

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

**Арт-терапия как средство психопрофилактики эмоционального
выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская диссертация

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой общей психологии

доктор психологических наук, профессор

Минюрова Светлана Алигарьевна

« ____ » _____ 2017

Исполнитель

Курьез Юлия Ринафовна,

Магистрант 3 курса

Магистерская программа:

«Психологическое

консультирование»

Руководитель ОПОП

кандидат психологических наук, доцент

Белюсова Наталья Сагидулловна

« ____ » _____ 2017

Научный руководитель

Водяха Юлия Евгеньевна,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры общей

психологии

« ____ » _____ 2017

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	10
1.1 Теоретический анализ феномена эмоционального выгорания в научной психологии	10
1.2 Теоретические аспекты исследования особенностей протекания синдрома эмоционального выгорания у педагогов	15
Выводы по главе 1	25
Глава 2. ПОДХОДЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ	26
2.1 Теоретический обзор программ психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у представителей социономических профессий.	26
2.2 Арт-терапевтический подход в психопрофилактике и психокоррекции	31
Выводы по главе 2	37
Глава 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	38
3.1 Организация и методы исследования	38
3.2 Описание арт-терапевтической программы по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации	41

3.3 Описание процесса и результатов апробации арт-терапевтической программы по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации _____	44
3.3.1 Результаты констатирующего эксперимента: исходный уровень эмоционального выгорания педагогов ДОУ _____	44
3.3.2 Результаты контрольного эксперимента: влияние программы «Путь к себе» на уровень эмоционального выгорания педагогов ДОУ _____	50
Выводы по главе 3 _____	61
3.4 Рекомендации для педагогов по применению арт-терапии в психопрофилактике эмоционального выгорания _____	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ _____	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ _____	67
ПРИЛОЖЕНИЕ _____	71

Введение

Актуальность. В условиях преобразований, происходящих в российском обществе, особую актуальность приобретает эффективность профессиональной деятельности, в том числе в сфере образования. В настоящее время педагоги образовательных учреждений Российской Федерации активно участвуют во внедрении Профессионального стандарта педагога, Национальной системы учительского роста, в рамках которой будут сформирована новая система оценки квалификации педагогов. Все эти изменения не могут не сказаться на уровне эмоциональной стабильности, тревожности личности педагога.

Педагогическая деятельность, в целом, в силу своей специфики, предполагает повышенный риск формирования синдрома «эмоционального выгорания». Синдром выгорания как следствие стрессов, связанных с профессиональной деятельностью, уже более тридцати лет активно изучается в рамках организационной, клинической психологии. Начало углубленного исследования данной проблематики большинство авторов связывают в первую очередь с именем американского психиатра Х.Фреденбергера, который впервые ввел понятие «выгорание» для обозначения совокупности психических, психофизиологических и психосоматических дисфункций, непосредственно связанных с профессиональной деятельностью. Идеи Х.Фреденбергера получили дальнейшее развитие в работах целого ряда американских психологов, в частности К. Маслача, С. Джексона, Б.Перлмана, Е. Хартмана и других, в рамках которых осуществлен детальный анализ процесса выгорания как ответной реакции организма на длительные профессиональные стрессы. Исследователями разработаны методы диагностики выгорания, а также профилактика и комплексная терапия эмоционального выгорания профессионала.

В условиях перехода к рыночной экономике и связанным с ним неуклонным повышением требований к уровню профессионализма, производительности труда, а также профессиональной мобильности

сотрудников, совершенно закономерным представляется резкий рост интереса к проблеме эмоционального выгорания со стороны российских исследователей. Среди отечественных публикаций последних лет следует отметить, прежде всего, работы В.В. Бойко, в которых детально описаны собственно синдром эмоционального выгорания, стадии его формирования и характерные симптомы, связанные с каждой из стадий. Особо следует отметить, что В.В. Бойко разработана методика диагностики уровня эмоционального выгорания, эвристичность которой подтверждена, в том числе, и в ходе целого ряда практикоориентированных исследований, осуществленных в современных российских условиях. При этом, отметим, что в большинстве как отечественных, так и зарубежных работ по данной проблематике понятия «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание» трактуются как синонимичные). В этой связи, исходя из целей и задач исследования, далее мы будем использовать именно понятие «эмоциональное выгорание», прежде всего эмоциональном выгорании в контексте профессиональной деятельности педагогов и воспитателей ДОУ.

Углубленное изучение эмоционального выгорания с учетом специфики ряда профессий, связанных с взаимодействием в схеме «человек-человек», осуществлено в исследованиях Н.Е. Водопьяновой, Т.Е. Рогинской и других. Отдельное исследование, посвященное проблемам формирования и профилактики эмоционального выгорания у педагогов средних общеобразовательных школ, реализовано И.А. Акиндиновой и А.А.Бакановой. В работах Д.Г. Трунова показано, что в ряде случаев синдром выгорания может обоснованно рассматриваться не только как личностная и социальная проблема, но и как ресурс личностно-профессионального развития.

Приведенный краткий обзор, характеризующий степень научной разработанности рассматриваемой проблематики, позволяет констатировать, что на сегодняшний день существует недостаточная теоретическая разработанность, вытекающая из методолого-теоретического понимания

проблемы, а также практическая значимость в силу необходимости определения системы мер по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации.

Для того чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень деятельности педагогического персонала в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на такой психологический аспект, как эмоциональное выгорание педагогов разных категорий, работающих с детьми, а именно дошкольниками.

В этой связи представляется совершенно обоснованным и, более того, необходимым, углубленное изучение методов профилактики синдрома эмоционального выгорания у представителей педагогических специальностей, в частности, у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, проблема исследования основана на следующих противоречиях:

- объективными потребностями развития системы образования в современном российском обществе, одним из ключевых, базовых звеньев которого является дошкольное образование;
- недостаточной изученностью данной проблематики применительно именно к педагогам и воспитателям дошкольных образовательных организаций.

Цель: разработать и апробировать программу психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания для педагогов дошкольной образовательной организации средствами арт-терапии.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания у педагога дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: процесс психопрофилактики эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации посредством арт-терапевтических методов.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ феномена эмоционального выгорания в психологических исследованиях.
2. На теоретическом уровне определить особенности протекания синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
3. Провести теоретический обзор программ психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у представителей социологических профессий.
4. На эмпирическом уровне выявить степень выраженности проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов.
5. Разработать и апробировать арт-терапевтическую программу по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации.
6. Описать процесс и результаты апробации арт-терапевтической программы по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации.
7. Разработать рекомендации для педагогов по применению арт-терапии в психопрофилактике эмоционального выгорания.

Гипотеза: предполагаем, что использование комплекса методов арт-терапии способствует психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации.

Теоретико-методологическая основа исследования включает общепсихологические принципы детерминизма, системности, единства сознания и деятельности, концепцию деятельностного опосредствования межличностных отношений в реально функционирующем сообществе А.В. Петровского, концепцию персонализации В.А. Петровского, периодизацию возрастного развития Д.Б. Эльконина, положения культурно-исторической теории Л.С. Выготского, теории деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б.Эльконин) концепцию эмоционального выгорания В.В. Бойко.

При разработке программы по арт-терапии мы опирались на труды таких авторов как: А.Копытин, И.Ялома, М.Либман, Д.Уэллер, Кемпбел, А.Хилл; изо-терапия — рисуночная терапия (Г. В. Бурковский, М. Е. Бурно, А. И. Захаров, О. А. Карабанова, Р. Б. Хайкин), Бэтти Эдвардс.

Методы исследования.

Для реализации поставленных задач использовались:

- методы теоретического исследования: изучение и теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;
- методы эмпирического исследования: психодиагностические методы (методика «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко; опросник на выгорание (МБИ) К.Маслач и С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой;
- метод психолого-педагогического эксперимента (методы арт-терапии).
- методы математико-статистического анализа: T – критерий Вилкоксона, U критерий Манна Уитни.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- конкретизировано научное представление о содержании понятия «эмоциональное выгорания педагога дошкольной образовательной организации» (синдром эмоционального выгорания есть симптомокомплекс характеристик психики профессионала, отражающий взаимодействие с внешней средой и возникающий в ситуациях интенсивного

профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних факторов);

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации основных подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания у педагогов; в углублении представлений о детерминантах эмоционального выгорания педагога; получении новых данных о методах профилактики эмоционального выгорания педагогов Дошкольной образовательной организации.

Результаты исследования расширяют научные представления о месте и функциях синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога. Расширено представление о методах профилактики эмоционального выгорания.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты направлены на совершенствование деятельности педагога-психолога в аспекте создания методов психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания, в разработке и апробации программы арт-терапии: «Путь к себе», обеспечивающей психопрофилактику синдрома эмоционального выгорания, разработанные рекомендации по преодолению и профилактике могут быть использованы в массовом педагогическом опыте практической психологии.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, три главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, библиографический список из 52 наименований (в том числе 1 на иностранном языке), и 3 приложений. Объем выпускной квалификационной работы составил 76 страницы.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1.1 Теоретический анализ феномена эмоционального выгорания в научной психологии

Изучение эмоционального выгорания – это важная теоретическая и практическая задача, требующего актуального исследования и разработки. Сегодня, в мире, изучению синдрома эмоционального выгорания уделяется много внимания, данная проблема давно вынесена за рамки психологического феномена, и обозначено в Международном классификаторе болезней десятого пересмотра (МКБ-10), как расстройство, связанное с трудностями поддержания нормального образа жизни, переутомление. Данное расстройство рассматривается наряду со стрессовыми состояниями и кодируется как Z73.0. [2].

Впервые проблема эмоционального выгорания была обозначена в 1974 году, в работе американского психиатра Герберта Фрейденбергера, который обратил внимание на данную проблему, в связи с увеличением количества специалистов, жалующихся на появление ухудшения как психического, так и физического здоровья, при отсутствии каких либо патологий. Изучив проблему, исследователь описал данный феномен и ввел название «эмоциональное выгорание» (burnout), особо подчеркнув, что данному патологическому состоянию наиболее подвержены специалисты гуманитарных профессий. [8]. В дальнейшем, исследованию проблемы эмоционального выгорания было посвящено множество трудов как зарубежных, так и отечественных психологов. Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий.

Они определяют выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы. Исследователи считают, что изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем. Д. Этзион определяет «выгорание» как «психологическую эрозию». Она считает, что выгорание возникает постепенно и незаметно для человека, и невозможно отнести его к конкретным стрессовым событиям. Исследователь также говорит о несоответствии между индивидуальными и средовыми характеристиками (ожиданиями и требованиями среды). Это несоответствие действует как постоянный источник стресса. Целый ряд зарубежных ученых подходил к изучению синдрома эмоционального выгорания, с анализа структуры и факторов этого феномена (одно, двух, трех и четырех факторные модели «выгорания»). Так, авторы однофакторной модели, А. Пайнс и Е. Аронсон в своем труде 1988г. определяли синдром эмоционального выгорания как состояние физического, психического и важнее всего эмоционального истощения, вызванного длительным нахождением в ситуации эмоционально перегруженного общения. [40]. Согласно двухмерной модели авторов Д. Дирендонк, В. Шауфели и Х. Сиксма (1994 г.) в синдром эмоционального выгорания в качестве «аффективного» фактора входит эмоциональное истощение, а в качестве так называемого «установочного» фактора – деперсонализация, проявляющаяся изменением отношения к людям и самому себе. Среди наиболее обоснованных моделей «выгорания» можно отметить труды одной из ведущих специалистов, занимавшейся исследованием синдрома эмоционального выгорания К. Маслач. В ходе в совместных с С. Джексон эмпирических исследований, они определили, что в трехмерную модель синдрома эмоционального выгорания входят три компонента: - эмоциональное истощение, -деперсонализация, -редуцирование личностных достижений. [47]. В 1981 Р. Л. Шваб и в 1985 Г. Х. Фирт и А. Мимс предложили четырехмерную модель синдрома эмоционального выгорания.

Аналогично авторам трехфакторной модели профессионального выгорания Г.Х. Фирт, А.Мимс и Р.Л. Шваб выделяют эмоциональное истощение, редуцирование профессиональных достижений и деперсонализацию. Однако авторы данной модели разделяют деперсонализацию на два аспекта: -деперсонализация, связанная с работой; - деперсонализация, связанная с рецепиентами. [32]. Как подчеркивают ученые, к изучению «выгорания» нельзя подходить только с позиции анализа структуры и факторов выгорания. «Эмоциональное выгорание» это многосторонний процесс, требующий рассмотрения его и с позиции динамики развития симптоматики данного синдрома (динамические концепции). Так представитель процессуальной (динамической) модели Дж. Гринберг предложил пятиступенчатую прогрессирующую модель «Выгорания», где в первой фазе описывается физически и психически практически здоровый специалист, а для последней фазы характерен критический уровень физических и психологических проблем. Авторы динамической фазовой модели структуры эмоционального выгорания Р.Т. Голембиевский и Р.Ф. Мунзенридер выделяют три степени (низкую, среднюю, высокую) и восемь фаз выгорания (1–3, 4–5 и 6–8). Как отмечают авторы данной модели, если в первой фазе при взаимодействии с другими людьми индивид еще проявляет такт и уважение, то уже к восьмой стадии работник демонстрирует все симптомы «сгорания», дистанцируется от других людей, проявляет агрессию и цинизм по отношению к другим людям. Одним из отечественных авторов, представившим наиболее целостную, процессуальную модель «синдрома эмоционального выгорания» был В.В. Бойко. Автор выделяет три фазы развития «выгорания»: нервное (тревожное) напряжение, фаза резистенции (сопротивление) и фаза истощения. С трехкомпонентной моделью эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон, перекликается теория развития синдрома эмоционального

выгорания предложенная отечественными психологами Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старчековой.

Авторы эмпирически подтвердили исследования К. Маслач, о том, что достаточно большое количество лиц с высоким и средним уровнем выгорания встречается в группах профессий типа «человек- человек». . [17 С.14]. Некоторые, как зарубежные, так и отечественные психологи рассматривают данный феномен в рамках теории стресса Г. Селье (Е. Махер, К. Кондо, В.В. Бойко, Е.И. Лозинская, В.В. Постнов). [25]. Причины развития эмоционального выгорания условно можно разделить на социальные (организационные), личностные особенности и образ жизни. В.В.Бойко в своих трудах подробно раскрывает факторы организационного характера, среди прочих, он называет такие как: высокая рабочая нагрузка, отсутствие социальной поддержки, необходимость проявлять эмоции, часто не соответствующие реальным, недостаточное количество времени, предназначенного для отдыха и т.д. Тем не менее, выгорание не вызвано исключительно трудовой деятельностью. Определенные черты личности, такие как перфекционизм, амбициозность, тип темперамента, акцентуации характера; а также образ жизни также могут выступать как причины выгорания. Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, В.В. Бойко выделяют три основных фазы выгорания: 1. Невротическая реакция, схожая с чертами невращения (синдрома раздражительной слабости) – одной из классических форм невроза. 2. Фаза сопротивления – выделяется весьма условно, ведь фактически сопротивление стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Формирование такой психологической защиты сопровождается неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоций, не только при выполнении своих профессиональных обязанностей, но и во взаимоотношениях с родными и близкими людьми. 3. Истощение – снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности второй фазы (фазы

сопротивления). Фаза истощения характеризуется ослаблением нервной системы, усугублением эмоционально-нравственной дезориентацией и появлением психосоматических и вегетативных нарушений.

Физическое и эмоциональное истощение, нарушение когнитивной и поведенческой сферы личности, ведущей к профессиональной деформации и потере профессиональной пригодности, это лишь малая часть результатов эмоционального «сгорания» профессионала. [13]. К. Маслач и С. Джексон к факторам, от которых будет зависеть развитие синдрома эмоционального выгорания, отнесли следующие: индивидуальный «предел» личности, внутренний психологический и негативный индивидуальный опыт.[36] Таким образом, несмотря на то, что эмоциональное выгорание присуще специалистам любой профессиональной направленности, тем не менее, исследователи данного феномена особенно подчеркивают, что в большой степени в «группе риска» находятся специалисты профессий типа «человек-человек» (помогающие профессии: педагоги, медицинские работники). Ученые отмечают, что хотя деятельность профессионалов «помогающих профессий», подверженных эмоциональному выгоранию, весьма различна, их объединяет необходимость поддержания длительного контакта с людьми, с которыми, с эмоциональной точки зрения трудно поддерживать контакт длительное время.

В рамках настоящего исследования нас интересует особенности протекания синдрома эмоционального выгорания у педагогов. В следующей главе мы рассмотрим теоретические аспекты протекания синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

1.2 Теоретические аспекты исследования особенностей протекания синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Как показывают многочисленные исследования [1; 2; 3; 4;], педагогическая профессия — одна из тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной напряженности и в то же время крайне низким уровнем социальной защищенности, социального признания и скромным материальным вознаграждением. Возрастающие требования со стороны общества к личности педагога повышают степень актуальности данной проблемы. В связи с активным внедрением в педагогический процесс инновационных технологий предъявляются все более высокие запросы не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологическому самочувствию. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатию, разочарование, хроническую усталость) и характеризующих собой синдром эмоционального выгорания, но четкого представления о данной профессиональной деформации при этом не имеют. Синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. При этом под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В сфере педагогической деятельности деперсонализация порождает бесчувственное, негуманное отношение к воспитанникам.

Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер, но внутренне сдерживаемое раздражение со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам [13].

Редуцирование личных (персональных) достижений проявляет себя снижением компетентности в работе, недовольством собой, уменьшением ценности своей деятельности, негативным самовосприятием в профессиональной сфере. Возникает чувство вины за свои явные или же надуманные профессиональные ошибки, негативные проявления своих эмоций, понижается профессиональная и личная самооценка, формируется чувство собственной несостоятельности и безразличия к работе [15].

Значительный вклад в понимание специфики работы педагога, связанной с выгоранием, внесли концепции о закономерностях развития личности профессионала и формирования профессиональных деструкций, отраженные в работах Л.М. Митиной [37], Е.П. Ильина [23], Е.И. Рогова, Н.С. Пряжникова.[41].

По данным социально-демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда и поэтому в наибольшей степени приводит к профессиональному выгоранию. Синдром профессионального выгорания как динамический процесс развивается постепенно и имеет определенные фазы или стадии, которые определяются процессуальными моделями эмоционального выгорания.

Более подробная характеристика этих стадий дана в исследовании Г. А. Макаровой [8]. Первая стадия начинается с приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на

душе; исчезают положительные эмоции, по- является некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности и неудовлетворенности. Вторая стадия характеризуется тем, что возникают недоразумения с учениками, родителями.

Педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них. С трудом сдерживаемая вначале антипатия сменяется вспышками раздражения по отношению к учащимся. Подобное поведение профессионала — это не осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень. На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек еще может сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но теряется интерес к чему бы то ни было, почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Специальным предметом исследования синдром профессионального выгорания педагога выступает в работе Л. В. Сушенцовой [15], которая выделяет три основные стадии развития данного синдрома: на первой, начальной стадии у педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности; на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели,

появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать); третья стадия — собственно личностное выгорание.

Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил. Симптомы профессионального выгорания довольно многочисленны и могут проявляться на разных стадиях его развития. В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с эмоциональным выгоранием [12]. Они, как отмечают Н. Г. Осухова и В. В. Кожевникова [23], по своим психофизиологическим характеристикам могут быть отнесены к трем группам. Психофизические симптомы: чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости); ощущение эмоционального и физического истощения; снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию); общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей); частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; резкая потеря или резкое увеличение веса; полная или частичная бессонница; постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности (ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений). Социально-психологические симптомы: безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); повышенная

раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказ от общения, уход в себя); постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность); чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»); чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»; общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»). Поведенческие симптомы: ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее; сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы); постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает; руководитель затрудняется в принятии решений; чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на плохо осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий; дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности; злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания, выделяют П. И. Сидоров, Г. А. Макарова и ряд других исследователей. К физическим симптомам относятся: усталость, физическое утомление, истощение; уменьшенный или увеличенный вес; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья (в том числе и по ощущениям); затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание; повышение

артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы. Эмоциональные симптомы проявляют себя как: недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение фрустрации, беспомощности, безнадежности; раздражительность, агрессивность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены); преобладание чувства одиночества. Поведенческие симптомы включают: импульсивное эмоциональное поведение; безразличие к еде; малую физическую нагрузку; желание прерваться, отдохнуть во время рабочего дня; употребление табака, алкоголя, лекарств, совмещаемое с оправданием этих действий; несчастные случаи, например, падения, травмы, аварии и т. д. Интеллектуальное состояние характеризуется уменьшением интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе); увеличением скуки, тоски, апатии или недостатком куража, вкуса и интереса к жизни; увеличением предпочтения стандартных шаблонов, рутины, нежели творческого подхода; цинизмом или безразличием к новшествам, нововведениям; неохотным участием или отказом от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальным выполнением работы. Социальные симптомы проявляются в уменьшении активности и интереса к досугу и хобби; ощущении изоляции, непонимания других и другими, недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег. У человека нет времени или энергии для социальной активности; его социальные контакты ограничиваются работой; взаимоотношения с другими людьми скудные.

Исследователи выгорания [9; 11; 17 и др.] показывают, что педагоги начинают испытывать данный симптом через 2 – 4 года после начала работы.

Склонность более молодых сотрудников к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям.

По данным Л. Э. Митченко [10], часть молодых педагогов прекращают педагогическую деятельность в первые 5 лет трудового стажа. Но типичный вариант экономии ресурсов — эмоциональное выгорание. Педагоги спустя 11 – 16 лет приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности. Низкий уровень выгорания имеют педагоги, владеющие активной тактикой сопротивления стрессу и отличающиеся личностной выносливостью.

По мнению Л. В. Сушенцовой [15], к профессиональному выгоранию склонны люди, предпочитающие бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем. Педагоги, испытывающие недостаток автономности («сверхконтролируемые личности»), более подвержены выгоранию. Психолог Фрейденбергер описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, ориентированных на людей, и одновременно неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями, легко солидаризирующихся. Е. Махер пополняет этот список «авторитаризмом» (авторитарным стилем руководства и низким уровнем эмпатии) [22]. В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Организационные факторы. Подробная характеристика группы организационных факторов дана в работе Л. Э. Митченко [10]. В данную группу автор включает: условия материальной среды, содержание работы

педагога и социально-психологические условия его деятельности. При характеристике условий работы основной упор был сделан на временные параметры и объем педагогической деятельности. Оказалось, что средняя величина рабочей недели педагога выше установленной по стране (см. данные Л. Ф. Колесникова), а оплата труда чрезвычайно низкая. Как следствие — постоянная сверхурочная работа, а значит, и повышенная нагрузка, что объясняет появление у педагога фрустрации, тревожности, эмоционального опустошения как предпосылки различных психических заболеваний. Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа стимулируют развитие выгорания.

Аналогичным образом дело обстоит и с продолжительностью рабочего дня и выгоранием, поскольку эти две переменные тесно связаны друг с другом. Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели [11].

Социально-психологические факторы. Анализ социально-психологического отношения работников к объекту их труда Л. Э. Митченко проводит в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенности поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и выгоранием. Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так, педагоги, придерживающиеся опекающей идеологии во взаимоотношениях с воспитанниками, а также не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания.

К организационным факторам, провоцирующим развитие синдрома эмоционального истощения, помимо вышеназванных, можно отнести:

дестабилизирующую организацию деятельности и неблагоприятную психологическую атмосферу, нечеткие организацию и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, конфликтов как в системе «руководитель — подчиненный», так и между коллегами, повышенную ответственность за исполняемые функции и операции [8]. Ролевой фактор. Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. Работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие синдрома эмоционального сгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке.

Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий. Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных отношений с коллегами, окружающими людьми. В такой ситуации альтруистическая эмоциональная отдача ничего не значит, а соответствующее умонастроение стимулирует крайние формы эмоционального выгорания — безразличие, равнодушие, душевную черствость. Самооценка при этом поддерживается иными средствами — материальными или позиционными достижениями. Быстрое эмоциональное выгорание отмечается и в случае нравственных дефектов и дезориентации личности, которые профессионал, возможно, имел еще до того, как стал работать с людьми, или же приобрел в процессе деятельности [13]. К перечисленным можно добавить факторы, дополнительно

выделенные Т. В. Решетовой [14]: незмоциональность и неумение общаться; алекситимию во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения); отсутствие человеческих ресурсов (социальных и родственных связей, любви, профессиональной состоятельности, экономической стабильности, жизненных целей, здоровья и т. д.)

Выводы по главе 1

В настоящее время синдрому эмоционального выгорания посвящено огромное количество работ зарубежных (С.Джексон, К. Маслач, Э.Морроу) и отечественных (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) авторов.

Исследователи выгорания показывают, что педагоги начинают испытывать данный симптом через 2 – 4 года после начала работы.

Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий. Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога.

Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа, отсутствие полноценного отдыха стимулируют развитие выгорания.

Тем не менее единого взгляда на данную проблему нет. Но эмоциональное выгорание не является неизбежным. Эффективные меры психопрофилактики могут предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания.

Во второй главе настоящего исследования будут рассмотрены меры психопрофилактики эмоционального выгорания педагогов.

Глава 2. ПОДХОДЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

2.1 Теоретический обзор программ психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у представителей социэкономических профессий.

Российский и зарубежный опыт профилактики синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников

Согласно положениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Полагаясь на данное определение, можно сказать, что человек, который подвергается в той или иной мере эмоциональному выгоранию – «не здоровый человек». Тем самым медицинская практика также доказывает, что профессиональное выгорание может диагностироваться по МКБ-10 по-разному: как «проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» (код Z 37) или «расстройство приспособительных реакций» (код F 43.2). Диагноз зависит от правильной оценки всех составляющих: анамнестических данных, тяжесть симптомов, стрессовое событие, ситуации и жизненного кризиса. При крайней выраженности синдром эмоционального выгорания подлежит полному и комплексному психотерапевтическому лечению. К сожалению, в некоторых случаях «выгорание» заходит очень далеко, выявляется стойкое отрицательное отношение к коллегам, и ближайшему окружению. В таких ситуациях возможен лишь один выход из ситуации: смена работы, переход к административной деятельности или работа, не связанная с людьми. Именно поэтому очень важны меры по профилактике синдрома эмоционального выгорания, используя все имеющиеся для этого подходы.

Рассматривая профилактику эмоционального выгорания у людей, работающих в сфере «человек – человек» за рубежом, ученые не приводят определенных профилактических мер. Исследователи лишь констатируют факты, что среди работников «помогающих» профессий, очень много сотрудников находятся на стадии высокого эмоционального выгорания. Например, одно из крупнейших исследований среди врачей было проведено в Финляндии. В исследовании приняли участие 2671 врач. В итоге все специалисты были разделены на «сотрудников с высокой степенью эмоционального выгорания» и «сотрудников с низкой степенью эмоционального выгорания»

Эмоциональное выгорание в какой-то степени можно сравнить со стрессом, отсюда была создана Международная ассоциация борьбы со стрессом (ISMA), которая включает в себя специалистов в области медицины, психологии, психиатрии, образования, менеджмента и другие. Ее главной целью является содействие в приобретении и распространении научных знаний об управлении напряжением. Данная ассоциация имеет филиалы в Канаде, США, Бразилии, Австралии, Индии, Гонконге, Франции, Японии. Россия также имеет данный филиал, но ее деятельность пока мало заметна по сравнению с другими странами.

За рубежом для решения проблем эмоционального выгорания разрабатываются специальные тренинги. На сегодняшний момент зарубежные исследователи самым эффективным способом борьбы с эмоциональным выгоранием является когнитивно-поведенческая психотерапия, сеансы групповой психотерапии по методу Балината.

В отличие от традиционного клинического разбора или консилиума акцент в работе балинтовской группы делается на различных особенностях терапевтических взаимоотношений, на реакциях, трудностях, неудачах, которые консультанты или психотерапевты сами выносят на обсуждение.

Группа профессионалов численностью 8-12 человек встречается несколько раз в месяц (продолжительность встречи 1,5-2 часа) на протяжении нескольких лет.

Ведущими данных семинаров являются психологи, психотерапевты (1-2 человека). Стил ь ведения занятий – недирективный.

Занятия в балинтовских группах позволяют участникам прояснить стереотипы действий, препятствующие решению проблем, устанавливать более эффективные взаимоотношения.

В работе семинара могут использоваться ролевые игры, элементы психодрамы, приемы эмпатического слушания, невербальной коммуникации и другие. Кроме того групповые методы более эффективны с экономической точки зрения, чем индивидуальные занятия. По результатам годового исследования эмоционального выгорания норвежские исследователи пришли к выводу, что проведение семинаров снижает не только эмоциональное выгорание, но и уменьшает количество отгулов по болезни.

Во многих странах проблемы эмоционального выгорания на рабочем месте нашли отражение в законодательстве. Так, например, в Германии с инициативы федерального министерства экономики и труда разработана программа «Новое качество труда». Основной ее темой является «Негативные психические нагрузки и стресс на рабочем месте», в рамках которой осуществляются различные проекты, в ходе которых обсуждаются отдельные вопросы, связанные с этими нагрузками. Также в Германии центральный союз профессиональных объединений разработал программу «Психические нагрузки», в которой рассматриваются вопросы консультирования предприятий по вопросам психических нагрузок. Также в Германии есть медицинский центр TOMESA, которая разработала программу «Выход из истощения».

Программа включает в себя: разговор с врачом, персональные психологические беседы, скандинавская ходьба или фитнес, обучение расслаблению (аутогенная тренировка, введение в йогу или прогрессивная мышечная релаксация), классический массаж, водная гимнастика в бассейне с соленой водой, лекция о стрессе / о преодолении стресса, эрготерапия, расслабляющие ароматические ванны, консультация по правильному питанию, ежедневный полуденный кофе, неограниченное количество минеральной воды. Работодатели многих стран уделяют внимание эмоциональному выгоранию на рабочем месте.

Так, например, в США существуют целые программы по стресс-менеджменту.

Во Франции 26 мая 2015 года депутат Национального собрания республики от партии социалистов Бенуа Амон предложил принять поправки в законодательную базу и приравнять эмоциональное выгорание к профессиональному заболеванию.

Также в Швейцарии «диагноз профессиональное перегорание», который ставится пациенту, подлежит тщательному лечению, которое может растянуться не на один месяц. Работники на законных основаниях получают больничный лист и проходят курс реабилитации с сохранением сначала полного, а затем частичного заработка, в зависимости от продолжительности лечения.

Теперь рассмотрим что же с профилактикой эмоционального выгорания у медицинских работников в России?

В рамках профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания разрабатываются специальные коррекционные программы. Выделяются основные принципы разработки коррекционной программы (диагностический, психокоррекционный и информационный), которые определяют её направления и задачи.

Среди известных моделей тренингов «антивыгорания» в России применяется рационально-эмоционально-поведенческая модель Эллиса. РЭПТ является гуманистической формой, её основным терапевтическим принципом становится безусловное принятие терапевтом клиента как личности при сохранении критичного отношения к его негативным поступкам.

А.Лэнгле главным способом профилактики синдрома эмоционального выгорания считает глубинную работу, направленную на поиск основных глубинных зон и психических дефицитов пациента.

Предупреждение синдрома эмоционального выгорания начинается с ситуативной разгрузки. Применяются меры ориентированные на изменение поведения, целями которого будут разделение ответственности, постановка реалистичных целей.

Главным что объединяет все приведённые выше подходы, является то, что они рассматривают эмоциональное выгорание как множественно детерминированный процесс, определяющийся сочетанием профессиональных стрессов и личных особенностей специалистов.

Ещё одним из подходов психопрофилактики эмоционального выгорания является арт-терапия. Данный подход психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания мы рассмотрим в следующей главе исследования.

2.2 Арт-терапевтический подход в психопрофилактике и психокоррекции

Термин «арт-терапия» в переводе с английского означает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством», или «использование искусства как терапевтического фактора». «Наши переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим», в свое время подчеркивал Л.С. Выготский. Художественное творчество, представляет взаимосвязь таких факторов как экспрессии, коммуникации и символизации является основой арт-терапии, считает В. Беккер-Глош. Плодотворно трактует термин «арт-терапия» М. Либман, определяя искусство как средство для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.

Примечательно, что одним из основателей современного арт-терапевтического направления в России является А.И. Копытин. Ученый так же учредил в 1997 г. «Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство»».

Отметим, что в плане рассмотрения функция арт-терапии в профилактике эмоционального выгорания, значительный интерес, представляет точка зрения А.И. Копытина на преимущества арт-терапии, перед иными средствами терапии, основанными исключительно на вербальной коммуникации. Автором выделяется восемь преимуществ. Первое – отсутствие ограничений по каким-либо критериям – возрастным, социальным, профессиональным и т.д. Второе – арт-терапия, преимущественно средство невербального общения. Символическая речь

является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению. Третье – арт-терапия деликатное средство для решения сложных проблем. Четвертое – изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни. Пятое – арт-терапия способствует свободному самовыражению и самопознанию. Шестое – продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для диагностики динамики изменений. Седьмое – арт-терапия, в большинстве случаев помогает сформировать более активную жизненную позицию. И последнее, не менее важное, чем предыдущие положения, то что арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Есть все основания полагать, что преимущества, выделенные доктором психологических наук А.И. Копытиным, в полной мере могут быть положены в основание психологических функций арт-терапии как средства профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Язык искусства – красок, линий, форм и образов – говорит нам о том, что очень сложно выразить при помощи слов. Арт-терапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта.

Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой.

Арт-терапия, как профессиональная деятельность, – сравнительно новая область науки и практики, однако то, что художественная деятельность обладает целительным эффектом, известно еще с древности. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям как чудодейственное средство психологического и духовного возрождения.

В последние десятилетия художественное творчество как великая целительная сила было открыто и высоко оценено вновь. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решать проблемы, преодолеть тяжелые переживания, связанные с потерей близких людей, и даже избавиться от боли и других неприятных физических симптомов.

Появление арт-терапии, этой специфической деятельности на пересечении искусства, психологии и психотерапии, стало ответом на общественные тенденции, так или иначе отражающие потребности людей в применении художественной деятельности как целительной силы.

В настоящее время известны три метода арт-терапевтической помощи. Первые два – это метод аналитической арт-терапии, в процессе которой искусство используется как элемент, подводящий к анализу и позволяющий клиенту раскрыться для этого анализа; и метод терапии творческим самовыражением, при котором стихийная природная защита от вредоносных внешних и внутренних воздействий побуждается и поправляется психотерапевтическим творчеством, помогающим пациенту чувствовать себя собою, посветлеть в творческом вдохновении [1]. Третий метод арт-терапевтической помощи малоизвестен в России, но широко распространен в Европе. Это метод антропософски ориентированной арт-

терапии или терапии изобразительным искусством, в котором используются отдельные методы и виды изобразительной деятельности, цвет и сочетания цветов, которые как феномены оказывают целительное воздействие на человека. Этот метод показан тем, для кого встреча с самим собой в процессе анализа является катастрофой. К этой группе относятся люди с «изношенной» или сильно травмированной душой, ранимые, неуверенные в себе. Взамен проблематичного анализа, благодаря определенным видам и методам изобразительного искусства, на-значаемым индивидуально в каждом конкретном случае, обратив- шийся за помощью побуждается к собственной внутренней активности, к собственной созидательной деятельности через укрепление «Я», хозяина душевных сил. Внимание направляется не на конечный результат, а на процесс, сопровождаемый определенными душевными переживаниями, что и приводит к исцелению.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг. под эгидой аналитической психологии К.Г. Юнга. Направления арт-терапии в целом соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически не ограничено. Выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства):

1. Изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисование, лепка, декоративно- прикладное творчество и т. д.
2. Библиотерапия – лечебное воздействие чтением.
3. Музыкотерапия – лечебное воздействие через восприятие музыки.
4. Цветотерапия – лечение цветом.
5. Кинезитерапия (танцетерапия, вокалотерапия, хореотерапия).
6. Фольклорная арт-терапия – лечение произведениями народного творчества.
7. Ароматерапия – улучшение психического и физического здоровья с

помощью натуральных эфирных масел, полученных из ароматических растений.

8. Имаготерапия – лечебное воздействие через образ, театрализацию. Свойства арт-терапии заключаются в следующем: помогает выразить агрессивные чувства в социально-приемлемой форме; облегчает выражение подсознательных конфликтов и внутренних переживаний с помощью зрительных образов; способствует установлению позитивных отношений с психотерапевтом и друг с другом; позволяет сублимировать негативную энергию в творчество. Они также эффективны, но самая популярная сегодня – именно изобразительная. Она помогает прийти в себя расслабиться и обрести внутреннее равновесие [33].

В США в 60-е годы американская учительница Бэтти Эдвардс основала удивительно эффективную методику обучения рисования, и назвала ее «Drawing on the Right Side of the Brain». Метод основывался на концепции Роджера Сперри о функциональной специализации полушарий головного мозга. Так как наш мозг разделяется на два полушария, то он использует два способа переработки информации. Одно полушарие использует вербальный и аналитический режим мышления – в нем перерабатываются звуки, алгоритмы, математические вычисления, речь. Другое полушарие использует режим образный – сравнение размеров, восприятие цвета, перспективы предметов, которые видит целиком. Впоследствии, в работах Бетти эти режимы получили названия «Л-режима» и «П-режима».

Суть метода правополушарного рисования заключается во временном подавлении работы левого полушария и передаче ведущей роли в рисовании правому, более пригодному для этой деятельности. При работе игнорируются мнения из памяти о том, как объект должен выглядеть. Вместо этого художник «видит объект на самом деле» — сравнивая его размер в целом, размер отдельных элементов, отношение пространства, света и тени и объединении всего этого в единую картину.

Метод Эдвардс, впервые опубликованный в 1979 году, быстро стал революционным и получил положительную оценку среди признанных художников и преподавателей.

Правополушарное рисование это ключик к своим внутренним эмоциям и переживаниям, к своему подсознанию. Когда человек рисует и не задумывается о своем произведении как художественном, выводит на листе бумаги то, что ему хочется и кажется нужным в данный момент – в его образах всегда проявляется его внутреннее «Я».

Правополушарное рисование – как метод арт-терапии – это замечательный метод избежать внутренней цензуры,

убрать эмоциональные блоки и взглянуть на мир и себя с другой стороны.

Арт-терапия ставит своей целью помочь человеку решить его проблему, понять в чем она заключается, рассмотреть разные и возможные пути выхода и создавшейся ситуации.

Выводы по главе 2

В современной психологии существует большое количество разнообразных представлений о подходах арт-терапии к профилактике синдрома эмоционального выгорания. Арт-терапия связана с творчеством самовыражением, свободой. Большим преимуществом арт-терапии является то, что она дает выход нашему «внутреннему ребенку», благодаря этому мы можем чувствовать, ощущать внешний мир.

Основная задача арт-терапии заключалась в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей.

Одно из направлений арт-терапии–изотерапия, исцеление человека при помощи средств изобразительного искусства.

Одним из методов арт-терапии является метод правополушарного рисования. Правополушарное рисование открывает внутренние эмоции и переживания человека.

В третьей главе будет рассмотрена программа арт-терапии по профилактике эмоционального выгорания, основанная на методе правополушарного рисования и описаны результаты апробации данной программы.

Глава 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

3.1. Организация и методы исследования

Для изучения эффективности арт-терапии как средства психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования был проведен психолого-педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 30 испытуемых – педагогических работников (воспитателей) муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Солнышко» Свердловской области города Нижнего Тагила. Все испытуемые женского пола. Стаж педагогической деятельности в МДОУ – от 5 до 30 лет.

На первом этапе психологического исследования на выборке, включающей 30 респондентов, было проведено психодиагностическое обследование. Согласно задаче выявления у испытуемых уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания и отдельных его проявлений, использовался следующий психологический инструментарий:

Для диагностики синдрома эмоционального выгорания как процесса, проходящего несколько стадий, применялась методика «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко, 1996). Методика содержит 84 вопроса и 16 шкал, позволяющих диагностировать эмоциональное выгорание на трех уровнях:

- **Общий уровень** – вычисляется итоговый показатель, отражающий общую степень выраженности синдрома эмоционального выгорания.
- **Фазы эмоционального выгорания** – «Напряжение», «Резистенция» и «Истощение». Диапазон возможных значений – от 0 до 120 баллов, показатели величиной от 61 балла (свыше 50%) свидетельствуют о

том, что фаза сформировалась, 37-60 баллов (свыше 30%) – фаза в стадии формирования.

- Симптомы эмоционального выгорания – всего 12 симптомов, по 4 на каждую фазу. Диапазон возможных значений показателей по каждому симптому – от 0 до 30 баллов. Показатели величиной от 16 баллов (свыше 50%) свидетельствуют о сложившемся симптоме, 10-15 баллов (свыше 30%) – о складывающемся.

Для диагностики эмоционального выгорания как синдрома, состоящего из нескольких симптомов, применялся опросник МВИ (MaslachBurnoutInventory, К.Маслач и С.Джексон, 1986, в адаптации Н.Е.Водопьяновой), общий вариант. Опросник состоит из 22 утверждений и трех шкал, отражающих степень выраженности основных симптомов эмоционального выгорания: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений». О высокой степени выраженности симптомов эмоционального выгорания свидетельствуют соответственно показатели от 25 баллов (свыше 45%) по шкале эмоционального истощения (максимум – 54 балла), от 11 баллов (свыше 30%) – по шкале деперсонализации (максимум – 30 баллов) и менее 31 балла (свыше 35%) – по шкале редукции профессиональных достижений (максимум – 48 баллов).

На втором этапе опытно-экспериментальной работы для решения задачи апробации арт-терапевтической программы по психопрофилактике СЭВ у педагогов дошкольных образовательных учреждений методом рандомизации респонденты были отобраны в две эквивалентные группы: контрольную и экспериментальную, по 13 человек в каждой группе.

Психолого-педагогический эксперимент был проведен в три этапа:

1. Констатирующий этап – на данном этапе осуществлялась диагностика исходного уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания и его симптомов у испытуемых в обеих группах: контрольной и экспериментальной. Оценивалась эквивалентность групп по изучаемым

параметрам.

2. Формирующий этап – на данном этапе в экспериментальной группе была реализована арт-терапевтическая программа «Путь к себе», нацеленная на психопрофилактику эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Содержание программы отражает, выявленные на предыдущем этапе исследования, особенности параметров синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной организации.
3. Контрольный этап – на данном этапе была проведена психологическая диагностика итогового уровня эмоционального выгорания у испытуемых в контрольной и экспериментальной группах.

Третий этап исследования предполагал линейное преобразование оцениваемых показателей. В ходе обработки первичных данных все показатели по шкалам методик были переведены в проценты (в 100-балльную шкалу). Математико-статистическая обработка результатов контрольного эксперимента осуществлялась посредством следующих методов:

- Описательные статистики: меры центральной тенденции (среднее значение, медиана, мода), показатели варьирования (стандартное отклонение, минимум, максимум) и др.;
- Непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок – для анализа различий (эквивалентности) измеряемых параметров контрольной и экспериментальной группами;
- Непараметрический статистический T-критерий Вилкоксона для зависимых выборок и повторных измерений – для анализа различий между первичной и повторной диагностикой в одной и той же группе.

Математическая обработка результатов формирующего эксперимента осуществлялась в компьютерной программе STATISTICA 12.0.

3.2 Описание арт-терапевтической программы по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации

На следующем этапе эмпирической деятельности была реализована программа по арт-терапии «Путь к себе».

Цель данной программы состояла в профилактике негативных эмоциональных состояний личности педагогов. Основная задача арт-терапии заключалась в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей.

Программа была ориентирована на решение следующих задач:

1. создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;
2. побуждение участника к самораскрытию через спонтанное творчество, улучшение межличностных отношений;
3. гармонизация внутреннего мира; снижение уровня тревожности; повышение уверенности в себе; снижение уровня замкнутости.

Наряду с арт-терапевтическими техниками для решения поставленных задач были использованы разнообразные методы, дополнявшие друг друга: информирование; беседа; социально-психологические игры и упражнения; релаксационные упражнения. В качестве основного в работе было избрано такое направление арт-терапии, как изотерапия, метод правополушарного рисования, так как он является наименее трудоемким в подготовке, к тому же не требует больших материальных затрат на оборудование занятий. В упражнения было включено музыкальное сопровождение, а именно: звуки природы.

Организация тренинговой работы предполагала несколько этапов.

На первом этапе главной задачей предполагалось ознакомление участников группы с теоретическим материалом по правополушарному рисованию на основе методик разработанных Бетти Эдвардс. Актуализация эмоционального состояния участников. На первом этапе участники выполняли картины, 5 картин гуашью на акварельной бумаге формата А5.

Второй этап ставит своей задачей формирование у участников арт-терапевтической программы положительной самооценки, реализацию их творческого потенциала и включает релаксационные упражнения, выполнение живописных работ в технике быстрой живописи, основанной на методе правополушарного рисования формата А4 на акварельной бумаге.

Третий этап предполагал проведение непосредственно самой тренинговой работы. Цель тренинга – развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, повышение самопринятия, самооценности и уверенности в себе, преодоление негативных эмоциональных переживаний.

На третьем этапе работы группы участники создают полноценные картины в технике правополушарного рисования.

Все занятия построены в форме встреч тренинговой группы, с постоянным составом. Тренинг рассчитан на 5 занятий по 1,5 – 2 часа. Все занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части проводятся разминочные упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, установление доверительной обстановки в группе. Главная задача встречи реализуется в основной части. Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы, сбор обратной связи от участников.

Каждое занятие включает ряд разминочных и коррекционных упражнений.

Перед каждым упражнением объясняется цель, подробно излагается инструкция к заданию и процедура проведения. Вследствие того, что у участников тренинга могут возникать вопросы, планируется дополнительное время для ответов и комментариев руководителя тренинга.

Руководитель тренинговой группы следит за эмоциональным состоянием каждого из участников и группы в целом, в случае необходимости оказывать психологическую поддержку.

В конце занятия будут подводиться итоги всех упражнений. Тем самым, будет предоставлена возможность всем желающим делиться своими переживаниями и ощущениями, связанными с целями и задачами тренинга, либо конкретного занятия.

3.3 Описание процесса и результатов апробации арт-терапевтической программы по психопрофилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации

3.3.1. Результаты констатирующего эксперимента: исходный уровень эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Прежде чем перейти к анализу эффективности разработанной арт-терапевтической программы, рассмотрим исходный уровень выраженности синдрома эмоционального выгорания, диагностированный у испытуемых на констатирующем этапе проведенного формирующего эксперимента.

На констатирующем этапе испытуемые не были разделены на контрольную и экспериментальную группы, вычисление описательных статистик осуществлялось на всей изучаемой выборке (N=30). В полном объеме описательные статистики, вычисленные по результатам констатирующего эксперимента, представлены в приложении 2.

Результаты диагностики испытуемых по методике Бойко. Гистограмма распределения показателей испытуемых по итоговой шкале методики В.В. Бойко представлена на рисунке 1.

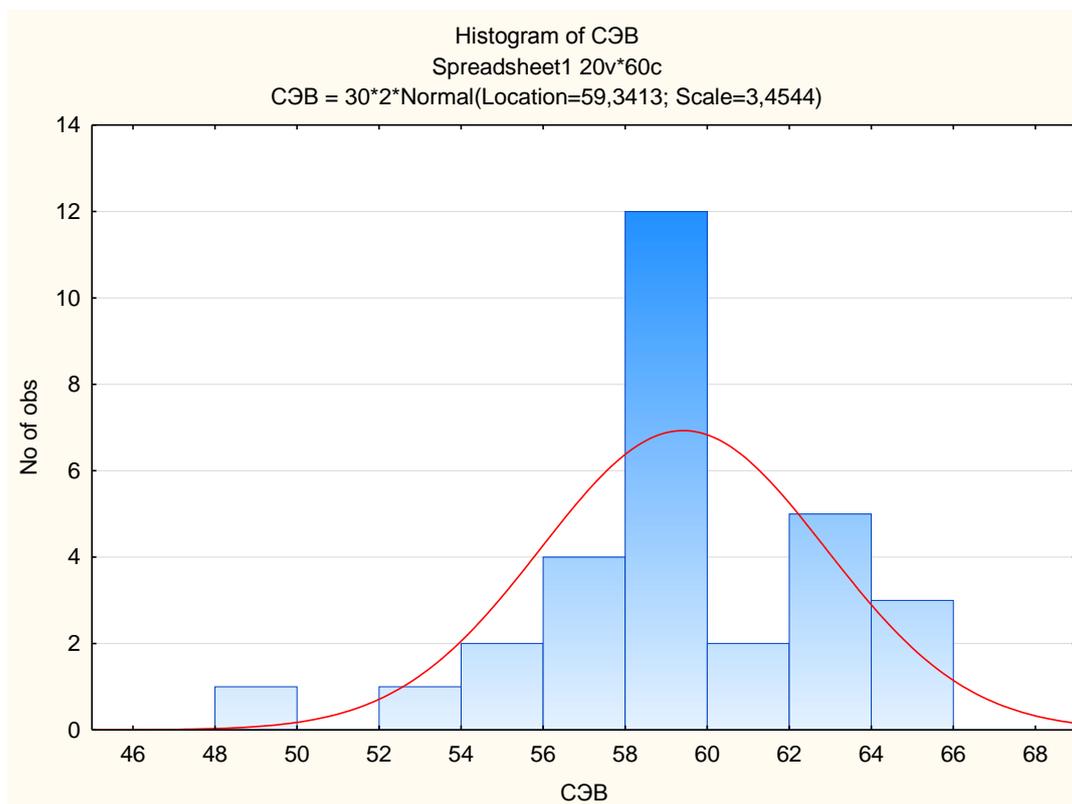


Рис.1. Гистограмма распределения показателей по итоговой шкале методики В.В.Бойко на констатирующем этапе эксперимента (100-балльная шкала, N=30)

Как видно из гистограммы, показатели общего уровня выраженности эмоционального выгорания испытуемых на констатирующем этапе эксперимента варьировали в диапазоне от 48 до 66 баллов по 100-балльной шкале (в среднем $59,3 \pm 3,5$, согласно описательным статистикам). Таким образом, степень выраженности синдрома эмоционального выгорания у испытуемых составляет 48-66% (в среднем около 60%).

Показатели по методике Бойко величиной свыше 30% свидетельствуют о складывающемся, назреваемом эмоциональном выгорании, а показатели свыше 50% – о сложившемся, выраженном. Как видно из гистограммы, из 30 испытуемых у 29 человек диагностированы итоговые показатели по данной методике свыше 50%, только у 1 испытуемой – менее 50%.

Показатели величиной менее 30%, свидетельствующие об отсутствии признаков СЭВ, не диагностированы ни у одного испытуемого.

Таким образом, итоговые показатели испытуемых по методике Бойко свидетельствуют о том, что для педагогов дошкольного образования в среднем характерен выраженный синдром эмоционального выгорания при низких показателях варьирования: испытуемые с низкой степенью выраженности СЭВ в исследуемой выборке отсутствуют.

Гистограмма распределения показателей испытуемых по шкалам напряжения, резистенции и истощения, отражающие уровень сформированности соответствующих фаз эмоционального выгорания, представлены на рисунке 2.

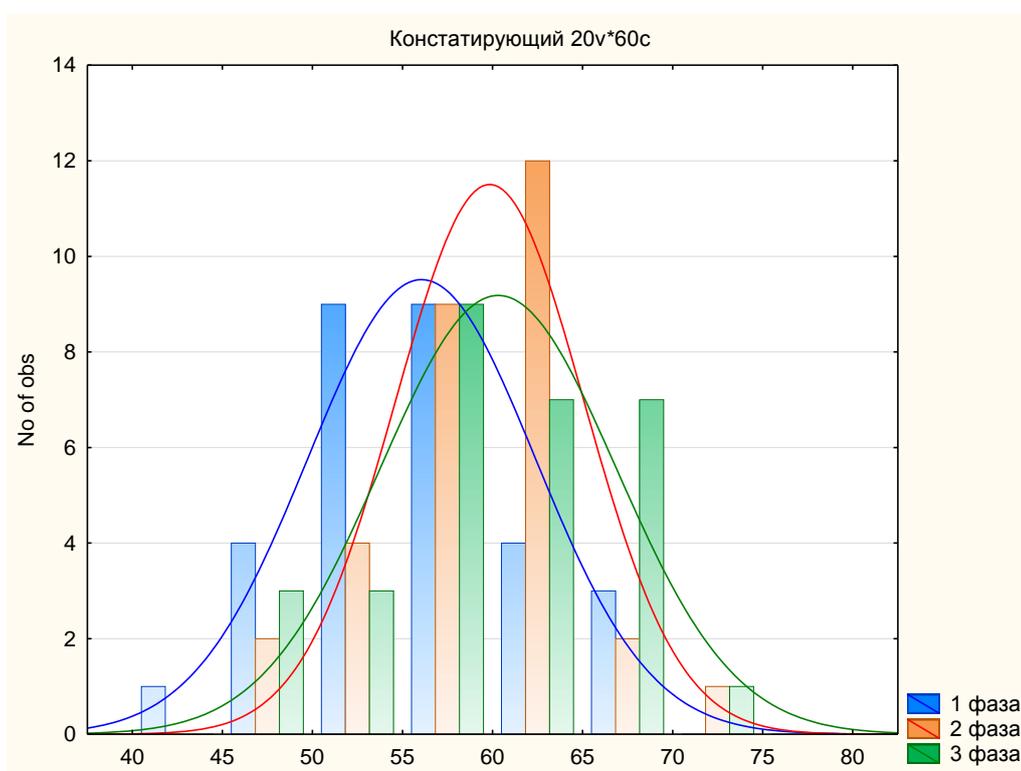


Рис.2. Гистограмма распределения показателей испытуемых по шкалам напряжения, резистенции и истощения методики В.В.Бойко на констатирующем этапе эксперимента (100-балльная шкала, N=30)

Как видно из гистограммы, показатели степени сформированности всех фаз синдрома эмоционального выгорания – фаз напряжения, резистенции и истощения – в изучаемой выборке варьируют в диапазоне от 40-45 до 70-75 баллов по 100-балльной шкале. Согласно описательным статистикам, средний уровень сформированности фаз СЭВ составил

соответственно $56,0 \pm 6,3$; $59,7 \pm 5,2$ и $60,2 \pm 6,5$ балла.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у подавляющего большинства педагогов дошкольного образования в изучаемой выборке сформировались все фазы синдрома эмоционального выгорания. Лишь у небольшого количества испытуемых фазы СЭВ находятся на стадии формирования (у 5 человек из 30 испытуемых – фаза напряжения, у 2 человек – фаза резистенции, у 3 человек – фаза истощения). Ни у одного из испытуемых не диагностировано отсутствие признаков формирования хотя бы одной из фаз синдрома.

Таким образом, результаты диагностики испытуемых по методике В.В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента свидетельствуют о том, что для педагогов дошкольного образования характерен выраженный синдром эмоционального выгорания. У подавляющего большинства испытуемых синдром выгорания или его отдельные фазы находятся на стадии формирования. Педагогические работники дошкольных учреждений, у которых не было бы диагностировано признаков СЭВ или хотя бы отдельных его фаз, в исследуемой выборке отсутствуют.

Результаты диагностики испытуемых по методике МВІ. Гистограмма распределения показателей испытуемых по шкалам методики МВІ, отражающих степень выраженности основных симптомов синдрома эмоционального выгорания, представлена на рисунке 3.

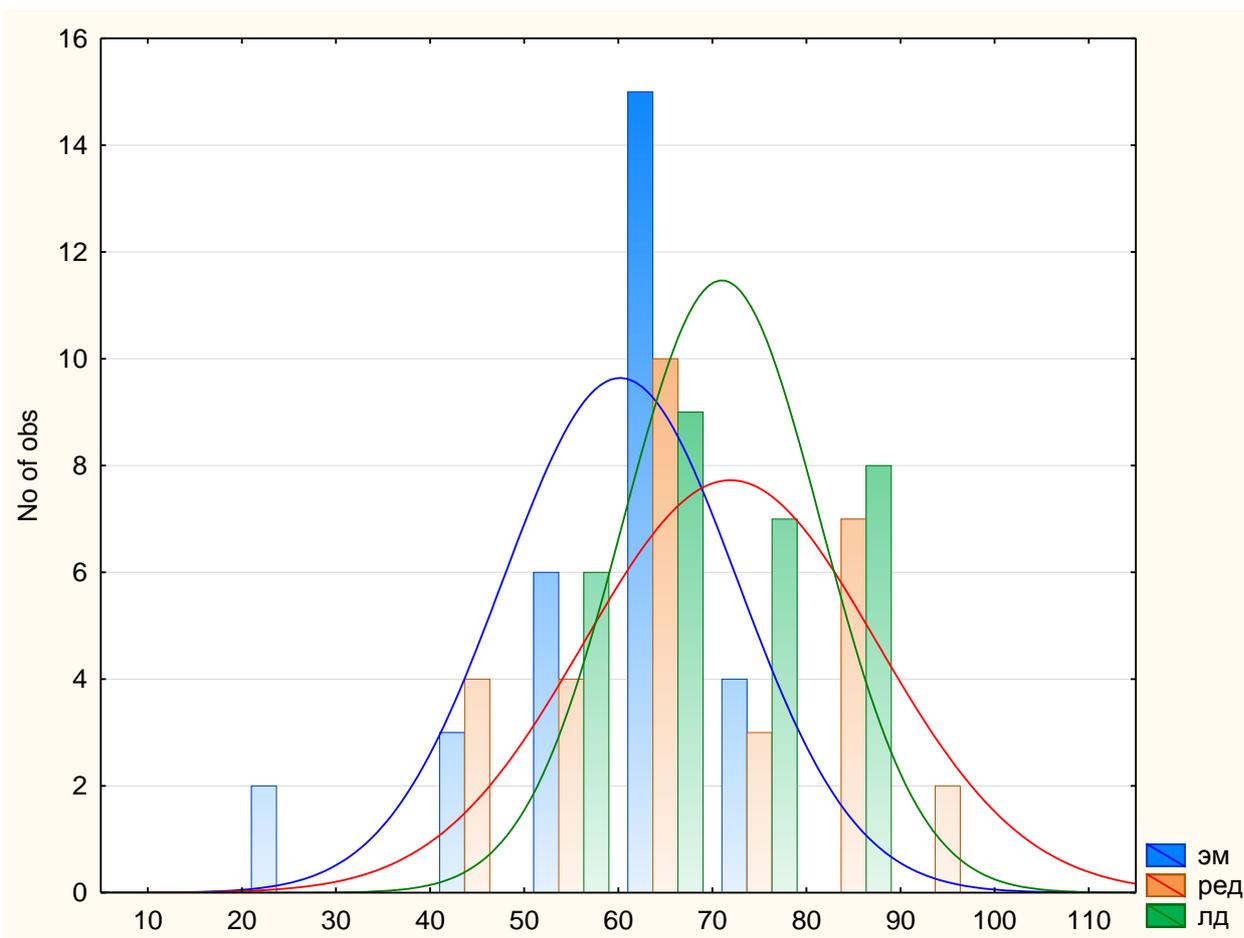


Рис.3. Гистограмма распределения показателей испытуемых по шкалам методики МВИ на констатирующем этапе эксперимента (100-балльная шкала, N=30)

Как видно из гистограммы, в изучаемой выборке испытуемых показатели эмоционального истощения варьировали в диапазоне от 20 до 80 баллов по 100-балльной шкале (в среднем $59,9 \pm 12,4$), показатели деперсонализации – от 40 до 100 баллов (в среднем $71,6 \pm 15,5$), показатели редукции личных достижений – от 50 до 90 баллов (в среднем $70,7 \pm 10,4$).

Согласно описанию методики МВИ, о высокой степени выраженности соответствующих симптомов СЭВ свидетельствуют показатели свыше 45% по шкале эмоционального истощения, свыше 30% – по шкале деперсонализации и свыше 35% – по шкале редукции профессиональных достижений. Средние показатели испытуемых по всем перечисленным шкалам значительно выше критических, т.е. в среднем для изучаемой выборки характерна высокая степень выраженности каждого из трех основных симптомов эмоционального выгорания.

Анализ распределения показывает, что в изучаемой выборке испытуемых симптомы деперсонализации и редукции достижений выражены в структуре СЭВ у всех испытуемых без исключения. Симптом эмоционального истощения не выражен у 2 испытуемых, и еще у 1 испытуемой близок к критическому уровню (42,6%); у остальных 27 испытуемых диагностируется высокая степень выраженности данного симптома.

Таким образом, по результатам диагностики испытуемых на констатирующем этапе формирующего эксперимента у подавляющего большинства педагогов дошкольного образования выявлен выраженный синдром эмоционального выгорания, сложились все фазы СЭВ – фазы напряжения, резистенции и истощения – и диагностируются все основные симптомы СЭВ – эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. У небольшой части выборки (до 5 человек) СЭВ или отдельные его фазы и симптомы находятся на стадии формирования. Отсутствие признаков СЭВ не диагностировано ни у одного из педагогов.

3.3.2. Результаты контрольного эксперимента: влияние программы «Путь к себе» на уровень эмоционального выгорания педагогов ДОУ

На формирующем этапе проведенного эксперимента исследуемая выборка испытуемых была разделена на две группы: контрольную и экспериментальную.

Для проверки однородности экспериментальной и контрольной групп по уровню эмоционального выгорания, диагностируемому на констатирующем этапе проведенного эксперимента, было проведено статистическое сравнение групп по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок. Результаты статистического сравнения групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнения основных показателей эмоционального выгорания, диагностированных на констатирующем этапе эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах испытуемых

Шкала	Сумма рангов (группа 1)	Сумма рангов (группа 2)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
Фаза напряжения	174,5	176,5	83,5	0,98
Фаза резистенции	137	214	46	0,051
Фаза истощения	177	174	83	0,96
СЭВ	162,5	188,5	71,5	0,52
Эмоциональное истощение	177	174	83	0,96
Деперсонализация	163	188	72	0,54
Редукция личных достижений	145	206	54	0,12

Как видно из таблицы, между контрольной и экспериментальной группами испытуемых не выявлено статистически значимых различий ни по одному из основных показателей эмоционального выгорания, диагностированных на констатирующем этапе проведенного

формирующего эксперимента (во всех случаях $p > 0,05$). Следовательно, и общий уровень эмоционального выгорания, и степень выраженности основных его симптомов, и степень сформированности его фаз в контрольной и экспериментальной группах до формирующего воздействия не различались.

На формирующем этапе исследования экспериментальная группа испытуемых подвергалась психопрофилактическому воздействию разработанной арт-терапевтической программы «Путь к себе», а на контрольную группу испытуемых никакого воздействия не оказывалось.

Для оценки эффективности программы «Путь к себе» на контрольном этапе проведенного формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика эмоционального выгорания испытуемых в контрольной и экспериментальной группах.

Затем осуществлялось статистическое сравнение показателей эмоционального выгорания испытуемых экспериментальной группы, диагностированных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (до и после арт-терапевтического воздействия). Для сравнения показателей использовался непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых выборок и повторных измерений. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты сравнения основных показателей эмоционального выгорания, диагностированных в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Шкала	Значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости различий р
Фаза напряжения	0	0,003
Фаза резистенции	5,5	0,014
Фаза истощения	7,5	0,008
СЭВ	1	0,003

Эмоциональное истощение	5,5	0,025
Деперсонализация	0	0,003
Редукция личных достижений	3	0,003

Как видно из таблицы, по результатам сравнения по критерию Вилкоксона выявлены статистически значимые различия по всем без исключения основным показателям эмоционального выгорания, диагностированным в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (во всех случаях $p < 0,05$). Следовательно, после участия в программе «Путь к себе» у испытуемых существенно изменились уровень эмоционального выгорания, степень выраженности его основных симптомов и сформированности его фаз.

Рассмотрим динамику основных показателей эмоционального выгорания, наблюдаемую вследствие арт-терапевтического воздействия, более подробно.

Гистограммы распределения итоговых показателей испытуемых по методике В.В. Бойко до и после формирующего воздействия представлены на рисунке 4.

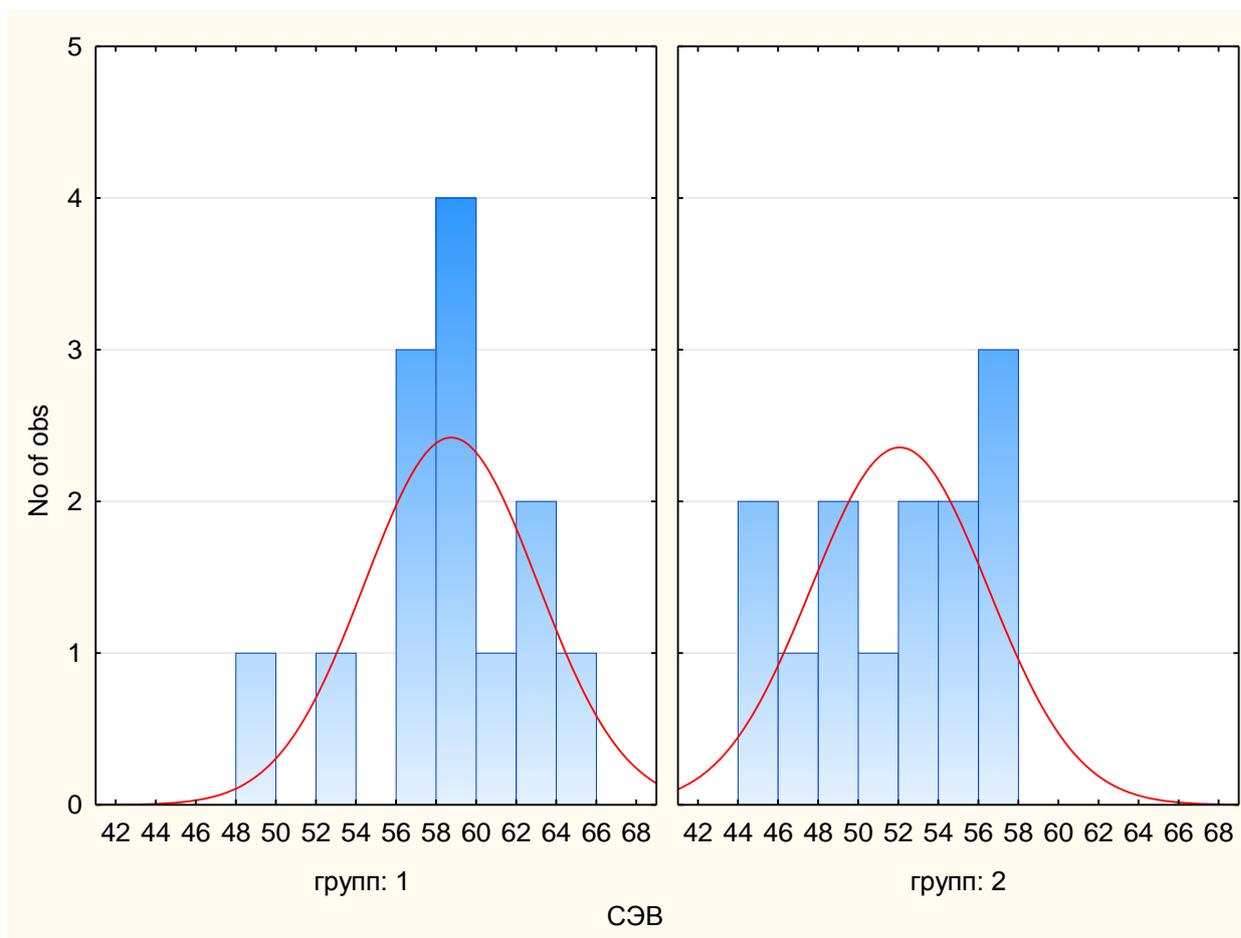


Рис.4. Гистограммы распределения показателей по итоговой шкале методики В.В.Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

Как видно из гистограмм, если исходные показатели выраженности эмоционального выгорания у испытуемых варьировали в диапазоне от 48 до 66 баллов, то после формирующего воздействия размах вариации сместился в сторону более низких значений – от 44 до 58 баллов.

На констатирующем этапе эксперимента у подавляющего большинства испытуемых (12 из 13 человек) диагностировался высокий (свыше 50%) уровень СЭВ, и только у одного человека – средний (от 30% до 50%). А на контрольном этапе количество испытуемых с выраженным СЭВ снизилось на треть (с 12 до 8 человек). У остальных 5 испытуемых диагностировался средний уровень СЭВ.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о снижении общей степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у испытуемых вследствие формирующего воздействия.

Гистограммы распределения показателей испытуемых по шкалам напряжения, резистенции и истощения, отражающих уровень сформированности одноименных фаз эмоционального выгорания, представлены соответственно на рисунках 5-7.

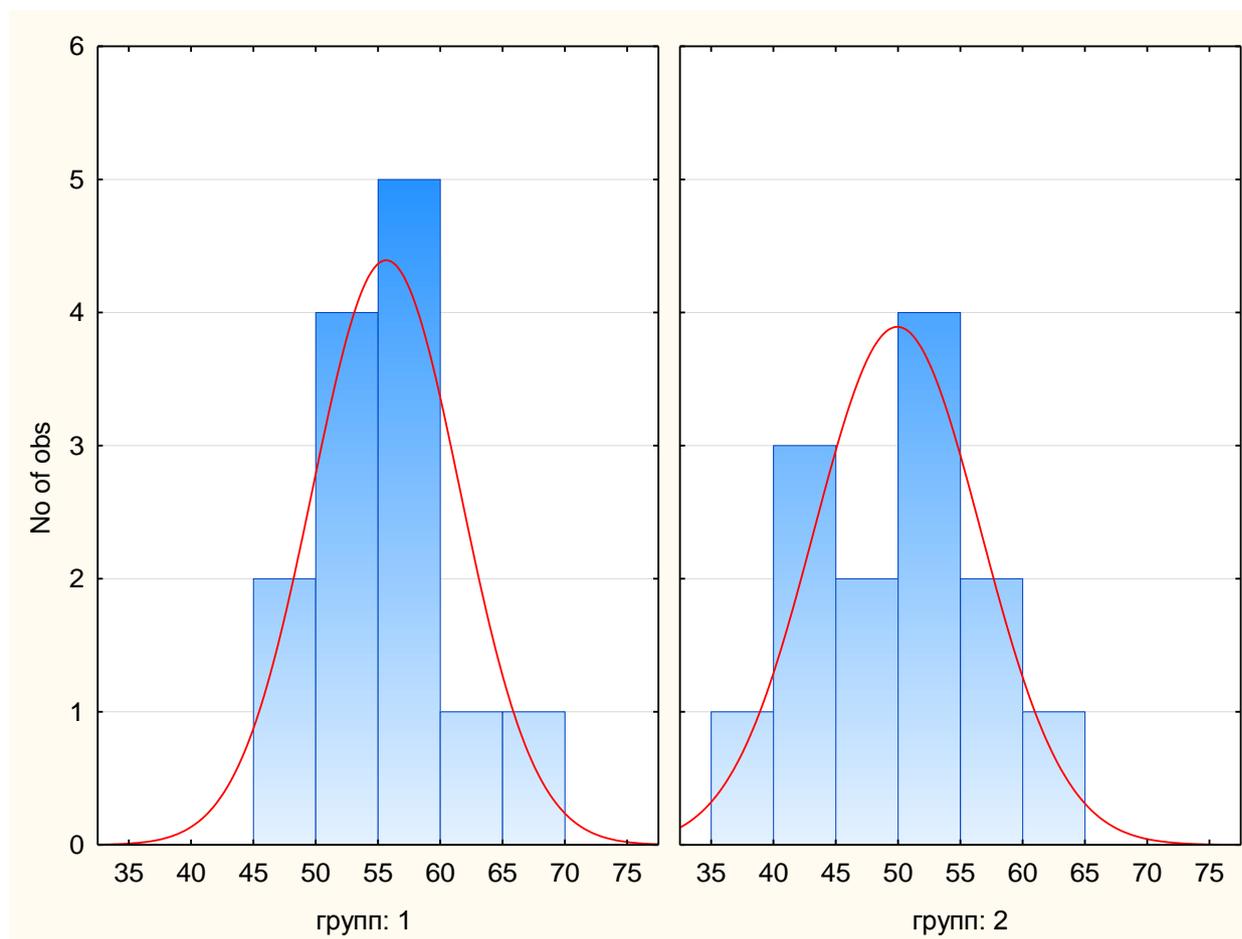


Рис.5. Гистограммы распределения показателей испытуемых по шкале напряжения методики В.В.Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

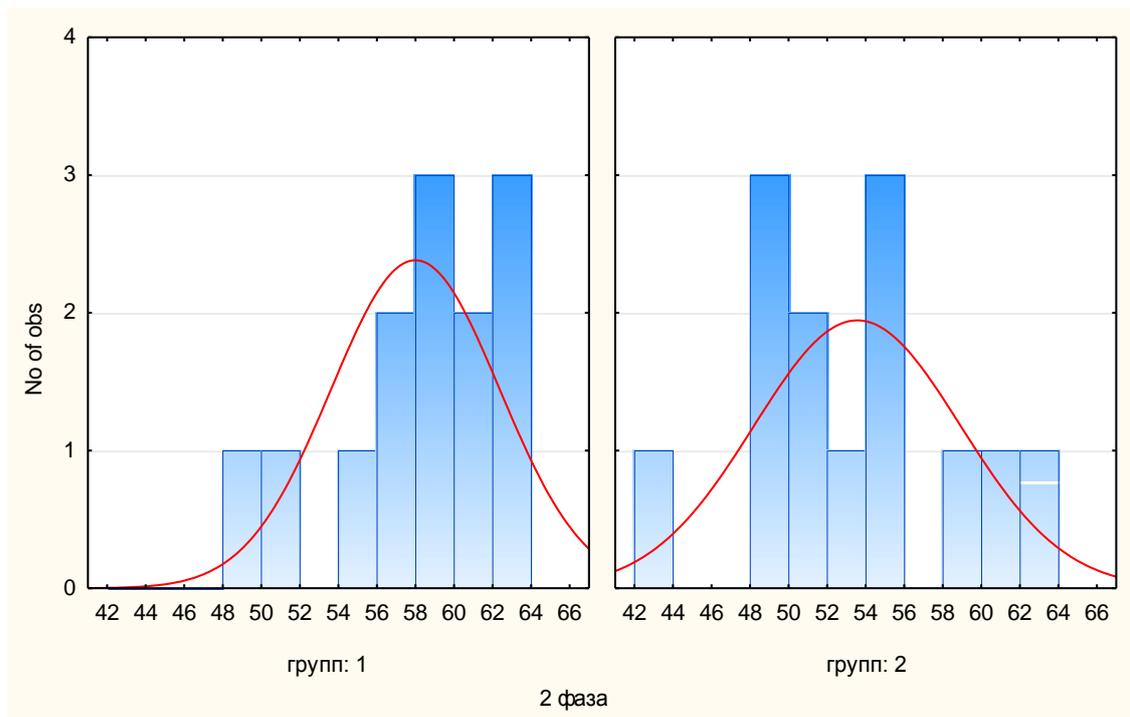


Рис.6. Гистограммы распределения показателей испытуемых по шкале резистенции методики В.В.Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

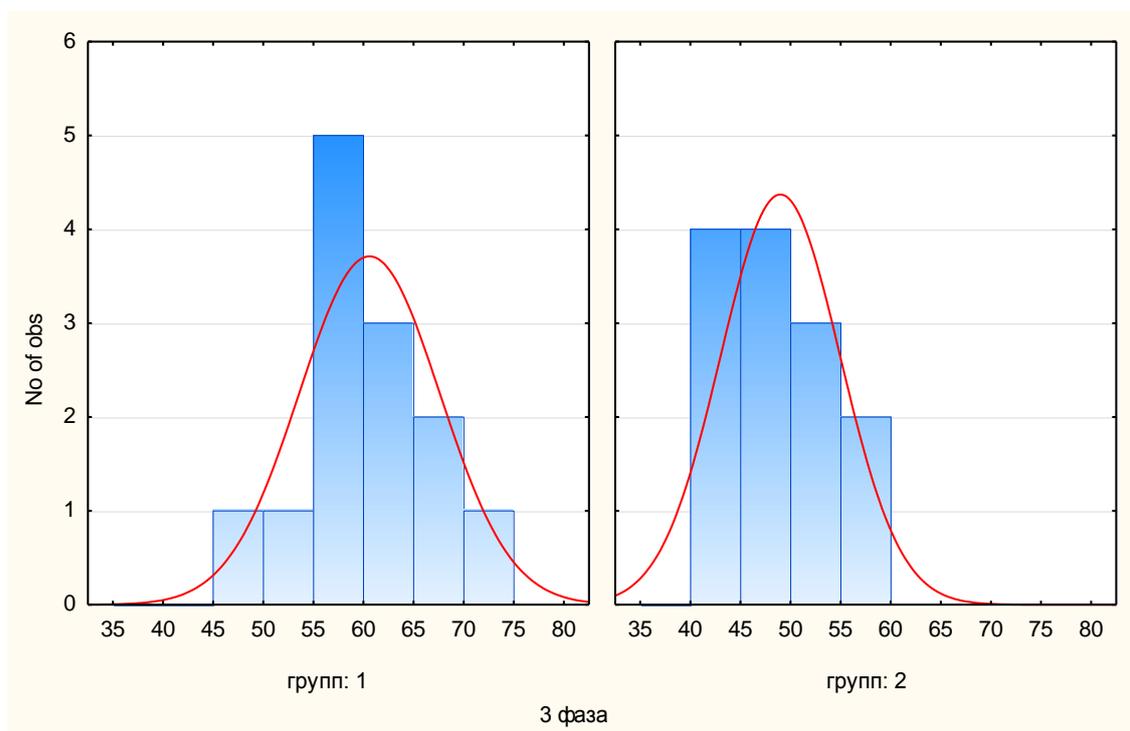


Рис.7. Гистограммы распределения показателей испытуемых по шкале истощения методики В.В.Бойко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

Как видно из гистограмм, в результате формирующего воздействия с каждой из фаз синдрома эмоционального выгорания испытуемых произошли изменения, аналогичные вышеописанным изменениям общего уровня СЭВ:

1. Размах вариации показателей по шкале напряжения снизился с 45-70 до 35-65 баллов. Число испытуемых со сформированной фазой напряжения уменьшилось с 11 до 7 человек.
2. Нижняя граница размаха вариации показателей по шкале резистенции снизилась с 48 до 42 баллов. Верхняя граница размаха вариации осталась прежней: 64 балла. Количество испытуемых со сформированной фазой резистенции уменьшилось с 12 до 9 человек.
3. Размах вариации значений по шкале истощения сдвинулся в сторону более низких значений – с 45-75 до 40-60 баллов. Число испытуемых со сформированной фазой истощения уменьшилось с 12 до 5 человек.

Таким образом, арт-терапевтическая программа «Путь к себе» оказала благоприятное уменьшающее воздействие на степень выраженности всех фаз синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования – фаз напряжения, резистенции и истощения. Наиболее значительное влияние формирующее воздействие оказало на фазу истощения: количество испытуемых со сформированной фазой истощения в результате формирующего эксперимента уменьшилось более чем вдвое. Наименьший эффект психопрофилактическая программа оказала на фазу резистенции: верхняя граница размаха вариации показателей по данной шкале не изменилась, число испытуемых со сформированной фазой резистенции уменьшилось на четверть.

Диаграммы размаха показателей испытуемых по шкалам методики МВІ до и после формирующего воздействия представлены на рисунках 8-10.

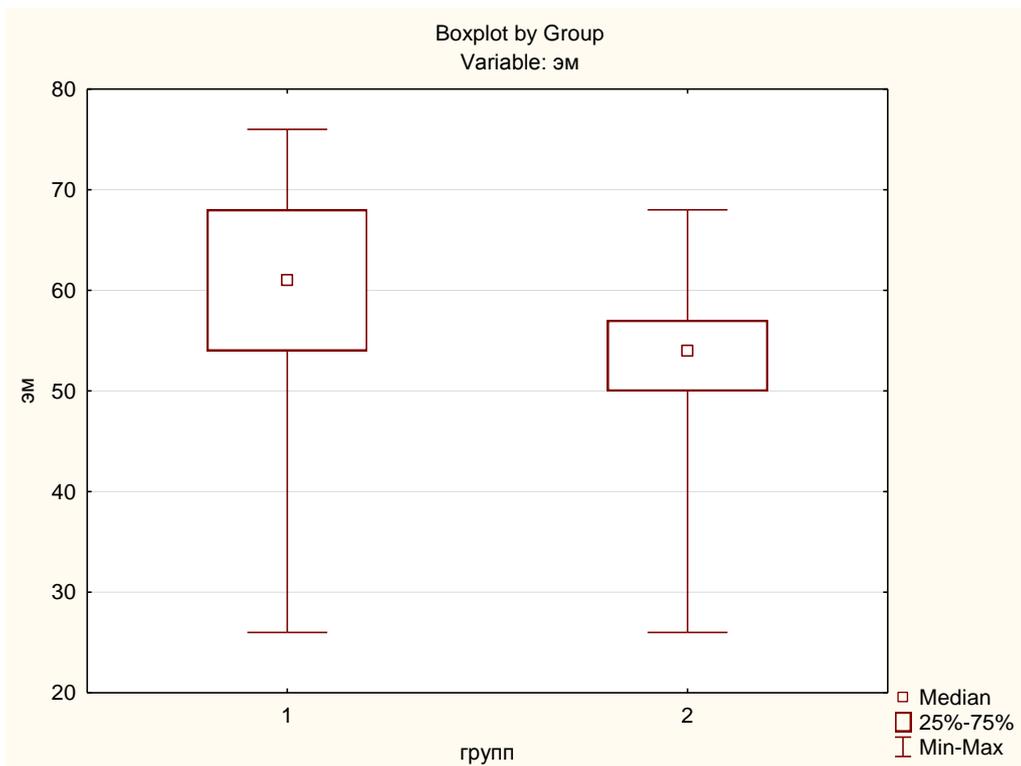


Рис.8. Диаграмма размаха показателей испытуемых по шкале «Эмоциональное истощение» методики МВІ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

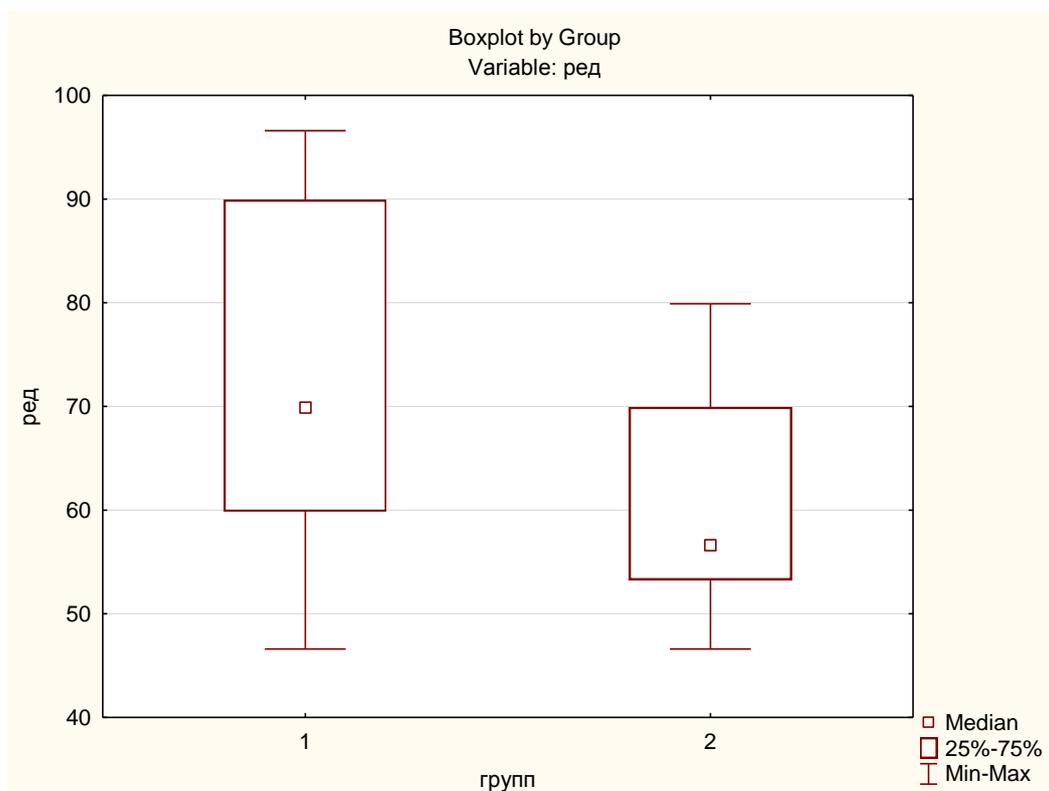


Рис.9. Диаграмма размаха показателей испытуемых по шкале «Деперсонализация» методики МВІ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

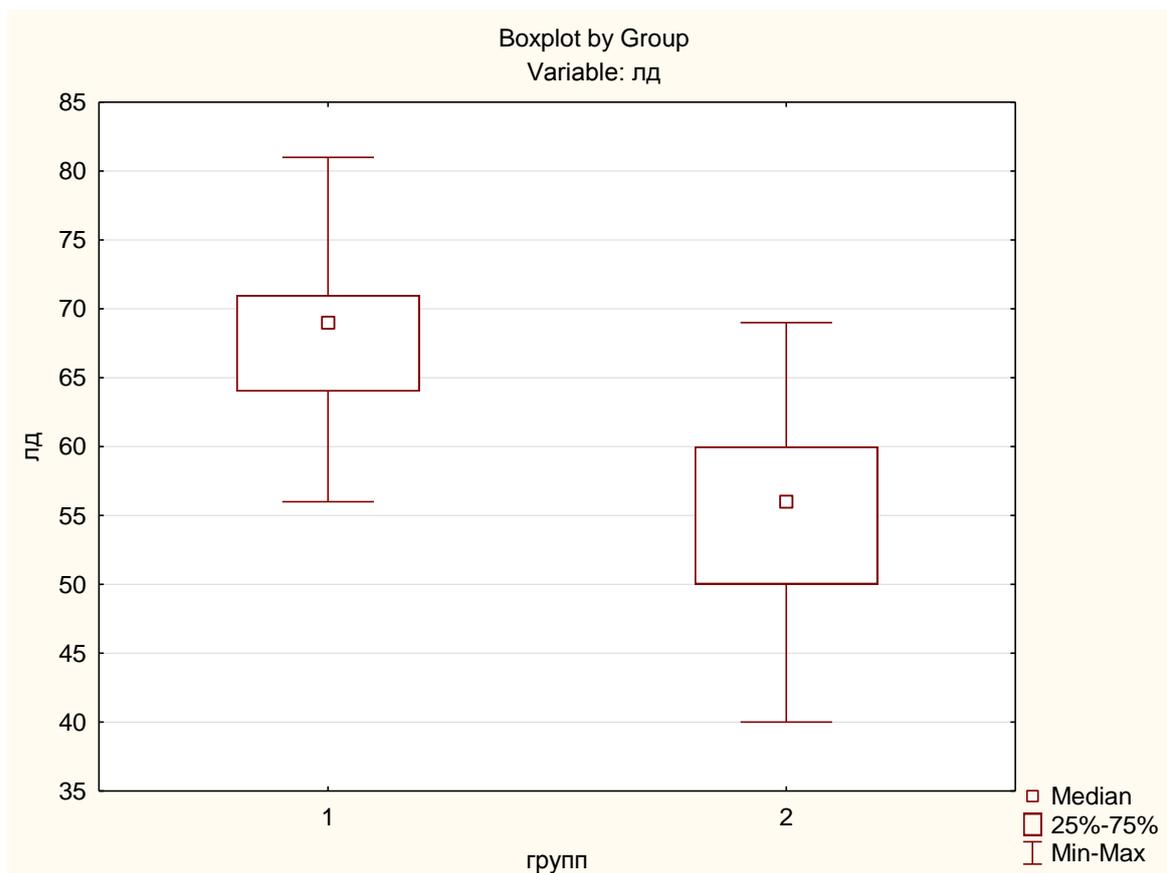


Рис.10. Диаграмма размаха показателей испытуемых по шкале «Редукция личных достижений» методики МВІ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (100-балльная шкала, N=13)

Как видно из диаграмм, после участия в арт-терапевтической программе в экспериментальной группе испытуемых изменились показатели распределения по всем трем шкалам методики МВІ, отражающие степень выраженности основных симптомов синдрома эмоционального выгорания:

1. Снизилась медиана, максимум и квартили (25-й и 75-й процентиля) показателей по шкале «Эмоциональное истощение». Минимум остался прежним.
2. Уменьшились медиана, максимальное значение и квартили показателей по шкале деперсонализации. Минимальное значение по данной шкале не изменилось.
3. Снизилась величина всех показателей по шкале «Редукция личных достижений»: медиана, квартили, минимум и максимум.

Таким образом, в результате формирующего воздействия у испытуемых уменьшилась степень выраженности всех основных симптомов эмоционального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений.

Рассмотрим далее динамику основных показателей эмоционального выгорания в другой – контрольной группе испытуемых, не принимавшей участие в разработанной программе «Путь к себе». Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты сравнения основных показателей эмоционального выгорания, диагностированных в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Шкала	Значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости различий р
Фаза напряжения	40,5	0,73
Фаза резистенции	41,5	0,78
Фаза истощения	24,5	0,26
СЭВ	41,5	0,78
Эмоциональное истощение	16	0,24
Деперсонализация	11	0,09
Редукция личных достижений	15	0,37

Как видно из таблицы, по результатам статистического сравнения по критерию Вилкоксона не выявлено статистически значимых различий ни по одному из основных показателей эмоционального выгорания между результатами первичной и повторной диагностики, проведенной в контрольной группе испытуемых. Полученные данные свидетельствуют о том, что никаких изменений в эмоциональном выгорании испытуемых контрольной группы не произошло. Отсутствие изменений выявлено как в отношении общего уровня СЭВ, так и в отношении всех основных его фаз и симптомов.

Как уже упоминалось, на констатирующем этапе эксперимента (до формирующего воздействия) не было выявлено статистически значимых различий основных показателей эмоционального выгорания между контрольной и экспериментальной группами. Рассмотрим далее результаты статистического сравнения контрольной и экспериментальной групп испытуемых на контрольном этапе эксперимента (после формирующего воздействия). Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты сравнения основных показателей эмоционального выгорания, диагностированных на контрольном этапе эксперимента, в экспериментальной и контрольной группах испытуемых

Шкала	Сумма рангов (группа 1)	Сумма рангов (группа 2)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
Фаза напряжения	136,5	214,5	45,5	0,05
Фаза резистенции	112	239	21	0,001
Фаза истощения	108	243	17	0,001
СЭВ	99,5	251,5	8,5	0,000
Эмоциональное истощение	133	218	42	0,03
Деперсонализация	126	225	35	0,012
Редукция личных достижений	104	247	13	0,000

Как видно из таблицы, по результатам статистического сравнения независимых выборок по критерию Манна-Уитни на контрольном этапе эксперимента выявлены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами испытуемых по всем основным показателям эмоционального выгорания. Следовательно, в изучаемых группах испытуемых после формирующего воздействия статистически значимо различаются как общий уровень СЭВ, так и степень выраженности всех его фаз и основных симптомов без исключения.

Выводы по главе 3

Проведенный анализ результатов формирующего эксперимента позволяет заключить, что:

- В экспериментальной группе испытуемых зафиксированы статистически значимые сдвиги всех основных показателей эмоционального выгорания в сторону снижения.
- В контрольной группе испытуемых динамика показателей выгорания отсутствует.
- На констатирующем этапе (до формирующего воздействия) экспериментальная и контрольная группы испытуемых были эквивалентны по уровню эмоционального выгорания и всех его фаз и основных симптомов.
- На контрольном этапе эксперимента контрольная и экспериментальная группы статистически значимо различались по всем основным показателям эмоционального выгорания.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной и реализованной арт-терапевтической программы «Путь к себе» в отношении синдрома эмоционального выгорания. Участие в данной программе приводит к снижению как общего уровня эмоционального выгорания испытуемых, так и степени выраженности его основных симптомов и фаз.

3.4 Рекомендации для педагогов по применению арт-терапии в психопрофилактике эмоционального выгорания

На основе анализа научной литературы, раскрывающей возможности профилактики эмоционального выгорания педагогов представляется возможным предложить следующие рекомендации:

- развитие творческого потенциала - один из эффективных способов противостоять развитию синдрома выгорания.
- полноценный отдых, отпуск, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- освоение путей управления стрессом - изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте;
- необходимо построение "мостов" между работой и домом; повышение квалификации;
- создание на рабочем месте благоприятного, социально-психологического климата;
- посещение специальных тренингов, обучение работников приемам релаксации;

Использование арт-терапевтических техник для снятия психоэмоционального напряжения;

- поддержание хорошей физической формы (сбалансированное питание, ограничение употребления алкоголя, отказ от табака, коррекция веса).

Кроме этого, в целях психопрофилактики эмоционального выгорания, педагогам следует распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.

Заключение

1. На основе теоретического анализа специальной психологической литературы по проблеме формирования синдрома профессионального выгорания у педагогов мы установили, что этой проблеме посвящены работы (В.В.Бойко, Н.Е.Водопьянова, Н.В. Жигинас, Е.В.Змановская, И.Ю.Маргошина, Э.Морроу, Ю.В.Петрова, Г.Селье)., Исследованию проблемы эмоционального выгорания было посвящено множество трудов как зарубежных, так и отечественных психологов. Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий.

Они определяют выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы.

Более подробная характеристика этих стадий дана в исследовании Г. А. Макаровой . Первая стадия начинается с приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности и неудовлетворенности. Вторая стадия характеризуется тем, что возникают недоразумения с учениками, родителями.

Педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них. С трудом сдерживаемая вначале антипатия сменяется вспышками раздражения по отношению к учащимся. Подобное поведение профессионала — это не осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень. На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По

привычке такой человек еще может сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но теряется интерес к чему бы то ни было, почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Психологи выделяют признаки профессионального выгорания, такие как первое это чувство безразличия, эмоциональное истощение, изнеможение (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде), второе это дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам), и третье негативное профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

2. В ходе теоретического анализа были определены особенности протекания эмоционального выгорания у педагогов. Исследователи выгорания показывают, что педагоги начинают испытывать данный симптом через 2 – 4 года после начала работы. Склонность более молодых сотрудников к выгоранию объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям. По данным Л. Э. Митченко, часть молодых педагогов прекращают педагогическую деятельность в первые 5 лет трудового стажа. Но типичный вариант экономии ресурсов — эмоциональное выгорание. Педагоги спустя 11 – 16 лет приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности. Низкий уровень выгорания имеют педагоги, владеющие активной тактикой сопротивления стрессу и отличающиеся личностной выносливостью.

3. Был проведён теоретический анализ программ психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у представителей социально-экономических профессий.

Предупреждение синдрома эмоционального выгорания начинается с

ситуативной разгрузки. Применяются меры ориентированные на изменение поведения, целями которого будут разделение ответственности, постановка реалистичных целей.

Главным что объединяет все подходы, является то, что они рассматривают эмоциональное выгорание как множественно детерминированный процесс, определяющейся сочетанием профессиональных стрессов и личных особенностей специалистов.

4. В ходе эмперического исследования результаты диагностики испытуемых по методике В.В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента свидетельствуют о том, что для педагогов дошкольного образования характерен выраженный синдром эмоционального выгорания. У подавляющего большинства испытуемых синдром выгорания или его отдельные фазы находятся на стадии формирования. Педагогические работники дошкольных учреждений, у которых не было бы диагностировано признаков СЭВ или хотя бы отдельных его фаз, в исследуемой выборке отсутствуют.

На констатирующем этапе формирующего эксперимента у подавляющего большинства педагогов дошкольного образования выявлен выраженный синдром эмоционального выгорания, сложились все фазы СЭВ – фазы напряжения, резистенции и истощения – и диагностируются все основные симптомы СЭВ – эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. У небольшой части выборки (до 5 человек) СЭВ или отдельные его фазы и симптомы находятся на стадии формирования. Отсутствие признаков СЭВ не диагностировано ни у одного из педагогов.

5. Проведенный анализ результатов формирующего эксперимента позволяет заключить, что:

- В экспериментальной группе испытуемых зафиксированы

статистически значимые сдвиги всех основных показателей эмоционального выгорания в сторону снижения.

- В контрольной группе испытуемых динамика показателей выгорания отсутствует.
- На констатирующем этапе (до формирующего воздействия) экспериментальная и контрольная группы испытуемых были эквивалентны по уровню эмоционального выгорания и всех его фаз и основных симптомов.
- На контрольном этапе эксперимента контрольная и экспериментальная группы статистически значимо различались по всем основным показателям эмоционального выгорания.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена. Полученные данные и разработанная программа профилактики синдрома профессионального выгорания могут быть использованы руководителем организации в системе профилактических мероприятий, а также в практической деятельности педагогов-психологов, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья педагогов данного образовательного учреждения.

Полученные в ходе исследования материалы могут быть использованы при изучении курсов «психология труда, психология стресса».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - М.: Эксмо, 2007. - 366 с.
2. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. - М.: Владос, 2008. - 272 с.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сб. научн. трудов. / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
4. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. - 2003. - № 8. С. 31-39.
5. Анциферова Л.И. Условия деформации личности. - М.: Владос, 1998. - 296 с.
6. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания. // Трудный пациент. № 12, 2009. С. 20-24.
7. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 348 с.
8. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Эксмо, 2010. - 469 с.
10. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии - М.: Смысл, 2008. 287 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: МПСИ, 2004. - 542 с.
12. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие. - М.: Ось-89, 2009. - 256 с.
13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
14. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / Под ред. Г.С.

Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 2010. - 498 с.

15. Водопьянова Н.Е., Ковальчук Н. С. Исследование профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек - человек». - СПб.: СПбГУ, 2008. - 154 с.

16. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ, 2005, № 6. С. 79-86.

17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Крылова А.А. и Коростылевой Л.А. - СПб.: Питер, 2010. - 316 с.

18. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология - М.: Педагогическое общество России, 2009. - 512 с.

19. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб.: Свет, 2007. - 179 с.

20. Гринберг Дж.С. Управление стрессом / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2002. - 648 с.

21. Гулина М.А. Психология социальной работы. - СПб.: Питер, 2004. - 352 с.

22. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. - М.: МПСИ, Флинта, 2008. - 366 с.

23. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. - СПб.: Питер, 2009. - 604 с.

24. Карелин А.В. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.

25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М.: Академический проект, 2009. - 842 с.

26. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 416 с.

27. Ковальчук В.И. Психическое «выгорание» тренеров // Сборник тезисов научно-практической конференции «Ананьевские чтения». - СПб.:

СПбГУ, 2000.- С. 312-315.

28. Колесников Л.Ф., Турченко В.Н., Борисова Л.П. Эффективность образования. - М.: Педагогика, 2003. - 272 с.

29. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков. / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. М.: Когито-Центр, 2006с.

30.

31. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/art-terapiya-kak-sredstvo-psihokorreksii-narushenii-emotsionalnykh-sostoyanii-detei-doshko#ixzz4wXfDnLMR>

32. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска. - СПб.: ЛОИРО, 2006. - 172 с.

33. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.

34. Купер К.Л., Дэйв Ф. Дж., О'Драйсколл. М.П. Организационный стресс. Теория, исследования и практическое применение / Пер. с англ. - Х.: Гуманитарный Центр, 2007. - 336 с.

35. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Пер. с англ. - М.: Смысл, 2009. - 486 с.

36. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. -СПб.: Речь, 2005. -256 с.

37. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Речь, 2010. - 592 с.

38. Малкина-Пых И.Г. Техники позитивной терапии и НЛП. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.

39. Маркова А.К. Психология труда учителя. - М.: Эксмо, 2003. - 298 с.

40. Мерзлякова Г.С. Синдром профессионального «выгорания» как профессиональный кризис педагога. // Материалы международной научной конференции. - Саратов: Научная книга, 2007. - 308 с.

41. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М.:

АСТ, 2008, - 228 с.

42. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. - М.: Владос, 2004. - 325 с.

43. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. - Ярославль, 2009. С. 76-97.

44. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. - СПб.: Питер, 2010. - 605 с.

45. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М.: Эксмо, 2010. - 346 с.

46. Пряжников Н.С., Пряжников Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. - М.: Владос, 2010. - 334 с.

47. Овсянникова Е.А. Социально-психологический тренинг: теория, методика и практика. -Магнитогорск, 2011. -152 с.

48. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. - 2002, №3. - с.85-95.

49. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. / Пер. с англ. - М.: Медицина, 2010. - 488 с.

50. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-пресс, 2005. -548 с.

51. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии, 2004, №6. С.38-45.

Зарубежная литература

52. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M.P. Leiter. - San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. - 186 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Результаты диагностики испытуемых (констатирующий этап)

Испытуемый	1 фаза. Напряжение	2 фаза. Резистенция	3 фаза. Истощение	СЭВ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
1	45,7	62,3	63,1	57,7	70,0	89,9	81,0
2	54,0	58,1	55,6	56,6	68,0	59,9	56,0
3	58,1	58,1	59,8	59,4	57,0	46,6	64,0
4	68,9	61,4	58,1	63,6	50,0	69,9	71,0
5	56,4	62,3	68,1	63,0	76,0	96,6	81,0
6	59,8	64,7	65,6	64,1	63,0	63,3	54,0
7	50,6	49,0	45,7	49,0	54,0	79,9	64,0
8	61,4	58,1	60,6	60,8	68,0	69,9	69,0
9	48,1	57,3	67,2	58,2	50,0	56,6	77,0
10	53,1	50,6	54,8	53,5	26,0	89,9	56,0
11	55,6	57,3	62,3	59,1	57,0	69,9	64,0
12	58,9	60,6	57,3	59,6	70,0	63,3	71,0
13	56,4	63,1	73,9	65,2	61,0	46,6	60,0
14	60,6	57,3	59,8	59,9	68,0	69,9	56,0
15	54,8	54,8	59,8	57,1	68,0	89,9	69,0
1	41,5	62,3	42,3	57,7	57,0	79,9	69,0
2	44,0	44,0	44,0	44,5	54,0	53,3	40,0
3	52,3	49,0	46,5	49,8	54,0	46,6	40,0
4	61,4	51,5	54,8	56,6	50,0	63,3	52,0
5	56,4	54,8	51,5	54,9	57,0	69,9	56,0
6	48,1	43,2	54,0	49,0	50,0	46,6	64,0
7	39,0	49,0	59,8	49,8	50,0	69,9	50,0
8	52,3	54,8	41,5	50,1	50,0	56,6	60,0
9	48,1	61,4	49,8	53,8	52,0	46,6	60,0
10	44,0	49,8	41,5	45,6	26,0	69,9	64,0
11	54,0	54,0	52,3	54,0	54,0	56,6	44,0
12	55,6	59,8	56,4	58,0	56,0	56,6	67,0
13	54,0	54,8	49,8	53,5	65,0	46,6	56,0
14	44,8	50,6	49,8	49,0	28,0	56,6	52,0
15	45,7	50,6	45,7	47,9	68,0	63,3	52,0
16	46,5	63,9	66,4	59,6	61,1	83,3	77,0

Испытуемый	1 фаза. Напряжение	2 фаза. Резистенция	3 фаза. Истощение	СЭВ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
17	44,8	67,2	66,4	60,2	53,7	76,6	56,2
18	51,5	49,8	64,7	56,0	61,1	89,9	81,1
19	59,8	59,8	66,4	62,7	42,6	69,9	64,5
20	68,1	52,3	69,7	64,1	25,9	46,6	81,1
21	54,0	61,4	58,9	58,8	61,1	59,9	64,5
22	50,6	64,7	62,3	59,9	64,8	69,9	81,1
23	54,8	70,6	49,0	58,8	72,2	46,6	77,0
24	63,9	62,3	51,5	59,9	61,1	89,9	85,3
25	47,3	58,9	54,0	54,0	77,7	96,6	89,4
26	57,3	62,3	49,8	57,1	57,4	63,3	60,3
27	60,6	66,4	57,3	62,2	62,9	76,6	68,6
28	65,6	58,1	60,6	62,2	51,8	56,6	87,4
29	54,0	64,7	55,6	58,8	75,9	89,9	77,0
30	58,1	54,8	62,3	59,1	62,9	69,9	77,0
16	48,1	65,6	64,7	60,2	61,1	89,9	74,9
17	51,5	56,4	60,6	56,8	68,5	83,3	56,2
18	53,1	55,6	64,7	58,5	61,1	89,9	77,0
19	66,4	56,4	59,8	61,6	51,8	76,6	72,8
20	56,4	63,1	60,6	60,8	79,6	46,6	85,3
21	58,9	54,8	63,9	59,9	64,8	56,6	56,2
22	58,1	59,8	58,1	59,4	50,0	76,6	85,3
23	49,8	65,6	50,6	56,0	72,2	50,0	81,1
24	63,1	74,7	54,0	64,7	50,0	96,6	85,3
25	52,3	59,8	54,8	56,3	25,9	96,6	85,3
26	51,5	59,8	54,8	56,0	62,9	56,6	66,6
27	63,1	72,2	54,8	64,1	66,6	83,3	68,6
28	54,8	63,1	63,9	61,3	64,8	56,6	87,4
29	52,3	65,6	58,9	59,6	72,2	89,9	81,1
30	55,6	59,8	56,4	58,0	68,5	76,6	77,0

Приложение 2. Описательные статистики (констатирующий этап)

Шкала	Объем выборки N	Среднее значение	Медиана	Мода	Частота моды	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение	Асимметрия	Стандартная ошибка асимметрии	Экссесс
1 фаза. Напряжение	30	56,0	56,0	54,0	3	44,8	68,9	6,3	0,13	0,43	-0,34
2 фаза. Резистенция	30	59,7	60,2	Multiple	4	49,0	70,6	5,2	-0,30	0,43	-0,11
3 фаза. Истощение	30	60,2	60,2	Multiple	3	45,7	73,9	6,5	-0,23	0,43	-0,12
СЭВ	30	59,3	59,5	Multiple	3	49,0	65,2	3,5	-0,81	0,43	1,63
Эмоциональное истощение	30	59,9	61,1	Multiple	4	25,9	77,7	12,4	-1,29	0,43	2,15
Деперсонализация	30	71,6	69,9	69,9	4	46,6	96,6	15,5	-0,03	0,43	-0,99
Редукция личных достижений	30	70,7	70,0	77,0	4	54,0	89,4	10,4	0,01	0,43	-1,17

Приложение 3

Программа «Путь к себе».

Цель: профилактика негативных эмоциональных состояний личности педагогов. Основная задача арт-терапии заключалась в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей.

Задачи:

1. создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;
2. побуждение участника к самораскрытию через спонтанное творчество, улучшение межличностных отношений;
3. гармонизация внутреннего мира; снижение уровня тревожности; повышение уверенности в себе; снижение уровня замкнутости.

Наряду с арт-терапевтическими техниками для решения поставленных задач были использованы разнообразные методы, дополнявшие друг друга: информирование; беседа; социально-психологические игры и упражнения; релаксационные упражнения. В качестве основного в работе было избрано такое направление арт-терапии, как изотерапия, метод правополушарного рисования, так как он является наименее трудоемким в подготовке, к тому же не требует больших материальных затрат на оборудование занятий. В упражнения было включено музыкальное сопровождение, а именно: звуки природы.

На третьем этапе работы группы участники создают полноценные картины в технике правополушарного рисования.

Все занятия построены в форме встреч тренинговой группы, с постоянным составом. Тренинг рассчитан на 5 занятий по 1,5 – 2 часа. Все занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В

подготовительной части проводятся разминочные упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, установление доверительной обстановки в группе. Главная задача встречи реализуется в основной части. Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы, сбор обратной связи от участников.

Содержание занятий

№	Тема занятия	Структура	Задачи	Механизм
1	Цвет моего настроения	Ритуал приветствия, рисование на руках, рисование двумя руками.	Снятие эмоционального напряжения	Релаксация
2	Создание фонов «День, ночь»	Ритуал приветствия, рисование на руках, рисование гуашью, перевёрнутое рисование	Снятие эмоционального напряжения	Рефлексия
3	«Я» в образе дерева	Ритуал приветствия, рисование на руках, создание образа дерева гуашью в технике правополушарного рисования	Развитие самовыражения, самопознания	Идентификация. рефлексия
4	«Озеро души»	Ритуал приветствия, Релаксация под музыку, создание картины формата А4 в технике правополушарного рисования	Побуждение к самораскрытию через спонтанное творчество	Сублимация
5	«Морской пейзаж»	Ритуал приветствия, актуализация своего эмоционального состояния, создание картины маслом	Снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе	Рефлексия

