Истинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

## **3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».**

Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.

## **4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».**

Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

**III Фаза истощения - характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.**

Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

Симптом «эмоциональной отстраненности». Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

Метаастазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности.

Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

#### **4. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений**

Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте по одному суждения и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

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



23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и

слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

#### ОБРАБОТКА ДАННЫХ

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

В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания",

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания",

#### "НАПРЯЖЕНИЕ"

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

1 (2), 13 (3), 25 (2), -37 (3), 49 (10), 61 (5), -73 (5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2 (3), 14 (2), 26 (2), -38 (10), -50 (5), 62 (5), 74 (3)

3. " Загнанность в клетку":

3 (10), 15 (5), 27 (2), 39 (2), 51 (5), 63 (1), -75 (5)

4. Тревога и депрессия:

4 (2), 16 (3), 28 (5), 40 (5), 52 (10), 64 (2), 76 (3)

#### "РЕЗИСТЕНЦИЯ"

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

5 (5), -17 (3), 29 (10), 41 (2), 53 (2), 65 (3), 77 (5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

6 (10), -18 (3), 30 (3), 42 (5), 54 (2), 66 (2), -78 (5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

7 (2), 19 (10), -31 (2), 43 (5), 55 (3), 67 (3), -79 (5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:  
8 (5), 20 (5), 32 (2), -44 (2), 56 (3), 68 (3), 80 (10)  
"ИСТОЩЕНИЕ"

1. Эмоциональный дефицит:

9 (3), 21 (2), 33 (5), -45 (5), 57 (3), -69 (10), 81 (2)

2. Эмоциональная отстраненность:

10 (2), 22 (3), -34 (2), 46 (3), 58 (5), 70 (5), 82 (10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

11 (5), 23 (3), 35 (3), 47 (5), 59 (5), 72 (2), 83 (10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

12 (3), 24 (2), 36 (5), 48 (3), 60 (2), 72 (10), 84 (5)

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания".

Определение выраженности симптомов.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме "эмоционального выгорания".

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы "выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Определение сформированности фаз развития стресса.

В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

## Приложение № 3

**Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (разработана Е.Н. Степановым)**

**Цель:** определить степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

Педагогам предлагается прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ними. Для этого педагогу следует поставить напротив каждого утверждения одну из пяти цифр, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения:

4 — совершенно согласен;

3 — согласен;

2 — трудно сказать;

1 — не согласен;

0 — совершенно не согласен.

- Я удовлетворен (а) своей учебной нагрузкой.
  - Меня устраивает составленное расписание уроков.
  - Мое рабочее время благодаря собственным усилиям действиям администрации тратится рационально.
  - Меня устраивает работа кафедры (методического объединения) и мое участие в ней.
  - У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.
  - Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать.
  - Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы.
  - Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск.
  - У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения.
  - Я ощущаю в работе поддержку своих коллег.
  - Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.
  - Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.
  - Я комфортно чувствую себя в среде учащихся.
  - Я удовлетворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету.
  - В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся.
  - Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.
  - Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем.
  - Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе.
  - На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.
  - Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.
- Обработка полученных результатов.** Показателем удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов педагогов на общее количество ответов. Принято считать: если коэффициент У больше или равен 3, то можно констатировать высокий уровень удовлетворенности; если он равен или больше 2, это свидетельствует о средней степени

удовлетворенности; если же данный коэффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем. Наряду с выявлением общей удовлетворенности целесообразно определить, насколько удовлетворены педагоги такими аспектами жизнедеятельности образовательного учреждения, как:

- организация труда (1—4);
- возможность проявления и реализации профессиональных и других личностных качеств педагога (5—8);
- отношения с учителями и администрацией учебного заведения (9—12);
- отношения с учащимися и их родителями (13—16);
- обеспечение деятельности педагога (17—20).

Коэффициент удовлетворенности педагогов перечисленными аспектами жизнедеятельности определяется с помощью тех же вычислительных операций, но подсчитывается сумма баллов и количество ответов лишь по тем утверждениям, которые соответствуют изучаемому аспекту.

#### Приложение № 4

#### Оценка удовлетворенности профессией учителя (О. М. Чоросова, Р.Е. Герасимова)

##### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается ряд утверждений, с которыми Вы можете, не согласиться или согласиться частично. Вы должны выбрать один из трех предложенных вариантов ответа, который отражает ваше мнение. Затем следует поставить в колонке для ответов рядом с номером вопроса букву выбранного вами ответа.

Не тратьте много времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Старайтесь представить наиболее характерную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя, из этого выбирайте ответ.

Желательно не прибегать слишком часто к промежуточным ответам типа «не уверен», «нечто среднее», «трудно сказать».

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

Возможно, некоторые вопросы покажутся вам слишком личными, но вы можете быть уверены в том, что ваши ответы не будут разглашены.

Отвечайте как можно искреннее.

##### АНКЕТА

1. Решение моих жизненных проблем (интересная работа, повышение квалификации и т.д.) связано с работой в школе:  
А) да; Б) отчасти да; В) нет.
2. Взаимоотношения между сотрудниками на моей работе:  
А) натянутые; Б) зависят от обстоятельств; В) хорошие
3. Организация труда в школе меня:

- А) устраивает; Б) устраивает частично; В) не устраивает
4. Я доволен своим положением в коллективе:  
А) да; Б) трудно сказать; В) нет;
5. Я работаю спокойно, не испытывая напряжения, так как работа меня увлекает:  
А) да; Б) когда как; В) нет;
6. Кроме учебы у школьников могут быть другие важные для них проблемы:  
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
7. Я всегда, независимо от обстоятельств, сдерживаю свое обещание:  
а) да; б) когда как; в) нет.
8. Взаимоотношения между членами педагогического коллектива и непосредственным руководителем:  
а) напряженные; б) зависят от обстоятельств; в) хорошие.
9. Педагогический коллектив, в котором я работаю, считается дружным:  
а) нет; б) трудно сказать; в) да.
10. У меня есть стремление содействовать развитию своей школы:  
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
11. Коллеги при решении педагогических задач:  
а) всегда помогают друг другу; б) иногда помогают друг другу; в) решают их каждый самостоятельно.
12. Условия труда на моем рабочем месте удовлетворяют меня:  
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
13. Я считаю, что моя работа в коллективе имеет большое значение:  
а) нет; б) затрудняюсь ответить; в) да.
14. В целом я оценил бы свою работу как:  
а) интересную; б) в чем-то интересную, а в чем-то – нет; в) неинтересную.
15. Общение с учащимися меня:  
а) стимулирует; б) оставляет спокойным; в) утомляет.
16. У меня бывают такие мысли, которыми мне не хотелось бы делиться с другими людьми:  
а) да; б) иногда; в) нет.
17. Непосредственный руководитель относится к новым работникам:  
а) с безразличием; б) иногда с безразличием, а иногда с интересом; в) с пониманием.
18. Если ко мне обратятся за советом, какое место работы выбрать, я посоветовал бы войти в наш коллектив:  
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
19. Я считаю свою школу одной из лучших в городе (районе):  
а) да; б) сложно сказать; в) нет.
20. Большинство членов нашего коллектива ладят между собой:  
а) да; б) когда как; в) нет.
21. В нашем учреждении имеется хорошая возможность восстановить свои силы во время трудового дня (питание, комната отдыха):  
а) да; б) трудно сказать; в) нет.

22. Я считаю, что в настоящее время мои отношения с коллегами по работе:  
а) напряженные; б) нормальные; в) хорошие.
23. Я испытываю удовлетворение от своей работы:  
а) да; б) иногда; в) нет.
24. С учениками я нахожу общий язык:  
а) да; б) когда как; в) с трудом.
25. Бывает, я передаю слухи:  
а) да; б) иногда; в) нет.
26. Непосредственный руководитель оказывает сотрудникам эмоциональную поддержку:  
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
27. Когда дело касается моих личных интересов, я могу забыть о своей ответственности перед коллегами:  
а) да; б) когда как; в) нет.
28. Возможность осуществления моих жизненных планов в связи с работой в этом учебном заведении:  
а) незначительна; б) неопределенна; в) велика.
29. Взаимоотношения между опытными педагогами и молодыми специалистами в нашей школе: а) очень хорошие; б) зависят от ситуации; в) отсутствуют.
30. Обеспечение методической литературой, пособиями к урокам я оцениваю как:  
а) недостаточное; б) среднее; в) хорошее.
31. Свое положение в коллективе в настоящее время я определяю как:  
а) приносящее удовлетворение; б) иногда приносящее удовлетворение, иногда – нет; в) неудовлетворительное.
32. Последнее время работа по специальности не приносит мне того удовлетворения, которого я ожидал:  
а) да; б) иногда; в) нет.
33. Современные дети:  
а) неуправляемы; б) имеют определенные достоинства и недостатки; в) независимы и талантливы.
34. Я всегда говорю только правду:  
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
35. Мое отношение к непосредственным руководителям можно определить как:  
а) напряженные; б) средние; в) хорошие.
36. Если я долгое время отсутствую на работе (болезнь, отпуск), то стремлюсь вернуться в свой коллектив:  
а) да; б) когда как; в) нет.
37. Когда о нашем учебном заведении говорят в городе (районе), у меня возникает чувство:  
а) гордости; б) безразличия; в) неловкости.
38. Я думаю, что педагогический коллектив помогает проявить инициативу и развить способности:



- а) каждому; б) некоторым; в) никому.
39. Я считаю, что в нашем учебном заведении созданы все условия для успешной работы педагога:  
а) нет; б) затрудняюсь ответить; в) да. а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
40. Среди коллег я пользуюсь уважением:  
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
41. Моя нынешняя работа соответствует моим интересам и склонностям:  
а) да; б) частично; в) нет.
42. Участие в культурно-массовых мероприятиях с учащимися мне:  
а) приносит удовольствие; б) безразлично; в) в тягость.
43. Бывает, что, разозлившись, я выхожу из себя:  
а) да; б) иногда; в) нет.
44. К мнениям педагогов непосредственный руководитель относится:  
а) равнодушно; б) когда как; в) с пониманием.
45. В свободное время на работе я предпочитаю заниматься делами:  
а) личного характера; б) когда как; в) коллектива.
46. Если бы мне предложили аналогичную работу в другом учебном заведении, я бы согласился:  
а) да; б) не знаю; в) нет.
47. Взаимоотношениями в своем педагогическом коллективе я доволен:  
а) нет; б) затрудняюсь ответить; в) да.
48. В целом условия труда в школе я оценил бы как хорошие:  
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
49. Отношения коллег ко мне в данный момент меня:  
а) устраивает; б) затрудняюсь ответить; в) беспокоить.
50. В последнее время моя работа мне:  
а) нравится; б) трудно сказать; в) не нравится.
51. Думаю, что классы, в которых я работаю:  
а) хуже некуда; б) средние; в) удачные.
52. Я считаю все свои привычки хорошими:  
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
53. В проведении культурно-массовых мероприятий принимает участие наш непосредственный руководитель:  
а) да; б) когда как; в) нет.
54. Если бы мне сейчас представилась возможность сменить коллектив сотрудников, я бы сделал это:  
а) да; б) не знаю; в) нет.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Номера вопросов

### Количество баллов

Ответ А

Ответ Б

Ответ В

1

2

1  
0  
2  
0  
1  
2  
3  
2  
1  
0  
4  
2  
1  
0  
5  
2  
1  
0  
6  
2  
1  
0  
7  
2  
1  
0  
8  
0  
1  
2  
9  
0  
1  
2  
10  
2  
1  
0  
11  
2  
1  
0  
12  
2  
1

0  
13  
0  
1  
2  
14  
2  
1  
0  
15  
2  
1  
0  
16  
0  
1  
2  
17  
0  
1  
2  
18  
2  
1  
0  
19  
2  
1  
0  
20  
2  
1  
0  
21  
2  
1  
0  
22  
0  
1  
2  
23  
2  
1  
0

24  
2  
1  
0  
25  
2  
1  
0  
26  
2  
1  
0  
27  
0  
1  
2  
28  
0  
1  
2  
29  
2  
1  
0  
30  
0  
1  
2  
31  
2  
1  
0  
32  
0  
1  
2  
33  
0  
1  
2  
34  
2  
1  
0  
35

0  
1  
2  
36  
2  
1  
0  
37  
2  
1  
0  
38  
2  
1  
0  
39  
2  
1  
0  
40  
0  
1  
2  
41  
2  
1  
0  
42  
2  
1  
0  
43  
0  
1  
2  
44  
0  
1  
2  
45  
0  
1  
2  
46  
0

1  
2  
47  
0  
1  
2  
48  
2  
1  
0  
49  
2  
1  
0  
50  
2  
1  
0  
51  
0  
1  
2  
52  
2  
1  
0  
53  
2  
1  
0  
54  
0  
1  
2

Удовлетворенность профессией оценивается по восьми шкалам:

- Отношение к учебному заведению;
- Отношение между педагогами;
- Удовлетворенность условиями труда;
- Удовлетворенность педагога своим положением в коллективе;
- Отношение к работе;
- Отношение к ученикам;
- Отношение к руководителю;
- Отношение к педагогическому коллективу.

Кроме того, анкета имеет шкалу лжи. Чем выше сумма баллов, набираемая по шкале, тем выше удовлетворенность педагога фактором, который данная

шкала отражает. Однако если сумма баллов по шкале лжи составит более 6, то результаты можно считать недостоверными.

Оценочная шкала

Номера утверждений

Отношение к учебному заведению

1,10,19,28,37,46

Отношение к учебному заведению

2,11,20,29,38,47

Удовлетворенность условиями труда

3,12,21,30,39,48

Удовлетворенность педагога своим положением в коллективе

4,13, 22, 31,40,49

Отношение к работе

5,14,23,32,41,50

Отношение к ученикам;

6,15,24,33,42,51

Отношение к руководителю

8,17,26,35,44,53

Отношение к педагогическому коллективу

9,18,27,36,45,54

Шкала лжи

7,16,25,34,43,52

## Приложение № 5

### УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ?

**Подчеркните один из двух вариантов ответа на каждый вопрос.**

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. Да. Нет.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих. Да. Нет.
3. Из меня мог бы выйти неплохой артист. Да. Нет,
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле. Да. Нет.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. Да. Нет.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. Да . Нет.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден. Да. Нет.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким человеком, каким меня ожидают видеть. Да. Нет.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. Да. Нет.
10. Я всегда такой, какой им кажусь. Да. Нет.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ:

Начислите себе по одному баллу за ответ “нет” на 1, 5, 7 вопросы; за ответ “да” – на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы отвечали искренне, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

**0–3 балла.** У Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы не способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые люди считают Вас “неудобными” в общении по причине вашей прямолинейности.

**4–6 баллов.** У Вас средний коммуникативный контроль. Вы искренний, но сдержанный в своих эмоциональных проявлениях человек. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими.

**7–10 баллов.** У Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое окажете на окружающих.

## Приложение № 6

### Памятка учителю!

Чтобы зайти в класс энергично, с хорошим бодрым настроением рекомендуем:

**1. Утреннюю зарядку под музыку.**

**2. Точечный массаж лица.**

Активизируем и включаем в работу энергетические точки (биологически активные точки лица в области виска, между бровями, верхней части щёк)

### Советы учителям.

- Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?
- Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия
- Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу.
- И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.
- Можно покатасть на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев. Давайте развивать наши таланты (и таланты детей) с помощью пальчиковой гимнастики.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. **УЛЫБАЙТЕСЬ!** Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!
- Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, ведь он – пример для подражания! Если плохо себя чувствуете, разрешите себе выйти на больничный. Оставьте чувство долга – ничего со школой и с учениками не произойдет.

## Приложение № 7

Притча



Однажды мудрый учитель сказал своему ученику: — Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней все, что имеет коричневый цвет. Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей. — А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, — попросил учитель. Молодой человек растерялся: — Но я ничего не заметил! Тогда учитель сказал: — Открой глаза. Посмотри только какое здесь множество голубых предметов!!! Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер... Ученик ответил: — Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы! Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся: — Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду все хорошее! — Но меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеется на лучшее, то подвергну себя риску разочарования! — Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!

## Приложение № 8

### Упражнение «Белое облако»

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

### Упражнение «Улыбка»

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно

должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

### **Упражнение-медитация «Сад моей души»**

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 4). Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

2-я часть упражнения — арт-терапия.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

## **Приложение № 9**

### ***Психологический настрой***

Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и повторяйте за мной: «Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю.

### **Психологический настрой “Все в твоих руках”.**

(Притча)

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее мертвлю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя “как дома”. Тема заседания “Организация учителем системы мер по созданию психологического комфорта младших

школьников на уроке”.

## Приложение № 10

### Алгоритм решения конфликтных педагогических ситуаций.

**Первый этап** называется "СТОП". Чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: "Что я сейчас чувствую?", "Что я хочу сделать?"

**Второй этап** – "ПОЧЕМУ?". Важно понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

**Третий этап** – "ЧТО?". Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: "Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?" (чувства страха у ребенка, осознанного чувства вины или еще чего-то). Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

**Четвертый этап** – "КАК?". Как прекратить плохое поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

**Пятый этап** – "ДЕЙСТВУЮ". Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ученика и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей личности ребенка.

**Шестой этап** – "АНАЛИЗ". Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и, если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

## Приложение № 11

### Примерные программы самовнушения для учителей.

- **Для оптимизации настроения:**  
"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".
- **Для настройки на сложный урок:**  
"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и

уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

## Приложение № 12

### Упражнение «Моя аффирмация»

Цель: создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями.

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

### **Карточки к упражнению «Моя аффирмация» (позитивные утверждения):**

**У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!**

**Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!**

**Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!**

**Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!**

**Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!**

**Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!**

**У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!**

**Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!**

**У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!**

**Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!**

**Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!**

**Я ВЕРЮ В СЕБЯ!**

**МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!**

**Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!**

**Я СЧАСТЛИВА!**

**Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

**СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!**

**МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!**

**ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!**

**Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНАЯ!**

Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!  
Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!  
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!  
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!  
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!  
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!  
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!  
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!  
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ  
И ЛУЧШЕ!  
Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!  
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!  
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!  
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!  
Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!  
У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!  
МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!  
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!  
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!  
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!  
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!  
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!  
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!  
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!  
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!  
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!  
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!  
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!