

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА
К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КОНКУРСАМ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ**

Методические рекомендации

КАЗАНЬ
2015

ББК 88.4

Р36

Руководители проекта:

Р.Г. Хамитов, ректор ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд. пед. наук, доцент

Л.Ф. Салихова, проректор по учебно-методической работе ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд. пед. наук

Научный редактор

В.В. Пискарев, начальник отдела стратегии и программ развития образования ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд. ист. наук

Составитель

О.В. Мартьянова, начальник отдела организационно-методического сопровождения аттестации кадров и профессиональных конкурсов ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд. пед. наук

Рекомендации при подготовке педагога к профессиональным конкурсам: психологическая профилактика стрессовых факторов: метод. рекомендации / сост. О.В. Мартьянова. – Казань: ИРО РТ, 2015. – 36 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Конкурс профессионального мастерства и состояние стресса. Симптомы, фазы, самодиагностика.....	7
Самодиагностика состояния стресса и уровня эмоционального выгорания.....	11
Способы психологической саморегуляции.....	19
Заключение.....	32
Литература.....	33

ВВЕДЕНИЕ

*«Уча, учимся»
Луций Анней Сенека
(римский философ,
поэт и государственный деятель)*

*«Не следует бояться стресса. Стрессом надо управлять – управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни»
Ганс Селье, основоположник учения о стрессе*

За последние несколько лет профессиональные конкурсы в республике расширили свои направления, и, кроме традиционно проводимого конкурса на звание «Учитель года Республики Татарстан», стали включать такие конкурсы, как «Учитель математики Республики Татарстан», «Учитель физики Республики Татарстан», «Учитель химии Республики Татарстан».

Девиз конкурсов «Учить и учиться» отражает одни из основных задач современного образования – непрерывный профессиональный и личностный рост учителя, трансляция лучших образцов педагогической практики, пропаганда инновационных идей и достижений. Конкурсы направлены на выявление высококвалифицированных педагогов республики, их поддержку, поощрение, распространение опыта, расширение сферы делового профессионального общения, приобретение в рамках конкурса новых компетенций, значимых с точки зрения современных образовательных стандартов.

Актуальность и престижность данных профессиональных состязаний подтверждаются растущим к ним из года в год интересом. Конкурсы профессионального мастерства становятся интегративной формой, позволяющей в сжатые сроки не только повысить уровень профессиональных компетенций, но и выйти на качественно новый уровень профессионального видения, преобразовать свой уровень профессионального мышления.

Однако конкурсы профессионального мастерства учителей представляют собой не только испытания педагогических умений, знаний и навыков, но и психологическое испытание, ведь

для любого соревнования характерно погружение в ситуации оценивания, сравнения, критики, четко установленной регламентации, что требует от человека гибкости, высокой работоспособности, самоорганизации и умения импровизировать.

Импровизация является одним из основных компонентов публичной деятельности, которому уделяется особое внимание во время оценивания конкурсантов. Педагогическая импровизация – это первотворчество, так как в ней в сжатом виде присутствуют все этапы творческого процесса, указывающее на способность педагога быстро и верно оценивать ситуацию, принимать нестандартные решения на основе накопленных знаний, опыта и интуиции и вводить в заранее продуманный план новые, только что придуманные элементы. Известно, что педагогическая деятельность во всех отношениях – сложное явление, поскольку ее приходится совершать в постоянно меняющихся ситуациях; таким образом, учитель, не способный к педагогической импровизации, склонен к ранней профессиональной стагнации.

В свою очередь успешная импровизация невозможна без уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и умения справляться со стрессовыми ситуациями, так как сама атмосфера конкурса оказывает глубокое психологическое воздействие на участников. Большинство конкурсантов испытывает крайне сильное напряжение, пребывает в растерянности, волнении, беспокоействе, тревоге и страхе, диагностирует в своем организме негативные психосоматические проявления стресса. И в результате того, что далеко не все участники способны самостоятельно справиться с данным стрессом, они не в состоянии в полной мере раскрыть свои возможности и таланты, снижается результативность их деятельности на конкурсе, им трудно мобилизоваться и конструктивно действовать далее.

Кульминационным и наиболее тревожным моментом для конкурсантов чаще всего становятся этапы отбора в следующий тур. Некоторая степень разочарования, неоправданные надежды, неготовность воспринять «поражение» зачастую могут привести в дальнейшем к снижению самооценки педагогов в профессиональной и личной сфере.

В то же самое время нужно отметить, что небольшая доза стресса прибавляет человеку жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. Наши отрицательные эмоции считаются «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность.. Поэтому крайне важным является не только предметная и методическая готовность участников профессиональных конкурсов, но и формирование необходимых психологических компетенций на ранних стадиях профессиональной подготовки учителей.

Все это актуализировало необходимость в организации психологического сопровождения участников до, во время и после профессионального испытания. Для эффективности процесса разработано данное методическое пособие, направленное на формирование у педагогов необходимых для участия в конкурсах профессионального мастерства навыков самодиагностики, профессиональной и личностной рефлексии, управления своим эмоциональным состоянием, выявления и преодоления психологических барьеров, возникающих в стрессовых ситуациях, ситуациях оценивания и критики, и препятствующих актуализации имеющихся ресурсов. В пособии также изложены некоторые методики и техники саморегуляции эмоционального состояния и практические советы по борьбе с отрицательным влиянием стресса.

КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА И СОСТОЯНИЕ СТРЕССА. СИМПТОМЫ, ФАЗЫ, САМОДИАГНОСТИКА

Проводимые ежегодно профессиональные конкурсы «Учитель года» стали уже традицией. Участники конкурса на своём примере доказывают, что учительский дар – это, прежде всего, призвание и огромный труд. Современный высококлассный педагог – не просто носитель глубоких знаний, но человек по-настоящему творческий, энергичный, бесконечно преданный своему делу.

Конкурс создает благоприятную мотивационную среду для профессионального развития педагогов, распространения инновационного опыта, способствует профессиональному самоопределению молодых специалистов и формированию позитивного имиджа профессии педагога.

Конкурс – это не только серьёзные творческие испытания для лучших педагогов. Их проведение способствует развитию отечественной системы образования, широкому внедрению в практику новых интересных методик и подходов к обучению, развитию профессиональных компетенций.

Желание быть лучшим возникает у каждого на том или ином этапе профессиональной деятельности. Победа придает силы для дальнейшего совершенствования своего мастерства.

Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние участников, азарт, т. е. все то, что присуще состязанию. Конкурс – это публичное выступление учителя перед коллегами, которое может принести как успех и признание, так и неудачу.

В процессе подготовки и участия в конкурсе у педагогов повышается риск возникновения стресса, связанный с высоким эмоциональным и социальным напряжением, отсутствием свободного времени для отдыха, с информационными перегрузками, со страхом публичных выступлений и открытых мероприятий. Стрессовые состояния существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы педагога, создают коммуникативные барьеры, блокирует его активность, что впоследствии

не позволяет педагогу полностью раскрыть профессиональное мастерство.

Участие педагога в конкурсе относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших физических способностей. Исследования показали, что по степени напряженности нагрузка у педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Поэтому для педагога важным является овладение способами саморегуляции и самообладания, т.е. повысить устойчивость к стрессу.

Слово «стресс» в переводе с английского означает напряжение. В научный оборот введен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году. Он разработал концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов (стрессогенов). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (*эустресс*) и отрицательную (*дистресс*) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т.д.).

В ходе продолжительного воздействия стресса на личность педагога и снижения стрессоустойчивости в результате профессиональной деятельности можно говорить о формировании синдрома эмоционального выгорания. Термин «эмоциональное выгорание» впервые ввел американский психолог Джордж Х. Фрейденберг в 1974 году. Другой основоположник идеи выгорания Кристина Маслач определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к другим. В.В. Бойко, разработчик тестов по проблемам эмоционального выгорания, рассматривает феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоции в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс. Он и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом

развития стресса. При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса:

- 1) нервное (тревожное) напряжение – его создает хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;
- 2) резистенция, т. е. сопротивление – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- 3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса.

Таким образом, эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности и отрицательно сказывается на профессиональной деятельности педагога и его отношениях с партнерами.

Проблема стрессоустойчивости педагогов выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности профессиональной деятельности в условиях резкого возрастания нагрузок, укрепления психологического здоровья, преодоления критических жизненных ситуаций. В массе своей учителя очень чувствительны к стрессу, т.к. по мнению американских психологов Роберта Иеркса и Джона Додсона, работоспособность человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности. Оказалось, что максимальную продуктивность человек развивает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению эффективности работы. Точно так же дело обстоит и со стрессом. Для каждой работы нужен определенный уровень стресса: для умственной работы он меньше, а для физической больше. Например, для бухгалтера, составляющего квартальный отчет, так же, как и для учителя, работающего с детьми, желательно испытывать минимальный уровень стресса, в то время как для политика, выступающего перед избирателями, наоборот, желательна определенная доза волнения и азарта, которая поможет ему «зажечь» публику. Для программиста, который разрабатывает новую компьютерную программу, желательно быть спокойным, а для спортсмена-олимпийца, собирающегося штурмовать миро-

вой рекорд, необходим максимальный стресс, в противном случае он не сможет полностью «выложиться» для победы. Поэтому далеко не всегда существует необходимость минимизировать уровень стресса, в некоторых ситуациях, наоборот, необходимо усилить его интенсивность для мобилизации всех сил организма ради достижения поставленной цели.

О положительном влиянии стресса на развитие человека изучалось кандидатом медицинских наук Юрием Татура. По результатам клинических исследований были сделаны выводы, что для мужчины стресс обеспечивает возможность почувствовать свои силы, проявить их в конкретном деле, ситуации. По мнению ученого, психика мужчины ориентирована на стресс. Именно стресс служит мощным ритмообразующим фактором в жизни мужчины. Для женщины стресс (в разумных пределах) является специфическим омолаживающим фактором. Именно стресс может помочь обнаружить новые грани в характере женщины, подчеркивает ее индивидуальность. По мнению ученых, стресс – это не что иное, как «повод изменить то, что давно собирался изменить, но никак не доходили руки».

Также наукой установлено, что наибольшую опасность вызывают не сильные и короткие стрессы, а именно длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивает» его, после чего все показатели организма возвращаются в норму, а слабый, но длительный стресс вызывает истощение защитных сил и в первую очередь его иммунной системы. С позиций психофизиологии, из двух характеристик (длительности и силы) длительность стресса важнее, чем его сила. Чем дольше действует стрессор на человека, тем сильнее дистрессорное расстройство.

Перед тем как проводить открытый урок, мастер-класс или выступать на конкурсе, необходимо проверить себя на уровень стрессового состояния и выбрать метод саморегуляции и самообладания.

САМОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТРЕССА И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Вводные замечания

При искренних ответах методика позволяет определить уровни стрессового состояния и может быть использована при аутодиагностике.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика

Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете.

Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой.

Следствие – страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

Самодиагностика уровня эмоционального выгорания **В. В. Бойко**

Проверьте себя, так как вы являетесь профессионалом в сфере образования, и вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

Опросник – личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена, как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. По мнению автора опросника, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «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.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция (сопротивление)», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

Инструкция

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной дея-

тельности – учащиеся, родители, коллеги и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Опросник

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня 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.
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, святыя 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, 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.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне 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 тратить нервы, беречь здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и 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 утра- тил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессио- нала – обзлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка результатов

Каждый вариант ответа оценивается в баллах от 1 до 10. Ко- личество баллов за каждый вопрос (утвердительный ответ – «+», отрицательный «-») указано в ключе в скобках рядом с номером вопроса. Балльный показатель подчитывается:

1. По каждому симптому
2. По каждой фазе:

Фаза	Симптом	№ вопросов и оценка в баллах
«Напряже- ние»	1. Переживание пси- хотравмирующих обстоя- тельств	+1(2 балла), +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(3)
	4. Тревога и депрессия	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), + 64 (2), +76(3)
«Резистен- ция»	1. Неадекватное избира- тельное эмоциональное реагирование	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
	2. Эмоционально-нрав- ственная 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 профессио- нальных обязанностей	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истошение»	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 психовегетативные нарушения	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +73(10), +84(5)

Подсчет баллов

Если ваш ответ совпал с ключом, ставьте себе количество баллов, которое находится в скобках.

1. Подсчитывается количество баллов по шкалам по отдельно взятым симптомам, их 12. Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов;

9 и менее баллов – не сложившийся симптом;

10–15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более – сложившийся симптом;

более 20 баллов – симптом считается доминирующим.

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания».

2. Подсчитываются показатели по трем фазам. Для этого суммируются данные выраженности каждого из четырех симптомов в фазе.

Количественный показатель по фазе дает основание определить степень ее сформированности:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37–60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформированная фаза.

СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Как показывают исследования ученых, для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, способы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма. В качестве одного из наиболее эффективных методов специалисты предлагают систему психологической саморегуляции.

Естественные способы регуляции организма

Вы можете применить данные способы в домашних условиях, и многие из них, наверняка, вы интуитивно используете. Это – длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Однако существуют приемы, которые можно применять не только во время работы, но и в любом другом месте.

Способы саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

I. Способы, связанные с управлением дыхания

Этот способ универсален тем, что не требует от педагога специального оснащения и подготовки. Вы можете использовать его в удобном для себя месте, например, чтобы настроиться на общение с большой аудиторией собравшихся. Это может быть открытый урок, родительское собрание, мастер-класс, конференция, участие в конкурсе.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и те участки мозга, которые отвечают за эмоциональное состояние человека. Успокаивающее дыхание, уравновешивающее душевное состояние человека. Рассматривая проблему индивидуальной профилактики стресса, Юрий Татура

отмечает: «Научитесь оставаться спокойным и холодным в стрессовой ситуации. Дышите медленно и глубоко и представляйте, что выдыхаете свой стресс наружу». Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

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 неподвижна).

Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания и 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

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

Способ 3

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

- 1) глубоко выдохните;
- 2) задержите дыхание так долго, как сможете;
- 3) сделайте несколько глубоких вдохов;
- 4) снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Могут использоваться педагогом, испытывающим болезненные, дискомфортные состояния, связанные с отрицательными эмоциями. Направлены на наблюдение за ощущениями и состояниями, помогающие обрести покой, избежать стрессовой

реакции, снять нервно-психическую напряженность, мышечные зажимы. Позволяет быстро расслабиться и восстановить силы.

Способ 4

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Способ 5

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке» над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Способ 6

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

Дышите глубоко и медленно.

Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения. Часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот.

Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

Прочувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.

Сделайте так несколько раз.

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

Если зажим снять не удастся (особенно на лице), попробуйте разгладить его через легкий самомассаж круговыми движениями пальцев (для лица можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

Способ 7

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе. Предлагаем вам некоторые упражнения направленные на уменьшение болезненности в верхних конечностях.

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.

2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

3. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

4. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

5. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.

Способ 8

В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующее правило: осознавайте и запоминайте ощущение расслабления по контрасту с перенапряжением.

Каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать–расслабить». Напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Способ 9

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет

изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Могут помочь педагогу, убежденному в том, что надо вести себя определенным образом, но испытывающим трудности с выполнением.

Известно, что вторая сигнальная система – высший регулятор человеческого поведения. При этом задействуется сознательный механизм самовнушения и идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 10 Самонастрой и самоприказы

У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

Настрой на работу

«Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

Настрой в течение рабочего дня

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

Настрой перед сложным разговором

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле».

Настрой на уверенность в себе

«Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией».

Настрой на любовь к профессии и детям

«Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».

Утренние и вечерние настроения

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь».

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Например: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ II. Самопрограммирование

Во многих ситуациях педагогу целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичной ситуации. Прошлые успехи напомнят о возможностях, скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах, способных вселить уверенность в свои силы.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня». Например: «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной», «Мне доставляет удовольствие вести разговор спо-

койным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 12. Самоодобрение (самопоощрение)

Педагогу в ситуации повышенных нервно-психических нагрузок очень важно получить положительную оценку своего поведения со стороны. Это не всегда удается, поэтому важно 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.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Их использование связано с активным воздействием на центральную нервную систему представлений и чувственных образов. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то возможно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 13

Специально запоминайте моменты, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваше ресурсное состояние.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку: зрительной, слуховой, кинестетической. Для этого запомните:

- 1) зрительные образы события (что вы видите в приятный для вас момент: 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:

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

Способ 14

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

Не следует считать такие неудачи непоправимыми. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».

Помимо профилактических методов саморегуляции возможно использование групповых форм работы с педагогами.

На помощь могут прийти соответствующие методики, строящиеся на активной роли тех, для кого они предназначены, – тренинги. Существующие психофизиологические, биоэнергетические, личностные, социально-ролевые тренинги предоставляют возможность учителю лучше проанализировать себя, понять свои возможности и сделать выбор решения своих проблем. Остановимся на описании некоторых элементов тренингов разного уровня.

V. Аутогенная тренировка (АТ)

Аутогенная тренировка – наиболее популярный метод современной практической психологии. О нем слышали все, читали – многие. И все больше становится тех, кто ощущает настоятельную потребность в практическом овладении аутотренингом. Связано это прежде всего с тем, что задачи аутотренинга, такие, как снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление своими эмоциональными состояниями

и др., должны решаться сегодня в самых различных сферах деятельности, в том числе и в образовании.

При освоении техники релаксации в первую очередь необходимо научиться тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. В ряде случаев расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Кто регулярно занимается физкультурой или спортом, для кого движения и мышечные усилия составляют привычный «фон» повседневной жизни, те, вероятно, умеют так или иначе «выделять» в своем самоощущении различные группы мышц и части тела. Более основательная подготовка может понадобиться тем, кто давно отвык от мышечной работы.

Базисные упражнения АТ только развивают способность и создают условия для целенаправленного самовоздействия, играя роль инструмента, которым нужно еще научиться пользоваться. Все они выполняются в удобных для человека позах: сидя – поза «кучера на дрожжах», в пассивной позе полулежа в кресле; в положении лежа на спине.

Некоторые общие приемы содействуют общему успокоению, снижают артериальное давление. Вот некоторые из них:

1) Я совершенно спокоен...

(Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо Вами испытанное).

2) Меня ничто не тревожит...

(Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя, когда, например, после напряженной работы Вы приходите домой и ложитесь отдыхать).

3) Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...

(Почувствуйте это расслабление. Сделать это легко. Удобная поза сама по себе приводит к расслаблению мышц. Почувствуйте это расслабление).

4) Все мое тело полностью отдыхает...

(Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда Вы лежите в теплой ванне).

5) Я совершенно спокоен... (Думайте о покое, отдыхе).

Вот несколько упражнений, мобилизующих, повышающих артериальное давление:

- 1) Я хорошо отдохнул...
- 2) Мои силы восстановились...
- 3) Во всем теле ощущаю прилив энергии...
- 4) Мысли ясные и четкие...
- 5) Готов действовать...
- 6) По всему телу пробегает приятный озноб...
- 7) Делаю глубокий вдох... Резкий выдох, поднимаю голову

и открываю глаза.

Для мобилизации внутренних сил можно использовать простой счет до 20-ти, ускоряя темп до оптимального для человека ритма. Действие счета как средства успокоения общеизвестно.

VI. Биоэнергетический метод

В основе биоэнергетического метода лежит представление о человеке как о существе, находящемся на определенном энергетическом уровне, существующем в непрерывном потоке обмена или блокировки энергии. Целью биоэнергетических упражнений выступает стремление разблокировать энергетические каналы связи с миром.

Педагог в большей степени сам производит психоэнергию, накапливает в себе из окружающего пространства, преломляет, передает энергию другим. Самоусовершенствование, здоровый образ жизни, систематический труд – могучее средство для пробуждения и накопления психоэнергии. При этом высшее качество психической энергии вырабатывается не механическими приемами, а духовными упражнениями. Высокий уровень психической энергии требует постоянной отдачи другим.

Например, для того, чтобы избавиться от усталости и головной боли, необходимо встать посередине комнаты и представить, что перед Вами кружит невидимое призрачное колесо водяной мельницы. Шагните в него. Призрачные лопасти будут набегать на вас сверху и, проникая сквозь тело, собирать на себя все шлаки, болезни, которые накопились в организме. Десяти минут достаточно, чтобы значительно улучшить самочувствие. После

процедуры необходимо помыть ноги теплой водой и растереть полотенцем.

Самогипноз

Эту технику самогипноза для борьбы с бессонницей разработал немецкий доктор психологии и педагогики Альфред Бирах как метод углубленного расслабления. Согласно Альфреду Бираху, существует три степени гипнотического состояния: летаргическое – состояние сонливости, расслабленности, равнодушия; каталептическое – расслабление мышц до такой степени, когда становится невозможным поднять ни руку, ни ногу; сомнамбулическое – полная потеря памяти о том, что было услышано и пережито во время гипноза. Для эффективного действия самогипноза достаточно первой степени. Легче всего приводят себя в состояние гипноза умные и физически тренированные люди. И это логично: интеллигентные люди обладают творческой фантазией, а физическая тренировка подразумевает умение хорошо концентрироваться.

Сеанс самогипноза проводится в совершенно спокойной обстановке, неторопливо и основательно, лучше в затемненной комнате, полностью расслабив мышцы и отрешившись от повседневных проблем. Перед началом подготовительных тренировок следует задавать себе точное время нахождения в состоянии расслабленности. Команды подаются сразу же после непроизвольного закрытия глаз.

Техника проведения

Лягте поудобнее на кушетку. Руки положите вдоль тела, не касаясь его. Ноги должны лежать вытянутыми и также не касаться друг друга (ноги не скрещивать).

Расслабьте каждый мускул.

Подумайте о каждом мускуле вашего лица и расслабьте его: лоб, щеки, нижнюю челюсть. Прежде всего, не забудьте расслабить мышцы на затылке.

Ваша нижняя челюсть должна находиться в настолько свободном состоянии, чтобы она даже слегка отвисла.

Расслабьте теперь мышцы правой руки, а затем левой. Отдохните. Затем сконцентрируйте внимание поочередно на правой

ноге и на левой, расслабляя мышцы стоп, икр, бедер. Далее расслабьте мышцы живота и спины.

Старайтесь дышать ритмичнее, чем обычно. При каждом выдохе грудь должна опускаться все ниже и ниже.

Теперь представьте себе, что ваши руки и плечи, ноги, позвонки на спине связаны лентами. Расслабьте эти ленты до предела. Ваше тело начинает медленно уплощаться под собственной тяжестью. Представьте себе, что на кончиках пальцев ваших рук и ног имеются отверстия. Каждый раз, когда вы выдыхаете, через эти отверстия из вашего тела выходит воздух. Тело как бы тает. Состояние расслабления очень приятно.

Найдите на потолке какую-либо точку, расположенную на уровне лба. Постарайтесь неотрывно смотреть на неё. Если глаза соскользнут с неё, то немедленно опять направьте их на точку.

После непродолжительного времени, самое большое, 1-2 минуты, глаза начнут моргать, в них появиться жжение, начинается незначительное слезоотделение.

Не закрывайте глаза специально. Дождитесь, пока ваши веки закроются сами собой.

Наконец глаза закрываются, появляется ощущение полного покоя и безразличия.

Альфред Бирах самым существенным в состоянии расслабления считает то обстоятельство, что у человека на данной стадии заторможенности сознания «открывается прямой путь к подсознанию». Несмотря на то, что человек еще бывает способен думать о том, что происходит вокруг него, этого состояния уже бывает достаточно «для осуществления команд, поданных подсознанию» как в словесной, так и в образной формах.

Характерно, что в состоянии расслабления сознание, как правило, не выключается, а лишь как бы отодвигается на задний план. У человека сохраняется возможность в определенной мере ориентироваться в окружающей обстановке, анализировать свои внутренние ощущения и отдавать себе необходимые команды. Особенно легко это осуществляется с ростом тренированности. Команды должны иметь крайне категорический характер: «Устал, хочу спать», «Пять минут поспал – все!», «Погорячился – и доста-

точно. Успокойся!» и т. п. При этом важно подкреплять словесные команды соответствующими визуальными образами, представляя себя мысленно в первом случае засыпающим, во втором – бодро и энергично просыпающимся, в третьем – спокойным и невозмутимым и т. п.

Люди описывают свое состояние после таких сеансов по-разному. Однако во всех описаниях есть одно общее – за состоянием, вызванным целенаправленным мышечным расслаблением, следует прилив сил, бодрости, повышение работоспособности.

Если вам удалось положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью вашего образа жизни, то вы станете, уравновешеннее и будете более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что вы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаете способностью ауторегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В одной далекой и прекрасной стране жил-был Учитель. Такой целеустремленный, думающий и желающий изменить мир к лучшему. С искренней любовью к детям и своему делу. Все время он учился сам, и покоя ему не давала мысль – изобрести волшебное слово, слушая которое дети тут же все усвоят и станут развиваться. Он изобретал, думал, внедрял... Когда у детей что-то получалось, он был доволен и горд. Когда им что-то не удавалось, огорчался, считая это своим промахом.

И так накопил учитель целый сундук всего интересного, нужного и занимательного. А так как по натуре своей он был очень щедрым человеком, то возникла у него идея раздать это людям. Чтобы всем было хорошо – и взрослым, и детям.

Делясь с другими своими мыслями, он очень волновался: все ли поймут его правильно, так ли он все делал? Может, мысли и дела его не так уж хороши и умны, как ему казалось? Одолевали Учителя страхи, волнения...

Услышала все это Мудрость и спросила:

– Добр ли ты к людям, порядочно ли ведешь себя?

– Да, – отвечал Учитель.

– Ты любишь свое дело, своих учеников?

– А как иначе?! – удивился Учитель.

– Ты искренен и правдив?

– Конечно.

– Содержание твоего сундука, твое мастерство, оно действительно помогает детям?

– Да.

– Ну что ж, тогда подумай еще раз над тем, о чем я тебя спросила, и реши, стоит ли тебе бояться делиться всем этим с людьми. Ты умен, и я уверена в правильности твоих выводов. Дерзай, Учитель!

Помните, от того как вы настроены, зависит и результат, и уверенность, и успешность учащихся, и ваше эмоциональное состояние, умение показать себя на профессиональном конкурсе. Желаем вам успехов и победы в конкурсе!

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграшенков А. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. – М.: Вече, АСТ 1997.
2. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт. – Новосибирск: Мчл-вп "Наука", 1983.
3. Вершина Н.А., Пискунова Е.В. Профессиональное развитие молодого учителя средствами конкурсного движения // Человек и образование. – 2012. – № 2.
4. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Волкова Т.Н., Медведева В.В. Конкурс мастерства как средство формирование профессиональной компетентности учителя в контексте культурологического подхода к образованию // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2011. – № 9.
6. Гирба Е.Ю., Светлолобова С.Б., Полковникова О.С., Хохлова Ю.Г. Презентация профессионального мастерства как средство повышения квалификации учителя: учеб.-метод. пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 144 с.
7. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: монография. – 2012. – 368 с.
8. Кокс Т. Стресс / пер. с англ. – М.: Медицина, 1981.
9. Машуков А.В. Конкурсы профессионального мастерства как фактор развития педагогического творчества учителя. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – № 2 (7).
10. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг. Ресурсы стрессоустойчивости: теоретический и методический материал. – СПб.: Речь, 2009. – 250с.
11. О подготовке и проведении профессиональных конкурсов Республики Татарстан – 2015: приказ Министерство образования и науки Республики Татарстан от 30.12.2014 № 7896/14.
12. Пахомова Е.М. Учитель в профессиональном конкурсе: учебно-методическое пособие. – М.: АПКиППРО, 2006. – 168 с.
13. Пахомова, Е.М. Учитель в пространстве профессионального конкурса: некоторые аспекты формирующего оценивания // Методист. – 2013. – №6. – С. 6–13.

14. Пахомова, Е.М. Конкурс проф. Мастерства как средство повышения квалификации учителя: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 2003.
15. Пахомова, Е.М. И снова конкурс... // Методист. – 2012. – №7. – С. 3 – 8.
16. Пискунова, Е.В. Социокультурная обусловленность изменений профессионально-педагогической деятельности учителя. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005.
17. Пискунова, Е.В. Профессиональная педагогическая рефлексия в деятельности и подготовке педагогов // Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия «Психология». – 2005. – Вып 1 (45).
18. Праздникова, Г.З. Методическое обеспечение профессионального конкурса в ДОУ / Г.З. Праздникова // Практика управления ДОУ. – 2013. – №3. – С. 28–32.
19. Привалова Г.Ф. Творческий потенциал личности педагога как определяющий фактор достижения успеха в конкурсе профессионального мастерства [Текст]/ Г.Ф. Привалова, Г.Н. Жуков, И.В. Львова // Среди профессионального образования – 2008 – №2 – С 40-42
20. Привалова, Г.Ф. Профессиональный конкурс «Учитель года» как средство развития творческого потенциала учителя // Ре-структуризация сельской школы опыт, проблемы, перспективы. материалы межрегион. науч-практ. конф, 28-30 марта 2005 г. В 2-х т. – Кемерово: Изд-во КРИПКипПРО, 2005.
21. Привалова, Г.Ф. Педагогические условия формирования творческого потенциала педагога в конкурсах педагогического мастерства // Управление непрерывным образованием структура, содержание, качество Сб. науч. статей VI междунар. науч-практ. конф, 28 марта 2008г. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «УрГПУ», 2008.
22. Родионов В. Учителский стресс // Газета «Школьный психолог». – 2006. – №4.
23. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1993.

24. Рутпман, Э.М. Надо ли убегать от стресса? / Э.М. Рутпман. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
25. Ривкин, Е.Ю. Участие в конкурсах профессионального мастерства учителей / Е.Ю. Ривкин // Управление современной школой. Завуч. – 2013. – №5. – С. 111–116.
26. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. – М.: Прогресс, 1979.
27. Скотт Дж. Г. Конфликты. Пути их преодоления / пер. с англ. – М.: Внешторгиздат, 1991.
28. Сухая Н.В. Конкурс «Учитель года» как индивидуальный маршрут педагога в повышении своей квалификации // Методист. – 2011. – №10. – С. 22–23.
29. Татура Ю.В. Стресс: тонкости, хитрости и секреты. – Букпресс 2006. – 379 с.
30. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988.
31. Долинина Е., Мамаев И., Рахмани Р. и др. Творческая школа «Мастер-класс» // Учитель. – 2003. – № 5. – С. 44–74.
32. Чернухин, О.А. Открытое занятие: советы педагогам // Народное образование. – 2011. – №2. – С. 231–233.
33. Чернухин О.А. Сценическая самопрезентация педагога: советы конкурсантам // Народное образование. – 2011. – №8. – С. 181–184.
34. Чикурова М.В. Методическое сопровождение конкурсов профессионального мастерства на муниципальном уровне // Методист. – 2012. – №7. – С. 36–41.
35. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
36. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение / пер. с англ. – М.: Медицина, 1986.

Материалы из Интернета:

1. Величковская, С.Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогический ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat>.

- com/content/zavisimost-vozniknoveniya-i-razvitiya-stressa-ot-faktorov-professionalnoi-deyatelnosti-pedag
2. Влияние стресса на профессиональную деятельность педагога. – Режим доступа: <http://www.myshared.ru/slide/170191/> – презентация
 3. Профилактика стресса. Управление стрессом. – Режим доступа: <http://5psy.ru/obrazovanie/profilaktika-stressa.html>
 4. Стресс как фактор развития личности. – Режим доступа: <http://exam-ans.ru/psihologiya/1508/index.html?page=8>
 5. Стресс-менеджмент в педагогической деятельности. – Режим доступа: <http://5psy.ru/obrazovanie/stress-menedjment-pedagogicheskoi-deyatelnosti.html>
 6. Стресс-менеджмент технология управления стрессом в профессиональной деятельности. – Режим доступа: <http://hr-portal.ru/article/stress-menedzhment-tehnologiya-upravleniya-stressom-v-professionalnoy-deyatelnosti>
 7. Факторы стрессоустойчивости учителей. – Режим доступа: <http://hr-portal.ru/article/factory-stressoustoychivosti-uchiteley>
 8. Личностный рост и саморазвитие. – Режим доступа: <http://mirrosta.ru/>
 9. Методические рекомендации по подготовке к конкурсу «Учитель года». – Режим доступа: <http://www.purimcgo.ru/rpmpk/method/pedagog/509/>
 10. Бродецкая Е.В. Рекомендации по подготовке педагогов дополнительного образования к участию в конкурсе «Сердце отдаю детям». – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/14/rekomendatsii-po-podgotovke-pedagogov>
 11. Методические рекомендации по подготовке к конкурсу «Учитель года». Режим доступа: http://www.yamaledu.org/projects/the_priority_national_project_education/uchitel-goda-yamala-2012/3494-metodicheskie-rekomendacii-po-podgotovke-k-konkursu-uchitel-goda.html
 12. «Участие в конкурсах педагогического мастерства: проблема мотивации». – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/14/uchastie-v-konkursakh-pedagogicheskogo>

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА
К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ КОНКУРСАМ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ**

Методические рекомендации

Форм.бум. 60x84 $\frac{1}{16}$, Гарнитура Times New Roman.
Усл.печ.л. 2,3

Корректор Р.С. Гиниятуллина
Технический редактор А.В. Некратова

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе
Института развития образования Республики Татарстан
420015 Казань, Б.Красная, 68
Тел.:(843)236-65-63 тел./факс (843)236-62-42
E-mail: irort2011@gmail.com