



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Наставничество молодых педагогов: опыт работы в направлении оказания психологической помощи в рамках программы по саморегуляции.

Институт базовой инженерной подготовки

Группа ЭМО-41

Стешина Марина

Пупцова Анна

Руководитель: Крутий-Филиппова Е.А.

Цель работы: оказать психологическую помощь педагогам для снижения уровня стресса, который они испытывают на постоянной основе.

Задачами являются:

- 1.Изучение теории по тематике стресса, саморегуляции, тренингов.
- 2.Подбор техник по саморегуляции.
- 3.Проведение входного и завершающего (первичной и итоговой диагностики) анкетирования, направленного на выявление уровня стресса.
- 4.Проведение цикла тренинговых занятий.

Объект исследования: молодые педагоги

Предмет исследования: эмоциональное состояние педагогов.

Сущность понятий

Стрессовое состояние - это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Симптомы стресса - это основные признаки, благодаря которым можно выявить стрессовое состояние.

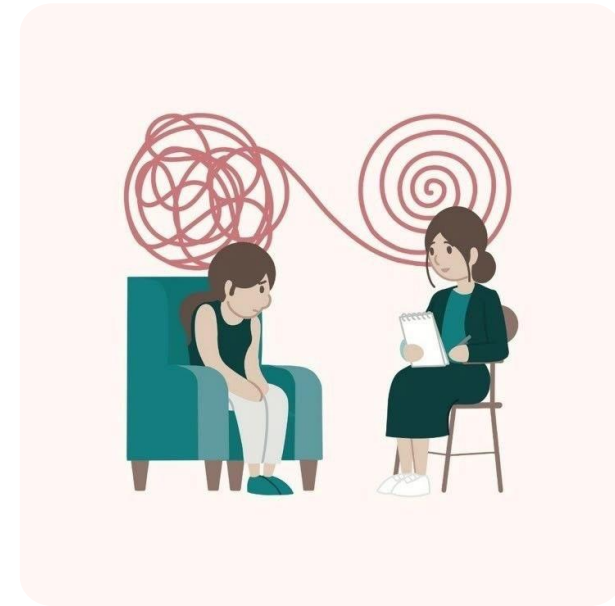


Причины стресса

1. Отсутствие самовыражения.
2. Отсутствие контроля над ситуацией.
3. Болезни и отсутствие безопасности.
4. Учебная / рабочая деятельность.
5. Друзья и близкие.



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Симптомы стресса можно заметить:

- По внешнему виду
- По соматическим жалобам
- По поведению
- Предрасполагающие качества личности:
гиперответственность,
педантизм, перфекционизм,
ригидность.
- Жалобы на утомляемость,
психическое напряжение



**ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



Стрессы в работе преподавателя

Наиболее распространенное эмоциональное явление, которое оказывает влияние на профессиональную деятельность - фрустрация.

Повторяющиеся фрустрации могут способствовать развитию у учителей таких личностных качеств, как раздражительность, резкость, неуверенность в себе и повышенная тревожность.

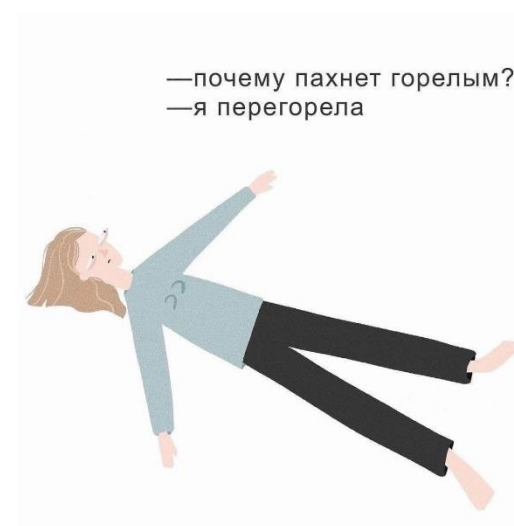


ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Как избежать выгорания?

Важным моментом в любой профессии, в том числе педагогики, является профилактика профессионального выгорания.

Под профилактикой профессионального выгорания предусмотрено в первую очередь: распределение задач и разделение зон ответственности, установление достижимых целей, предотвращение кризисных ситуаций.



Особенности молодых педагогов



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

1. Большой запас сил и рвения
2. Использование актуальных методик
3. Ориентация на запросы
4. Близость в психологическом плане



Тренинг



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Тренинг - это направление прикладной психологии, сосредоточенное на применении динамичных групповых методов психологического воздействия для повышения уровня коммуникативной компетенции.

Методы тренинга

Групповая дискуссия

Игровые методы

Методы, которые развивают социальную перцепцию

Методы телесно-ориентированной терапии

Медитативные техники



Методы, используемые для нашего тренинга

1. Медитация
2. Аутотренинг
3. Арт-терапия
4. Дыхательная гимнастика



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Психологическая диагностика молодых педагогов



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Таблица. «Выявление уровня стресса. Дневниковые записи»

Фактор риска	Очки						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1. Сон недостаточный/плохой/тревожный							
2. Постоянное ощущение перегрузки							
3. Испорченное настроение на учебе/работе							
4. Преувеличение неудач и проблем							
5. Снижение производительности							
6. Более <u>трех</u> чашек крепкого кофе/чая							
7. Слишком мало физической активности							
8. Изменение в количестве съеденной еды							
9. Снижение интереса во взаимодействии с людьми							
10. Личные проблемы							
11. Перенапряжение, связанное с рабочими моментами							
12. Испорченное настроение дома							
13. Сомнения в качестве своей рабочей деятельности							
14. Головная боль							
15. Сильная усталость							
16. Боли в желудке							
17. Снижение уровня концентрации							
18. Повышенное чувство беспокойства							

Самодиагностика профессионального выгорания



ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

БАЛЛЫ:			
«Никогда»	0	«Иногда»	3
«Очень редко»	1	«Часто»	4
«Редко»	2	«Очень часто»	5
		«Каждый день»	6

Утверждение		Ваши баллы
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу	
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения	
5	Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними до минимума	
6	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально приподнятым(ой)	
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с больными и их родственниками	
8	Я чувствую угнетенность и апатию	
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов)	
10	В последнее время я стал(а) более черствым(ой), бесчувственным(ой) по отношению к больным	
11	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня	
12	У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление	
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований	
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше	

42

15	Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими больными	
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с коллегами и в отношениях с моими больными	
18	Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера	
19	Я многое успеваю сделать за день	
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	
21	Я много еще смогу достичь в своей жизни	
22	Больные, как правило, неблагодарные люди	

КЛЮЧ

Шкала	Сложите баллы по следующим вопросам	Ваша сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	
Редукция профессиональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	

ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ВЫГОРАНИЯ

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессиональных достижений	37 и больше	31-36	30 и меньше

43

Методика «САН»

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. <u>Веселый</u>	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Быстрый	3210123	Медлительный
10. Деятельный	3210123	Бездеятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Расслабленный	3210123	<u>Напряженный</u>
14. Здоровый	3210123	Больной
15. <u>Увлеченный</u>	3210123	Безучастный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	<u>Изнуренный</u>

21. Сонливый	3210123	<u>Возбужденный</u>
22. Желание работать	3210123	Желание отдохнуть
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать легко	3210123	Соображать трудно
28. Внимательный	3210123	Рассеянный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

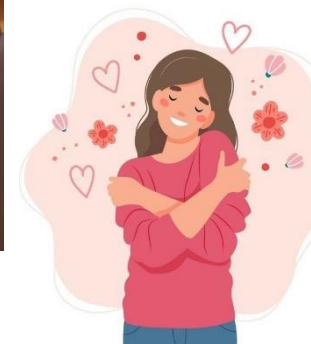


«Энергетический аутодиагноз» А. Лоуэна

Эти вопросы помогут вам оценить ваше энергетическое состояние

1. Чувствуете ли вы себя усталым?
2. Трудно ли вам вставать утром? Чувствуете ли вы себя усталым?
3. Чувствуете ли вы себя загнанным, усталым, подавленным?
4. Находитесь ли вы постоянно в движении?
5. Трудно ли вам расслабиться, спокойно посидеть?
6. Свободно ли вы двигаетесь, или ваши движения резкие и поспешные?
7. Трудно ли вам уснуть?
8. Чувствуете ли вы себя иногда удрученным?
9. Хорошо ли вы спите и просыпаетесь ли вы отдохнувшим?
10. Ясные и блестящие ли у вас глаза?
11. Приятно ли вам выполнять свои обычные обязанности?
12. С оптимизмом ли вы ждете следующий день?
13. Нравится ли вам состояние покоя?
14. Грациозно ли вы двигаетесь?





интересный опыт
познания своих
эмоций, чувств.
- освоение методов
борьбы со стрессом
и возгоранием,
- спокойствие,
гармония на
занятиях и
после.



- тренинги
практикования в
дом. условиях.
- буду рада
участвовать еще!





ЯРОСЛАВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо
за внимание!

