

**Профилактика возникновения профессиональной
деформации в деятельности педагога**

Введение

Модернизация и инновационное развитие – единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства. Школа является критически важным элементом в этом процессе. Главные задачи современной школы - раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школьное обучение должно быть построено так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьезных целей, умело реагировать на разные жизненные ситуации.

Все эти задачи способна разрешить общественно-активная школа - школа 21 века.

Общественно- активная школа – это институт, соответствующий целям опережающего развития. В школе будет обеспечено изучение не только достижений прошлого, но и технологий, необходимых для жизнедеятельности в будущем. Все участники образовательного процесса будут вовлечены в исследовательские проекты и творческие занятия, чтобы научиться изобретать, понимать и осваивать новое, выражать собственные мысли, принимать решения и поддерживать друг друга, формулировать интересы и осознавать возможности.

Общественно - активная школа-это школа для всех. В ней обеспечивается успешная социализация детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Общественно - активная школа – это учитель, учитель, открытый ко всему новому, понимающий детскую психологию и особенности развития школьников, хорошо знающий свой предмет. Задача учителя-помочь детям найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми. Чуткие, внимательные и восприимчивые к интересам школьников, открытые ко всему новому. Учителя - ключевая особенность школы будущего. В такой школе изменяется и роль директора, меняется его стиль взаимодействия с участниками образовательного процесса, повышается степень его свободы и уровень ответственности.

Однако и в условиях общественно-активной школы мы сталкиваемся с тем, что отсутствие гибкости поведения, нежелание, а зачастую, неумение адекватно воспринимать происходящее вокруг себя указывает на определенные нарушения в психоэмоциональной сфере, а это приводит к деформациям в профессиональной деятельности.


Профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой помощи ребенку, становлению и развитию профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны


профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).


Мы считаем, что обязательным условием на современном этапе развития педагогики является ориентация деятельности педагогов на личность воспитанника. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. На наш взгляд существует некоторое противоречие между тем как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в профессии и получать удовлетворение от своего труда.


Данная программа сопровождает модуль «Профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога», который направлен на совершенствование компетентности педагогических и руководящих работников образовательных учреждений в области организации профилактики возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога.


ПРАВИЛА СОВМЕСТНЫХ ПОИСКОВ


 *Говорите о том, что происходит в группе здесь и теперь*, то есть о том, что в данный момент происходит с членами группы, о своих действиях и переживаниях, поступках и чувствах других членов группы. Все, что Вы видите, слышите, думаете или чувствуете, заслуживает внимания, В Ваших словах не может быть ничего «чересчур специального» или «чересчур заумного».

 *Учитесь доверять своим субъективным ощущениям.* Субъективные ощущения являются наиболее ценным материалом в группе, значительно более ценным, чем теоретические и общие рассуждения. Они помогают глубже и точнее понять, что происходит в самих людях и между ними.

 *Старайтесь быть открытыми, когда говорите или когда слушаете других.* Результаты работы всей группы зависят от того, насколько каждый ее член захочет и сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все возможные трудности и неприятности, связанные с этим.

 *Сосредотачиваетесь на том, что говорят и делают другие, старайтесь осознавать и понимать свои чувства, которые возникают в этот момент.* Независимо от того, насколько Вы уверены в правильности своих предположений о том, что происходит «в душе» другого человека, постарайтесь проверить свои догадки и мысли.

 *Не избегайте риска.* Пытаясь проникнуть в неизвестное, всегда рискуешь; если будете избегать риска, так и останетесь в плену уже известного и освоенного; конечно каждый сам решает, рисковать ему или нет, но знаете, что без риска любой поиск превращается в открытие и повторение того, что вы уже знаете и умеете.

 *Не заставляйте других делать то, на что они не могут решиться.*

Занятие 1.

Проблема возникновения профессиональной деформации у педагогов образовательных учреждений

Цель: профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога.

Задачи:

- формирование устойчивости к стрессовым ситуациями;
- познакомиться с теоретическим аспектом проблемы возникновения профессиональной деформации;
- освоить методы самодиагностики и диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения;
- освоить методы и приемы оказания помощи в ситуациях профессионального стресса самому себе и сотрудникам образовательного учреждения.



Задание 1.

Дополните следующие предложения:

- Я знаю* _____
- Я могу поделиться* _____
- Я умею* _____
- Хочу попробовать* _____
- Мне надо* _____



Задание 2.

Ответьте на вопросы:

Что такое, по-вашему, профессиональная деформация?

Каковы причины ее возникновения?

Какой она бывает?

Какие эмоции, психологические состояния, по-вашему, могут ее вызвать?

Польза и вред.

Примеры.

Другое.

Что такое профессиональная деформация? Это неосознанная привычка человека измерять явления окружающего мира в соответствии с профессиональными стандартами. Определенная заикленность на том или ином аспекте профессиональной деятельности. Профессиональная деформация считается одним из отрицательных качеств профессионала. Одной из форм профессиональной деформации является профессиональное выгорание.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Задание 3. Диагностика профессионального выгорания педагога (тест В.В.Бойко «Эмоциональное выгорание») (Приложение 1).

Запишите свои симптомы профессионального выгорания» _____

**Задание 4.**

Оцените по 10-бальной шкале уровень своего «не сгорания» на работе: _____ баллов.

**Занятие 2.**

Мое эмоциональное состояние

**Задание 1.**

Оцените себя по степени выраженности или частоте проявлений того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопrotивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придинок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие/переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					

	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					



Задание 2.

Перечислите и опишите свои отрицательные эмоции

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

Задание 3.

Перечислите и опишите свои положительные эмоции

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

Задание 4.

Нарисуйте свое настроение.



Занятие 3.
Эмоции в моем общении



Задание 1.

Перечислите свои эмоции, которые возникают у Вас в процессе работы:

Назовите причины этих эмоций:



Задание 2.

Выработайте способ изменения своих отрицательных состояний на положительные:



Задание 3.

Составьте презентацию своего позитивного опыта по способам саморегуляции профилактики деформации

1

2

3

4

5

6

7



Задание 4.

Страничка раздумий

«Что Я думаю о себе»

Задание: из 4-х частей тестового задания выберите по 1 высказыванию. Подчеркните его.

1. Самый здоровый.

Очень здоровый

Здоровый.

Более или менее здоровый.

Среднего здоровья.

Более или менее больной.

Больной.

Очень больной.

Самый больной.

2. Самый умный.

Очень умный.

Умный.

Более или менее умный

Среднего ума

Более или менее неумный
Неумный
Глупый.
Самый глупый

3. С прекрасным характером

С хорошим характером.

С более или менее хорошим характером.

С неплохим характером.

С обычным характером.

С неважным характером

С плохим характером

С очень плохим характером

С тяжелым характером

4. Чрезмерно счастлив.

Очень счастлив.

Более или менее счастлив.

Счастлив.

Не очень счастлив.

Мало счастлив.

Несчастлив.

Очень несчастлив.

Самые несчастливый



Занятие 4.

Педагогическое творчество как фактор личностного роста

Творчество – один из наиболее продуктивных и ненавязчивых способов профилактики профессионального выгорания



Задание 1. Тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Уважаемые педагоги, прислушайтесь к себе и оцените свое самочувствие, активность, настроение, которое Вы испытываете в данный момент. Отметьте цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Самочувствие плохое	1234567	Самочувствие хорошее
Напряженный	1234567	Расслабленный
Вялый	1234567	Бодрый
Оценка 1		
Пассивный	1234567	Активный
Безучастный	1234567	Увлеченный

Сообразать трудно	1234567	Сообразать легко
Оценка 2		
Плохое настроение	1234567	Хорошее настроение
Пессимистичный	1234567	Оптимистичный
Недовольный	1234567	Довольный
Оценка 3		

Оценки: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение. Средний балл равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии; ниже 4 баллов – свидетельствуют об обратном.

Норма в диапазоне 5.0 – 5.5.



Задание 2.

Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			



Задание 3.

Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

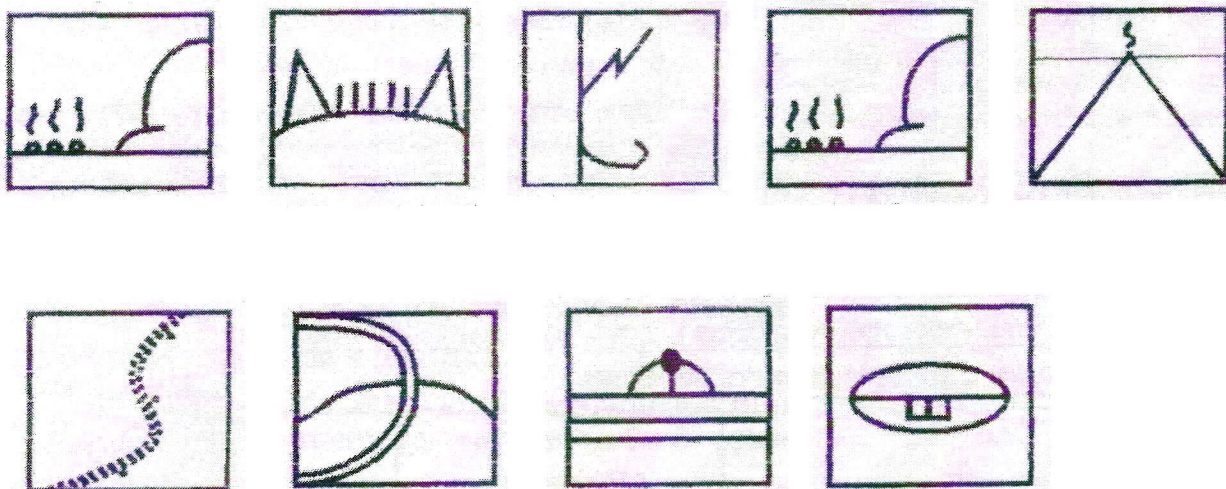
	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			

Чего больше: того, что помогает жить и творить, или наоборот?



Задание 4.

Проявляя творчество, дайте несколько определений следующим рисункам. Вы можете увидеть в данном изображении десятки различных ситуаций. Единственно правильного ответа нет. Данный рисунок может быть всем, что вы ему припишете. И не обязательно ответ должен быть реалистичным. Ему достаточно быть забавным, интересным и немного похожим на то, что изображено на рисунке.



Задание 5.

Нарисуйте рисунок на тему: «Творчество – как я его понимаю».



Занятие 5.

Стресс

Стресс – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.



Задание 1. Методика Т. Повела «Как Вы заботитесь о себе?».

Инструкция: оцените каждый вопрос теста по 4-бальной системе и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4 – верно;

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте ваш результат, сложив все цифры в колонке «балл».

№ вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (подарок, сувенир, безделушку).	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.	
3	Я считаю, что имею право быть иногда эгоистичным(ой).	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим	

	заботиться обо мне.	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан.	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье.	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны.	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки.	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби.	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем.	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%.	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих.	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака.	
20	Я не способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства.	
Итого:		

Результаты:

Более **54** баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40 – 54 баллов – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже **40** баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности.



Задание 2.

Вспомните и напишите ситуацию, в которой Вы испытали стресс после взаимодействия с коллегами, администрацией или учащимися.

Как могли повести себя участники этой ситуации, чтобы она не была стрессовой?

Задание 3.

Девять советов М. Беркли-Ален (М. Беркли-Ален *Забытое искусство слушать.* – СПб.: Питер, 1997).

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (с разрешения администрации).
2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр, ужин в ресторане и т.д.).

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной день позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

10. _____

11. _____

Пункты 10 и 11 – это Ваши замечательные уникальные рекомендации.



Занятие 6

Саморегуляция

Саморегуляция (в переводе с латинского – «приводить в порядок», «налаживать») – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы и способы саморегуляции:

1. Метод произвольного самовнушения.
2. Аутотренинг.
3. Релаксация.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Визуализация.



Задание 1.

Ответьте на вопросы:

Что помогает мне поднять настроение, переключиться? _____

Что я могу использовать для себя из вышеперечисленного? _____



Занятие 7.

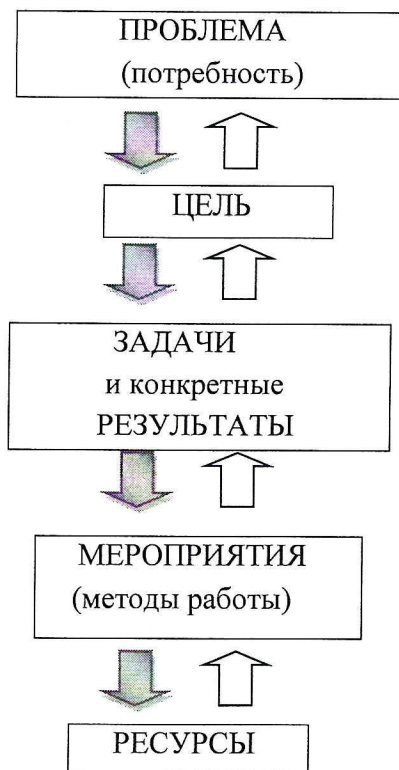
Потребности и возможности



Задание 1. Проект и стратегии его реализации.

В соответствии со схемой и таблицей составьте для себя проект профилактики эмоционального выгорания и наметьте стратегии его реализации.

Схема проекта



Нисходящие стрелки показывают логическую последовательность формулирования частей проекта. *Восходящие* – последовательность его осуществления.

Таблица для составления проекта.

÷ Цель мероприятий и ожидаемый результат.

Результаты своей работы занесите в таблицу.

№	Проведение мероприятий	Содержание мероприятий	Риск	Необходимые ресурсы	Цель	результат

Компоненты проекта	Объективные свидетельства (показатели, обоснования)	Внешние условия (факторы, предпосылки)
<p>Постановка проблемы</p> <p>1. Почему возникла необходимость в выполнении проекта?</p> <p>2. Почему решение данной проблемы – приоритетная задача?</p>	<p>Какие источники информации, помимо самого заявителя, свидетельствуют о том, что проблема существует и ее важно решить?</p>	<p>Какие события, условия или решения, находящиеся вне контроля проекта, необходимы для того, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение поставленных задач способствовало продвижению к поставленной цели; • достижение запланированных результатов приводило бы к выполнению задач
<p>Цель</p> <p>1. Какова цель, на движение к которой направлена деятельность в рамках проекта? Как она связана с решением данной задачи?</p> <p>2. Как действия, предусмотренные проектом, изменяют существующую ситуацию?</p>	<p>1. Каковы средства проверки продвижения к цели?</p> <p>2. Каким образом можно убедиться, что проект вносит ожидаемый вклад в продвижение к цели?</p> <p>3. Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих измерять степень продвижения к цели?</p>	
<p>Задачи и ожидаемые результаты</p> <p>1. Какой конкретный эффект должен быть во время выполнения проекта, т.е. если проект будет завершен, то какого конкретного улучшения или изменения следует ожидать в себе?</p> <p>2. Как выполнение поставленных задач приближает ситуацию к достижению заявленных целей?</p> <p>3. Какие результаты необходимо получить для выполнения поставленных задач?</p>	<p>1. Какие свидетельства, данные и показатели подтверждают, что проект выполнил свою задачу?</p> <p>2. Каковы конкретные количественные методы измерения результатов, позволяющие проверяющему судить о степени выполнения работ по проекту?</p> <p>3. Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих контролировать и корректировать ход выполнения работ?</p>	

- ÷ Опишите, какие мероприятия вы планируете в ходе проекта.
- ÷ Продумайте смысл каждого мероприятия.
- ÷ Проанализируйте риск.
- ÷ Какие вам необходимы для реализации мероприятий ресурсы?

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (В. В. БОЙКО)

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

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами,

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ

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

ЛИТЕРАТУРА (основная):

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя. // Сельская школа, 2007, №3
2. Андреев В. И. Конфликтология: Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов. Казань, 1992.
3. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства: Учеб. Пособие для студ. Сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 1999. – 160
4. Андриади И. П. Конфликты, причины их возникновения и некоторые аспекты педагогического вмешательства в конфликт. — М., 1990.
5. Вежковец И. Как быть уверенным в себе». // Школьный психолог, 2006, № 15.
6. Дубровский А. Советы раздраженному учителю. // Сельская школа, 2006, № 3.
7. Ефремов К. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться. // Социальная педагогика, 2007, № 2.
8. Ефремов К. Стресс: первобытный, цивилизованный, школьный. // Сельская школа, 2004, № 3.
9. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики. // Народное образование, 2008, № 5.
10. Зеленова Н.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. // Школьный психолог, 2005, № 13.
11. Комната психологической разгрузки «Тайны востока» Конкурс. Номинация. // Школьный психолог, 2005, № 3
12. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока. // Школьный психолог, 2003, № 3
13. Осухова Н., Новесевникова В. Профилактика профессионального выгорания. // Школьный психолог, 2006, № 16
14. Петрушин В. Как сохранить психическое здоровье. Советы психолога. // Сельская школа, 2008, № 5.
15. . Савченко М. Тренинг «Уверенность» // Школьный психолог, 2005, № 3.
16. Степанов С. Эмоции высокого напряжения. // Мы и мир. Психологическая газета, 2008, № 4.
17. Филина С. О синдроме профессионального выгорания учителя. // Вопросы психологии, 1994, № 6.
18. Фомина А. Как улучшить настроение? // Школьный психолог, 2006, № 2.
19. Формалюк Т. Синдром эмоционального сгорания и техника безопасности. // Школьный психолог, 2003, № 7.
20. Хухлаева О. Давайте учиться не «гореть» // Школьный психолог, 2006, № 4.
21. Я работаю психологом... Опыт, размышления, советы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.:ТЦ «Сфера», 1999. – 256 с.

ЛИТЕРАТУРА (дополнительная)

1. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек). — 3-е изд. — М.: Академический Проект, 2004. — 256 с
2. Родионов М., Ступницкая К. Учительский стресс. // Школьный психолог, 2006, № 2.
3. Родионов В. «Антистрессовый классный час» // Школьный психолог, 2006, № 8.
4. Родионов В., Ступницкая М. Прививка от стресса. // Школьный психолог, 2006, № 21.
5. Родионов В. «Антистресс» // Школьный психолог, 2005, № 21, № 24.
6. Ромек Е. Логика эмоций. // Школьный психолог, 2006, №24.
7. Резапкина З. Психологический портрет учителя. // Школьный психолог, 2006, № 6, № 7.

- 49 На работе я испытываю постоянные физические психологические перегрузки.
- 50 Успехи в работе вдохновляют меня.
- 51 Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
- 52 Я потерял покой из-за работы.
- 53 На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
- 54 Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
- 55 Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
- 56 Я часто работаю через силу.
- 57 Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
- 58 В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
- 59 Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть я не слышать.
- 60 После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
- 61 Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
- 62 Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
- 63 Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
- 64 Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
- 65 Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
- 66 Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
- 67 Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
- 68 Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
- 69 Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
- 70 Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
- 71 Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
- 72 Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
- 73 Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
- 74 Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
- 75 Моя карьера сложилась удачно.
- 76 Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
- 77 Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
- 78 Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
- 79 Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
- 80 Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81 Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
- 82 Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
- 83 Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
- 84 Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

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

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

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточное объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

какие симптомы доминируют;

какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Приложение 2.



Способы саморегуляции

Способы, связанные с управлением дыханием и тонусом мышц

Способ 1.

Упражнение.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2.

Упражнение.

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

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

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

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

2. Неудовлетворенность собой:

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

3. «Загнанность в клетку»:

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

4. Тревога и депрессия

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

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

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

2. Эмоционально - нравственная дезориентация:

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

3. Расширение сферы экономии эмоций:

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

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

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

2. Эмоциональная отстраненность:

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

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

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

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

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

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-16 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

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

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

Сделайте полный вдох, затем легкий спокойный выдох. Ощутите как воздух “вливается” в вас, заполняет сначала брюшную полость, затем грудную клетку и легкие.

Спокойно, без усилий, сделайте новый вдох и опять легкий, спокойный выдох.

Продолжайте дышать в таком же удобном для вас ритме.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом и полом.

В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло и пол приподнимаются, чтобы поддержать вас.

Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Немного побудьте в таком состоянии. Почувствуйте опять ритм своего спокойного дыхания, воздух, заполняющий вас при вдохе и “вытекающий” при выдохе, поверхности, которые вас поддерживают.

Теперь сожмите кулаки, но сильнее, чем в предыдущий раз. Подержите их сжатыми несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что руки расслабились еще больше.

Сожмите кулаки в третий раз, но теперь так сильно, как только возможно. Через несколько секунд разожмите и немного посидите в расслабленном состоянии. Не забудьте опять почувствовать свое дыхание, воздух поверхности.

Проводите такое же трехкратное напряжение-расслабление с другими мышцами тела: руки, ноги, спина, плечи, шея.

После этого напрягите одновременно все мышцы так сильно, как только сможете. Постарайтесь сохранить это напряжение секунд 10.

Затем дайте напряжению постепенно уйти – пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Отметьте, какими ощущениями все сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали осваиваться от напряжения, и как ощущается уход, “вытекание” напряжения.

Продолжая спокойно сидеть, углубите состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела, позволяя ей тем самым расслабиться еще больше. Мысленно медленно продвигайтесь по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле. Дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

Способ 3.

Упражнение.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Способ 4.

Расслабить все мышцы сразу не удастся, поэтому нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места

наибольшего напряжения (часто это бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе);
- почувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете ощущение тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно делать гримасы – удивления, радости и пр.)

Способ 5.

Упражнение «Лимон» (управление состоянием мышечного расслабления и напряжения).

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

Способ 6.

Упражнение «Сосулька».

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

Упражнение можно выполнять лежа на полу.

Способ 7.

Упражнение «Воздушный шар».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы- большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Способы, связанные с воздействием слова

Способ 8. Самоприказы.

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До неё нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Способ 13.

Упражнение .

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Упражнение: «Телеграмма»

Напиши 11 слов в телеграмме любому участнику группы, психологу, другу. Это может быть пожелание следующей группе, тренеру, отзыв о нашей совместной работе, напутствие тем, кто все это время был рядом.

«Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение).

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно- психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

- в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».
- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

Способы, связанные с использованием образов

Способ 10.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно,- это ваши **ресурсные** ситуации.

Упражнение: определение модальности каждого члена группы. Для этого все участники тренинга определяют с помощью теста “Ваша репрезентативная система” свою ведущую модальность. Тренер рассказывает об основных модальностях, приводит примеры.

Материал: таблицы с характеристикой каждого типа модальности.

Ресурсные ситуации старайтесь запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте :

- 1) зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес)
 - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка)
 - 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):
 - 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
 - 2) дышите медленно и глубоко;
 - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 - 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 - 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 11.

Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

Способ 12.

Упражнение «Зёрнышко».