
Аксиологическая и личностно-ориентированная основа сотрудничества и взаимодействия субъектов образовательной среды

Axiological and Person-Oriented Basis for Cooperation and Interaction of Subjects of the Educational Environment

Профилактическая психолого-педагогическая программа «#Хочу. #Могу. #Развиваюсь. Stop выгоранию»

Иванова Е.С.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3262-8471>, e-mail: iks5bikd5@gmail.com

Можейко А.В.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3072-423X>, e-mail: avmozheyko@gmail.com

Паришукова С.В.

Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации работников образования» (ТОИПКРО), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6815-0564>, e-mail: sofiapar@yandex.ru

В статье представлена программа работы психолога с педагогическими коллективами и педагогами, направленная на предупреждение эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников. Обосновано применение объяснительных, обучающих, творческих, исследовательско-поисковых методов в ходе реализации программы, а также метода моделирования и анализа заданных ситуаций. Для анализа эффективности реализации программы применялись количественные и качественные индикаторы по замеру результатов деятельности, в том числе опросник на определение уровня психического выгорания. Разработка была представлена на методическом совете педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова и внедрена в практическую деятельность специалистов психолого-педагогического сопровождения г. Тамбова.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, компетентность педагогов.

Для цитаты: Иванова Е.С., Можейко А.В., Паршукова С.В. Профилактическая психолого-педагогическая программа «#Хочу. #Могу. #Развиваюсь. Stop выгоранию» [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2022. Том 19. № 3. С. 134–154. DOI:10.17759/bppe.2022190307

Preventive Psychological and Pedagogical Program “#Iwant. #Ican. #Idevelop. Stop Burnout”

Elena S. Ivanova

Center for Psychological-Pedagogical, Medical and Social Assistance, Tambov, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3262-8471>, e-mail: iks56ikd5@gmail.com

Anna V. Mozheiko

Center for Psychological-Pedagogical, Medical and Social Assistance, Tambov, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3072-423X>, e-mail: avmozheyko@gmail.com

Sofya V. Parshukova

Tambov Regional State Educational Autonomous Institution of Additional Professional Education “Institute for Advanced Studies of Educators”, Tambov, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6815-0564>, e-mail: sofiapar@yandex.ru

The article presents the program of work of a psychologist with pedagogical teams and teachers, which is aimed at the preventing of the emotional burnout, personal and professional deformations of teachers. The use of explanatory, educational, creative, research and search methods during the implementation of the program, as well as the method of modeling and analysis of given situations, is substantiated. To analyze the effectiveness of the program implementation, quantitative and qualitative indicators were used to measure the results of activities, including a questionnaire to determine the level of mental burnout. The development was presented at the methodological council of pedagogues-psychologists of educational organizations in Tambov and introduced into the practical activities of specialists in psychological and pedagogical support of the city of Tambov.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, teachers' competence.

For citation: Ivanova E.S., Mozheiko A.V., Parshukova S.V. Preventive Psychological and Pedagogical Program “#Iwant. #Ican. #Idevelop. Stop Burnout”. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2022. Vol. 19, no. 3, pp. 134–154. DOI:10.17759/bppe.2022190307 (In Russ.).

Актуальность

В настоящее время в современном образовательном пространстве происходит множество нововведений: внедрение ФГОС, новых профессиональных стандартов, меняющиеся правила аттестации педагогических работников, постоянно увеличивающиеся требования как к уровню профессионализма педагога, так и к его личности в целом. В течение последних десятилетий осо-

бенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении.

Научно-методическими и нормативно-правовыми основаниями программы стали труды А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Л.Т. Дикой, Л.В. Махнач, Н.А. Аминова и др.

Все это, а также необходимость систематично использовать личностно-ориентированный подход ко всем субъектам образовательного процесса приводит к сильной подверженности педагогов различным стрессовым воздействиям. Безусловно, это отражается на физическом и психологическом здоровье специалистов.

Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорил американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Основным его проявлением он считал нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до глубоких когнитивных искажений).

Все вышеперечисленное указывает на несомненную актуальность данной проблемы.

Целью программы является предупреждение эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников.

Задачи:

- развивать информационно-теоретическую компетентность педагогов, активизировать «прошлый» опыт;
- развивать направленное осознание и имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию здорового жизненного стиля;
- формировать самопринятие, позитивное отношение к себе, критическую самооценку и позитивное отношение к возможностям своего развития;
- развивать навыки рационального использования собственного времени;
- развивать умение бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями).

Научно-методические основания программы. Программа разработана на основе тщательного изучения проблемы эмоционального выгорания, анализа литературы по данной теме зарубежных и отечественных исследователей Г. Френденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В.В. Бойко, В.Е. Орла, Н.Е. Водопьяновой, А.А. Рукавишниковой, Н.П. Фетискина.

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью, «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции своих личных достижений.

Используемые методики, технологии, инструментарий

Методы, применяемые в ходе реализации программы: объяснительный, обучающий, творческий, исследовательско-поисковый, моделирование и анализ заданных ситуаций, игровой.

Для анализа эффективности реализации программы используются количественные и качественные индикаторы по замеру результатов деятельности: опросник на определение уровня психического выгорания (МБИ) (авторы методики американские психологи К. Маслач и С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой).

Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений», которая содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие — по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений).

Кроме того, в программе представлены другие способы диагностики синдрома профессионального выгорания: наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, опрос, проективные рисуночные методики. Они могут быть использованы в качестве альтернативного или дополнительного инструментария оценки.

Используемые технологии: изучение литературы, игры, упражнения, художественно-творческая деятельность (рисование, моделирование с бумагой, красками; прослушивание музыки, просмотр картин; составление рассказов, образов, сказок посредством флеш-тренингов, психологических видеороликов) и т. п.

Используемый материал и инструментарий:

- краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки (для рисования), кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей;
- журналы, цветная бумага (для создания коллажей или объемных композиций);
- ножницы, нитки, клей, скотч и пр.;
- брошюры, памятки.

В общем виде можно перечислить следующие используемые **интерактивные формы:**

- работа в парах: обсуждение, взятие интервью у напарника, анализ творческой работы партнера, разработка вопросов к группе и др.;
- работа в малых группах: когда нужно решить сложные проблемы коллективным разумом;
- мозговой штурм: участникам обсуждения предлагают высказать возможно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике;
- ролевая (деловая) игра;
- групповые дискуссии и дебаты (убедить других в том, что его подход к решению проблемы правилен);
- «микрофон» — дает возможность каждому высказать свою мысль или позицию, но не комментировать и не оценивать ответ, не перебивать, не выкрикивать. Говорит только тот, у кого символический микрофон;
- метод мини-проектов и др.

Новизна программы: данная программа является продуктом тщательного изучения и анализа теоретических источников различных наук (психология, педагогика, социология, менеджмент, эргономика), а также понятия о селф-детерминизме и уже существующих программ по профилактике эмоционального выгорания педагогов, т. е. генерализацией лучшего опыта по данной теме.

Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на полгода. В течение двух месяцев проходит изучение педагогом-психологом (который будет проводить мероприятия) программы и подготовка к ее реализации. Далее проводится 4 занятия, в рамках методических советов специалистов психолого-педагогического сопровождения образовательных организаций. Занятия рекомендуется проводить 1 раз в месяц.

Этап	Содержание	Сроки
Подготовительный	1. Изучение теоретического и практического опыта по синдрому эмоционального выгорания. 2. Подбор диагностического материала. 3. Продвижение программы. 4. Размещение теоретических материалов на сайте для информирования педагогов.	01.07.2019 — 31.08.2019

Основной	1. Создание условий для реализации программы. 2. Проведение первичной диагностики. 3. Внедрение программы в образовательный процесс. 4. Проведение итоговой диагностики.	20.09.2019 — 13.12.2019
Итогово-аналитический	1. Качественный и количественный анализ результатов. 2. Обобщение полученных результатов с целью оценки эффективности проведенной работы.	16.12.2019 — 27.12.2019

Структура занятий.

1. Вводная часть.
2. Основная часть, включающая теоретический и практический аспекты.
3. Заключительная часть.

Календарное планирование

№	Период	Тема занятия
1	01.07.2019 — 31.07.2019	Знакомство с основными направлениями программы. Презентация программы. Изготовление буклетов.
2	01.08.2019 — 31.08.2019	Продвижение программы. Размещение теоретических материалов на сайте для информирования педагогов.
3	16–20.09.2019	Занятие №.
4	14–18.10.2019	Занятие №2.
5	11–15.11.2019	Занятие №3.
6	09–13.12.2019	Занятие №4.
7		Подведение итогов.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- пакет диагностического инструментария и стимульный материал к диагностическим методикам;
- картотека игр и упражнений, направленных на повышение психологической компетентности педагогических работников;
- раздаточный материал к занятиям, информационные листы.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- помещение для занятий, позволяющее поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, обеспечивающее возможность расставить мебель для работы в микрогруппах, желательно отсутствие препятствий, отгораживающих участников друг от друга (столов, лишних парт);
- магнитная доска (флипчарт), мел, маркеры для доски;
- заготовки раздаточного материала для работы, обсуждения в группах;
- маркеры, фломастеры, краски, карандаши, восковые мелки (для рисования);
- принтер для размножения раздаточных материалов, бланков диагностических методик и материалов, нарабатываемых в ходе занятий;
- бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей и пр.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- интернет;

- мультимедийное оборудование для проведения семинаров-практикумов;
- внешние носители информации (диски и флеш-накопители) с музыкальными сопровождениями для проведения отдельных упражнений;
- готовые презентации на каждое мероприятие с необходимой информационной наполняемостью.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы

Требования к специалистам, реализующим программу: педагоги-психологи образовательных учреждений, специалисты ППМСП-центров, имеющие необходимое высшее профессиональное образование по профилю работы, обладающие опытом проведения тренингов со взрослыми с использованием интерактивных технологий.

Компетентность специалиста, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умение проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду, что предполагает:

- знание основ психологической (консультативной, диагностической, тренинговой, профилактической) работы с педагогическим коллективом, педагогической психологии;
- владение современными технологиями проектирования образовательной среды;
- владение навыками работы с группой: умением оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт педагогов в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения), умением помогать участникам почувствовать личностную свободу, принять себя и участников программы такими, какие они есть на самом деле, наблюдать за стилем поведения и творческим самовыражением участников.

Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения ряда требований профессионально-этического и социально-правового характера, прописанных в этическом кодексе педагога-психолога службы практической психологии образования России. При реализации программы учитываются следующие принципы:

- принцип компетентности связан с владением методологией, теорией психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками;
- принцип саморазвития участников работы в рамках программы;
- принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах);
- принцип использования имеющегося положительного профессионального и жизненного опыта участников;
- принцип корректировки устаревшего опыта и личностных установок, препятствующих освоению новых знаний;
- принцип рефлексивности;
- принцип востребованности результатов участия в программе в практической деятельности;
- принцип эффективности рекомендаций предполагает, что они способствуют максимально эффективному достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты реализации программы

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- формирование здорового жизненного стиля, жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов;
- овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Количественные критерии — результаты диагностических срезов участников.

Качественными критериями эффективности реализации программы являются результаты наблюдения ведущих (педагогов-психологов); содержание обратной связи от участников занятий; востребованность мероприятий программы в педагогическом сообществе города и др.

Сведения о практической апробации программы

Программа прошла апробацию на базе МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Тамбова в течение 2019–2020 учебного года и в следующем году была использована в работе специалистов ТОГБУЗ «Городская детская поликлиника имени Валерия Ковалева города Тамбова».

Программа была представлена на методическом совете педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова и внедрена в практическую деятельность специалистов психолого-педагогического сопровождения г. Тамбова.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

В реализации программы принимали участие 196 специалистов психолого-педагогического сопровождения образовательных организаций г. Тамбова, из них:

- педагогов-психологов образовательных организаций — 31 человек;
- педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций — 52 человека;
- учителей-дефектологов образовательных организаций — 14 человек;
- учителей-логопедов дошкольных образовательных организаций — 99 человек.

Проведенная **входная диагностика** показала следующие результаты.

По *шкале «эмоционального истощения»* (проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом; в контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми) высокий уровень (Н) диагностирован у 85 человек, что составило 43% от общего количества специалистов. Средний уровень (М) выявлен у 58 человек, что составило 30% от общего количества диагностируемых. Низкий уровень (L) «эмоционального истощения» показали 53 специалиста, что составило 27% от общего количества диагностируемых.

По *шкале «деперсонализация»* (проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях — в негативизме и циничном отношении, на поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков) высокий уровень (Н) показали 36 человек, что составило 19% от общего количества специалистов. Средний уровень (М) выявлен у 73 человек, что составило 37% от общего количества диагностируемых. Низкий уровень (L) «деперсонализации» показали 87 специалистов, что составило 44% от общего количества диагностируемых.

По *шкале «редукция профессиональных достижений»* (отражает степень удовлетворенности специалиста собой как личностью и как профессионалом, неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, — снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненности и неучастию, избеганию работы сначала психологически, а затем физически) высокий уровень (Н) показали 55 человек, что составило 29% от общего количества специалистов. Средний уровень (М) выявлен у 71 человека, что составило 36% от общего коли-

чества диагностируемых. Низкий уровень (L) «редукции профессиональных достижений» показали 70 специалистов, что составило 35% от общего количества диагностируемых.

С целью изучения эффективности реализации программы была проведена **итоговая диагностика**. По итогам работы были получены следующие результаты.

По шкале «эмоционального истощения» высокий уровень (H) диагностирован у 44 человека, что составило 23% от общего количества специалистов. Средний уровень (M) выявлен у 51 человека, что составило 26% от общего количества диагностируемых. Низкий уровень (L) «эмоционального истощения» показали 101 специалист, что составило 51% от общего количества диагностируемых.

По шкале «деперсонализация» высокий уровень (H) показали 21 человек, что составило 10% от общего количества специалистов. Средний уровень (M) выявлен у 64 человек, что составило 33% от общего количества диагностируемых. Низкий уровень (L) «деперсонализации» показали 113 специалистов, что составило 57% от общего количества диагностируемых.

По шкале «редукция профессиональных достижений» высокий уровень (H) показали 98 человек, что составило 50% от общего количества специалистов. Средний уровень (M) выявлен у 61 человека, что составило 26% от общего количества диагностируемых. Низкий уровень (L) «редукции профессиональных достижений» показали 47 специалистов, что составило 24% от общего количества диагностируемых.

Сравнительные анализы данных входной и итоговой диагностик представлены на диаграммах (рис. 1, 2, 3).

По итогам сравнительного анализа входной и итоговой диагностик по всем трем шкалам отмечается снижение высокого уровня: по шкале «эмоционального истощения» высокий уровень снизился на 20%, по шкале «деперсонализации» на 9%, по шкале «редукции профессиональных достижений» на 11%.

Таким образом, представленная программа показала положительные результаты по всем отслеживаемым характеристикам, что является показателем ее эффективности и валидности.

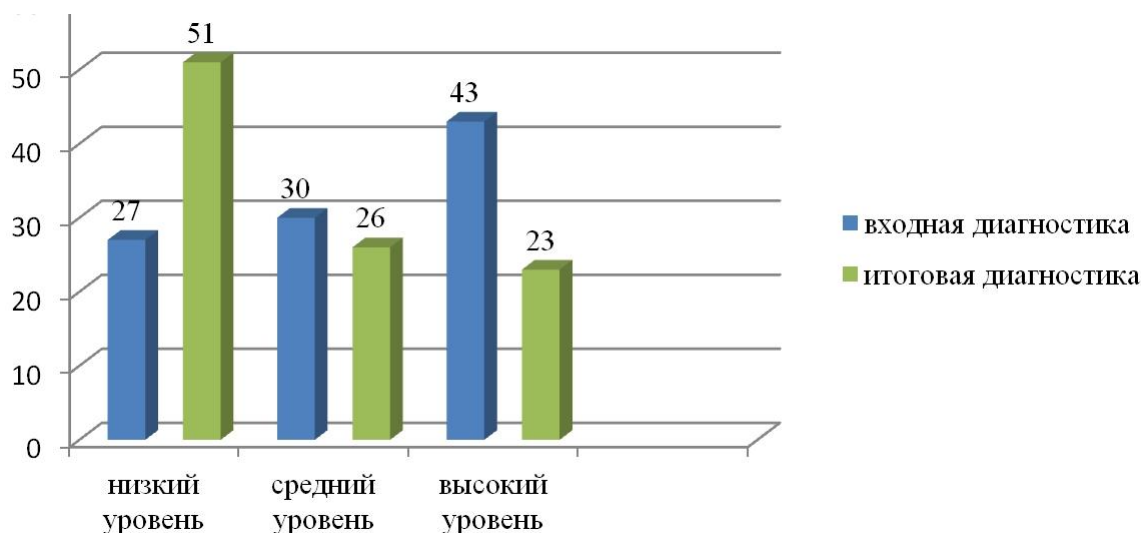


Рис. 1. Результаты входной и итоговой диагностики по шкале «эмоциональное истощение»

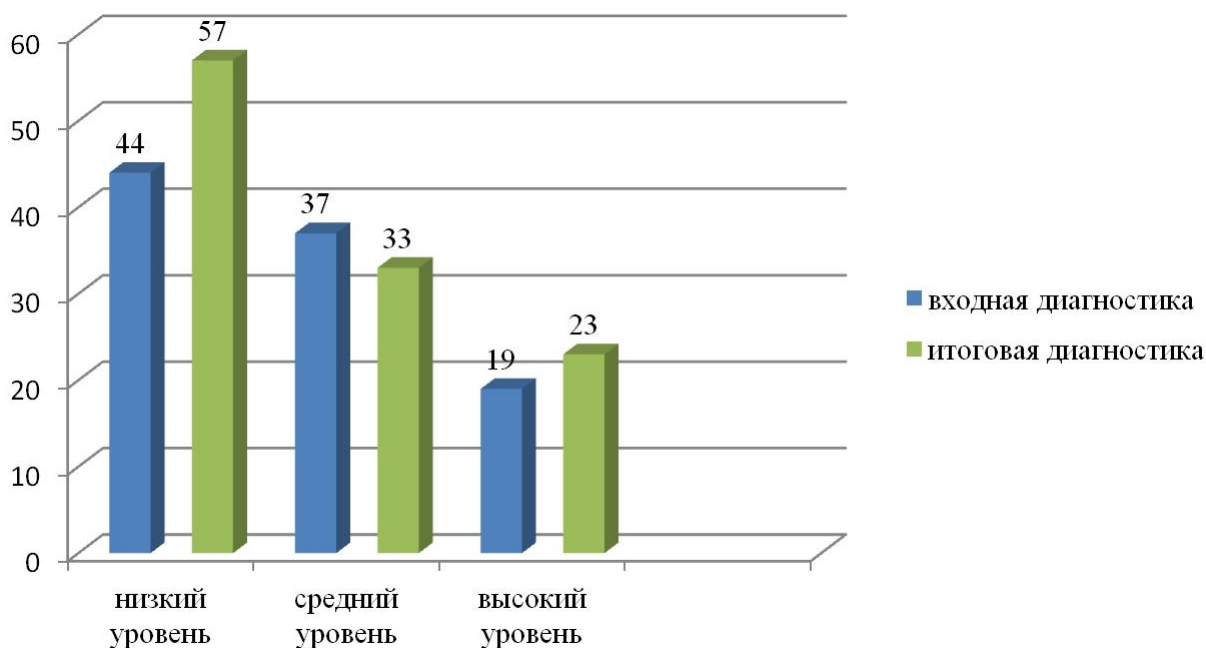


Рис. 2. Результаты входной и итоговой диагностики по шкале «деперсонализация»

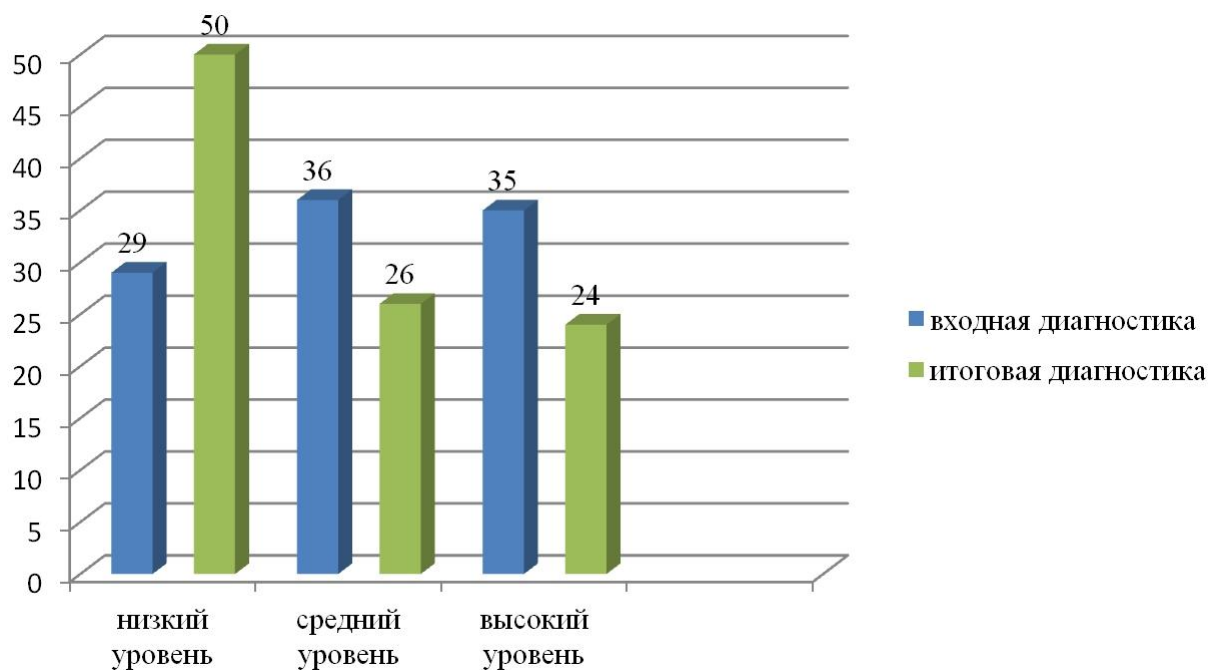


Рис. 3. Результаты входной и итоговой диагностики по шкале «редукция профессиональных достижений»

Примеры конспектов занятий¹

Занятие 1. Знакомство.

1. Вводная часть.

Цель — знакомство участников с содержанием, целями и задачами программы и первого занятия.

¹ Содержание занятий дается в сокращенном виде. Полная версия: <https://rospsy.ru/node/869>

Задачи:

- сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия;
- активизация внимания, настрой на работу.

Упражнение «Смешные загадки на логику».

Инструкция: участникам предлагается поделиться на три команды. Задача игроков первыми дать ответ и набрать как можно больше баллов, правильный ответ — 1 балл.

- Кто под проливным дождем не намочит волосы? Ответ: лысый
- Серенький, маленький, похож на слона. Ответ: слоненок.
- Как называется боязнь прихода Санта-Клауса? Ответ: клаустрофобия.
- Как поймать тигра в клетку? Ответ: тигров в клетку не бывает, все тигры в полоску.
- И капризна, и упряма, в детский сад не хочет... Ответ: дочка, не мама.
- Мальчик с собакой идет к лесному озеру. Ему навстречу движется класс из 25 человек и 2 учителя, родители 10 детей также принимают участие в прогулке. Пять матерей еще везут своих детей на колясках, учитель ведет собаку, а двое детей несут своих крыс. Сколько ног идет по дороге к лесному озеру? Ответ: по дороге к лесному озеру идут только 2 ноги — ноги мальчика, лапы собаки не считаются, а все, кого он встретил, возвращаются с озера.
- Чик-чирик! Чик-чирик! Кто поднял веселый крик? Эту птицу не пугай! Расшумелся... Ответ: воробей, не попугай.
- Про что всегда говорят в будущем времени? Ответ: про «завтра».
- Из какой посуды нельзя ничего съесть? Ответ: из пустой.
- Как правильно? Пять плюс семь будет «одиннадцать» или «адиннадцать»? Ответ: двенадцать.

2. *Теоретическая часть «Профессиональное и эмоциональное выгорание. Теория вопроса»* (изучается самостоятельно, до проведения занятия, материалы заранее выкладываются на сайт).

Цель — анализ и знакомство педагогов-психологов с теоретическими подходами по проблеме профилактики профессионального выгорания; психологическими технологиями, направленными на коррекцию и профилактику профессионального «выгорания».

Задачи:

- совершенствовать профессиональные компетенции, включающие в себя: способность к реализации методов и форм профилактики и коррекции профессионального эмоционального выгорания; способность целенаправленно и эффективно применять на практике диагностический инструментарий по профилактике профессионального выгорания, выявлению стадий и симптомов профессионального выгорания;
- активизировать знания по влиянию профессиональных стрессоров и копинг-поведения на профессиональное выгорание.

Темы для самостоятельного изучения.

- Содержание понятия «эмоциональное выгорание». Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального эмоционального выгорания. Стадии и симптомы развития синдрома эмоционального выгорания. Взаимосвязь стадий эмоционального выгорания с симптомами стресса. Психическое выгорание. Профессиональное выгорание: сущность синдрома профессионального выгорания и его взаимосвязь с профессиональным стрессом. Копинг-поведение.
- Диагностика синдрома профессионального выгорания. Основные психодиагностические средства: наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, опрос.
- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова). Методика «Прогноз». Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

- Психические состояния человека. Понятие психических состояний человека. Классификация психических состояний. Регуляция и саморегуляция психических состояний. Общие принципы регуляции состояний. Классификации методов регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний. Методы саморегуляции.
- Психодиагностика через рисунок. Исследование способности противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды. Методика «Человек — Человек под дождем».
- Как разгадывать ребусы.

3. Практическая часть.

Цель — диагностика «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

- Задачи:
- ознакомить с диагностическим инструментарием по выявлению симптомов профессионального выгорания;
- совершенствовать навыки применения методов диагностики синдрома профессионального выгорания;
- проведение исходного тестирования с педагогами-психологами, определение уровня психического выгорания;
- обучение приемам саморегуляции физического и эмоционального состояния.

Психологический квест (вопросы для самопроверки).

Первоначально предлагается расшифровать ребус. После того как ребус расшифрован, следует ответить на вопросы.



Ответ: выгорание.

Дайте определение понятиям «эмоциональное выгорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание».



Ответ: эмоции.

Назовите симптомы эмоционального выгорания по Бойко.



Ответ: стресс.

Перечислите синдромы «эмоционального выгорания», характерные для фазы «истощения».



Ответ: фактор.

Перечислите факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального эмоционального выгорания.

Пройдите тестирование. Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ).

Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений», содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие — по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день». Ниже представлены варианты опросника, разработанные нами для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения, позволяющие определить персональные характеристики выгорания».

Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает						

14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги все чаще перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей						

Обработка результатов: опросник имеет 3 шкалы «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов — «никогда», 1 балл — «очень редко», 3 балла — «иногда», 4 балла — «часто», 5 баллов — «очень часто», 6 баллов — «каждый день».

Ключ:

- «Психоэмоциональное истощение» — ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов — 54).
- «Деперсонализация» — ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов — 30).
- «Редукция личных достижений» — ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов — 48).

Выводы: чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны выгорания; чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное выгорание.

Таблица норм

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0 — 10	11 — 20	21 — 30	31 — 40	41 — 54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0 — 5	6 — 11	12 — 17	18 — 23	24 — 30
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 — 48 0 — 8	29 — 38 9 — 18	19 — 28	9 — 18 29 — 38	0 — 8 39 — 48
Психическое выгорание	0 — 23	24 — 49	50 — 75	76 — 101	102 — 132

Для подсчета индекса «Психического выгорания» значения по всем трем компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируют-

ся. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

Содержательные характеристик шкал.

«Психоэмоциональное истощение» — процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«Деперсонализация» (*личностное отдаление*) — специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«Редукция личных достижений» (*профессиональная мотивация*) — снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Упражнение «Аффирмация на успех».

Участники делятся произвольно на 6 групп. Каждая группа получает свой конверт с материалами. Задание одно на всех: из слов составить предложение. Затем группы по очереди их зачитывают, получается фраза:

- 1 группа. Когда вы устали, двигайтесь медленно.
- 2 группа. Двигайтесь спокойно, не спеша, но не останавливайтесь.
- 3 группа. Вы устали по вполне объективным причинам.
- 4 группа. Вы устали, потому что многое меняете и делаете.
- 5 группа. Вы устали, потому что вы растете.
- 6 группа. И когда-нибудь этот рост сможет по-настоящему вдохновить вас.

Техника «Гармония» (источник: журнал Psychologies, №21 (ноябрь) / 2007).

Все, что мы делаем с нашим телом, прямо или косвенно отражается на эмоциональном состоянии. Мы не задумываемся о символике нашего тела, между тем, она прочно запечатлелась в языке. Когда мы «валимся с ног» от усталости, «голова пухнет» от бесконечных дел, а из-за работы «вздыхнуть некогда», мы на самом деле описываем телесные симптомы эмоционального напряжения. Стоит обратить внимание на то, как мы выражаем свое состояние в словах: в устойчивых выражениях и оборотах языка мы можем найти ключ к тому, какая часть нашего тела именно сейчас больше всего нуждается во внимании и как с помощью приемов саморегуляции, в частности массажа и самомассажа, мы можем благоприятно повлиять на наше как физическое, так и эмоциональное состояние.

Фраза: «Голова идет кругом».

Символика. Мы нередко говорим, что какое-либо дело у нас «не выходит из головы». Ощущение того, что «голова забита» мыслями о чем-то, на уровне тела выражается напряжением шеи и мимических мышц лица, словно «тяжелые думы» буквально имеют вес. И наоборот, мы говорим «светлая голова» про того, кто постоянно генерирует идеи и легко находит выход из любого положения.

Методика. Мягкие, расслабляющие прикосновения позволяют снять спазм сосудов и улучшить кровоснабжение мозга, мгновенно создавая ощущение «легкой головы». Массаж шеи усиливает этот эффект. У массажа головы есть два дополнительных бонуса: это полезно для волос (так как улучшает питание корней) и одновременно придает отдохнувший вид лицу (так как снимает напряжение с мимических мышц).

Фраза: «Я это не перевариваю».

Символика. Согласно китайской медицине, наши внутренние органы связаны с такими эмоциями, как раздражение, гнев, ярость. Поэтому в ситуации, вызывающей неприятие, некоторые люди в буквальном смысле «не переваривают» происходящее.

Методика. Живот — средоточие жизни — считается на Востоке слишком интимным, сакральным местом, прикосновение других людей к которому нежелательно. Мы предлагаем освоить самомассаж живота. Его главная цель состоит в том, чтобы расслабить заблокированную стрессом брюшную полость. «Совершаемый ежедневно, этот массаж нормализует кровоснабжение органов и циркуляцию энергии. Через пару месяцев происходят улучшения не только в пищеварительной системе, но и при болях в спине и бессоннице».

Самомассаж делается сидя или лежа с согнутыми ногами, не ранее чем через два часа после приема пищи. Начните с «дыхания животом»: сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, максимально поднимая и опуская переднюю стенку живота. Мягко поглаживайте живот двумя ладонями по часовой стрелке. Сделайте поглаживания более интенсивными и отметьте болезненные места. Контролируя дыхание, проработайте их, разминая кожу между пальцами. В завершение сложите руки на животе, полежите минуту, прислушиваясь к себе.

Всякий раз в раздражающей ситуации «непереваривания» делайте пять глубоких вдохов животом. Избегайте массажа в периоды инфекций (гриппа, насморка, температуры).

Фраза: «Руки опускаются».

Символика. Руки — инструмент взаимодействия с миром. Символически ими мы творим — истоки такого восприятия лежат в прошлом, когда все необходимое для жизни производилось вручную и все произведения искусства создавались руками. И теперь, даже «работая головой», мы говорим, что «опускаются руки», если чувствуем недостаток творческой энергии, свежих идей или сил для их воплощения.

Методика. Самый простой самомассаж рук, согласно представлениям тибетской медицины, улучшает циркуляцию энергии во всем теле. Почти такое же действие производит согревающая ванночка для рук: ощущение тепла и расслабления приходит во все тело.

Фраза: «Я падаю с ног».

Символика. В ногах символически запечатлена способность трогаться с места, двигаться вперед: всем нам знакомы выражения «твердо стоять на ногах» или «уверенно шагать по жизни». Ноги в буквальном смысле служат нам опорой, и ощущение нестабильности, страха перед будущим или просто ситуации, когда человек не знает, как поступить, накладывают отпечаток на состояние стоп.

Методика. След босой человеческой ступни напоминает силуэт зародыша: это своего рода карта нашего тела, отражающая весь потенциал организма. Массаж стоп через нервные и энергетические каналы действует на все системы органов, устраняя блоки и восстанавливая циркуляцию энергии.

Фраза: «Не разгибая спины».

Символика. Это метафора груза забот на наших плечах: спина, и особенно позвоночник, в этом случае находятся в чрезмерном напряжении. Напряжение спины может быть связано с тем, что мы придаем некоторым аспектам жизни слишком большое значение (иначе говоря «большой

вес»), или же с тем, что мы не умеем разделить это бремя хлопот с другими. «Разгрузить спину» в данном случае означает «отпустить ситуацию».

Методика. Разминания и растяжение мышц, точечные надавливания на определенные зоны вдоль позвоночника, легкие скользящие движения по ароматическому маслу способны снять напряжение со спины. Особенно важно хорошо прорабатывать область крестца — это зона блокированной энергии у людей, проводящих большую часть времени сидя у компьютера, телевизора, за рулем.

4. *Заключительная часть.*

Цель — рефлексия (получение обратной связи).

Задачи:

- закрепление полученного положительного опыта;
- подведение участниками личных итогов;
- планирование дальнейшей работы.

Упражнение «Синквейн».

Синквейн разработала американская поэтесса Аделаида Крэпси. Может применяться как заключительное задание по пройденному материалу:

1. первая строка — название темы (одно существительное);
2. вторая — описание темы в двух словах, два прилагательных;
3. третья — строка описание действия в рамках этой темы тремя словами;
4. четвертая строка — это фраза из четырех слов, показывает отношение к теме (целое предложение);
5. последняя строка — синоним, который повторяет суть темы.

В этом выводе каждый участник соединяет и обобщает свои впечатления, знания, воображение.

В конце ведущий знакомит участников с темой следующего занятия.

Занятие 2. Проактивное мышление. Принципы метода QBV.

1. *Вводная часть.*

Цель — знакомство участников с содержанием, целями и задачами занятия.

Задачи:

- сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия;
- активизация внимания, настрой на работу.

Упражнение «Объявление».

Инструкция: «В течение 5 минут каждая команда должна составить краткое объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой».

2. *Теоретическая часть «Проактивное мышление»* (изучается самостоятельно, до проведения занятия, материалы для ознакомления заранее выкладываются на сайт).

Цель — ознакомление с теоретическими основами, характеристиками и способами развития проактивности.

Задачи:

- изучить концепцию проактивного мышления и поведения.

Темы для самостоятельного изучения.

- Принципы метода QBQ — пять фундаментальных принципов, или ценностей, определяющих наши поступки:
 1. обучение,
 2. ответственность,
 3. креативность,
 4. служение,
 5. доверие.
- Личная ответственность и метод QBQ.

3. Практическая часть.

Цель — работа с профессиональной идентичностью и смыслами профессиональной деятельности.

Задачи:

- самостоятельный рефрейминг установок;
- апробирование полученных теоретических знаний на практике.

Блиц-викторина. Время проведения 10 минут.

1. Что такое проактивное мышление.
2. Суть метода QBQ.
3. Основополагающий принцип QBQ.
4. Что такое рефрейминг.
5. Виды ответственности.
6. Примеры правильных и неправильных вопросов (не менее 3).
7. «Мусорное мышление». Перечислите категории или установки, которые являются преградами на пути к обучению.

Упражнение «Волшебный рефрейминг».

Примеры психологических установок, связанных с работой:

- «Я просто делаю свою работу — мне нужно кормить семью»;
- «Не трогайте меня»;
- «Надо всем показать, что я профессионал»;
- «Работа — важная часть моей жизни»;
- «С кем приходится работать!?»;
- «Работа — это каторга»;
- «Я работаю, как раб на галерах».

Какие из этих установок мешают Вам в реализации своих профессиональных целей?

Как можно переформулировать прежние убеждения, связанные с работой:

- «Работа — важная, но не главная часть моей жизни»;
- «Мой профессиональный рост зависит от меня, а не от внешних обстоятельств»;
- «Я сам(а) выбрал(а) свою работу»;
- «Моя профессиональная деятельность развивает у меня такие качества, как терпение и стрессоустойчивость».

Проективная игра «Что я думаю, говорю себе в затруднительных или стрессогенных ситуациях?».

Участники записывают формулы (поговорки, поговорки или крылатые выражения), которые обычно используют для поддержки себя или других людей, попавших в стрессогенные ситуации.

Упражнение «Ледяная стена».

Цель: поиск внутренних и внешних ресурсов для преодоления синдрома эмоционального выгорания, помощь в устранении внутренних преград, мешающих нормальной жизни и взаимоотношениям с людьми.

Материалы: простые карандаши, кисти, краски, мелки, уголь, сангина, бумага формата А3, магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Обратите внимание на то, как во время вдоха воздух заполняет ваши легкие, а при выдохе выходит из них. Переключите внимание на дыхательную паузу — небольшой промежуток времени между вдохом и выдохом. Что происходит в этот момент? Двигаетесь ли вы куда-нибудь? Просто отметьте и перестаньте думать об этом. Дыхание ваше ровное и ненапряженное, вы расслаблены, мысли приходят и уходят, не задерживайте свое внимание на них.

Представьте себе, что вы в теплой белой одежде сидите на санях на Северном полюсе. До самого горизонта простираются снежно-ледяные поля. Но вам совсем не холодно. Ярко светит солнце, в прозрачном воздухе искрится снежная пыль. Лицо немного пощипывает от свежего, чистого морозного воздуха. Отчетливо представьте себе эту картину, свои ощущения, свое местоположение.

Сидя в санях посреди царства чистоты и света, ощутите, как с каждым вдохом (через нос) ваше тело наполняется сверкающим прозрачным воздухом. Обратите внимание: этот воздух насыщен светом. Вы купаетесь в сиянии, вдыхаете сияние.

Некоторое время побудьте в этом состоянии. Пусть мысли приходят и уходят, для вас не существует «правильных» и «неправильных» мыслей и ощущений. Следует лишь отметить, что испытывает ваше тело, что приходит на ум. Продолжая оставаться в тепле и комфорте, сидя в санях посреди снежного сияния, представьте себе ледяную стену, медленно вырастающую из-под земли. В этой стене заключены все ваши внутренние преграды, все ваши страхи и тревоги, все то, что вам мешает жить.

Внимательно присмотритесь к этой стене. Какая она — дымчатая или прозрачная? Высокая или низкая? Какова ее толщина? Возможно, стена в некоторых местах толще, чем в других. Где она толще — у основания или наверху? Нет необходимости беспокоиться о том, что все эти особенности могут что-то означать. Вашему сознанию не стоит себя этим утруждать, доверьтесь подсознанию.

Обратите внимание на то, как ярко светит солнце. Его горячие лучи освещают ледяную стену, падают прямо на вас. Вы купаетесь в солнечных лучах, нежитесь в солнечных лучах. Вам хорошо, приятно. Солнце светит так ярко, что стена льда начинает таять. Отчетливо представьте себе, что вся она состоит из ваших внутренних преград, страхов, тревог. Внимательно следите за тем, как ледяная стена тает под палящими лучами солнца — кап, кап, кап. На это требуется время. Могут возникнуть неприятные ощущения. Не исключены и более и более неприятные чувства. В этом случае необходимо просто отметить их мысленно, дав им уйти. Под лучами солнца стена тает, становится все меньше и тоньше, пока полностью не растает. Когда ледяная преграда полностью растает, вы ощутите разливающееся по телу тепло. Еще бы, удалось растопить столько внутреннего «льда». Все то, что мешало нормальной жизни, ушло навсегда.

Нарисуйте свои ощущения до и после того, как вам удалось «растопить лед». Поделитесь своими чувствами. Как менялись ваши чувства во время визуализации; после рисования? Какой момент был самым острым и волнующим?

4. Заключительная часть.

Цель — рефлексивный анализ (получение обратной связи).

Задачи:

- закрепление полученного положительного опыта;
- подведение участниками личных итогов;
- планирование дальнейшей работы.

Упражнение «Тренинг в рисунках».

Участникам раздаются цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры и бумага. Ведущий просит их в течение пяти минут нарисовать свои впечатления от тренинга (от сегодняшнего дня). Рисунок можно делать в любой манере, главное, чтобы он отражал реальные переживания и ощущения. Когда участники справились с заданием, ведущий предлагает каждому рассказать о своем рисунке.

В конце ведущий знакомит участников с темой следующего занятия.

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. СПб: Питер, 2013.
2. *Зеер Э.Ф., Попова Л.С.* Влияние уровня креативности на преодоление барьеров профессионального развития педагогов // *Образование и наука.* 2012. № 1. С. 94–106.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б.* Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. СПб: Речь, 2014.
4. *Ильин Е.П.* Психология творчества, креативности, одаренности. СПб: Питер, 2009.
5. *Кац Л.К., Рубин М.* Нейробика: Экзерсисы для тренировки мозга. М., 2012.
6. *Маклаков А.Г.* Общая психология: Учебник. СПб: Питер, 2007.
7. *Миллер Дж.* Проактивное мышление. Как простые вопросы могут изменить вашу работу и жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
8. *Общая психология: Учебник / под ред. Р.Х. Тугушева и Е.И. Гарбера.* М.: Эксмо, 2016.
9. *Моргунова Н.В.* Тайм-менеджмент: Учебное пособие. Владимир: ВлГУ, 2014.
10. *Наумова Н.В.* Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе. М., 2015.
11. *Новоселов С.А.* Дизайн искусственных стихов. Проект Сергея Новоселова. Екатеринбург: РГППУ, 2013. С. 283–323.
12. *Подымов Н.А.* Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя: Дисс. ... докт. психол. наук. М., 1999. 390 с.
13. *Психология: Учебник / под ред. И.В. Дубровиной.* 2-е изд. М.: Академия, 2012.
14. *Розин В.М.* Психология: Наука и практика: Учебное пособие. М.: РГГУ; Омега-Л, 2015.
15. *Столяренко Л.Д.* Психология: Учебник. СПб: Лидер, 2014.
16. *Сыманюк Э.Э.* Психологические барьеры профессионального развития личности. М.: МПСИ, 2015.
17. *Техническое творчество: теория, методология, практика: энциклопедический словарь-справочник / под ред. А.И. Половинкина, В.В. Попова.* М.: Информ-система, 2015.
18. *Тихомиров О.К.* Психология: Учебник. М.: Высшее образование, 2006.
19. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2012. С. 360–362.
20. *Хрящева Н.Ю., Макшанов С.И.* Тренинг креативности // *Психогимнастика в тренинге.* СПб: Речь; Институт тренинга, 2014.

References

1. *Vodopyanova N.E.* Professional'noe vygoranie i resursy ego preodoleniya. Saint Petersburg: Piter, 2013 (In Russ.).

2. Zeer E.F., Popova L.S. Vliyanie urovnya kreativnosti na preodolenie bar'erov professional'nogo razvitiya pedagogov [Influence of the level of creativity to overcome the barriers of professional development of teachers]. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*, 2012, no. 1, pp. 94–106 (In Russ.).
3. Zinkevich-Evstigneeva T.D., Kudzilov D.B. Psikhodiagnostika cherez risunok v skazkoterapii. Saint Petersburg: Rech', 2014 (In Russ.).
4. Ilyin E.P. Psikhologiya tvorchestva, kreativnosti, odarennosti. Saint Petersburg: Piter, 2009 (In Russ.).
5. Kats L.K., Rubin M. Neirobika: Ekzersisy dlya trenirovki mozga. Moscow, 2012 (In Russ.).
6. Maklakov A.G. Obshchaya psikhologiya: Uchebnik. Saint Petersburg: Piter, 2007 (In Russ.).
7. Miller J. Proaktivnoe myshlenie. Kak prostye voprosy mogut izmenit' vashu rabotu i zhizn' [QBQ! The question behind the question. Practicing Personal Accountability at Work and in Life]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 2014 (In Russ.).
8. Tugushev R.Kh., Garber E.I. (eds.). Obshchaya psikhologiya: Uchebnik. Moscow: Eksmo, 2016 (In Russ.).
9. Morgunova N.V. Taim-menedzhment: Uchebnoe posobie. Vladimir: VIGU Publ., 2014 (In Russ.).
10. Naumova N.V. Neirobika kak zdorov'esberegayushchaya tekhnologiya v obrazovatel'nom protsesse. Moscow, 2015 (In Russ.).
11. Novoselov S.A. Dizain iskusstvennykh stikhov. Proekt Sergeya Novoselova. Yekaterinburg: RGPPU, 2013, pp. 283–323 (In Russ.).
12. Podymov N.A. Psikhologicheskie bar'ery v professional'noi deyatelnosti uchitelya: Diss. dokt. psikhol. nauk. Moscow, 1999. 390 p. (In Russ.).
13. Dubrovina I.V. (ed.). Psikhologiya: Uchebnik. 2nd ed. Moscow: Akademiya, 2012 (In Russ.).
14. Rozin V.M. Psikhologiya: Nauka i praktika: Uchebnoe posobie. Moscow: RGGU Publ.; Omega-L, 2015 (In Russ.).
15. Stolyarenko L.D. Psikhologiya: Uchebnik. Saint Petersburg: Lider, 2014 (In Russ.).
16. Symanyuk E.E. Psikhologicheskie bar'ery professional'nogo razvitiya lichnosti. Moscow: MPSI Publ., 2015 (In Russ.).
17. Polovinkin A.I., Popov V.V. (eds.). Tekhnicheskoe tvorchestvo: teoriya, metodologiya, praktika: entsiklopedicheskii slovar'-spravochnik. Moscow: Inform-sistema, 2015 (In Russ.).
18. Tikhomirov O.K. Psikhologiya: Uchebnik. Moscow: Vysshee obrazovanie, 2006 (In Russ.).
19. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'nykh grupp. Moscow, 2012, pp. 360–362 (In Russ.).
20. Khryashcheva N.Yu., Makshanov S.I. Trening kreativnosti. *Psikhogimnastika v treninge*. Saint Petersburg: Rech'; Institut treninga, 2014 (In Russ.).

Информация об авторах

Иванова Елена Сергеевна

кандидат педагогических наук, педагог-психолог, территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия г. Тамбова, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3262-8471>, e-mail: iks56ikd5@gmail.com

Можейко Анна Вячеславовна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий, территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия г. Тамбова, заместитель директора, Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3072-423X>, e-mail: avmozheyko@gmail.com

Паршукова Софья Викторовна

кандидат психологических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии, Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Ин-

ститут повышения квалификации работников образования» (ТОИПКРО), г. Тамбов, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6815-0564>, e-mail: sofiapar@yandex.ru

Information about the authors

Elena S. Ivanova

PhD in Education, Teacher-Psychologist, Territorial Psychological-Medical-Pedagogical Commission of the Tambov city, Center for Psychological-Pedagogical, Medical and Social Assistance, Tambov, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3262-8471>, e-mail: iks56ikd5@gmail.com

Anna V. Mozheiko

PhD in Education, Docent, Head, Territorial Psychological-Medical-Pedagogical Commission of the Tambov city, Deputy Director, Center for Psychological-Pedagogical, Medical and Social Assistance, Tambov, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3072-423X>, e-mail: avmozheyko@gmail.com

Sofya V. Parshukova

PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Tambov Regional State Educational Autonomous Institution of Additional Professional Education “Institute for Advanced Studies of Educators”, Tambov, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6815-0564>, e-mail: sofiapar@yandex.ru

Получена 10.09.2022

Received 10.09.2022

Принята в печать 29.11.2022

Accepted 29.11.2022