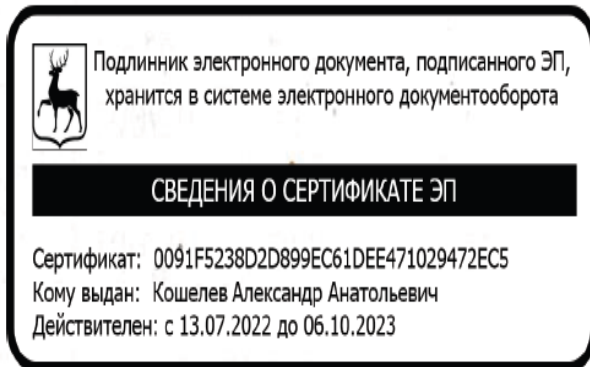


Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат № 10»



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Школа-интернат № 10»
№ 122/ш от 31.08.2022г

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«В ритме танца»

г. Городец, 2022г.

Содержание

1	Информационная карта программы	4
2	Аннотация к программе	5
3	Пояснительная записка	5
3.1	Нормативно - правовое обеспечение программы	5
3.2.	Теоретическое обоснование проблемы «эмоционального выгорания» педагогов	6
3.3.	Обзор литературы	7
3.4	Актуальность программы	10
3.5	Цель и задачи программы	11
3.6.	Методы и формы реализации программы	12
3.7.	Сроки и этапы реализации программы	14
3.8.	Планируемые результаты	16
4	Содержание программы	16
4.1	Тематическое планирование	16
4.2.	Направления программы	20
4.2.	Блок 1 «Мотивационный компонент»	21
4.3	Блок 2 «Организация двигательной активности педагогов»	22
4.4	Блок 3 «Развитие саморегуляции»	26
5.	Материально-техническое обеспечение программы	37
5.1	Информационное обеспечение	38
5.1.1.	Список литературы, электронных ресурсов, использованных при составлении программы	38
5.1.2.	Перечень инструментария	40

5.1.2.1	Наблюдение «Танцуют все»	41
5.1.2.2.	Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) (авторы методики — американские психологи К. Маслач и С. Джексон; адаптированная Н.Е. Водопьяновой)	42
5.1.2.3.	Опросник совладания со стрессом СОРЕ (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным)	47
5.1.2.4.	Диагностика групповой мотивации (И.Д.Ладанов)	55
5.1.2.5.	Опросник: «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе» (журнал «Справочник заместителя директора школы» № 2 февраль 2011 год).	58
5.1.2.6.	Упражнение «Экран настроения»	60
	«Аналитический отчёт реализации программы «В ритме танца»	63

1. Информационная карта программы

Название организации	Государственное казенное образовательное учреждение «Школа-интернат № 10»
Сайт организации	https://gorodec-schkola10.edusite.ru/
Контактный телефон организации	8(831)6190070
ФИО руководителя	Кошелев Александр Анатольевич
Контактное лицо, контактный телефон	Новожилова Наталья Павловна, 89200060980
Разработчики программы	Заместитель директора по УВР Новожилова Наталья Павловна Педагог – психолог Малышева Елена Львовна Учитель адаптивной физкультуры Баранова Екатерина Дмитриевна

2. Аннотация к программе «В ритме танца»

Профилактика эмоционального выгорания педагогов - одно из направлений работы педагога – психолога в общеобразовательном учреждении. Для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, данная проблема является наиболее актуальной, т.к. специфика работы связана с высоким уровнем эмоционального и психологического воздействия. Педагоги, обучающие детей с ОВЗ, зачастую не получают ожидаемых результатов своей деятельности, т.к. продвижение учеников напрямую зависит от их индивидуальных возможностей и способностей. Длительное воздействие профессиональных стрессов приводит к эмоциональному, физическому и когнитивному истощению.

В основу программы положена гипотеза о том, что работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, организованная через групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение физической активности, способствует восстановлению эмоционального фона педагогов, снижению негативной, циничной, чрезмерно отстраненной реакции (общения) с другими людьми, повышению чувства собственной компетенции и продуктивности работы.

В программе отражены основные диагностические методики, представлена система организации мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и сохранение внутренних ресурсов педагогических работников.

3. Пояснительная записка

3.1. Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа «В ритме танца» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- ✓ Конституция Российской Федерации;
- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации")
- ✓ Письмо от 20 августа 2019 года N ИП-941/06/484 Министерства просвещения Российской Федерации «О примерном положении о нормах профессиональной этики педагогических работников».

3.2. Теоретическое обоснование проблемы «эмоционального выгорания» педагога.

Школьное образование в современных условиях постоянно находится в состоянии реформ. Федеральные образовательные стандарты с каждым годом становятся более требовательными к профессиональным и личностным качествам педагогов, что является дополнительным источником напряженности в деятельности преподавателей всех уровней. Когда педагог не может самостоятельно справиться с профессиональными стрессами, возникает «эмоциональное выгорание» как один из способов психологической защиты, который проявляется в физическом и эмоциональном истощении.

Данный синдром достаточно изучен в иностранной психологии, а так же данная проблема рассмотрена в работах отечественных психологов. В настоящее время существует достаточное количество материала, относящегося к условиям, при которых возникает синдром «эмоционального выгорания». Эта проблема продолжает набирать актуальность изучения.

Изучению проблемы «эмоционального выгорания» у педагогов посвящены работы таких учёных как: В. Н. Козиева, Л. Ф. Колесниковой, американского психиатра Фрейденберга, американского психолога Кристины Маслач, Шейнова В.П. - белорусского социолога-психолога. Изучение данной проблемы показывает достаточное количество научной, теоретической и методической литературы. Недостаточно разработанным остается **поиск способов** снижения признаков «эмоционального выгорания» у педагогов, направлений, форм профилактической работы с педагогами, поэтому необходимы дополнительные исследования по диагностике и профилактике синдрома «эмоционального выгорания». Вышесказанное, опять же, подтверждает актуальность данной темы.

«Эмоциональное выгорание» влияет не только на личность педагога, но и на образовательный процесс, чем обуславливает интерес к нему многих психологов. Озвучим отечественных психологов, занимающихся изучением темы «эмоционального выгорания» педагогов: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Э.Ф. Зеер, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, А.А. Реан, Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк, О.В. Хухлаева.

3.3. Обзор литературы

В изучении проблемы «эмоционального выгорания» педагогов в науке выделяется несколько подходов. Этот феномен можно определить несколькими синонимичными терминами: В.В. Бойко пишет об «эмоциональном выгорании» (2); Н.Е. Водопьянова - «психическое выгорание» (4), Т.В. Форманюк использует понятие «эмоциональное сгорание» (28). Всё это оправдывается различными переводами английского слова *burnout*. Несмотря на то, что речь идет об одном и том же явлении, имеются некоторые смысловые отличия. М.А. Черкасова считает, что эмоциональный компонент полностью не отражает сути явления, а термин «психическое выгорание» можно отнести к слишком обширной группе психических состояний, и наиболее точным считает «профессиональное выгорание», так как описываемый феномен встречается исключительно в профессиональной сфере (30). И зарубежные, и отечественные специалисты сходятся во мнении, что последствия «эмоционального выгорания» затрагивают не только профессиональную, но и другие сферы существования человека, представляя собой его экзистенциальные философские последствия. В настоящее время синдром эмоционального выгорания внесен в международную классификацию болезней МКБ-10 под кодом Z73 (проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью), то есть признан проблемой, требующей медицинского вмешательства. Группа кодов Z73 находится в составе блока Z70–Z76 «Обращения в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами» (МКБ-10 – Международная классификация болезней).

Характеристика профессиональных деструкций в научной литературе.

Словарь определяет профессиональную деструкцию как «когнитивное искажение, психологическую дезориентацию личности, формирующуюся из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности, и приводящую к формированию специфически профессионального типа личности». Когда говорят о профессиональной деструкции, имеется в виду распространение привычного ролевого – профессионального поведения, либо взаимодействия человека, – на непрофессиональные сферы. Профессиональная деструкция рассматривается, как элемент дезадаптации специалиста. В психологии существуют различные определения профессиональной деформации, базирующихся на приведенном выше традиционном подходе. Лаконично его можно сформулировать следующим образом: интеграция в структуру личности профессиональных поведенческих стереотипов. Профессиональные деформации педагога выражаются в авторитарности, демонстративности, доминантности, педагогической агрессии, социальном лицемерии, педагогической индифферентности, неадекватной самооценке, информационной пассивности, кон-

серватизме, монологизме, формализме и некомпетентности. А далее идут последствия профессиональных деструкций: демонстрируясь во внешнем поведении, они вызывают негативную реакцию окружающих, могут приводить к явным или неявным конфликтам. В наибольшей степени проявление профессиональной деструкции выражено в системе «человек – человек». К признакам профессиональной деструкции относятся как нарушения в деятельности и поведении человека, так и профессиональные изменения в личности, которые не соответствуют нормам профессиональной этики и поведению и не одобряются общественным мнением. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы, что является более объективным. В последние годы «выгорание» рассматривается рядом ученых таких как: В. Н. Козиев, Л. Ф. Колесникова- как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные американским психологом Кристиной Маслач: эмоциональная истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Плохое настроение – не единственный признак выгорания. Кристина Маслач в 1978 году условно разделила симптомы эмоционального выгорания на три шкалы: физические, поведенческие и психологические. К физическим относят постоянную усталость, чувство истощения, частые головные боли, отсутствие аппетита. Спектр психологических симптомов шире: ощущение беспомощности и безнадежности, постоянное беспокойство, раздражительность, подозрительность, неуверенность в себе. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем «вырывается» наружу и приводит к конфликтам. Редукция профессиональных достижений возникает в результате чувства некомпетентности в профессиональной сфере, осознания собственного неуспеха в ней. (14) В настоящее время не существует единой точки зрения на сущность «психического выгорания» и его структуру, его считают следствием недостаточной информированности педагогов в данной сфере. Попытки систематизировать знания о данном феномене были осуществлены профессором Э. Ф. Зеер, что привело к формированию типологии критических событий. В социологии считается, что социальное поведение человека имеет ряд модификаций: трудовое, производственное, организационное, коммуникативное и др. При этом «трудовое поведение» справедливо отделяется от трудовой деятельности и определяется как комплекс человеческих актов, поступков и действий, которые соединяют работника с трудовым процессом. (11) По

С. Л. Рубинштейну, поведение – это особая форма деятельности: она становится поведением тогда, когда мотивация действий из предметного плана приходит в план личностно-общественных отношений. (22) С. П. Безносков рассматривает поведение как «процессы вхождения в деятельность и выхода из нее». При этом исследователь подчеркивает, что «прежде чем войти в зону деятельности, человек должен понимать, принимать и безусловно выполнять» предписанные нормы деятельности.(3)

В научной литературе рассматриваются два вида профессиональной деструкции: деструкция личности и деструкция деятельности. Е. А. Климов пишет о «нежелательных ходах профессионального развития», изменениях психики человека-деятеля, последствия которых отражаются в труде человека. В таком подходе можно заметить аналогию с разделением профессионализма (по Н. В. Кузьминой) на профессионализм деятельности и профессионализм личности. Освоение личностью профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре ее личности, когда, с одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а, с другой, – изменение, подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. (13) Если эти профессиональные изменения расцениваются как негативные, то есть нарушающие целостность личности, снижающие ее адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как профессиональные деструкции С. П. Безносков в качестве основания для классификации видов профессиональной деструкции использует понятие «норма», по отношению к которой оценивается то или иное проявление личности. При этом целесообразно различать две разновидности рассматриваемого понятия. С одной стороны, можно говорить о «норме деятельности», характеризующей цели, принципы, технологии, методы деятельности. С другой стороны, для анализа профессиональной деформации имеет значимость норма «профессиональной этики». Причем имеются в виду не абстрактные нормы человеческой морали и трудовой этики, а именно профессиональной этики и деонтологии. Указанные нормы деятельности и профессиональной этики могут быть сформулированы весьма точно и конкретно. Исследователь высказывает предположение, что сравнивая с этими двумя нормами любую профессиональную деятельность и качество ее исполнения, можно выявить признаки профессиональной деформации. (3) Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что проблема эмоционального выгорания у педагогов в научной и методической литературе рассматривалась неоднократно, изучив её, можно сделать вывод о том, что профессиональные деструкции – это элемент дезадаптации специалиста.

3.4. Актуальность программы.

Актуальность программы «В ритме танца» определяется современными требованиями к уровню готовности педагогических работников соответствовать профессиональным стандартам, а внедрение и реализация ФГОС О УО, ФГОС НОО ОВЗ дополняют и конкретизируют требования к готовности педагогических работников к обучению и воспитанию детей с ОВЗ.

В ГКОУ «Школа-интернат № 10» обучаются дети с легкой, умеренной, глубокой, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР, с РАС. Работа с данными нозологиями обучающихся несет колоссальную эмоционально - психологическую нагрузку, которая, непосредственно влияет на возникновение эмоционального выгорания педагогических работников. Профилактическая работа по эмоциональному выгоранию учителей должна носить системный характер, быть динамичной и направленной на сохранение физического и психического здоровья.

В основе профилактической работы с педагогами заложены здоровьесберегающие технологии, которые подразумевают повышение двигательной активности педагогических работников в течение рабочего дня. Потенциал двигательной активности недостаточно оценивается в качестве профилактической работы по эмоциональному выгоранию педагогов.

Изучение и анализ литературы по данному вопросу показал, что использование физических упражнений и игр недостаточно распространены в работе педагога-психолога, как средства профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Программа «В ритме танца» направлена на восстановление эмоционального фона педагогов, снижение негативной, циничной, чрезмерно отстраненной реакции (общения) с другими людьми, повышение чувства собственной компетентности и продуктивности работы, желание участвовать в общественной жизни и быть открытым для межличностного взаимодействия. Программа направлена на снижение психологических барьеров педагогических работников за счет организации мероприятий, основанных на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что является **новшеством** в работе школы. Программа «В ритме танца» предполагает включение всех педагогических работников в творческую активность, удовлетворение их физической потребности в движении и поднятие эмоционального фона.

Программа позволяет учитывать возрастные особенности, особенности состояния здоровья и уровень физических возможностей, адаптировать содержание программы и модифицировать задания.

Системный характер мероприятий позволяет осуществлять последовательную подачу материала, включать повторение усвоенных упражнений и комплексов, что положительно влияет на психологическое состояние педагогов, создавая ситуацию успеха.

Изученные комплексы упражнений интегрируются в различные виды деятельности, способствуют обогащению двигательного опыта и устраняют постоянную раздражительность, беспокойство, неуверенность в себе.

3.5. Цель и задачи программы.

Цель программы – теоретическое обоснование и практическая реализация программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов. Разработка и внедрение системы мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников.

Задачи программы:

- проанализировать теоретические аспекты по проблеме эмоционального выгорания педагогов;
- разработать и апробировать программу профилактики эмоционального выгорания педагогов;
- развивать информационно-теоретическую компетентность педагогов;
- формировать позитивную позицию к работе и жизни;
- развивать навыки безконфликтного общения с родителями, обучающимися и коллегами, умение рационально использовать своё время.

Объект исследования – эмоциональное выгорание у педагогов.

Предмет – профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

Целевая аудитория: педагогические работники.

Сроки реализации программы: 01.09. 2022г. – 31.05.2023г.

Вид программы: долгосрочная.

Методы исследования: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, психодиагностическое тестирование; анализ, систематизация и обобщение результатов исследования.

Гипотеза: работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, организованная через групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение физической активности, способствует восстановлению эмоционального фона педагогов, снижению негативной, циничной, чрезмерно отстраненной реакции (общения) с другими людьми, повышению чувства собственной компетентности и продуктивности работы.

Профилактика эмоционального выгорания педагога будет успешной при условии разработки специальной программы, включающей практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, тренинг личностного роста.

Тип дизайна эксперимента: квазиэксперимент. План дискретных временных серий.

3.6. Методы и формы работы

Формы работы

1. Групповая работа – социально-психологические тренинги и групповые консультации, групповая аэробика, игры.
2. Индивидуальная работа направлена на выявление личностных особенностей восприятия педагогических работников проблем «эмоционального выгорания», проведение индивидуальных консультаций, занятий и упражнений.

Методы и приемы:

- **Беседы- занятия**

Занятие-беседа – достаточно распространенная форма активного вовлечения педагогов в процесс мотивации, позволяющая выстроить занятие таким образом, что каждый педагог оказывается вовлеченным в процесс познания, в течение всего занятия имеет возможность находиться в активной позиции.

- **Тренинги**

Тренинг (от англ. train: тренировать, тренироваться) – это система методов, нацеленных на развитие навыков самосовершенствования, самопознания, коммуникации и саморегуляции. Психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.

Проведение групповых тренингов является достаточно новой формой работы с педагогическим коллективом. Использование данной формы способствует повышению у преподавателей уровня принятия себя и других, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной, стремлению к саморазвитию.

- **Дыхательная гимнастика**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Тренировка дыхания считается одним из эффективнейших способов контроля и регуляции состояния. В зависимости от типа используемых упражнений их воздействие может быть продолжительным и иметь как успокаивающий, так и активизирующий характер. Программой предусмотрены дыхательные техники с успокаивающим эффектом, цель которых освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, снятие напряжения, эмоциональное успокоение.

- **Наблюдение «Танцуют все»**

Наблюдение – один из основных методов, относящихся к так называемым эмпирическим методам, т. е. основанным на практике, и заключается в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений.

Цель наблюдения – изучение воспринимаемых явлений и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и отыскание смысла явлений и происходящих с ними изменений.

Для того чтобы сделать наблюдение более объективным, его организуют с соблюдением целого ряда правил.

1. Перед началом наблюдения необходимо точно определить его цель и задачи.
2. Наблюдатель должен иметь точные теоретические представления о наблюдаемой ситуации.
3. Необходимо заранее разработать систему наблюдения и фиксации наблюдаемых явлений.
4. Исследователь должен иметь точную систему измерения интерпретации наблюдаемых явлений.
5. В процессе наблюдения лучше отказаться от преждевременных обобщений и выводов, многократно проводить наблюдение за сходными ситуациями.

• **Тестирование**

Психологическое тестирование — это стандартизированная методика, которая направлена на измерение индивидуальных свойств и качеств испытуемого.

Оно осуществляется с помощью специальных техник, предметом изучения которых могут быть любые психологические характеристики.

Психологическое тестирование:

- позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние педагогов;
- помогает установить контакт, присоединиться к педагогу;
- может облегчить формирование и поддержание доверия педагога;
- является источником материала для структурирования беседы;
- дает возможность оптимизировать активность и состояние педагога;
- может служить средством воздействия на педагога.

• **Танцевальная аэробика**

Танец – это мощный инструмент в работе психолога, который не только даёт результат, но и даёт этот результат без посредников, ведь человек движется сам к себе и учится входить

в контакт со своим внутренним миром напрямую, без лишних вмешательств со стороны психолога. Применение данного метода решает сразу несколько задач: снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, снятие мышечного напряжения, развитие творческой активности.

- **Упражнение «Экран настроения»**

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Она помогает внутренней регуляции поведения: через переживание положительной или отрицательной эмоции происходит оценка события, явления. Эмоции могут служить способом познания мира, общения с другими, кроме того, эмоции насыщают человеческую жизнь красотой и богатством переживаний, делают ее полифоничной. Эмоциональное самочувствие – не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в организации воспитательных отношений. Положительный настрой – мощный мотивирующий фактор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщает радостью. «Экран настроения» - это материал к размышлению, осмыслению, это прежде всего способ самооценки, саморефлексии своей работы. Упражнение «Экран настроения» помогает стать ближе к педагогам, начать понимать педагогов и выстраивать свою работу так, чтобы каждому было комфортно находиться в команде коллег.

Методики:

- Опросник: «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе» (журнал «Справочник заместителя директора школы» № 2 февраль 2011 год).
- Методика на определение уровня психического выгорания (МВІ) (авторы методики американские психологи К. Маслач и С. Джексон; адаптированная Н.Е. Водопьяновой);
- Опросник СОРЕ (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным) - (онлайн).
- Диагностика групповой мотивации И.Д.Ладанов

3.7. Этапы и сроки реализации программы

№ п/п	Этапы программы	Пути реализации	Сроки реализации
1.	Подготовительный	Теоретическое обоснование проблемы «эмоционального выгорания» педагога.	Январь 2022г.
		Запись видео презентации к программе	Февраль 2022г.
		Составление плана мероприятий совместно с учителем адаптивной физкультуры.	Март 2022г.
		Подбор методик для диагностики эмоционального выгорания педагогических ра-	Апрель 2022г.

		ботников.	
		Разработка и утверждение программы «В ритме танца».	Сентябрь 2022г.
2.	Организационный	Отбор педагогов из коллектива для контрольной и экспериментальной групп.	Сентябрь 2022г.
		Проведение первичной диагностики и обработка полученных результатов.	Сентябрь 2022г.
		Ознакомление педагогов с программой «В ритме танца» (видео презентация)	Сентябрь 2022г.
		Изучение групповой мотивации педагогического коллектива	Сентябрь 2022г.
3.	Основной	Проведение бесед, практических занятий по разучиванию танцевальных упражнений.	Октябрь 2022г-апрель 2023г.
		Проведение танцевальной разминки на большой перемене.	Ежедневно Октябрь 2022г-май 2023г.
		Организация системы мероприятий по формированию саморегуляции педагогов.	Октябрь 2022г-апрель 2023г.
		Проведение бесед-занятий, тренингов, направленных на реабилитацию педагогов от синдрома эмоционального выгорания.	Октябрь 2022г-апрель 2023г.
4.	Заключительный	Проведение итоговых диагностик и обработка результатов с контрольной и экспериментальной группами.	Апрель 2023г.
		Подведение итогов реализации программы «В ритме танца».	Май 2023г.
		Математические методы в реализации программы.	Сентябрь - октябрь 2023г

3.8. Планируемые результаты реализации программы «В ритме танца»

- Проведение профессиональной реабилитации работников педагогической сферы,

специфика работы которых способствует появлению усталости, чувства истощения, и как следствие, возникновению синдрома «профессионального, эмоционального выгорания»;

- Оказание практической помощи педагогам через организацию мероприятий по профилактике и преодолению синдрома «эмоционального выгорания»;
- Обеспечение педагогов необходимой психологической информацией, развитие умений и навыков предупреждения и преодоления временных трудностей в период осуществления профессиональной деятельности;
- Формирование способности поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности, как в отношении самих себя, так и в отношении других людей, в отношении собственной профессиональной деятельности и жизни вообще.
- Повышение эмоциональной устойчивости педагогических работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- Повышение чувства собственной компетенции у педагогов, готовых отказаться от профессиональной деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;
- Повышение качества трудовых, профессиональных обязанностей.

4.Содержание программы

4.1.Тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятий программы	Инструментарий	Содержание мероприятия	Количество часов
1.	Проведение входной диагностики	Методика на определение уровня психического выгорания (МВИ) (авторы методики — американские психологи К. Маслач и С. Джексон; адаптированная Н.Е. Водопьяно-	Выдача диагностических карт, инструкция, диагностирование, обработка результатов и выявление педагогов с высоким уровнем «профессионального выгорания».	30 минут

		вой)		
2.	Видео презентация программы «В ритме танца»	Ссылка на видеоролик	Просмотр презентации с целью мотивации педагогов на участие в реализации программы «В ритме танца».	15 минут
3.	Проведение диагностики групповой мотивации	Диагностика групповой мотивации И.Д.Ладанов	Выдача диагностических карт, инструктирование, обработка результатов, выявление уровня мотивации группы.	15 мин
4.	Беседа «НЕТвыгоранию».		Ознакомление педагогов с методами и приемами снятия чувства беспокойства, раздражительности, формирование представления о способах преодоления «выгорания» с целью формирования мотивации участников в работе группы по «Профессиональному выгоранию».	1 час
5.	Беседа-занятие «Как влияет на нас танец. Разучивание комплекса танцевальных и аэробных упражнений».		Ознакомление педагогов с теоретическими основами влияния танца на психическое и физическое здоровье человека, разучивание движений, необходимых для выполнения упражнений.	1,5 часа
6.	Обучение приемам саморегуляции.	Приемы «Полет» «Расхождение рук» Упражнения «Муха» «Лимон» «Сосулька»	Обучение приемам саморегуляции дыхания в критических ситуациях, расслаблению, контролю, снятию беспокойства, раздражительности, неуверенности в себе.	3 часа (3 занятия)
7.	Прохождение он-	Опросник совла-	Выявление стратегии саморегуляции, включая несколько ви-	30 минут

	лайн опросника совладания со стрессом	дания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптированный Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным)	дов избегающего копинга, склонности к употреблению психоактивных веществ, склонности обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух её формах – инструментальной и эмоциональной.	
8.	Проведение тренинга личностного роста	Упражнения «В чем мне повезло в этой жизни» «Экран эмоций» «Я в будущем» «Шприц» «Самопрезентация», «На какой я ступеньке» «Табу» «Воскресный вечер» «Экран настроения» (По «Цветовому тесту» Люшера)	Проведение упражнений, направленных на повышение показателей по шкале эмоционального истощения, на улучшение значений по шкале репродукции профессиональных достижений, на улучшение по шкале деперсонализации с целью повышения самооценки, формирования благоприятного психологического климата в коллективе; повышения уровня жизненного оптимизма, создания хорошего настроения на работу.	2 часа (2 занятия)
9.	Проведение танцевальных перемен.		Проведение танцевальных разминок с целью получения положительных эмоций, расширения, взаимодействия друг с другом и обучающимися.	Ежедневно на большой перемене в
10.	Проведение наблюдения.	Метод «Танцуют все»	Наблюдение за экспериментом «Танцуют все», фиксация результатов, выявление динамики.	3 контрольных замера

9.	Организация занятий на развитие саморегуляции.	Упражнения «Улыбка» «Мышечная энергия» «Маска гнева» «Отдых» «Мобилизующие силы» «Похвалилки» «Звуковая гимнастика»	Обучение процессу повышения эмоционального фона педагогического коллектива с помощью упражнений, направленных на повышение показателей по шкале эмоциональное истощение.	2 часа (2 занятия)
10.	Беседа «Средства профилактики выгорания. О здоровом образе жизни».		Обучение дыхательным упражнениям, которые педагоги будут применять в критические моменты работы. Обучение приемам, способствующим предотвращению синдрома «эмоционального выгорания».	2 часа (2 занятия)
11.	Проведение итоговой диагностики.	«Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ)», заполнение опросника «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе» (Справочник заместителя директора школы» № 2 февраль 2011 год).	Выдача диагностических карт, инструкция, диагностирование, обработка результатов.	40 минут
12.	Аналитическая справка о реализации программы. Подведение итогов.		На основе результатов тестирования написать «Аналитическую справку о реализации программы». Подведение итогов. Подтверждение итогов программы с помощью статистических методов.	

4.2. Направления программы

В основе программы заложена идея о том, что повышение двигательной активности педагогов во время рабочего дня в конечном итоге способствует повышению работоспособности, профессиональной продуктивности. Основным направлением работы является организация двигательной активности педагогов. Необходимо понимать, что для работы в программе недостаточно создать положительные внешние условия, необходимо, чтобы педагогические работники были замотивированы на результат. Мотивационный компонент программы рассматривается как один из основных блоков, т.к. рациональной причины пойти на тренинг может быть недостаточно для того, чтобы педагог не только пришел, но и был активен во время обучения, чувствовал ответственность за его результат, старался преодолеть сложности и, в итоге, успешно завершил тренинг. Во многом принятие мотивационных компонентов зависит от индивидуальных возможностей каждого педагога: насколько он контролирует свои мысли, эмоции и поведение для достижения поставленных целей. Поэтому третий блок работы психолога с педагогическим коллективом - развитие саморегуляции.

Несмотря на то, что каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из совокупности методов и приёмов, программа «В ритме танца» реализуется в единстве и направлена на достижение цели и задач программы.

4.2.1. Блок 1 «Мотивационный компонент»

Мы знаем, что двигателем нашей жизни является мотивация. Что бы мы не задумали, повысить самооценку или уровень своей квалификации, всё упирается в вопрос – а что же мы получим взамен.

Исследования подтверждают, что мы очень редко действуем действительно рационально. А значит – рациональной причины пойти на тренинг может быть недостаточно для того, чтобы педагог не только пришел, но и был активен во время обучения, чувствовал ответственность за его результат, старался преодолеть сложности и, в итоге, успешно завершил тренинг. Обучение, в котором задействованы факторы внутренней мотивации, более результативны – участники лучше усваивают материал и более эффективно применяют его в реальной жизни.

Основные принципы мотивационного тренинга включают:

Самосознание: тренинги учат педагогов принимать и понимать свои чувства, мысли и поведение. Это помогает им лучше управлять своими реакциями на различные ситуации.

Саморегуляция: тренинги научают техникам саморегуляции, которые помогают педагогам управлять своими эмоциями и поведением.

Целеустремленность: тренинги акцентируют внимание на значении целей в нашей жизни. Педагоги учатся устанавливать реалистичные и достижимые цели, а также строить планы для их достижения.

И только выявление конкретики по каждому сотруднику даёт возможность полноценно определить и настроить необходимую мотивационную составляющую.

Наша программа рассчитана на учебный год и необычна тем, что каждый день на большой перемене, каждый педагог будет приглашен танцевать в рекреацию совместно с детьми.

1. Видео презентация

Цель: мотивация педагогов на участие в реализации программы «В ритме танца».

Наша программа рассчитана на учебный год и необычна тем, что каждый день на большой перемене. каждый педагог будет приглашен танцевать в рекреацию совместно с детьми.

Педагога предлагается ознакомиться с виде презентацией <https://cloud.mail.ru/public/FHTr/No5A1K1nL>

После просмотра видео педагогам предлагается:

- разобраться (проговорить), почему мы сейчас все вместе этим занимаемся, для чего нам нужны эти знания, навыки.

-смотрим, обсуждаем, в чём субъективный выигрыш каждого участника тренинга, в чем данные технологии улучшают их профессиональную деятельность или личную жизнь, какие изменения возможны в жизни людей, карьере, отношениях).

4.2.2. Блок 2 «Организация двигательной активности педагогов»

Организация двигательной активности педагогов направлена на коррекцию всех компонентов, характеризующих эмоциональное выгорание педагогов.

С помощью создания эмоционально позитивной атмосферы, развития эмоционального восприятия проводится работа по предотвращению эмоционального истощения, раскрытие творческого потенциала педагога, повышение уровня самооценки педагога,

развитие у педагогов способности к педагогической рефлексии направлены на повышение показателей редуции личных достижений, развитие средств эффективного общения педагогов способствует снижению показателей деперсонализации.

1. «Танцевальные перемены»

Цель: повышение двигательной активности, повышение эмоционального фона педагогов.

Танцы организуются ежедневно учителем адаптивной физкультуры под современную музыку. Производственная зарядка проводится в течение 15-20 минут. Во время выполнения аэробных танцевальных упражнений педагогические работники получают положительные эмоции, раскрепощаются, взаимодействуют друг с другом и обучающимися.

2.Беседа-занятие «Как влияет на нас танец. Разучивание танцевальных и аэробных упражнений. Разучивание комплекса танцевальных и аэробных упражнений»

Цель: достичь оптимального уровня психологической совместимости коллектива, раскрытие внутреннего творческого потенциала педагога.

Задачи:

- формирование в группе эмоционально позитивной атмосферы;
- раскрытие творческого потенциала педагога;
- развитие эмоционального восприятия.

Ход мероприятия:

Уважаемые коллеги! Сегодня мы с Вами поговорим о танцах, об их влиянии на нас, о пользе, а потом Екатерина Дмитриевна поможет разучить комплекс танцевальных упражнений для наилучшего результата.

Танцы у нас в крови, это больше, чем просто приятная форма развлечения, объясняет Джулия Ф. Кристенсен и ее коллеги в статье 2017 года. Наскальные рисунки свидетельствуют о том, что люди танцевали еще 70 тысяч лет назад, и это одна из наших важных функций. Танец переносит человека в состояние потока, где мы забываем о проблемах, что полезно для регулирования биологических систем и поддержания здоровья в долгосрочной перспективе. На более глубоком уровне это способ установить контакт с телом и чувствами, позволяющий «примерить» различные эмоции и посмотреть, как они ощущаются.

Оказывается, танец — это сочетание нескольких видов деятельности, каждое из которых полезно как самостоятельная часть: физические упражнения, прослушивание музыки и общение с другими людьми. Если соединить их в одно увлекательное занятие, то получится поведение, приносящее огромную пользу психическому и физическому здоровью.

«Танец — это противоядие от стресса, способ борьбы с негативными эмоциями, эликсир для тела, разума и мозга», — пишут Кристенсен и Донг Сон Чанг, аргентинский танцор танго и свинга, в книге 2021 года «Танцы — лучшее лекарство».

Надеемся, что многочисленные преимущества танцев заставят вас встать и подвигать телом. Согласно научным данным, есть четыре причины, по которым танцы полезны.

Как танец влияет на психическое здоровье

- поддерживает мозг в тонусе;
- улучшает самооценку;
- развивает навыки общения с другими;
- увеличивает количество эндорфинов;
- улучшает настроение;
- помогает памяти;

- может предотвращать деменцию.

Как танец влияет на физическое здоровье

- усиливает мышечный тонус;
- качает мускулы;
- улучшает дыхание;
- снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- укрепляет осанку;
- снижает риск остеопороза;
- помогает поддерживать вес в норме;
- увеличивает выносливость.

Психологическая помощь

Согласно исследованию, опубликованному специалистами медицинских центров в Лос-Анджелесе, свободный танец ведет к положительным последствиям для мышления. Научная работа была построена на многомесячных опросах 1 тыс. танцоров со всего мира, которые когда-либо в своей жизни страдали от депрессии, тревожности или других ментальных расстройств. Подавляющее большинство (98%) из них отметили, что танцевальная практика улучшает их настроение и придает больше уверенности.

1. Танец улучшает самочувствие.

Более десяти лет назад две местные правительственные организации в британском Линкольншире объединились, чтобы создать программу под названием Dance4Life, цель которой — укрепление здоровья и благополучия населения. В итоге они организовали более 30 танцевальных классов, в которых приняли участие около 2000 человек.

В рамках программы исследователи опросили 330 человек после 8-10 недель занятий танцами. Большинство участников согласилось, что программа помогает улучшить самочувствие и энергию, а также завести новых друзей. Многие отметили, что танцы помогают творчески самовыражаться, оставаться в форме и быть здоровыми.

2. Танец сближает. В одном исследовании 53-летняя танцовщица рассказала: «Социальное взаимодействие удовлетворяет мои потребности в групповом единении, близости и телесном контакте. Несмотря на то, что вербальное общение во время танца отходит на второй план, мы развиваем дружеские отношения в танцевальном сообществе, что, на мой взгляд, очень позитивно и важно». Также что-то происходит на интуитивном уровне, когда мы начинаем двигаться синхронно с другими людьми: физическая синхронизация влияет на наше отношение друг к другу.

3. Танец помогает при депрессии. Исследования показывают, что танцевально-двигательная терапия помогает при депрессии, травмах, нервных срывах, хронической боли и многом другом. Даже если вы не занимаетесь формальной танцевально-двигательной терапией, танцы сами по себе полезны при депрессии и тревоге. В исследовании 2012 года около 100 человек с депрессией были разделены на три группы. В течение шести недель первая группа обучалась танго, вторая занималась медитацией, а третья просто находилась в листе ожидания. Занятия проводились по 90 минут в неделю. По результатам опросов, и танго, и медитация помогли снизить уровень депрессии по сравнению с группой ожидания, но танго еще и уменьшило стресс. После этого исследователи предложили участникам ваучер на занятия танго или медитацией, 97% участников выбрали бесплатные уроки танцев. Многие люди приходят на танцы, когда испытывают трудности в жизни.

4. Танцы помогают оставаться молодыми. Исследователи Маристела Мура Сильва Лима и Альба Педрейра Виейра заметили, что пожилые танцоры в течение года приобретали чувство уверенности, самоуважения и элегантности. Благодаря танцу «тело превращается из источника угнетения в источник свободы», пишут они. В небольшом исследовании, проведенном в 2012 году, группе людей с деменцией и тем, кто за ними ухаживал, было предложено участвовать в 45-минутных занятиях хороводными танцами еженедельно в течение 10 недель. В этих танцах, которые существуют в разных культурах мира, люди двигаются индивидуально, но держат друг друга за руки или плечи. Занятия в этом исследовании начинались с разминки и включали четыре или пять различных танцев. Согласно опросам участников, танцы улучшили качество жизни с точки зрения здоровья, энергии, памяти и взаимоотношений. Исследователи также наблюдали положительные изменения в группе. Танцы помогали людям поднять настроение и сосредоточиться, а также поощряли моменты теплоты и сопереживания между танцорами. К сожалению, во время танца многие из нас чувствуют себя неловко. Но самосознание не должно нас останавливать. К счастью, существует бесконечное множество танцевальных стилей, которые соответствуют вашей индивидуальности, культуре и физическим ограничениям. Выходите ли вы первым на танцпол или боретесь со своими страхами, чтобы просто встать, помните: танец — это ваше право по рождению.

А теперь Екатерина Дмитриевна разучит с Вами небольшой комплекс упражнений для танцев. Сейчас я покажу «кач». В хип-хопе, когда людям нравится музыка, люди начинают «качать», то есть в такт двигать корпусом, называется это «грув».

1 часть — Грув или «кач»

3 часть — «Рибок»

4 часть — работаем руками и ногами

— Главное научиться двигаться правильно: и коленями, и корпусом. Для начала стоит выполнять движение, утрируя, поскольку многие зажимаются.

5 часть — работаем коленями и корпусом

6 часть — «классики»

— Следующее движение похоже на детские классики, отличие в том, что по-прежнему присутствует кач. Без него танец будет выглядеть нелепо.

7 часть — Runningman

— Сейчас я покажу движение Runningman, в переводе с английского — «Бегущий человек». Сначала выполняйте медленно, постепенно скорость можно увеличивать, по мере совершенствования навыка.

8 часть — «Преп»

— Движение «Преп» родом из Америки. Дело в том, что мажоры, приходя на вечеринку, не хотели потеть. Они танцевали чуть-чуть, показывали себя, свою одежду, красовались.

9 часть — силовые движения

— Следующее движение силовое: оно здорово развивает ноги танцора.

10 часть — «Чикен»

11 часть — работаем грудной клеткой

— Последнее движение, которое я покажу, — самое простое и самое любимое среди женщин. Проводились исследования и выяснилось, что девушкам на дискотеках нравится смотреть, как у мужчин работает грудная клетка. Поэтому просто стоим и работаем грудью.

— Кто-то научится танцевать за три — четыре занятия, а кому-то понадобится год. Всё очень индивидуально. Зависит и от личного стремления. У взрослых проблема — стеснение, боязнь. Поэтому очень важен настрой на победу, на преодоление себя.

Изучив эти 10 элементов, вы можете самым разным способом комбинировать их: здесь всё будет зависеть только от вашей фантазии.

4.2.3. Блок 3 « Развитие саморегуляции»

Саморегуляция представляет собой процесс, в рамках которого человек контролирует свои мысли, эмоции и поведение для достижения поставленных целей.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно и на сознательном уровне.

1. Беседа «НЕТвыгоранию»

Синдром профессионального выгорания - не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску «*профессионального выгорания*», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории.

Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми.

Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности в школе, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная учителем или воспитателем, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу.

За учебный год мы с Вами попробуем бороться с равнодушием, присущим каждому человеку, наполнить пространство энергией танца, поднять свой эмоциональный фон, вычеркнуть некомпетентность в профессиональной сфере и многое другое.

Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться

с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамейке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Существует много способов преодоления выгорания. Вот некоторые из них:

1. Научитесь, по возможности, сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении:

– резко встать и пройтись;

– быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

– измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Выполнение упражнений.

Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:

1) Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

2) Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем, переключитесь на предмет, который перед вами.

3) Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

4) Широко зевните несколько раз.

5) Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.

6) Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

7) Расслабьте запястья и поводите ими.

8) Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

9) Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

10) Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

11) Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

12) Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.

Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом

Данные советы, в дальнейшем, будут реализованы в виде брошюры.

2. Тренинг личностного роста.

Цель: развитие адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

Задачи:

- сформировать доверительные отношения в коллективе;
- развить ответственность и вклад каждого участника в решении общих задач;
- формировать благоприятный психологический климат в коллективе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе.

Упражнение для тренинга личностного роста "Экран настроения"

Цель: выявление эмоционального состояния испытуемого.

Задачи:

- 1) определить эмоциональное состояние педагога на момент проведения упражнения;
- 2) интерпретировать стандартные цветовые пары, провести анализ результатов, составив график.

Перед началом тренинга на столе лежат сердечки разного цвета: зеленого, оранжевого, красного и синего цвета. Психолог предлагает каждому участнику тренинга взять сердечко, которое соответствует его настроению, не обозначая какой цвет и что означает и фиксирует это в таблице. В конце данного упражнения озвучиваются цвета настроения каждого участника и обозначение цвета. (По «Цветовому тесту» Люшера)

Зеленый – освежает, успокаивает, дает уверенность в себе;

оранжевый – раскрепощает, обладает омолаживающим действием

красный – стимулирует физическую активность

синий – дарит чувство безопасности, помогает при нервном перенапряжении.

В конце тренинга упражнение повторяется и проводится сравнительный анализ результатов.

Упражнение для тренинга личностного роста "Я в будущем"

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

Упражнение для тренинга личностного роста "Шприц"

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

Упражнение для тренинга личностного роста "Табу"

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят человеком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Психолог ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Упражнение для тренинга личностного роста "Самопрезентация"

Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

1) Психолог предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

— удивление,

— интерес,

— радость.

2) Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость».

3) По окончании процедуры можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).

Упражнение для тренинга личностного роста "На какой я ступеньке?"

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена

- 5-7 ступенька - самооценка адекватна

- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Упражнение для тренинга личностного роста "В чем мне повезло в этой жизни"

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

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

Техника "Воскресный вечер"

Эта техника будет способствовать вашему личностному росту, кристаллизации интересов. Если вы "издерганы" обстоятельствами, то есть не можете похвастаться уравновешенностью, применение этой техники может вам помочь. Кроме того, техника может помочь вам настроиться оптимальным способом на грядущую рабочую неделю.

Содержание

Суть техники предельно проста. От вас требуется только одно, приучить себя, своих близких и друзей к тому, что вечер воскресенья - это ваше личное время. Время, когда вы занимаетесь собой. В это время можно изолироваться от людей в отдельной комнате. Можно пойти погулять, сходить в парк или - скажем - в кинотеатр. Можно делать всё, что угодно. Фактически, здесь одно ограничение - не быть связанным с кем-то этим вечером какими-то обязательствами. Теоретически, можно посвятить воскресный вечер общению с супругом

или ребёнком. Но так или иначе всё равно от вас будут что-то требовать. Поэтому самое хорошее - это просто остаться наедине с собой, своим хобби.

3.Обучение приёмам саморегуляции

Цель: предотвращение деперсонализации педагогов.

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Сегодня мы с Вами немного поиграем. В игре мы разучим различные упражнения для саморегуляции.

Прием «Полет».

Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Техника саморегуляции дыхания.

Сядьте и займите удобное положение. Положите одну руку в области пупка, вторую – на грудь. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

Рефлексия. Сегодня мы с вами провели занятие на саморегуляцию, т.е. умение расслабиться и восстановиться в короткие сроки. Каковы Ваши ощущения, настроение и желания на данный момент. (Психолог даёт возможность высказаться всем участникам эксперимента).

4. Занятия на расслабление и саморегуляцию.

Упражнение «Улыбка».

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. 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.

Упражнение «Мышечная энергия»

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга.

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует запомнить три правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы. 2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе. Инструкция: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки. А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте. Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите

шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Маска гнева».

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

Упражнение «Отдых».

Инструкция: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты.

Затем медленно выпрямиться. Упражнение «Мобилизующие силы»

Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха.

Упражнение «Похвалилки».

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”. Упражнение «Звуковая гимнастика».

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

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

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

5.Беседа «Средства профилактики выгорания. О здоровом образе жизни».

Сегодня, уважаемые коллеги, мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, о том, как предотвратить синдром «эмоционального выгорания», научимся дыхательным упражнениям, которые сможем применять в стрессовых ситуациях и получите советы психологов.

Меньшему риску психологического выгорания подвержены люди с такими качествами, как: – адекватная самооценка способностей и уверенность в личных возможностях;

– крепкое здоровье;

– регулярная забота о физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом).

Также синдрому выгорания менее подвержены люди с опытом положительного преодоления проблем и способные на быстрое приспособление к изменениям окружающих условий.

Такие люди отличаются самостоятельностью, позитивным настроением, желанием общаться и заводить знакомства, обучаться и путешествовать. Важной характеристикой не подверженных стрессам людей является оптимистичное настроение по отношению к себе, окружающим и происходящему. Итак, профилактика синдрома эмоционального выгорания включает следующие средства:

1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.

2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху. 4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и уберезет от ненужного стресса.

5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлеченные темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими

людьми, не растрчивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.

Рекомендации психологов всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов.

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.

3. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.

4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.

6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.

7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Четко вслух произнесите: «Я, ФИО, и я – педагог».

14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. В конце концов, возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении

нагрузки.

16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

А теперь выполним несколько упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнение «Ладонки»

Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

Упражнение «Насос»

Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

Упражнение «Поворот головы»

Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

Упражнение «Погончики»

Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

Упражнение «Подтягивание»

Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед.

Хочется напомнить, что мы педагоги и можем спокойно обсудить проявление стрессовых ситуаций. В связи с этим:

1. НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

2. НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими. 3. НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.

4. НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «Я сам!» отталкивать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

5. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.

6. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

7. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

5. Материально-техническое и кадровое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный или актовый зал;
- музыкальная колонка, носитель информации (флэшка);
- принтер;
- пакет диагностического инструментария и стимульный материал к диагностическим методикам;
- картотека игр и упражнений;
- раздаточный материал к занятиям, информационные листы.

Кадровое обеспечение программы:

1. Профстандарт «Педагог-психолог»

<https://www.eduprofrb.ru/uploads/documents/docs/n-514n.pdf>

2. Профстандарт «Педагог-дефектолог»

<https://www.eduprofrb.ru/uploads/documents/docs/prikaz-mintruda-rossii-ot-13032023-n-136n.pdf>

3. Профстандарт «Педагог»

<https://base.garant.ru/70535556/>

5.1. Информационное обеспечение

5.1. Список литературы, электронных ресурсов, использованных при составлении программы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Фелин, 1996. – 256 с.
3. Бесносов С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Издательство «Речь». 2004 – 272 с.
4. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. СПб: Питер, 2013.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
6. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.

7. Горянина, В.А. Психология общения / В.А. Горянина. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
5.
8. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 347 с.
9. Гимнастика и методика преподавания под общей редакцией профессора В.М. Смоленского. Издание 3-е переработанное и дополненное. М. «Физкультура и спорт». 1987 стр. 135-136
10. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
11. Зеер Э.Ф., Попова Л.С. Влияние уровня креативности на преодоление барьеров профессионального развития педагогов // Образование и наука. 2012. № 1. С. 94–106.
12. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб: Питер, 2009.
13. Ленинград. отделение, 1979. Е. А. Климов Общий обзор возможных нежелательных ходов профессионального развития[117].
14. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm.
15. Миллер Дж. Проактивное мышление. Как простые вопросы могут изменить вашу работу и жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
16. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.
17. Общая психология: учебник / под ред. Р.Х. Тугушева и Е.И. Гарбера. М.: Эксмо, 2016.
18. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.
19. Профилактика профессионального выгорания у педагогов. Серия «На пути к эффективной школе». Методическое пособие. И.В. Фокина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»; М.О. Цатурян, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» // Департамент образования Вологодской области. Вологодский институт развития образования. Вологда. 2018.
20. Психология: учебник для студентов средних педагогических учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд. М.: Академия, 2012.
21. Розин В.М. Психология: Наука и практика: учебное пособие. М.: РГГУ, Омега-Л, 2015.

22. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2001
23. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н.В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
24. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
25. Столяренко Л.Д. Психология: учебник для вузов. СПб: Лидер, 2014.
26. Тихомирова О.К. Психология: учебник. М.: Высшее образование, 2006.
27. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8, С. 84-89.
28. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-64.
29. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
30. Черкасова М.А., С.В.Реттгес. Особенности эмоционального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы, осуществляющих взаимодействия с осужденными, содержащимися в психиатрическом стационаре // Письма в Эмиссия.Оффлайн (TheEmissia.OfflineLetters): электронный научный журнал. 2022. №12 (декабрь). ART 3192. URL: <http://emissia.org/offline/2022/3192.htm>
31. Шляпникова И.А. Проективные методы психодиагностики. Учебное пособие под редакцией Е.Л.Солдатовой. ЮурГУ, 2005 Челябинск / Кафедра психологии МОиНРФ Федеральное агентство по образованию Южно- Уральский государственный университет. Стр.18-21
32. Портал психологических изданий PsyJournals.ru https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n2/Kochetkov_et_al [Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей // Современная зарубежная психология — 2023. Том 12. № 2].
33. Н.Н. Шевелёва, канд. пед. наук, зав. каф. педагогических технологий непрерывного образования института непрерывного образования Московского государственного педагогического университета, г. Москва, «Основные научные психологические и педагогические подходы к организации профилактики профессионального эмоционального выгорания педагогов», ISSN 1991-5497. Мир науки, культуры, образования. № 2 (93) 2022.
34. «Методические рекомендации для педагогов КБАДК по профилактике профессионального выгорания» Разработчики: А.М. Ашурова - методист ГБПОУ «КБАДК», К.В. Балкизова - педагог-психолог ГБПОУ «КБАДК», Т.Ю. Хажметова педагог-психолог ГБПОУ «КБАДК», Нальчик, 2022.

35. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы © 2001 г. В. Е. Орел Канд. психол. наук, декан ф-та психологии Ярославского государственного университета, Психологический журнал, 2001 , том 22, М 1, с. 90-101
36. Е.И. Расказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
37. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва Издательство Института Психотерапии 2002. С. 67-68

5.2.Перечень инструментария

Важнейшей составной частью научных исследований является эксперимент, основой которого является научно поставленный опыт с точно учитываемыми и управляемыми условиями.

Любое научное исследование – это прежде всего творчество, использование нестандартных подходов. Подготовка и проведение эксперимента требуют соблюдения ряда условий. Так, эксперимент:

- никогда не ставится наобум, он предполагает наличие четко сформулированной цели исследования;
- не делается «вслепую», он всегда базируется на каких-то исходных теоретических положениях;
- не проводится беспланово, хаотически; предварительно психолог намечает пути его проведения;
- требует определенного уровня развития технических средств познания, необходимого для его реализации.

Только совокупность всех этих условий определяет успех в экспериментальных исследованиях.

5.2.1. Наблюдение «Танцуют все»

Метод наблюдения является доступным для организации и проведения диагностики.

Во время организации производственной зарядки определяется готовность педагога к эмоциональному взаимодействию по следующим критериям:

1. Приходит ли педагог в зал.
2. Выходит ли педагог танцевать.
3. Какое место в зале занимает.
4. Старается ли педагог повторить движения.

5. Смотрит ли педагог на учителя адаптивной физкультуры.
6. Вступает ли в зрительный контакт с другими педагогами.
7. Танцует один или старается «спрятаться» за детей.
8. Прячется за детей.
9. Импровизирует

Описание процесса наблюдения.

Чтобы наблюдение было более эффективно, были подобраны 9 категорий, по которым педагоги будут оцениваться во время реализации программы (взяты скрининги наблюдений в начале, середине и в конце программы).

№ п/п	Категории наблюдения	начало	середина	конец
1	Приходит ли педагог в зал			
2	Выходит ли педагог танцевать			
3	Какое место занимает в зале			
4	Педагог повторяет движения			
5	Старается ли педагог смотреть на учителя адаптивной физкультуры			
6	Вступает ли в зрительный контакт с педагогами			
7	Танцует один			
8	Прячется за детей			
9	Импровизирует			

5.2.2.Методика «Диагностика профессионального «выгорания»(К. Маслач, С.Джексон), адаптированная Водопьяновой

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Цель: определить степень выгорания педагогов.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте, пожалуйста, по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мои подчинённые и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа всё больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Регистрационный бланк

Ф.И.О _____

Возраст _____ *Пол* _____ *Дата обследования* _____

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6

22	0	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение _____ Деперсонализация _____ Редукция личных достижений _____							

Ключ – трафарет к методике «Диагностика профессионального выгорания»

(вырезаются ячейки до баллов)

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6

18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение _____ Деперсонализация _____ Редукция личных достижений _____							

Обработка результатов:

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Интерпретация результатов

Эмоциональное истощение – сниженный эмоциональный фон.

0 – 15 баллов – низкий уровень;

16 – 24 баллов – средний уровень;

25 баллов и выше – высокий уровень.

Деперсонализация – отражает деформации в отношениях с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

0 – 5 баллов – низкий уровень;

6 – 10 баллов – средний уровень;

11 баллов и выше – высокий уровень.

Редукция личных достижений – проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

37 баллов и выше – низкий уровень;

31 – 36 баллов – средний уровень;

30 баллов и меньше – высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

5.2.3. Опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным).

(<https://psytests.org/coping/cope.html?ysclid=lsd23y0rne815427113>).

Цель: выявить стратегии саморегуляции, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух её формах – инструментальной и эмоциональной.

В настоящее время отсутствуют какие-либо данные о нормативных показателях опросника, поэтому возможен лишь подсчёт сырых баллов.

Интерпретация

Версия Рассказовой - Гордеевой - Осина

Опросник состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал (соответствует оригинальной структуре опросника), в настоящее время имеется также и его сокращенная версия. Изменяются следующие стратегии совладания:

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).
8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).
9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).
11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).
12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).
13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).
14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).
15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон)

В настоящее время отсутствуют какие-либо данные о нормативных показателях опросника, поэтому возможен лишь подсчёт сырых баллов:

Вариант ответа	В прямых значениях
Нет	1 балл
Изредка	2 балла
Иногда	3 балла
Часто	4 балла

Шкала	В прямых значениях
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	1, 29, 38, 59
F2: Мысленный уход от проблемы	2, 16, 31, 43
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	3, 17, 28, 46

F4: Использование инструментальной социальной поддержки	4, 14, 30, 45
F5: Активное совладание	5, 25, 47, 58
F6: Отрицание	6, 27, 40, 57
F7: Обращение к религии	7, 18, 48, 60
F8: Юмор	8, 20, 36, 50
F9: Поведенческий уход от проблемы	9, 24, 37, 51
F10: Сдерживание	10, 22, 41, 49
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	11, 23, 34, 52
F12: Использование «успокоительных»	12, 26, 35, 53
F13: Принятие	13, 21, 44, 54
F14: Подавление конкурирующей деятельности	15, 33, 42, 55
F15: Планирование	19, 32, 39, 56

Практическая значимость

Шкалы COPE предоставляют возможность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к «употреблению ПАВ», склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее

формах – инструментальной и эмоциональной. В ходе валидизаций русскоязычной версии опросника копинг-стратегий COPE была зафиксирована 14-факторная и 15-факторная структуры, обе близкие к оригинальной, установлены достаточно высокие показатели надежности и конструктивной валидности опросника. Установлены гендерные различия в способах совладающего со стрессом поведения, что свидетельствует о необходимости составления разных нормативов для мужчин и женщин при стандартизации инструмента. При использовании методики следует учитывать низкую согласованность шкал мысленного ухода от проблемы и сдерживания, первая из которых характерна для методики в целом, тогда как вторая — для русскоязычных версий методики.

Опросник совладания со стрессом/Бланк полной версии

Утверждение		Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				

9	Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				

20	Я перевожу случившееся в шутку				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этом				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				

31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы меньше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				

42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				

53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду принимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

5.1.2.5. Диагностика групповой мотивации (И.Д. Ладанов)

Цель: выявить уровень мотивации группы для участия в программе «В ритме танца»

Профессиональная деятельность педагога в школе заслуживает серьезного внимания со стороны психолога по нескольким причинам. От успешной педагогической деятельности зависит личностный рост самих педагогов, продвижение их по служебной лестнице. Психологическое здоровье учителя зависит от психологического климата в коллективе. Эмоциональное состояние педагога влияет на эмоциональное состояние учеников, а они у нас в школе очень сложные, со своими множественными проблемами.

В качестве диагностического инструмента для изучения особенностей групповой мотивации была выбрана методика «Диагностика групповой мотивации» И.Д. Ладанова. Процедура заключалась в том, что каждому педагогу предлагалось заполнить бланк методики с инструкцией. Диагностика проводилась анонимно. После заполнения бланка учителями, нами производился подсчет и интерпретация результатов диагностики.

Суть обработки результатов сводится к суммарному подсчету баллов по всем 25 утверждениям и нахождения среднего арифметического, который соответствует уровню мотивирования группы.

Настоящий тест может применяться как для индивидуального пользования, так и для коллективной оценки факторов, относящихся к формированию общегрупповой мотивации.

Инструкция. Перед вами тест, содержащий 25 факторов (положительных и отрицательных), позволяющих оценить степень сформированности групповой мотивации. Просим вас внимательно оценить эти факторы и выбрать соответствующий балл (обведите кружком цифру, соответствующую вашим представлениям), который характеризует состояние мотивации в группе, членом которой вы являетесь. Затем суммируйте все отмеченные баллы. Желательно, чтобы это задание выполнили все члены вашей группы и был получен средний результат оценок. После этого обсудите выполненное задание к группе.

№	Преобладающие факторы	Оценка в баллах	Преобладающие факторы
1	Высокий уровень сплоченности группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень сплоченности группы
2	Высокая активность членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкая активность членов группы
3	Нормальные межличностные отношения в группе	7 6 5 4 3 2 1	Плохие межличностные отношения в группе
4	Отсутствие конфликтов в группе	7 6 5 4 3 2 1	Наличие конфликтов в группе
5	Высокий уровень групповой совместимости	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень групповой совместимости
6	Личностное осмысление организа-	7 6 5 4 3	Непринятие работниками

	ционных целей и их принятие	2 1	организационных целей
7	Признание авторитета руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не принимают авторитета руководителя
8	Уважение к компетентности руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не отдадут должного компетентности руководителя
9	Признание лидерских качеств руководителя	7 6 5 4 3 2 1	Члены группы не считают своего руководителя лидером
10	Наличие доверительных отношений членов группы с руководителем	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие доверительных отношений членов группы с руководителем
11	Участие членов группы в процессе принятия решения	7 6 5 4 3 2 1	Непринятие членами группы участия в обсуждении и принятии решения
12	Есть условия для выражения творческого потенциала членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Нет условий для выражения творческого потенциала членов группы
13	Стремление принять ответственность членами группы за выполняемую работу	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления у членов группы принимать ответственность за выполняемую работу
14.	Наличие хорошего психологического климата в группе	7 6 5 4 3 2 1	Наличие плохого психологического климата в группе
15.	Высокий уровень контроля над действиями каждого члена группы	7 6 5 4 3 2 1	Низкий уровень контроля над действиями каждого члена группы
16.	Наличие активной жизненной позиции внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие активной жизненной позиции внутри группы
17.	Стремление к самореализации у членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления к самореализации у членов группы
18.	Высокая степень согласованности действий у членов группы	7 6 5 4 3 2 1	Слабая степень согласованности действий у членов группы
19.	Сформированность общегрупповых ценностей	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие общегрупповых ценностей
20.	Отсутствие стрессов внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Наличие стрессов

21.	Желание работать в группе	7 6 5 4 3 2 1	Стремление членов группы работать индивидуально
22.	Положительное отношение руководителя к своим подчиненным	7 6 5 4 3 2 1	Отрицательное отношение руководителя к членам рабочей группы
23.	Положительное отношение членов группы к своему руководителю	7 6 5 4 3 2 1	Отрицательное отношение членов группы к своему руководителю
24.	Принятие нравственных норм поведения внутри группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие нравственных норм поведения внутри группы
25.	Умение проявлять самостоятельность в решении поставленных задач членами группы	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие стремления самостоятельно решать поставленные задачи

Обработка и интерпретация результатов

Суть обработки результатов сводится к суммарному подсчету баллов по всем 25 утверждениям.

Уровням групповой мотивации соответствуют следующие показатели:

25-48 баллов – группа отрицательно мотивирована.

49-74 балла – группа слабо мотивирована.

75-125 баллов – группа недостаточно мотивирована на получение положительных результатов.

126-151 баллов – группа в достаточной степени мотивирована на достижение успеха в деятельности.

152–175 баллов – группа положительно мотивирована на успех в деятельности.

5.2.6. Опросник «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе» (журнал «Справочник заместителя директора школы» № 2 февраль 2011 год).

Цель: выявить степень эмоциональной истощенности и определить редукцию профессиональных достижений через проекцию «Я» в коллективе, «Я» - в отношениях с родителями, обучающимися, коллегами, «Я» - в отношениях с администрацией ОУ.

Методика представляет из себя опрос педагогов. В него включены вопросы, которые можно разбить на несколько критериев, отражающих удовлетворённость педагогов своей работой и нахождением в педагогическом коллективе: удовлетворённость педагогической

нагрузкой, заработной платой, отношениями в коллективе, работой методических объединений, взаимоотношениями с администрацией школы.

Всякое конкретное исследование, прикладная аналитическая работа начинается со сравнения, которое является наиболее распространенным приемом и используется на всех этапах анализа для количественной и качественной оценки уровня и динамики развития, в нашем случае, показателей ощущений педагогов. Чтобы результаты сравнения обеспечили правильные выводы, необходимо добиться сопоставимости сравниваемых показателей, для чего должны быть выполнены следующие условия:

- ✓ сравниваемые показатели должны быть взяты за определенный период;
- ✓ единство оценки сравниваемых показателей;
- ✓ сравниваемые показатели рассчитываются по одной методике

Инструкция для педагогов. Уважаемые педагоги! Целью исследования является определение степени удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в педагогическом сообществе и своим положением в нем. Наш опрос анонимен, просим Вас честно ответить на вопросы в связи с тем, что Ваше мнение важно для улучшения работы ОУ. Внимательно прочитайте каждый вопрос и поставьте балл (от 0 до 4) в графу ответа, соответствующую Вашему мнению. Заранее благодарим!

№	ОПРОСНИК	Совершенно согласен (4)	Согласен (3)	Трудно сказать (2)	Не согласен (1)	Совершенно не согласен (0)
1	Я удовлетворен (а) своей педагогической нагрузкой.					
2	Мое рабочее время благодаря собственным усилиям действиям администрации тратится рационально.					
3	Меня устраивает работа методического объединения и мое участие в ней.					
4	У меня существует реальная возможность повысить свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.					
5	Я испытываю потребность в профессиональ-					

	ном и личностном росте и стараюсь ее реализовать.					
6	Мои достижения и успехи замечаются администрацией ОУ.					
7	Я ощущаю в работе поддержку своих коллег.					
8	Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.					
9	Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.					
10	Я комфортно чувствую себя в среде обучающихся.					
11	В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся.					
12	Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.					
13	Мне нравится мое рабочее помещение, оборудование и условия работы в нем.					
14	Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в ОУ.					
15	На мой взгляд, созданная в ОУ система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.					
16	Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.					

5.2.7. Упражнение «Экран настроения»

Цель: выявление эмоционального состояния испытуемого.

Задачи:

- 1) определить эмоциональное состояние педагога на момент проведения упражнения;
- 2) интерпретировать стандартные цветовые пары, провести анализ результатов, составить график.

Описание методики: С помощью такого нехитрого изобретения, как экран настроения, можно получить наглядную картину эмоционального состояния всех педагогов, участвовавших в тренинге, а также проследить динамику его изменения. Данный прием взят из практической психологии. В свое время психологами проводились исследования, в результате которого доказано, что воспринятые человеком цвета по-разному влияют на его психику. От одних цветовых оттенков становится холодно, от других – тепло, одни – возбуждают наши чувства, эмоции, другие – наоборот успокаивают, третьи – вообще действуют угнетающе. Перед началом тренинга на столе лежат сердечки разного цвета: зеленого, оранжевого, красного и синего цвета.

Инструкция: Вам предлагаются взять сердечко, которое соответствует Вашему настроению.

	Зеленый (начало)	Зеленый (окончание)	Оранжевый (начало)	Оранжевый (окончание)	Красный (начало)	Красный (окончание)	Синий (начало)	Синий (окончание)

В первый столбец заносятся данные об участнике.

Цвет сердечка заносится в соответствующую строку.

Интерпретация результатов:

(По «Цветовому тесту» Люшера)

Зеленый – здоровье, спокойствие, равновесие, гармония;

оранжевый – жизненная энергия, успех

красный – агрессивная энергия, цвет тревоги, власть

синий – спокойная энергия, покой, стабильность.

Аналитический отчет о реализации программы «В ритме танца»

Основной формой оформления результатов работы, исследования педагога-психолога является Аналитический отчет. Отчет является систематизированным и полным (исчерпывающим) изложением существа и результатов работы.

Общими требованиями к представлению результатов работы в отчете являются:

- четкость и логическая последовательность изложения материала;
- убедительность (доказательность) аргументации;
- краткость и точность формулировок, исключающих возможность неточного, неоднозначного или неправильного понимания;
- конкретность изложения результатов работы;
- обоснованность рекомендаций и предложений.

Цель отчета – полностью изложить весь процесс исследования, документировать все детали, полностью отразить рассуждения, интерпретацию результатов, выводы и рекомендации.

В ГКОУ «Школа- интернат № 10» была реализована профилактическая психолого-педагогическая программа «В ритме танца».

Программа была реализована в течение учебного года и считается долгосрочной.

Цель данной программы - предупреждение эмоционального «выгорания».

Количество участников программы: в реализации программы принимали участие 52 педагога ГКОУ «Школа-интернат № 10» г. Городец Нижегородской области, из них: педагог-психолог – 2 человека; логопед - 2 человека, преподаватели – 36 человек; тьюторы – 8 человека, воспитатели – 4 человека.

Тип дизайна эксперимента: квазиэксперимент. План дискретных временных серий.

Были созданы две группы: экспериментальная и контрольная с приблизительно одинаковым составом по возрасту, социальному положению, занимаемой должности и одинаковой половой принадлежностью (исследовались только женщины).

При реализации программы «В ритме танца» мы использовали много методов, приёмов, техник для достижения положительного результата.

Программа задумывалась как способ уменьшения постоянного чувства раздражительности, повышение чувства собственной компетенции и восстановление эмоционального фона педагогов.

Была выдвинута гипотеза, что работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, организованная через групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение физической активности, способствует восстановлению эмоционального фона пе-

дагогов, снижению негативной, циничной, чрезмерно отстраненной реакции (общения) с другими людьми, повышению чувства собственной компетентности и продуктивности работы.

В контрольную группу вошли педагоги 1-го варианта обучения, в экспериментальную – 2-го варианта обучения.

Сводная таблица качественных характеристик экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Показатели качественных характеристик группы		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Возраст педагогических работников	До 30 лет	2	3
		31-40 лет	20	19
		41-50 и более	4	4
2	Уровень образования	Среднее специальное образование (СПО)	3	3
		Высшее профессиональное образование (ВПО).	23	23
3	Стаж работы	До 5 лет	1	1
		5-10 лет	19	18
		11-25 лет	6	7
4.	Уровень профессиональной квалификации	Соответствует занимаемой должности	4	4
		1 категория	19	18
		высшая	3	4

Таким образом, проведя сравнительный анализ контрольной и экспериментальной группы по качественным признакам, мы пришли к выводу о том, что данные группы являются однородными, что обеспечивает чистоту и достоверность данных.

Реализация программы началась с проведения вводного тестирования по методике «Диагностика профессионального «выгорания»(К. Маслач, С.Джексон, адаптированная Н.Е. Водопьяновой)

Проведенная входная диагностика показала следующие результаты.

Сводная таблица результатов входного тестирования по методике «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон)

№ п/п	Наименование шкалы	уровень	Контрольная группа (% / чел.)	Экспериментальная группа (% / чел.)
1.	эмоциональное истощение	высокий	38,46 % (10)	23,08 % (6)
		средний	53,85 % (14)	46,15 % (12)
		низкий	7,69 % (2)	30,77 % (8)
2.	деперсонализация	высокий	26,92 % (7)	15,38 % (4)
		средний	42,31 % (11)	53,85 % (14)
		низкий	30,77 % (8)	30,77 % (8)
3.	редукция профессиональных достижений	высокий	26,92 % (7)	30,77 % (8)
		средний	42,31 % (11)	61,54 % (16)
		низкий	30,77 % (8)	7,69 % (2)

С целью изучения эффективности реализации программы была проведена итоговая диагностика педагогов школы, принимавших участие в реализации программы. По итогам диагностики были получены следующие результаты.

Сравнительная таблица результатов входного и итогового тестирования по методике «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон)

№ п/п	Наименование шкалы	уровень	Кон-	Кон-	Экспери-	Экспери-
			трольная группа (% чел. входная)	трольная группа (% чел. итоговая)	ментальная группа (% чел. входная)	ментальная группа (% чел. итоговая)
1.	эмоциональное истощение	высокий	38,46 % (10)	42,31 % (11)	23,08 % (6)	7,69 % (2)
		средний	53,85 % (14)	53,85 % (14)	46,15 % (12)	57,69 % (15)
		низкий	7,69 %	3,84 %	30,77 %	34,62 %

			(2)	(1)	(8)	(10)
2.	деперсонализация	высокий	26,92 %	26,92 %	15,38 %	3,85 %
			(7)	(7)	(4)	(1)
			42,31 %	57,69 %	53,85 %	50 %
		средний	(11)	(15)	(14)	(13)
		низкий	30,77 %	15,39 %	30,77 %	46,15 %
			(8)	(4)	(8)	(12)
3.	редукция профессиональных достижений	высокий	26,92 %	30,77 %	30,77 %	7,69 %
			(7)	(8)	(8)	(2)
			42,31 %	50 %	61,54 %	69,23 %
		средний	(11)	(13)	(16)	(18)
		низкий	30,77 %	19,23 %	7,69 %	23,08 %
			(8)	(5)	(2)	(6)

По итогам сравнительного анализа входной и итоговой диагностик, отмечается:

Контрольная группа

По шкале «эмоциональное истощение» по сравнению со входящей диагностикой мы отмечаем увеличение показателей высокого уровня на 3,85 % (1 чел.), показатели среднего уровня остались на прежнем уровне, и уменьшение показателей низкого уровня на 3,85 % (1 чел.).

По шкале «деперсонализации» можно наблюдать стабильность показателей высокого уровня, увеличение показателей среднего уровня на 15,38 % (4 чел.), показатели низкого уровня снизились на 15,38 % (4 чел.).

По шкале «редукция профессиональных достижений», сравнивая предыдущее тестирование с выходным, мы отмечаем увеличение показателей высокого уровня на 3,85 % (1 чел.), увеличение показателей среднего уровня на 7,69 % (2 чел.) и уменьшение показателей низкого уровня на 11,54 % (3 чел.).

Данные контрольной группы показывают нестабильность её результатов.

Экспериментальная группа

Как показывают исследования, в экспериментальной группе мы видим следующие показатели: по шкале «эмоциональное истощение» наблюдается снижение показателей высокого уровня на 15,39 % (4 чел.), увеличение показателей среднего и низкого уровней соответственно на 11,54 % (3 чел.) и 3,85 % (1 чел.).

По шкале «деперсонализация» в экспериментальной группе показатели высокого и среднего уровней уменьшились, соответственно, на 11,53 % (3 чел.) и 3,85 % (1 чел.), показатели низкого уровня увеличились на 15,38 % (4 чел.).

По шкале «редукция профессиональных достижений» мы наблюдаем снижение показателей высокого уровня на 23,08 % (6 чел.) и увеличение показателей среднего и низкого уровней, соответственно, на 7,69 % (2 чел.) и 15,39 % (4 чел.).

Экспериментальная группа после мероприятий по профилактике «эмоционального выгорания» по всем шкалам показателей высокого уровня выявила тенденцию к уменьшению, а контрольная группа, наоборот, к повышению данных показателей.

Работа по программе реализовывалась по блокам, которые были организованы в единстве, не разделяясь по времени проведения.

На развитие саморегуляции была проведена беседа, где педагогам были предложены упражнения дыхательной гимнастики и упражнений, способствующие предупреждению эмоционального выгорания; тренинг личностного роста для повышения самооценки и жизненного оптимизма педагогов, созданию благоприятного психологического климата. Работу осуществляли с помощью упражнений «Я в будущем», «Шприц», «Цвет эмоций», «Табу», «Самопрезентация», «На какой я ступеньке», «В чем мне повезло в этой жизни». «Красной нитью» в реализации программы проходят приемы и методики по саморегуляции.

С целью мотивации педагогов к участию в программе была представлена видео презентация, в которой учитель адаптивной физкультуры наглядно представила педагогам, каким образом будет организована двигательная активность., проведена беседа, представлен комплекс упражнений.

После просмотра видео педагогам предлагалось

- разобраться (проговорить), почему мы сейчас все вместе этим занимаемся, для чего нам нужны эти знания, навыки.

-смотрим, обсуждаем, в чём субъективный выигрыш каждого участника тренинга, в чем данные технологии улучшают их профессиональную деятельность или личную жизнь, какие изменения возможны в жизни людей, карьере, отношениях).

Таким образом, тематическое планирование по программе выполнено в полном объеме.

Результативность программы подтвердилась статистическими данными.

1.Диагностики групповой мотивации (И.Д. Ладанова)

Цель: выявить уровень мотивации группы.

Сводная таблица результатов.

	сумма
1	116
2	121
3	126
4	121
5	145
6	138
7	150
8	148
9	133
10	118
11	127
12	152
13	145
14	139
15	142
16	138
17	149
18	144
19	152
20	125
21	132
22	128
23	142
24	119

25	148
26	138

После выведения среднего результата, который равен **136,23** баллам, мы видим по уровню мотивации, что группа в достаточной степени мотивирована на достижение успеха в деятельности.

Рассмотрим результаты по уровням.

Таблица 2

Уровни мотивации группы	Количество человек	Количество в %
Группа отрицательно мотивирована	-	-
Группа слабо мотивирована	-	-
Группа недостаточно мотивирована на получение положительного результата	6	23,08 %
Группа в достаточной степени мотивирована на достижение успеха	18	69,23 %
Группа положительно мотивирована на успех в деятельности	2	7,69 %
	26	100 %

Проведенное нами диагностирование по методике «Диагностика групповой мотивации» И.Д. Ладанова показало, что большинство педагогов (76,92 %) экспериментальной группы считают, что мотивированы в достаточной степени на достижение успеха (69,23 %) и положительно мотивированы на успех в деятельности (7,69 %); 23,08% недостаточно мотивированы на получение положительного результата в ходе реализации психолого-педагогической программы «В ритме танца». Можно предположить, что группа, в своем большинстве, готова совместно работать и принимать участие в реализации программы.

2. Опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным) (Приложение 8,9)

Проводился онлайн (<https://psytests.org/coping/cope.html?ysclid=lsd23y0rne815427113>).

Цель: выявить стратегии саморегуляции, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность к обращению к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух её формах – инструментальной и эмоциональной.

В настоящее время отсутствуют какие-либо данные о нормативных показателях опросника, поэтому возможен лишь подсчёт сырых баллов.

Рассмотрим стратегии совладания и по каждой шкале вычислим средний балл:

№ п/п	Шкалы совладания со стрессом	Средний балл
1	Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации)	11,89
2	Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения)	8,9
3	Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией)	10,45
4	Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента, воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий)	10,09
5	Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию)	10,91
6	Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание)	8,9
7	Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств)	9,1
8	Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе)	11
9	Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность)	7,88
10	Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации)	9,91
11	Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии)	10,44
12	Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия)	7,83
13	Юмор (шутки и смех по поводу ситуации)	10,38
14	Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором)	10,22
15	Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон)	11,11

Для данной методики показатель 16 говорит о частом использовании данной стратегии.

По диаграмме видно, что доминируют несколько стратегий:

Активное совладание (11,89);

Поиск социальной поддержки инструментального характера (10,91);

Позитивное переформулирование и личностный рост (11);

Мысленный уход от проблемы (11,11).



Работа по данным копинг-стратегиям будут продолжены для предотвращения возможных стрессов в дальнейшем.

Из трудных жизненных ситуаций все выходят по-разному. Кто-то замыкается в себе, болеет, ведет себя агрессивно, приобщается к алкоголю или уходит в депрессию. Многие, преодолев жизненные трудности, не только сохраняет психологическое и психическое здоровье, но и растут личностно.

Итак, было проведено исследование по использованию копинг-стратегии совладания со стрессом нашими педагогами. Наши педагоги ежедневно испытывают стресс. Это связано с их профессиональной деятельностью (работа с детьми с ТМНР и РАС). Проведя данные исследования мы можем сделать вывод, что педагоги самостоятельно стараются справляться со стрессовыми ситуациями: кто-то ищет эмоциональную поддержку среди родственников, знакомых и коллег (10,91), кто-то уходит в религию (10,44), многие стараются с юмором (10,38) относиться к сложившейся стрессовой ситуации. Наличие большего количества человек по поведенческому уходу (10,22) и мысленному уходу от проблемы (11,11), можно предположить, связан с защитными функциями психики. Можно предположить из результатов опросника, что применение «успокоительных» и алкоголя ситуативно (7,83). Об этом свидетельствует невысокий средний балл. Большинство педагогов обдумывают, планируют и активно предпринимают действия на совладание с возникшей стрессовой ситуацией.

Дальнейшая работа будет направлена на личностный рост педагогов, пройдет следующее занятие по обучению приёмам саморегуляции

3. Опросник «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе» (журнал «Справочник заместителя директора школы» № 2 февраль 2011 год)

В апреле 2023 года было проведено исследование удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе.

Цель: выявить эмоциональное истощение и определить редукцию профессиональных достижений через проекцию «Я» - в коллективе, «Я» - в отношениях с родителями, обучающимися, коллегами, «Я» - в отношениях с администрацией ОУ.

Форма (ситуация оценивания) анкетирование

Количество участников: 52 человека (100 %)

Описание:

Методика представляет из себя опрос педагогов. В него включены вопросы, которые можно разбить на несколько критериев, отражающих удовлетворённость педагогов своей работой и нахождением в педагогическом коллективе: удовлетворённость педагогической нагрузкой, заработной платой, отношениями в коллективе, работой методических объединений, взаимоотношениями с администрацией школы.

Всякое конкретное исследование, прикладная аналитическая работа начинается со сравнения, которое является наиболее распространенным приемом и используется на всех этапах анализа для количественной и качественной оценки уровня и динамики развития, в нашем случае, показателей ощущений педагогов. Чтобы результаты сравнения обеспечили правильные выводы, необходимо добиться сопоставимости сравниваемых показателей, для чего должны быть выполнены следующие условия:

сравниваемые показатели должны быть взяты за определенный период;

единство оценки сравниваемых показателей;

сравниваемые показатели рассчитываются по одной методике.

В процессе исследования по данной методике нам хотелось выявить изменения показателей эмоционального истощения и редукции профессиональных достижений в коллективе педагогов после проведения ряда профилактических мероприятий: как педагоги проецируют свое «Я» на коллектив, отношениях с родителями, обучающимися, в

отношениях с администрацией. Для сравнения показателей была взята методика с данными предыдущего года (2022).

При сравнении результатов по опросникам можно сделать выводы, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения по всем параметрам. В Приложении № 5,6,7 можно увидеть сравнение по некоторым ключевым вопросам за 2022 и 2023 годы.

Итак, первый вопрос, отображенный на диаграмме, относится к проекции «Я» (эмоциональное истощение) и звучит, как «Я удовлетворена своей педагогической нагрузкой» (Приложение № 5).

Мы видим, что в контрольной группе (далее к/г) процент удовлетворения нагрузкой (совершенно согласна) вырос меньше, чем на 4 %, причем в экспериментальной группе (далее э/г), после эксперимента он вырос с 50 % до 57,69%;

(согласна) – показатели остались такими же и в к/г и в э/г, как и при первом тестировании;

(трудно сказать) – в к/г показатель остался равным 7,69 %, в экспериментальной группе сохранился на уровне 3,85 %;

(не согласна) – в к/г показатель с 0 поднялся до 3,85 %, а в э/г с 7,69 % упал до 0;

(совершенно не согласен) – показатели в обеих группах остались на уровне 7,69 %.

Вторая диаграмма отображает «Я» (редукция профессиональных достижений) в свете оценки администрации достижений и звучит как «Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы» (Приложение № 6).

(совершенно согласна) – в к/г процент увеличился практически наполовину, а в э/г увеличился на 11,54 %;

(согласна) – к/г процент согласия уменьшился приблизительно на 4 %, а в э/г увеличился на 4%;

(трудно сказать) – к/г процент остался прежним, в э/г показатели тоже остались на прежнем уровне, но они изначально были меньше, чем в к/г;

(не согласна) - к/г уменьшила показатели с 19,23 % до 11,54 %, э/г в данном вопросе отреагировала снижением показателей наполовину – с 15,38 % до 7,69 %;

(совершенно не согласна)– к/г процент снизился с 23,08 до 19,23, в э/г снижение процента с 15,38 до 7,69.

Третья диаграмма является отражением «Я» относительно отношений в коллективе и звучит как «Меня устраивает нравственно-психологический климат в образовательном учреждении» (редукция профессиональной деятельности)(Приложение № 7).

(Совершенно согласна) показатели к/г остались стабильными, т.е. равными 15,38 %, э/г – процент поднялся с 26,93 до 30,76;

(согласна) – к/г показала повышение процента согласия с 30,76 до 38,46, а э/г осталась в стабильных 30,76 %;

(трудно сказать) – к/г показатели увеличились с 15,38 до 19,23, э/г – с 11,54 увеличение до 34,62 %;

(не согласна) – к/г процент несогласия уменьшился с 19,23 до 15,38, в э/г – уменьшение процента несогласных с 15,38 до 0;

(совершенно не согласна) к/г – уменьшила процентные показатели с 19,23 до 15,38, а э/г – показатели уменьшились с 15,38 % до 3,85 %.

При анализе любых показателей важно иметь под руками комплексную оценку, включающую, как абсолютные, так и относительные показатели. Без этого картина будет одномерной. А вот для построения многомерной картины реальности мы должны комбинировать всю доступную информацию в различных разрезах, отражающих все ключевые особенности изучаемого объекта. Поэтому мы будем рассматривать показатели данного опросника как один из факторов в стабилизации факторов выгорания среди педагогов. Согласно полученным данным, мы видим показатели экспериментальной группы более стабильными и высокими после прохождения мероприятий психолого-педагогической программы «В ритме танца». Педагоги более лояльно стали относиться ко многим проявлениям в системе образования.

4. Наблюдение «Танцуют все»

Во время выполнения аэробных танцевальных упражнений педагогические работники получают положительные эмоции, раскрепощаются, взаимодействуют друг с другом и обучающимися.

№ п/п	Категории наблюдения	начало	середина	конец
1	Приходит ли педагог в зал	18	23	26
2	Выходит ли педагог танцевать	16	22	26
3	Какое место занимает в зале	Центр – 4 Сбоку – 8 Сзади – 4 Впереди - 1	Центр – 4 Сбоку – 9 Сзади – 9 Впереди - 1	Центр – 4 Сбоку – 14 Сзади – 7 Впереди - 1
4	Педагог повторяет движения	13	19	24

5	Старается ли педагог смотреть на учителя адаптивной физкультуры	12	15	22
6	Вступает ли в зрительный контакт с педагогами	14	18	23
7	Танцует один	5	8	8
8	Прячется за детей	7	9	3
9	Импровизирует	12	19	23

Динамику наблюдений за участием педагогов в танцевальных переменных можно посмотреть по Приложению № 1, Приложение № 2,3,4. Она располагает показателями трех временных промежутков.

В начале реализации программы, мы видим, что приходили на танцевальные переменки - 69,24 % педагогов, в середине – 88,46 %, а в конце программы – 100 %.

Выходит ли педагог танцевать – начало – 61,54 %, середина – 84,62 %, конец – 100 %.

Педагог повторяет движения – начало – 50 %, середина – 73,08 %, конец – 92,31 %.

Старается ли педагог смотреть на учителя адаптивной физкультуры – начало – 46,15 %, середина – 73,08 %, конец – 92,31 %

Вступает ли в зрительный контакт с педагогами – начало – 53,85 %, середина – 69,23 %, конец – 88,46 %.

Танцует один – начало – 19,23 %, середина – 30,77 %, конец – 30,77 %.

Прячется за детей – начало – 26,92 %, середина – 34,62 %, конец – 11,54 %.

Импровизирует – начало – 46,15 %, середина – 73,08 %, конец – 88,46 %.

Предполагаем, что критерий « танцует один» имеет одинаковый результат в середине и в конце из за увеличивающегося количества педагогов, приходящих на танцевальную переменку. Импровизация связана напрямую с творчеством, улучшением эмоционального фона педагогов.

По результатам наблюдения мы можем наблюдать положительную динамику по всем критериям.

После каждой танцевальной перемены педагоги уходили на уроки в приподнятом настроении после двигательной активности.

5. Упражнение «Экран настроения» (Приложение 10,11)

На начало проведения методики:

красные сердечки были в большинстве – 11 штук (42,31 %) – агрессивная энергия, тревога; оранжевые сердечки – 6 человек (23,08%) – жизненная энергия, успех; зеленые сердечки – 5 человек (19,23%) – спокойствие, равновесие, гармония; синие сердечки – 4 человека (15,38 %) – спокойная энергия, покой, стабильность.

По окончанию тренинга личностного роста были следующие результаты: зеленые сердечки были в большинстве – 16 штук (61,54 %) – спокойствие, равновесие, гармония; оранжевые сердечки – 6 человек (23,08%) – жизненная энергия, успех; красные сердечки – 3 человека (11,54 %) -агрессивная энергия, тревога; синие сердечки – 1 человек (3,85 %) – спокойная энергия, покой, стабильность.

Вывод: мы наблюдаем изменение эмоционального состояния педагогов в сторону улучшения.

цвет	На начало	На окончание
зеленый	5	16
оранжевый	6	6
красный	11	3
синий	4	1

В сторону спокойствия, равновесия, гармонии (зеленые сердечки) увеличение показателей на 42,31 %;

Жизненная энергия, успех (оранжевые сердечки) – показатели без изменения 23,08 %;

Агрессивная энергия и тревога (красные сердечки) – показатели снизились на 30,77 %;

Спокойная энергия, покой, стабильность (синий) – показатели уменьшились на 11,54 %.

Вывод:

Профилактика «эмоционального выгорания» педагога стала успешной при условии разработки специальной программы, включающей практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, упражнения, тренинги.

Работа по программе проводилась по трём основным блокам, которые в совокупности привели к успешной реализации программы и представленная программа показала положительные результаты по всем отслеживаемым характеристикам, что является показателем ее эффективности. Мы видим улучшение самооценки педагогов, отрицание негативизма и их желанию позитивного настроения на каждый день. За учебный год нам удалось полностью реализовать программу, провести весь комплекс мероприятий профилактической психолого-педагогической программы «В ритме танца».

Таким образом, была подтверждена выдвинутая гипотеза о том, что работа по профилактике «эмоционального выгорания» педагогов, организованная через групповые и индивиду-

альные занятия, направленные на повышение физической активности, способствует восстановлению эмоционального фона педагогов, снижению негативной, циничной, чрезмерно отстраненной реакции (общения) с другими людьми, повышению чувства собственной компетентности и продуктивности работы.



Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 10» г. Городец

Нижегородской области

ПРОТОКОЛ № 1

наблюдений за педагогами из экспериментальной группы, участвующих в программе «В ритме танца» (танцы на большой перемене в школе)

от 26 сентября 2022 года

	приходит ли педагог в зал	Выходит ли педагог танцевать	Какое место занимает педагог	повторяет ли педагог	Старается ли педагог смотреть на учителя адаптивной физ-	вступает ли в зрительный контакт с	Танцует один	Прячется за детей	Импровизирует
Педагог 1	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 2	X	X	С	X			X	X	
Педагог 3	X	X	С		X	X			X
Педагог 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 6	X	X	П	X	X	X			X
Педагог 7	X	X	С			X	X	X	X
Педагог 8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 9	X					X		X	
Педагог 10	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 11	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 12	X	X	З		X		X		X
Педагог 13	X	X	Ц	X	X				X
Педагог 14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 15	X	X	З	X		X		X	X
Педагог 16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 17	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 19	X		С		X	X			
Педагог 20	X	X	Ц	X	X	X			
Педагог 21	X	X	С	X	X	X	X		

Педагог 22	X	X	З	X		X		X	
Педагог 23	X	X	З	X	X	X		X	X
Педагог 24	X	X	С	X			X	X	X
Педагог 25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 26	X	X	С	X	X	X			X

Обозначения: центр –ц, сбоку – с, сзади – с, впереди – п

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 10» г. Городец
Нижегородской области

ПРОТОКОЛ № 2

наблюдений за педагогами из экспериментальной группы, участвующих в программе «В
ритме танца» (танцы на большой перемене в школе)

от 18 января 2023 года

	приходит ли педагог в зал	Выходит ли педагог танцевать	Какое место занимает педагог в зале	педагог повторяет упражнения	Старается ли педагог посмотреть на учителя адаптивной физ-	вступает ли в зрительный контакт с	Танцует один	Прячется за детей	Импровизирует
Педагог 1	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 2	X	X	С	X	X		X	X	
Педагог 3	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 4	X	X	З			X		X	X
Педагог 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 6	X	X	П	X	X	X			X
Педагог 7	X	X	С			X	X	X	X
Педагог 8	X		З		X	X	X		X
Педагог 9	X	X	З			X		X	X
Педагог 10	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 11	X	X	З	X		X	X		X
Педагог 12	X	X	З	X	X		X		X
Педагог 13	X	X	Ц	X	X				X
Педагог 14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 15	X	X	З	X		X		X	X
Педагог 16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагог 17	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 18	X	X	З	X			X	X	X
Педагог 19	X	X	С	X	X	X			X

Педагог 20	X	X	Ц	X	X	X			
Педагог 21	X	X	С	X	X	X	X		
Педагог 22	X	X	З	X		X		X	
Педагог 23	X	X	З	X	X	X		X	X
Педагог 24	X	X	С	X			X	X	X
Педагог 25	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 26	X	X	С	X	X	X			X

Обозначения: центр –ц, сбоку – с, сзади – с, впереди – п

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 10» г. Горodeц
Нижегородской области

ПРОТОКОЛ № 3

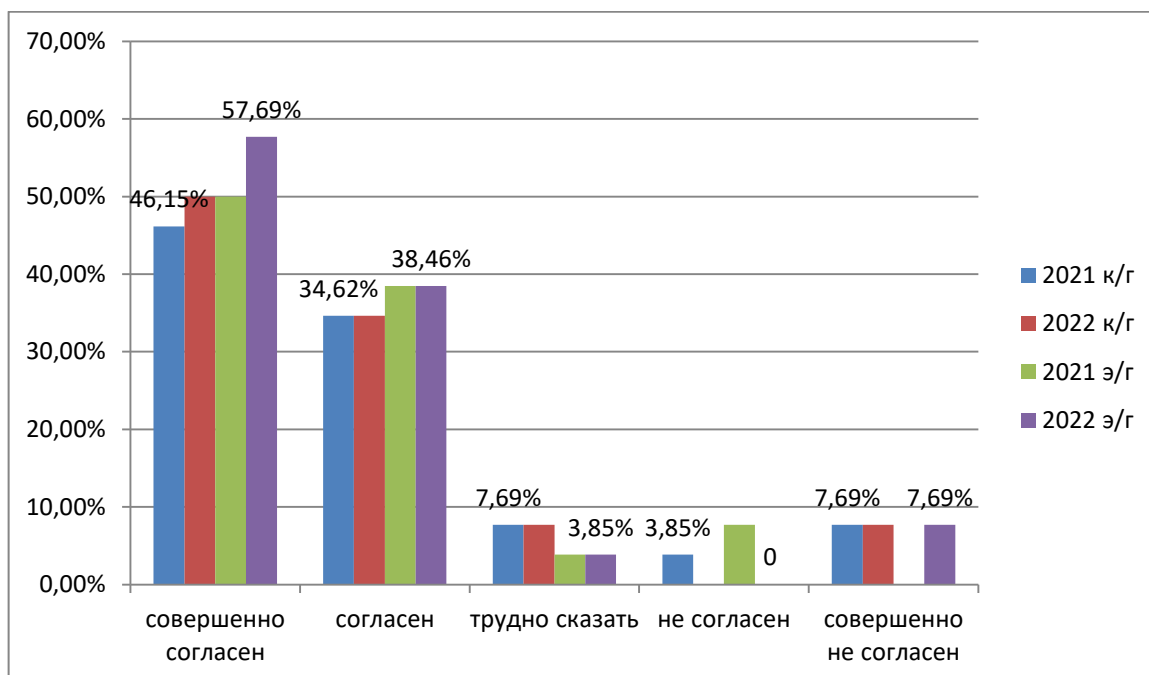
наблюдений за педагогами из экспериментальной группы, участвующих в программе «В ритме танца» (танцы на большой перемене в школе)

от 15 мая 2023 года

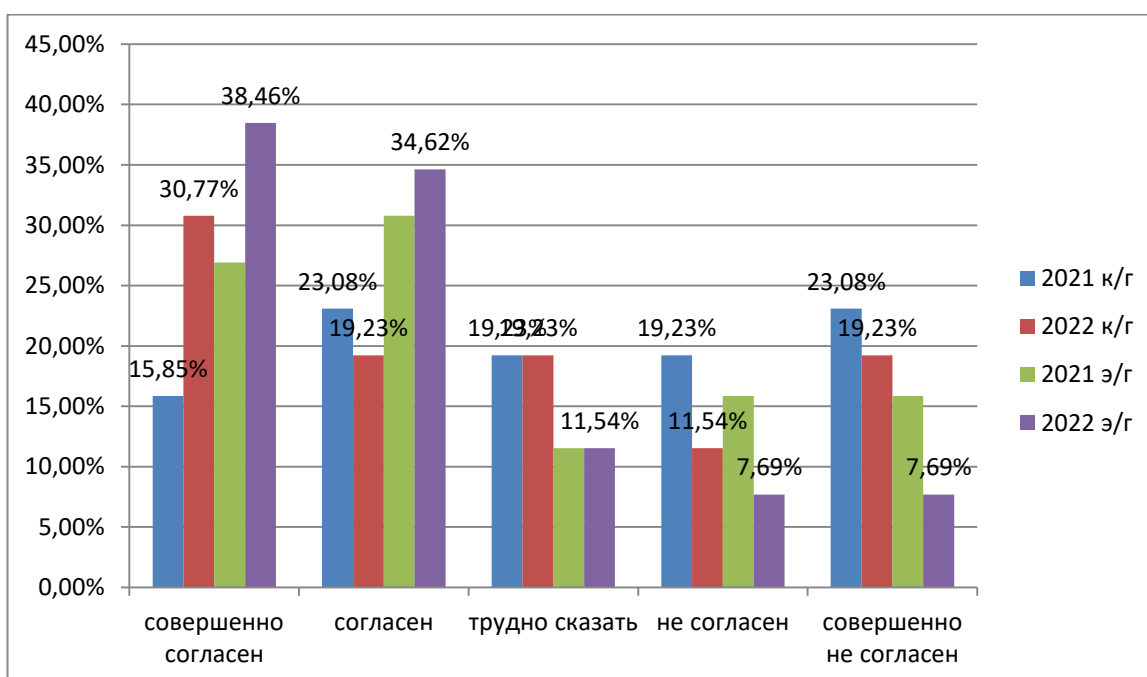
	приходит ли педагог в зал	Выходит ли педагог танцевать	Какое место занимает педагог в зале	педагог повторяет движения	Старается ли педагог смотреть на учителя адаптивной физ-	вступает ли в зрительный контакт с	Танцует один	Прячется за детей	Импровизирует
Педагог 1	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 2	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 3	X	X	С		X	X			X
Педагог 4	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 5	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 6	X	X	П	X	X	X			X
Педагог 7	X	X	С	X	X	X	X		X
Педагог 8	X	X	З		X	X	X		X
Педагог 9	X	X	З	X	X	X		X	
Педагог 10	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 11	X	X	З	X		X	X		X
Педагог 12	X	X	З	X	X	X	X		X
Педагог 13	X	X	Ц	X	X				X
Педагог 14	X	X	З	X	X	X			X
Педагог 15	X	X	З	X		X		X	X
Педагог 16	X	X	С	X		X	X		X
Педагог 17	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 18	X	X	З	X			X	X	X
Педагог 19	X	X	С	X	X	X			

Педагог 20	X	X	Ц	X	X	X			X
Педагог 21	X	X	С	X	X	X	X		
Педагог 22	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 23	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 24	X	X	С	X	X		X		X
Педагог 25	X	X	С	X	X	X			X
Педагог 26	X	X	С	X	X	X			X

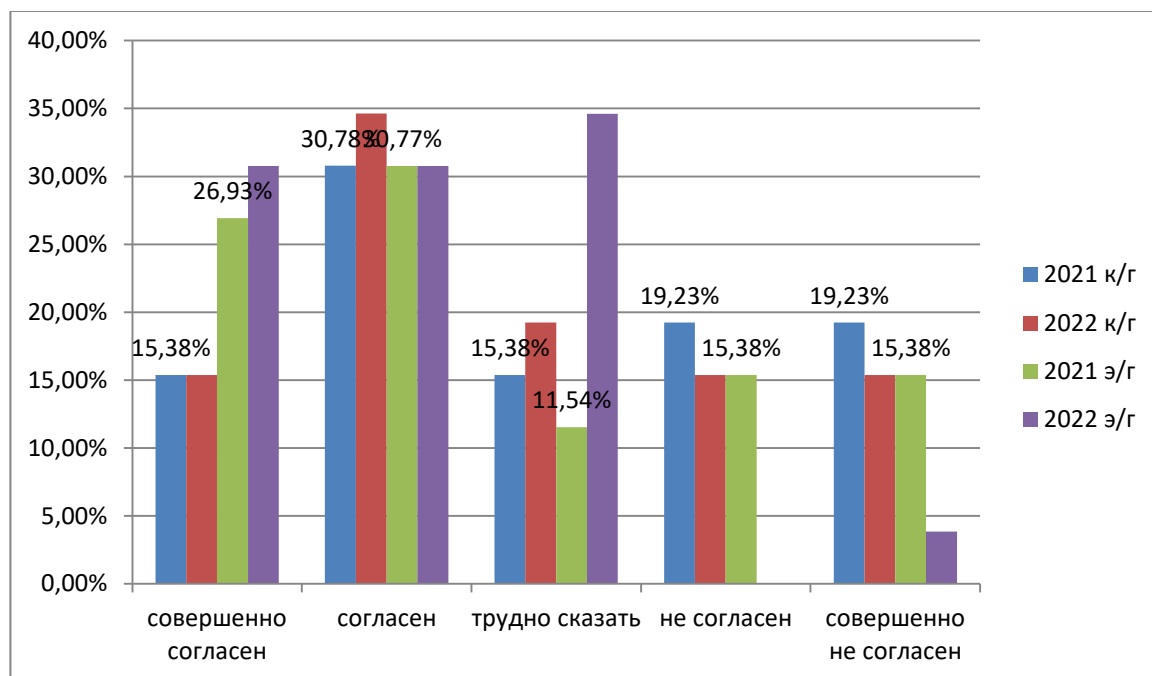
Обозначения: центр –ц, сбоку – с, сзади – с, впереди - п

Удовлетворение педагогической нагрузкой в % в сравнении 2022 и 2023 год

Удовлетворенность администрации моей работой в % в сравнении 2022 и 2023 год

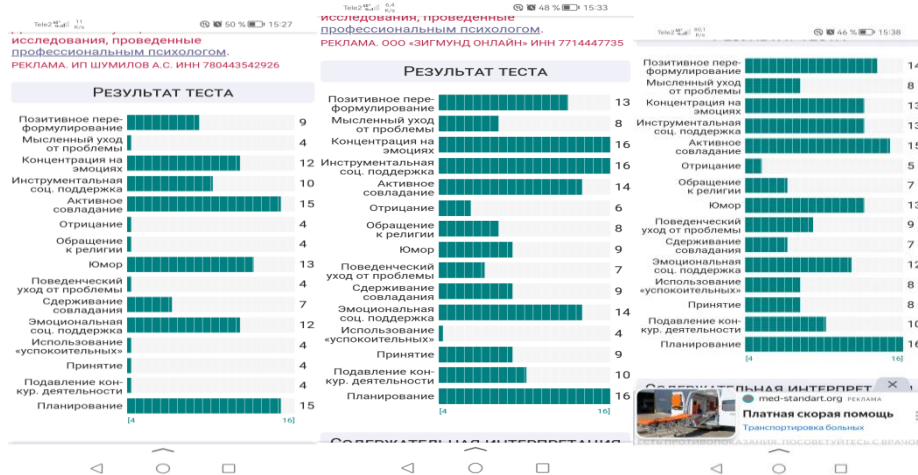


**Удовлетворенность сложившимся нравственно-психологическим климатом в % в
2022 и 2023 году**



Опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным). (Скриншоты результатов)

<https://drive.google.com/drive/folders/1QWOLWrwAAIFstpimFmhZb8-E5xwvE8rM?usp=sharing>



Опросник совладания со стрессом COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, адаптирована Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиным). Сводная таблица результатов.

	Активное совладание	планирование	Подавление	Сдерживание	Поиск соц.поддержки	Поиск соц.поддержки	Концентрация на	Позитивное	Отрицание	Принятие	Обращение к религии	Использование	Юмор	Поведенческий уход	Мысленный уход от
1	9	4	12	10	15	4	4	13	4	7	12	4	4	4	15
2	13	8	16	16	14	6	8	9	7	9	14	4	9	10	16
3	14	8	13	13	15	5	7	13	9	7	12	8	8	10	16
4	12	10	12	12	10	4	5	9	8	5	12	6	8	12	10
5	16	4	6	8	10	4	4	16	4	8	8	4	4	9	16
6	9	5	15	16	16	4	6	4	8	10	16	8	4	10	16
7	14	4	16	16	16	4	4	10	8	7	16	4	9	9	16
8	12	9	8	8	11	8	10	9	6	9	8	4	7	9	8
9	12	4	8	9	14	4	4	16	4	5	8	4	4	8	14
10	14	7	11	13	16	4	4	15	4	9	12	4	7	10	16
11	16	6	14	12	16	7	12	12	9	11	14	6	16	14	15
12	7	4	4	4	5	4	4	7	5	4	5	4	4	4	4
13	16	9	12	10	14	11	16	13	11	13	12	5	14	14	16
14	15	10	9	16	14	10	9	15	11	16	14	11	8	8	16
15	11	8	14	12	12	13	14	10	13	14	14	4	16	4	13
16	10	9	13	13	13	8	16	9	9	9	16	5	7	14	15
17	16	16	15	16	15	7	16	16	9	12	16	4	16	15	16
18	15	9	12	7	16	4	5	15	4	13	10	4	13	4	16

19	12	11	12	9	8	7	9	12	6	8	13	4	12	12	13
20	15	8	8	7	13	10	6	16	9	11	7	4	9	7	11
21	15	13	8	11	12	10	12	13	11	12	14	4	13	12	16
22	10	6	4	6	7	9	9	15	8	9	9	4	7	4	9
23	16	4	7	15	16	4	4	16	5	4	16	4	16	13	16
24	16	16	16	16	16	16	16	16	13	16	16	13	16	15	16
25	15	7	11	16	16	4	5	12	4	7	16	4	14	15	16
26	10	11	15	12	9	9	8	9	9	9	12	8	7	10	13

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 10» г. Городец
Нижегородской области

ПРОТОКОЛ
упражнения «Экран настроения»

	Зеленый (начало)	Зеленый (окончание)	Оранжевый (начало)	Оранжевый (окончание)	Красный (начало)	Красный (окончание)	Синий (начало)	Синий (окончание)
Педагог 1	X	X						
Педагог 2				X	X			
Педагог 3		X			X			
Педагог 4				X			X	
Педагог 5	X	X						
Педагог 6	X	X						
Педагог 7		X			X			
Педагог 8		X	X					
Педагог 9					X	X		
Педагог 10			X	X				
Педагог 11			X		X			
Педагог 12		X			X			
Педагог 13		X			X			
Педагог 14							X	X
Педагог 15	X	X						
Педагог 16		X		X				
Педагог 17					X	X		
Педагог 18		X	X					
Педагог 19					X	X		
Педагог 20				X			X	
Педагог 21			X	X				

Педагог 22		X					X	
Педагог 23		X			X			
Педагог 24		X	X					
Педагог 25	X	X						
Педагог 26		X			X			
	5	16	6	6	11	3	4	1

(По «Цветовому тесту» Люшера)

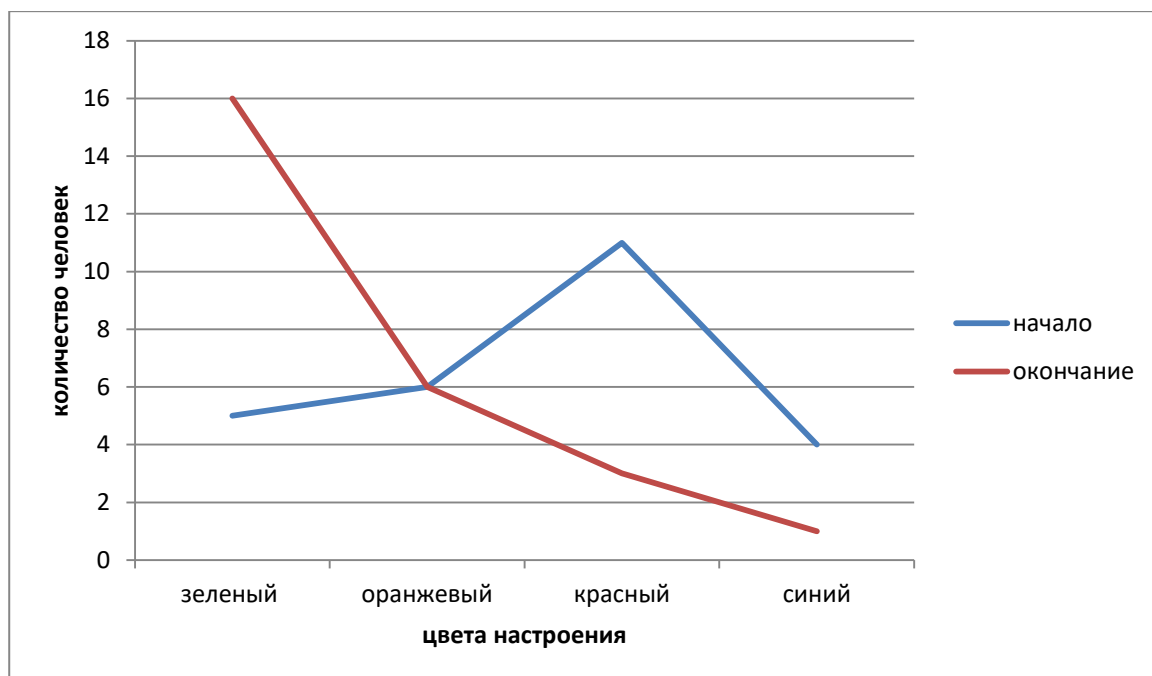
Зеленый – освежает, успокаивает дает уверенность в себе;

оранжевый – раскрепощает, обладает омолаживающим действием

красный – стимулирует физическую активность

синий – дарит чувство безопасности, помогает при нервном перенапряжении.

**График, отображающий изменение настроения педагогов до проведения тренинга
личностного роста и после него
(упражнение «Экран настроения»)**



Список рекомендаций с изменениями и дополнениями к программе «В ритме танца»

<p>Описать параметры наблюдения, форму фиксации результатов, протокол наблюдения (в качестве психодиагностического инструментария указано наблюдение);</p>	<p>Стр.– 41 Протокол 1-3 стр.79-84</p>
<p>Указать автора анкеты «Анкета удовлетворенности работой», дать примеры вопросов, указать, каким образом анализировались полученные данные, по каким характеристикам, в чем цель применения анкеты, и как использовались полученные ответы</p>	<p>Стр. – 58-60</p>
<p>Указать цели использования проективного теста «Человек под дождем», критерии оценки результатов. Пояснить, как использовались полученные в результате тестирования данные</p>	<p>Методика исключена из программы</p>
<p>Пояснить, что имеется в виду (или исправить следующий момент): в качестве одной из форм работы указана обучающая психодиагностика - при том, что психодиагностические методики не предназначены для коррекционной или психотерапевтической работы</p>	<p>Данное понятие исключено из программы</p>
<p>Увеличить в программе сроки, выделенные на заявленные темы занятий, каждая из которых требует для освоения и использования гораздо большего времени: освоение техник саморегуляции эмоционального состояния, сплочение коллектива, элементы танце-двигательной терапии, и работа над формированием здорового образа жизни</p>	<p>Стр 16-20</p>
<p>Описать процесс мотивации участников программы описать процесс мотивации участников программы для работы в тренинговой груп-</p>	<p>Стр. 21, 55-58.</p>

пе	
Сфокусироваться на освоении одной темы, либо сделать программу блоками или модулями, например: модуль эмоциональной саморегуляции, модуль «сплочение» коллектива и т. д. с соответствующим выделением необходимых часов	Стр 20-37
Для оценки особенностей совладания со стрессом использовать стандартизированные опросники, направленные на изучение совладающего поведения;	Стр 47-55
Для оценки удовлетворенности работой рекомендуется использовать стандартизированные методики	Стр.58-60