

Семинар-практикум «Стресс в профессиональной деятельности педагога»

Татьяна Евгеньевна Низовцова,
методист высшей квалификационной категории
Центра творчества детей и молодежи «Агат» г. Могилева

Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания является актуальным направлением методического сопровождения образовательного процесса в учреждении, а эмоциональная саморегуляция – один из важных инструментов личностного и профессионального развития современного педагога.

С целью повышения профессиональных компетенций педагогических работников в рамках семинара-практикума рассматривается ряд вопросов, связанных с сохранением и укреплением психологического здоровья педагогов, профилактики эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

Семинар-практикум «Стресс в профессиональной деятельности педагога»

Цель: повышение профессиональных компетенций педагогов по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

активизировать осознанные усилия педагогов, направленные на профилактику стрессовых ситуаций в процессе педагогической деятельности;

ознакомить педагогов с теоретическими и практическими аспектами возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности;

активизировать аналитическую и исследовательскую деятельность по выявлению источников негативных переживаний на работе, выявлению барьеров в профессиональной деятельности, направлений роста;

актуализировать опыт и знания, относящихся к эмоциональной сфере, использование методов диагностики, самоанализа и самонаблюдения через осознание внутренних состояний.

Оборудование: бланки анкеты «Инвентаризация симптомов стресса», ассоциативные картинки (метафорические ассоциативные картинки), листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Участники: педагогические работники, педагоги дополнительного образования

Время проведения: 1,5-2 часа.

Ход мероприятия

I. Организационный этап

Приветствие-настройка:

Упражнение-приветствие «Как здравствуете?»

Цель: *создание благоприятного психологического климата у участников, осознание и анализ актуального эмоционального состояния.*

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга, поделиться своим настроением и ответить на вопрос: «Как здравствуете?». Для этого необходимо найти в своем мобильном телефоне фотографию или картинку (набор ассоциативных карт), отражающую актуальное настроение на данный момент.

Вопросы для обсуждения:

- Есть ли связь чувств, настроения человека и его самочувствия?
- Как и почему возникают негативные эмоциональные состояния в нашей жизни и работе, в частности?

Ведущий: Сегодня на нашем семинаре-практикуме мы будем исследовать стресс и стрессовые ситуации в жизни и в профессиональной деятельности педагога, эмоциональное выгорание, его симптомы, а также найдем причины возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.

Актуализация проблемы:

Участникам предлагается ответить на вопрос: *Какие ассоциации у вас вызывает слово «стресс»?*

Упражнение: «16 ассоциаций»

Цель: актуализация проблемы.

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слово «стресс». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется: ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой,

колонке не останется только одна ассоциация. Ее необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Ведущий: Теперь у каждого есть изображение – рисунок «стресса» и образное ассоциативное представление о самой стрессовой ситуации.

Участникам предлагается поделиться своими ассоциациями и сравнить с ответами коллег, выделяя общие характерные черты и особенности. Важно проводить анализ с точки зрения наличия положительных и отрицательных последствий стресса.

II. Теоретический этап

Информационная часть:

Слово «стресс» переводится с английского языка как «давление, нажим, напряжение» и обозначает состояние, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел выдающийся канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. Г. Селье считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (борьба) и пассивная (бегство от трудностей, готовность их терпеть). Исходя из подобных убеждений, ученый разработал гипотезу об адаптационном синдроме, согласно которому в момент напряжения включаются все защитные механизмы, выработанные в процессе эволюции. Эти механизмы способны защитить живое существо от внезапного раздражителя. Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов совладания со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм – могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей. Если же человек постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на специфические раздражители. Такое определение стресса указывает на то, что человек реагирует привычным для себя способом (к примеру, возмущением) на любые изменения окружающей среды, даже незначительные. Стресс указывает на то, что, сталкиваясь с различными влияниями, человек не имеет заготовленного конструктивного способа реагирования на них. Стресс определяется и как напряженное состояние организма, нарушающее его гомеостаз. Постоянный

стресс приводит к проблемам на психическом, а чрезмерный – к проблемам на телесном уровне. Уровень «эмоционального выгорания» можно определить с помощью специальных диагностических методик.

На примере следующего упражнения из когнитивно-эмотивной психотерапии показан механизм возникновения стресса и деструктивных эмоциональных проявлений.

Упражнение «Человек – художник картины, которую рисует его мозг»

Цель: осознание механизма возникновения деструктивных эмоциональных реакций.

Участникам предлагается рассмотреть картинку (рис.1), придумать ей название, которое ассоциируется с актуальным чувством и мыслями.



Рис.1.

Вопросы для обсуждения:

- Что изображено на картинке?
- Какие чувства вызывает картинка?
- Какое название Вы бы дали этой картине?

Участники актуализируют мысли, чувства, эмоциональные реакции и телесные ощущения, возникающие у человека при обсуждении картинки. Затем участникам предлагается на обсуждение репродукция картины Э. Мунка «Крик» (рис.2).

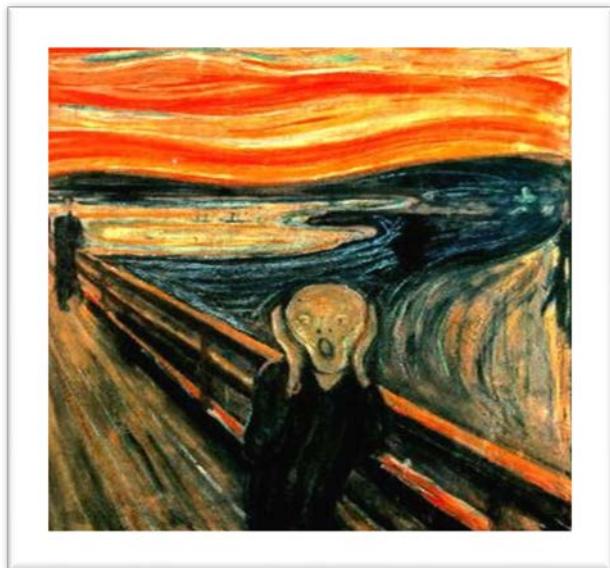


Рис.2.

Участники предлагают свой вариант названия картины, делятся эмоциональными впечатлениями и высказывают свои предположения о событиях и системе деструктивных (иррациональных) суждений, приводящих к возникновению стресса.

III. Практический этап

Диагностическая часть:

Участникам предлагается с помощью самодиагностики определить свои симптомы профессионального выгорания (опросник «Инвентаризация симптомов стресса», Т. Иванченко, приложение 1).

Самодиагностика «Инвентаризация симптомов стресса»

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Участникам предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше баллов вы себе выставляете. Сумма баллов подсчитывается самостоятельно, на обсуждение не выносится.

По итогам самодиагностики составляется перечень симптомов стресса.

Групповая дискуссия «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?»

Цель: выявление источников переживаний на работе.

Работа в подгруппах. Участникам предлагается определить ситуации, вызывающие наибольшее напряжение (стресс) на работе. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной

деятельности; представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

Вопросы для обсуждения:

– Какие стрессовые ситуации наиболее типичны для профессии педагога (педагога дополнительного образования)?

– Как проявляются организационные барьеры

– В чем особенность индивидуальных (внутренних факторов) стресса?

Каждая подгруппа представляет свой список источников профессионального стресса.

Упражнение «Рисунок барьеров»

Цель: анализ собственных источников переживаний на работе.

Участникам для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов профессиональной деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа.

Желающие могут поделиться впечатлениями.

IV. Заключительный этап

Упражнение «Плюс и минус»

Цель: анализ положительных и отрицательных источников переживаний на работе.

Участникам предлагается представить ассоциативный образ «работы», описать условия своей профессиональной деятельности и изобразить в виде схематического рисунка.

Ведущий: Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы («Рисунок барьеров») и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

Упражнение «Рефлексивный круг»

Участникам предлагается представить себя каким-нибудь предметом (можно выбрать предметы, которые находятся в аудитории или рабочем кабинете) и соотнести с актуальным эмоциональным состоянием, в котором они находятся в данный момент.

Участники анализируют собственное эмоциональное состояние, делятся впечатлениями и мыслями по итогам работы на семинаре-практикуме.

Литература

1. Авраменко, В.В. Профилактика эмоционального выгорания педагога / В.В. Авраменко. – Могилев : МГОИРО, 2012. – 90 с.
2. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении /В.В. Бойко. – СПб. : Питер,1999. – 105 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика /Н.Е. Водопьянова. 3-е изд. – СПб., 2018. – 336 с.
4. Крупенин, А.Л. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов. / А.Л. Крупенин, И.М. Крохина, – Ростов н/Д., 2005, –480 с.
5. Монина, Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). / Г. Монина, Е.К. Лютова-Робертс — СПб., 2017. – 224 с: ил.
6. Монина, Г.Б. Ресурсы стрессоустойчивости /Г.Б.Монина, Н.В.Райнала. – СПб., 2023. – 225 с.

Приложение 1

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко)

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

Каждый из приведенных ниже вопросов описывает симптом стресса. Отвечая на каждый вопрос, определяем степень проявления симптома и ставим соответствующий балл (выделяем).

Воспользуйтесь следующей шкалой:

1 = никогда не проявляется

2 = редко

3 = часто реагирую подобным образом

4 = всегда так реагирую

№	вопросы	баллы
1.	Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей?	1 2 3 4
2.	Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать?	1 2 3 4
3.	Краснеете ли Вы, когда испытываете неловкость?	1 2 3 4
4.	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1 2 3 4
5.	Критика выводит Вас из себя?	1 2 3 4

6.	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараитесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1 2 3 4
7.	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1 2 3 4
8.	Последнее время Вы опаздываете или приходите раньше времени?	1 2 3 4
9.	Часто ли Вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1 2 3 4
10.	Страдаете ли Вы отсутствием аппетита?	1 2 3 4
11.	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1 2 3 4
12.	Кружится ли у вас голова по утрам?	1 2 3 4
13.	Испытываете ли Вы постоянную усталость?	1 2 3 4
14.	Даже после продолжительного сна Вы чувствуете себя разбитым?	1 2 3 4
15.	У Вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1 2 3 4
16.	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1 2 3 4
17.	Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1 2 3 4
18.	Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что Вы делаете?	1 2 3 4
19.	Считаете ли Вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1 2 3 4
20.	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1 2 3 4

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

31-44 балла. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и

забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может быть приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добить максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.