

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

Методические рекомендации

**САРАТОВ
2020**

УДК 37.015.3
ББК 74.6
П84

Составитель

Ю.А. Никишина, старший методист регионального центра
практической психологии и инклюзивного образования
ГАУ ДПО «СОИРО»

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Профилактика синдрома профессионального выгорания
П84 педагога : методические рекомендации / сост. Ю.А. Никишина. –
Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 64 с.
ISBN 978-5-9980-0279-3

В методических рекомендациях рассмотрены основные ориентиры по вопросам профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов в образовательных организациях. Представлены практические материалы, направленные на своевременную диагностику рисков профессионального выгорания и пути их коррекции.

Сборник адресован специалистам службы социально-психологического сопровождения образовательной организации.

УДК 37.015.3
ББК 74.6

ISBN 978-5-9980-0279-3

© Министерство образования Саратовской области, 2020
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Сопровождение профессионального здоровья педагогов на базе МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами» Энгельсского муниципального района Саратовской области	8
Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова.....	13
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой	27
Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагогов и психологов» Ю.Е. Большовой.....	54
Заключение	64

ВВЕДЕНИЕ

Стратегическое направление государственной образовательной политики России – повышение доступности качественного образования. Сегодня понятие «качество образования» рассматривается как социальная категория, которая определяет состояние и результативность процесса образования в обществе, его соответствие потребностям и ожиданиям общества (различных социальных групп) в развитии и формировании гражданских, бытовых и профессиональных компетенций личности. Достижение задач, поставленных сегодня перед образовательными организациями, возможно только высококвалифицированными кадрами. Сегодня к специалистам, работающим в системе образования, предъявляются требования не только в области преподавания их предмета, но и в умении ориентироваться в разных сферах деятельности, приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям, заниматься самообразованием, совмещать в себе не только педагога, но и психолога. Педагогические профессии очень динамичны и требуют от специалиста большого энергетического включения. Стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса, постоянное проникновение в суть социальных проблем подопечных, личная незащищенность и другие социально-психологические факторы часто оказывают негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога. Не случайно именно педагоги наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания. Синдрому, который характерен для людей, чья профессиональная деятельность неизбежно связана с тесными взаимоотношениями с другими людьми.

Проведенное специалистами регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО» исследование показало ряд интересных фактов. По результатам этого исследования было выявлено, что у 76 %

педагогов воскресный отдых не восстанавливает энергетический ресурс после рабочей недели. Летний отпуск не позволил 58 % восстановить силы к началу учебного года. Это объясняется тем, что большую часть отпуска педагоги проводят в хлопотах по подготовке к следующему учебному году: заполнение отчетной годовой документации, подготовка помещения классного кабинета, разработка рабочих программ, сохранение ответственности за учащихся своего класса в каникулярный период и т.д. Среди опрошенных педагогов 74 % отметили, что не соблюдают правила здорового питания. Только 14 % целенаправленно занимаются спортом более 3 раз в неделю с целью укрепления своего здоровья. Более 85 % педагогов испытывают на работе психоэмоциональное напряжение. Ночной отдых не превышает 5 часов у 83 %, причем постоянное эмоциональное перевозбуждение вынуждает многих из них прибегать к употреблению снотворных или успокаивающих препаратов, т.к. без их помощи они не могут полноценно отдохнуть. Таким образом, постоянное психоэмоциональное напряжение при выполнении профессиональной деятельности, недостаток сна, отсутствие заботы о состоянии своего здоровья (правильное питание, занятие спортом) приводит к серьезным проблемам. Не случайно врачи отмечают распространение в среде педагогов целого ряда «профессиональных» заболеваний. Их перечень составлен на основе целого ряда различных мониторинговых исследований: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, гипертоническая болезнь, снижение зрения, проблемы желудочно-кишечного тракта, хронические бронхиты, тонзиллиты и фарингиты, сахарный диабет. Кроме того, многие из перечисленных заболеваний формируются вследствие характерной для педагогов проблемы – проблемы профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание рассматривается как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. В Международной классификации болезней (МКБ-Х) синдром выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни». Его все чаще связывают с состоянием предболезни. Синдром выгорания берет свое начало в хроническом повседневном напряжении,

эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком. Эмоционально-мотивационное утомление, при котором появляются субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость, может привести к хроническому переутомлению. Основные проявления выгорания сводятся к ощущению усталости, отсутствию сил, наблюдается сниженный энергетический тонус, падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий, склонность к злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами. У профессионала появляется отрицательная психологическая установка в общении с другими людьми (учащимися, их родителями, коллегами, руководством, членами семьи и друзьями). Это приводит к конфликтам с окружающими, редукции профессиональных достижений, смене жизненного сценария и полного отказа от профессиональной деятельности в избранной сфере.

Специалисты отмечают, что формирование синдрома профессионального выгорания носит поэтапный характер. Сначала отмечаются существенные энергетические затраты на любую деятельность. Они, как правило, являются следствием гиперответственного поведения, ориентации на выполнение профессиональной деятельности на максимально качественном уровне. По мере развития синдрома появляется усталость, которая постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Характерной чертой выгорания является нарастающее недовольство собой, появление ощущения неуспешности, развивающиеся безразличие и апатия, редукция профессиональных достижений.

Специалисты выделяют три стадии синдрома профессионального выгорания педагога.

Первая стадия выгорания характеризуется сбоем при выполнении ряда функций: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения психоэмоционального напряжения.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к профессиональной деятельности, отчужденность от коллег, нежелание общаться (в том числе и дома, с друзьями). К завершению рабочей недели формируется стойкая апатия, сопровождаемая хроническими головными болями, потерей сна или, наоборот, «мертвым» сном без сновидений. На этой стадии организм ослаблен, что приводит к увеличению числа простудных заболеваний. Повышается раздражительность.

Третья стадия – личностное выгорание. Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие к любым событиям в жизни, полное отстранение от людей, ощущение постоянного отсутствия сил.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми. Сегодня проблема профессионального выгорания педагога крайне актуальна и требует детального изучения причин, уточнения симптомов и факторов, обуславливающих его формирование, своевременного выявления, разработки научно обоснованных профилактических программ, ориентированных на предупреждение профессиональных деформаций и восстановление психоэнергетического потенциала педагогов.

В данном пособии представлен опыт работы ведущих специалистов социально-психологической службы Саратовской области.

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ НА БАЗЕ МБОУ «СОШ «ПАТРИОТ» С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Матвеева Татьяна Евгеньевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами»
Энгельского муниципального района Саратовской области*

Человек может овладеть любой профессией (или почти любой),
но все дело в том, сколько на это понадобится сил и времени.

Период трудовой активности в жизни человека ограничен,
а непродуктивная, безрадостная деятельность
не только личное несчастье – она отражается,
в конечном счете, на всем обществе.

К.М. Гуревич

Профессиональная деятельность в жизни современного человека занимает далеко не последнее место. Она не только направлена на обеспечение существования, но и способствует развитию личности. Человечество не стоит на месте, появляются новые достижения в науке и технике, соответственно возрастают или появляются новые требования к трудовым функциям. Вопросы соответствия современным профессиональным требованиям все чаще волнуют педагогов, имеющих солидный стаж работы. Связано это не столько с разочарованием в выбранной профессии, сколько с накопленной усталостью, необходимостью постоянно соответствовать требованиям времени, высоким уровнем ответственности за продукт своей деятельности, отсутствием поддерживающих профилактических мероприятий и т.д. К сожалению, именно у людей, долгое время занимающихся педагогической деятельностью, появляются профессиональные изменения личности: профессиональные привычки, стиль мышления, общения и другие особенности личности, которые переносятся за пределы трудового пространства, во взаимодействие с другими людьми. Все эти

симптомы можно было бы рассмотреть с точки зрения профессионального выгорания, но любовь педагогов к своей профессии, их желание быть востребованным и оставаться работоспособным побуждает подойти к решению этого вопроса нестандартно.

Отойти от стереотипов в работе с педагогами попробовали специалисты социально-психологической службы МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами». Данная образовательная организация имеет свою специфику деятельности. Педагоги испытывают большие физические и психологические нагрузки из-за работы в школе продленного дня. Кроме этого, в образовательной организации реализуются одновременно несколько больших проектов, которые нацелены на усовершенствование качества образования кадет и развитие их творческого потенциала. Вовлеченность педагогов в осуществление проектов «Одаренный ребенок» и «Медалист» выявила ряд трудностей, которые сопряжены с аспектами личной саморегуляции педагога. В частности, такие виды деятельности, как планирование, моделирование, программирование и оценка результатов собственной деятельности и деятельности кадет, потребовали от педагогов усовершенствования и доработки в соответствии с современной действительностью. Осознанное стремление специалистов образовательной организации к профессиональному долголетию позволило рассмотреть озвученные выше трудности как составляющие профессионального здоровья.

На сегодняшний день существует огромное количество трактовок самого понятия «профессиональное здоровье». Так, А.Т. Маклакова (2002) под профессиональным здоровьем рассматривает определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

Определение, введенное В.А. Пономаренко (1995), рассматривает профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. Центральным пунктом в данной интерпретации является вопрос оценки функциональных резервов.

По мнению Л.М. Митиной (1998), профессиональное здоровье педагога представляет собой многоуровневое образование. Высший уровень личностного здоровья определяет смысловые ориентации педагога и вообще общий смысл жизни, отношение к другим и себе. Понимание иерархии уровней профессионального здоровья очень важно для оказания психологической помощи. На смысловом уровне можно помочь учителю принять решение, разобраться в проблеме, не выходя за пределы смысловых ориентаций, что, соответственно, стимулирует развитие конкретных способностей и оказывает позитивное влияние на эффективность профессиональной деятельности учителя и его психическое состояние.

К основным показателям профессионального здоровья/нездоровья педагогов можно отнести личностные свойства, которые особенно востребованы в педагогической деятельности.

Для их изучения и оценки функциональных резервов педагогов специалистами социально-психологической службы МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами» использовалась методика В.М. Русалова (1997) «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности» (ОФДСИ). В основе методики лежит концепция биологической обусловленности формально-динамических свойств индивидуального поведения человека. Опросник позволил диагностировать свойства предметно-деятельностного (психомоторная и интеллектуальная сферы) и коммуникативного аспектов темперамента.

В опроснике В.М. Русалова выделено четыре базальных свойства нервной системы:

- эргичность – выносливость человека как в умственном, так и в физическом плане;
- пластичность – способность психики легко приспосабливаться к изменяющимся, новым условиям (в поведении, в познавательных процессах); противоположность – ригидность;
- скорость – темп реакций и поведения, в котором протекают психические процессы;
- эмоциональность – впечатлительность, импульсивность, чуткость к эмоциональным воздействиям и возможному несовпадению осуществляемого действия с запланированным образцом.

Таким образом, анализ результатов позволяет объяснить причины профессиональных затруднений учителей и оказать им психологическую помощь и поддержку. Ниже (табл. 1) приведены усредненные результаты диагностического обследования педагогического коллектива образовательной организации по всем показателям методики на начало учебного года и по итогам профилактической работы с педагогами. Период профилактической работы составил один год.

Таблица 1

**Динамика свойств предметно-деятельностного
(психомоторная и интеллектуальная сферы)
и коммуникативного аспектов темперамента.
Усредненные показатели педагогов школы**

Шкала	2015 г.	2016 г.
	Балл	Балл
1. Выносливость двигательная	35,2	36,0
2. Выносливость интеллектуальная	38,1	38,3
3. Выносливость коммуникативная	34,9	36,0
4. Пластичность двигательная	39,4	39,4
5. Пластичность интеллектуальная	31,5	31,5
6. Пластичность коммуникативная	29,1	30,2
7. Скорость двигательная	36,9	37,0
8. Скорость интеллектуальная	34,3	35,0
9. Скорость коммуникативная	36,0	37,0
10. Эмоциональность двигательная	27,7	28,0
11. Эмоциональность интеллектуальная	34,9	35,0
12. Эмоциональность коммуникативная	30,9	32,0

Методика В.М. Русалова позволила специалистам провести работу по профилактике профессионального здоровья педагогов с использованием не травмирующих их формулировок. В анализе и последующих профилактических мероприятиях отсутствовали понятия «выгорание» и «деформация». Для обсуждения с педагогами полученные данные рассматривались с точки зрения оценки функциональных резервов.

Рассмотрим это (табл. 1) на примере профессионально-личностного показателя «коммуникативность». Из приведенных результатов мы видим, что есть возможность оценить различные аспекты коммуникативности педагога: эргичность, пластичность, скорость и эмоциональность. Такая детализация позволила проработать педагогу не просто коммуникативный навык, а именно навык пластичности коммуникативного взаимодействия в профессии и показать позитивную динамику по результатам профилактической работы.

Методика В.М. Русалова дала возможность провести индивидуальную и микрогрупповую работу по профилактике профессионального здоровья педагога на новом уровне эффективности.

Второй методикой, позволившей решить ряд профессиональных проблем педагогов, стала методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Данная методика была создана в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В.И. Моросанова (1998)) и используется в качестве инструмента практического изучения различных аспектов индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Полученные индивидуальные результаты позволили выявить ресурсы в работе каждого педагога и оказали позитивное влияние на эффективность профессиональной деятельности учителя и его психическое состояние.

Проведению диагностических мероприятий обязательно должна предшествовать предварительная работа с педагогами по уточнению мотивации обращения к психологу и заинтересованности в коррекции эмоционального состояния и поведения.

ОПРОСНИК ФОРМАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В.М. РУСАЛОВА

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова используется для диагностики свойств предметно-деятельностного (психомоторная и интеллектуальная сферы) и коммуникативного аспектов темперамента. Эта методика является модификацией опросника структуры темперамента В.М. Русалова.

Инструкция. Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Поставьте крестик или галочку в той графе, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему Ваше поведение:

- 1) не характерно
- 2) мало характерно
- 3) довольно характерно
- 4) характерно

Обработка результатов (табл. 2-5). Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Вначале необходимо перекодировать некоторые ответы, указанные в ключе для данной шкалы. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

При обследовании больших массивов испытуемых целесообразно сочетать бланковый метод с компьютерной обработкой данных. Полученная сумма баллов для каждой шкалы записывается в соответствующую графу на бланке. Кроме того, в бланке обязательно фиксируется ФИО, пол, возраст испытуемого,

образование, род занятий или учебы, а также дата проведения обследования.

Необходимо помнить, что испытуемые, имеющие по контрольной шкале 18 баллов и больше, из дальнейшей обработки исключаются как не способные, в силу чрезмерной социальной желательности, адекватно оценивать свое поведение.

Интерпретация результатов

Таблица 2

Ключ к тесту

Шкалы	Пункты
1. Эргичность психомоторная (ЭРМ)	1, 4, 32, 58, 60*, 70*, 75*, 84, 92, 111*, 127, 132
2. Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)	3, 9, 17*, 36, 48, 54*, 82, 96*, 120*, 133*, 139, 143
3. Эргичность коммуникативная (ЭРК)	7*, 33, 35, 63*, 68, 77, 94, 98*, 112, 114*, 125, 129*
4. Пластичность психомоторная (ПМ)	11, 13, 39, 40, 64, 66*, 76, 79, 99, 100, 115, 131*
5. Пластичность интеллектуальная (ПИ)	2*, 8, 18, 41, 47, 59, 95, 97*, 107*, 130, 140*, 149
6. Пластичность коммуникативная (ПК)	15, 21, 43, 46, 51, 67, 80, 101, 113*, 116, 134, 135
7. Скорость психомоторная (СМ)	16, 19, 45, 49, 69, 83*, 93, 102, 118*, 122, 128, 136*
8. Скорость интеллектуальная (СИ)	5, 14, 23, 27*, 38*, 53, 62*, 65, 87, 119, 142*, 145
9. Скорость коммуникативная (СК)	20*, 50*, 57, 71, 81*, 85, 88*, 91*, 104, 117, 123, 137*
10. Эмоциональность психомоторная (ЭМ)	22, 24, 52, 55, 73, 78, 89, 105, 108, 124, 141, 144
11. Эмоциональность интеллектуальная (ЭИ)	6, 10, 12, 25, 28, 31, 37, 44, 61, 103, 106, 147
12. Эмоциональность коммуникативная (ЭК)	26, 30, 56, 72, 74, 90, 109, 110, 126, 138, 146, 148
13. Контрольная шкала (КШ)	29, 34, 42*, 86*, 121*, 150*

Примечание. Звездочкой (*) отмечены пункты, требующие перекодирования: (1 = 4); (2 = 3); (3 = 2); (4 = 1).

Психомоторная сфера

Низкие значения (12–25 баллов)	Средние значения (26–34 балла)	Высокие значения (35–48 баллов)
Эргичность (ЭРМ)		
Узкая сфера психомоторной деятельности, низкий мышечный тонус, нежелание физического напряжения, низкая вовлеченность в процесс деятельности, избегание работы, двигательная пассивность	Нормальный мышечный тонус, обычная двигательная активность; средневыраженное стремление к физическому напряжению, средняя мышечная работоспособность	Высокая потребность в движении, широкая сфера психомоторной активности, жажда психомоторной деятельности, постоянное стремление к физическому труду, избыток физических сил, высокая мышечная работоспособность
Пластичность (ПМ)		
Повышенная склонность к монотонной физической работе, боязнь, избегание разнообразных форм ручного труда, стремление к шаблонным способам физической деятельности, вязкость движений	Типичная для человека гибкость при переключении с одной физической работы на другую, средневыраженная склонность к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда	Высокая гибкость при переключении с одних форм двигательной активности на другие, высокое стремление к разнообразным способам физической деятельности, плавность движений
Скорость (СМ)		
Заторможенность психомоторики, низкая скорость двигательных операций при выполнении ручного труда	Средняя скорость моторно-двигательных операций	Высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности
Эмоциональность (ЭМ)		
Низкая чувствительность (безразличие)	Средневыраженная чувствительность к неудачам в ручном	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное

к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия; ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие беспокойства в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы	труде, возможному несовпадению задуманного и реального моторного действия; обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической работе	переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом ручного труда, постоянное ощущение неполноценности продукта физической работы
--	---	---

Таблица 4

Интеллектуальная сфера

Низкие значения (12–25 баллов)	Средние значения (26–34 балла)	Высокие значения (35–48 баллов)
Эргичность (ЭРИ)		
Низкий уровень интеллектуальных возможностей, нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов	Средний уровень интеллектуальных возможностей, средневыраженное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением	Высокий уровень интеллектуальных возможностей, высокий уровень способности к обучению, постоянное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкость умственного побуждения
Пластичность (ПИ)		
Вязкость мышления, стереотипный подход к решению проблем, ригидность в решении абстрактных задач	Нормальная гибкость мышления, средняя выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности	Высокая гибкость мышления, легкий переход с одних форм мышления на другие, постоянное стремление к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, творческий подход к решению проблем
Скорость (СИ)		

Низкая скорость умственных процессов, замедленность выполнения операций при осуществлении интеллектуальной деятельности	Средняя скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности	Высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности
Эмоциональность (ЭМ)		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между ожидаемым и реальным результатом действия при выполнении умственной работы, слабое эмоциональное реагирование при неудачах, связанных с интеллектуальной деятельностью, спокойствие, уверенность в себе	Средняя выраженность эмоциональных переживаний в случае неудач в работе, требующей умственного напряжения	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом умственной работы, сильное беспокойство по поводу работы, связанной с умственным напряжением

Таблица 5

Коммуникативная сфера

Низкие значения (12–25 баллов)	Средние значения (26–34 балла)	Высокие значения (35–48 баллов)
Эргичность (ЭРК)		
Низкая потребность в общении, социальная пассивность, узкий круг контактов, уход от социальных мероприятий, замкнутость	Нормальная потребность в общении, средний круг контактов, средневыраженное стремление к установлению новых знакомств, средняя степень общительности	Высокая потребность в общении, широкий круг контактов, тяга к людям, легкость в установлении социальных связей, стремление к лидерству
Пластичность (ПК)		
Низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты, тщательное	Нормальная готовность к общению, типичное для среднего человека стремление к новым социальным контактам	Легкость вступления в новые социальные контакты, легкость переключения в процессе общения,

продумывание своих поступков в процессе социального взаимодействия, стремление к поддержанию однообразных контактов, ограниченный набор коммуникативных программ		импульсивность в общении, широкий набор коммуникативных программ
Скорость (СК)		
Низкая речевая активность, медленная вербализация, речевая заторможенность	Обычная скорость речевой активности и вербализации	Легкая и плавная речь, быстрая вербализация, высокая скорость речевой активности
Эмоциональность (ЭК)		
Низкая чувствительность к неудачам в общении, ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми	Среднеинтенсивное эмоциональное переживание в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; средневыраженная радость и уверенность в себе в процессе социального взаимодействия	Высокая чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения

Контрольная шкала (КШ) варьируется от 6 до 24 баллов. При значениях от 6 до 17 баллов испытуемые характеризуются более или менее адекватным восприятием своего поведения. Испытуемые с высокими значениями по данной шкале (18–24 балла) из обработки исключаются, поскольку у них наблюдается явно неадекватная оценка поведения. В своих ответах они стремятся выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

Индексы и типы. Для решения ряда научных и научно-практических задач необходимо учитывать не только значение того или иного отдельного формально-динамического свойства, но и

индексы и темпераментальные типы, отражающие различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности.

Исходя из содержания корреляционных и факторных связей между шкалами ОФДСИ, предложены следующие 6 наиболее важных индексов формально-динамических свойств человека.

1. Индекс психомоторной активности (ИПА) равен сумме баллов активностных шкал в психомоторной сфере.

$$\text{ИПА} = \text{ЭРМ} + \text{ПМ} + \text{СМ}$$

ИПА варьируется от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 ± 12 , т.е. от 78 до 102.

2. Индекс интеллектуальной активности (ИИА) равен сумме баллов активностных шкал в интеллектуальной сфере.

$$\text{ИИА} = \text{ЭРИ} + \text{ПИ} + \text{СИ}$$

ИИА варьируется от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 ± 12 , т.е. от 78 до 102. 3.

3. Индекс коммуникативной активности (ИКА) равен сумме баллов активностных шкал в коммуникативной сфере.

$$\text{ИКА} = \text{ЭРК} + \text{ПК} + \text{СК}$$

ИКА варьируется от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 ± 12 , т.е. от 78 до 102.

4. Индекс общей активности (ИОА) равен сумме баллов всех активностных шкал во всех трех сферах.

$$\text{ИОА} = \text{ИПА} + \text{ИИА} + \text{ИКА}$$

ИОА варьируется от 108 до 432. Среднее значение (норма) равно 270 ± 36 , т.е. от 234 до 306.

5. Индекс общей эмоциональности (ИОЭ) равен сумме всех эмоциональных шкал в трех сферах.

$$\text{ИОЭ} = \text{ЭМ} + \text{ЭИ} + \text{ЭК}$$

Среднее значение (норма) равно 90 ± 12 , т.е. от 78 до 102.

6. Индекс общей адаптивности (ИОАД) равен разнице баллов между индексом общей активности и индексом общей эмоциональности.

$$\text{ИОАД} = \text{ИОА} - \text{ИОЭ}$$

Индекс варьируется в пределах от - 36 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 ± 48 .

На основании вышеприведенных индексов можно выделить довольно большое количество вариантов темперамента, в настоящее время можно говорить о возможных 9 наиболее типичных вариантах (типах) формально-динамических свойств.

Дифференциальные типы

Для вычисления дифференциального типа темпераментального типа в определенной сфере поведения необходимо на оси ординат отложить значение индекса активности в данной сфере, а на оси абсцисс – значение соответствующей эмоциональной шкалы.

Тип 1. Если значения по обеим шкалам выше нормы, т.е. активность выше 102, а эмоциональность выше 34, данный испытуемый относится к категории «холерик» в соответствующей сфере.

Тип 2. Если значения по обеим шкалам меньше нормы, т.е. активность меньше 70, а эмоциональность меньше 26, то данный испытуемый – флегматик.

Тип 3. Если у данного испытуемого активность выше нормы (т.е. выше 102), а эмоциональность ниже нормы (т.е. ниже 26), то этот испытуемый – сангвиник.

Тип 4. Если активность меньше нормы (т.е. меньше 78), а эмоциональность больше нормы, т.е. (больше 34), то испытуемый – меланхолик в соответствующей сфере.

Тип 5. Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения ниже нормы (т.е. меньше 26), данный испытуемый принадлежит к смешанному низкоэмоциональному типу.

Тип 6. Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения выше нормы (т.е. больше 34), данный испытуемый принадлежит к смешанному высокоэмоциональному типу.

Тип 7. Если испытуемый по шкале активности имеет значение выше нормы (т.е. выше 102), а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к смешанному высокоактивному типу.

Тип 8. Если испытуемый по шкале активности имеет значение ниже нормы, а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к смешанному низкоактивному типу.

Тип 9. Если значения и активности и эмоциональности находятся в пределах нормы, то испытуемый принадлежит к неопределенному типу.

Общий тип темперамента

Вычисления общего типа проводятся аналогично вычислению дифференциального типа. Для этого на оси ординат отложить значения ИОА (индекса общей активности), а на оси абсцисс – значение индекса ИОЭ (индекса общей эмоциональности). Названия типов те же, что и в случае дифференциальных типов.

Если оба значения выше нормы – холерик, если оба значения меньше нормы – флегматик. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по шкале общей эмоциональности ниже нормы – сангвиник. Если общая активность ниже нормы, а общая эмоциональность выше нормы – меланхолик. Если оба значения в пределах нормы – неопределенный тип.

Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности выше нормы, то смешанный высокоэмоциональный тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности ниже нормы, то смешанный низкоэмоциональный тип. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то смешанный высокоактивный тип. Если по шкале общей активности значение ниже нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то смешанный низкоактивный тип.

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности

1. Я часто испытываю потребность в движении.
2. Я не ищу новых решений известных проблем.
3. Я постоянно хочу приобретать новые знания.
4. В свободное время я с удовольствием занимаюсь физическим трудом.
5. Я быстро считаю в уме.

6. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал(а).

7. Я предпочитаю уединение большой компании.

8. Мне легко одновременно выполнять несколько дел, например смотреть телевизор и читать.

9. Мне легко выполнять умственную работу, требующую длительного внимания.

10. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.

11. Я легок(ка) на подъем.

12. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.

13. Я легко переключаюсь с одного дела на другое, занимаясь ручной работой.

14. Я быстро решаю арифметические задачи.

15. Я без труда включаюсь в разговор.

16. Я подвижный человек.

17. Я устаю от длительной умственной работы.

18. Я легко переключаюсь с решения одной проблемы на другую.

19. Я предпочитаю быструю ходьбу.

20. Моя речь медленна и нетороплива.

21. Я часто высказываю свое мнение, не подумав.

22. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому(ой).

23. Я люблю интеллектуальные игры, в которых требуется быстрое принятие решения.

24. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.

25. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.

26. Я ранимый человек.

27. Я неохотно выполняю срочную умственную работу.

28. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удастся найти решение какой-либо проблемы.

29. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.

30. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.

31. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.

32. Мне легко заниматься физическим трудом длительное время.

33. Я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) бы лишен(а) возможности общения с людьми.

34. Я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу.

35. У меня много друзей и знакомых.

36. Я регулярно читаю о новых достижениях науки и техники.

37. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.

38. Обычно мои мысли текут неторопливо.

39. Мне нравится мастерить вещи своими руками.

40. Я успешно выполняю работу, требующую тонких и скоординированных движений.

41. Мне легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно.

42. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

43. Моя речь часто опережает мои мысли.

44. Я склонен(на) преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.

45. Я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений.

46. Во время беседы мои мысли часто перескакивают с одной темы на другую.

47. Мне легко было бы сдать два экзамена в один день.

48. Я чувствую в себе избыток интеллектуальной энергии.

49. Мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений.

50. Мне трудно говорить быстро.

51. Мне легко завязывать знакомства первым.

52. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе.

53. Я быстро думаю, находясь в любой ситуации.

54. Работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня.

55. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.

56. Я переживаю, когда меня не понимают в разговоре.

57. Я говорю свободно, без запинок.

58. Я охотно выполняю физическую работу.

59. Мне легко выполнять одновременно несколько заданий, требующих умственного напряжения.

60. Я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки.

61. Я сильно волнуюсь во время экзамена.

62. Мне требуется много времени, чтобы разобраться в той или иной проблеме.

63. Как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми.

64. Я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию).

65. Мне нравятся задачи на смекалку.

66. Я предпочитаю однообразную физическую работу.

67. Нередко я конфликтую с друзьями из-за того, что говорю, не подумав.

68. Я предпочитаю постоянно находиться среди людей.

69. Я пишу быстро.

70. Я быстро устаю от физической работы.

71. Я разговорчивый человек.

72. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.

73. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.

74. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.

75. Во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха.

76. Мне нравится разнообразный ручной труд.

77. Мне легко внести оживление в компанию.

78. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.

79. Мне легко провести прямую линию от руки (без линейки).

80. Я могу, не раздумывая, задать вопрос незнакомому человеку.

81. Меня раздражает быстрая речь собеседника.

82. Я с удовольствием выполняю умственную работу.

83. Я считаю свои движения медленными и неторопливыми.

84. Многие считают меня физически сильным.

85. Когда я оживленно рассказываю о чем-то, я прибегаю к мимике и жестам.

86. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.

87. Для подготовки к экзаменам я трачу времени меньше, чем другие.

88. В моей речи много длительных пауз.
89. Меня огорчает то, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы.
90. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
91. Я устаю, когда приходится долго говорить.
92. Я чувствую в себе избыток физических сил.
93. Движения моих рук быстры и стремительны.
94. Я свободно чувствую себя в большой компании.
95. Мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания.
96. Я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой.
97. Я предпочитаю решить задачу до конца, прежде чем взяться за другую.
98. Даже находясь в тесном кругу друзей, я остаюсь молчаливым.
99. В работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое.
100. Я считаю себя мастером на все руки.
101. Я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей.
102. Я довольно быстро выполняю физическую работу.
103. Меня огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
104. Я быстро читаю вслух.
105. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
106. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
107. Я не отличаюсь оригинальностью в решении задач.
108. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
109. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
110. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
111. Я стараюсь избегать тяжелой физической работы.
112. В свободное время меня тянет пообщаться с людьми.
113. Я предпочитаю подумать, взвесить и лишь потом высказаться.
114. На вечеринках и в компаниях держусь обособленно.

115. Я без особого труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру.
116. В компании я обычно начинаю разговор первым.
117. Я легко воспринимаю быструю речь.
118. У меня медленные движения, когда я что-нибудь мастерю.
119. Я быстро решаю головоломки.
120. Длительная подготовка к экзаменам утомляет меня.
121. Я иногда сплетничаю.
122. Я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе.
123. Мне нравится быстро говорить.
124. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
125. Я люблю бывать в больших компаниях.
126. Я не стараюсь избегать конфликтов.
127. Я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления.
128. Мне приятны быстрые движения.
129. Я люблю уединение.
130. Мне легко настроиться на выполнение нового задания.
131. Мне с трудом удалось бы сделать нужную вещь своими руками.
132. Я считаю себя физически сильным человеком.
133. Я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил.
134. Мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи.
135. Я с легкостью могу обратиться с просьбой к другому человеку.
136. Мне нравится работа, не требующая быстрых движений.
137. Я предпочитаю медленный, спокойный разговор.
138. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.
139. Умственная работа для меня более привлекательна, чем физическая.
140. Обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую.
141. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
142. Я обычно медленно выполняю интеллектуальные задания.
143. Я люблю много читать.

144. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.

145. Многие считают, что я довольно сообразительный человек.

146. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.

147. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.

148. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.

149. Я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые.

150. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

Литература

1. Практикум по психодиагностике личности / ред. Н.К. Ракович. – Минск, 2002.

2. Русалов, В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности / В.М. Русалов. – М., 1997.

ОПРОСНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ» В.И. МОРОСАНОВОЙ

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В.И. Моросанова) как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Цель методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (ОР), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Адаптации и модификации. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики:

«Саморегуляция подготовки спортсмена» (СПС) (Моросанова, Соколова, 1989), «Стиль саморегуляции студентов» (ССС) (Моросанова, Сагиев, 1994), «Саморегуляция в избирательной кампании депутата» (СИК) (Моросанова, Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и основных ее компонентов. Различия заключаются, в первую очередь, в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств, в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков – самостоятельность. В версии опросника ССПМ 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (Моросанова, Коноз, 2000).

Инструкция. Предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» – и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Обработка результатов. Подсчет показателей опросника (табл. 2-3) производится по ключам, представленным ниже (табл. 1).

Таблица 1

Ключ к шкалам

Регуляторная шкала	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно. Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно. Неверно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Таблица 2

Определение уровня сформированности способностей

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Таблица 3

Бланк ответов

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях				
2	Люблю всякие приключения, могу идти на риск				
3	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю				
4	Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему»				
5	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий				
6	Окружающие отмечают, что я				

	недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю				
7	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки				
8	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра				
9	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает				
10	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди				
11	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств				
12	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей				
13	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь»				
14	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают				
15	Не люблю много раздумывать о своем будущем				
16	В новой одежде часто ощущаю себя неловко				
17	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированные покупки				
18	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями				
19	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным				
20	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать				
21	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей				
22	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять				
23	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта				

24	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов				
25	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни				
26	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи				
27	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте				
28	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана				
29	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта				
30	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно				
31	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам				
32	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы				
33	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность				
34	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе				
35	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке				
36	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации				
37	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах				
38	Редко отступаю от начатого дела				
39	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях				
41	Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от				

	второстепенного				
42	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет				
43	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно				
44	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты				
45	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны				
46	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему				

Интерпретация результатов. Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Pr) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные

критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих.

Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально-типическими профилями саморегуляции

Типичный профиль 1

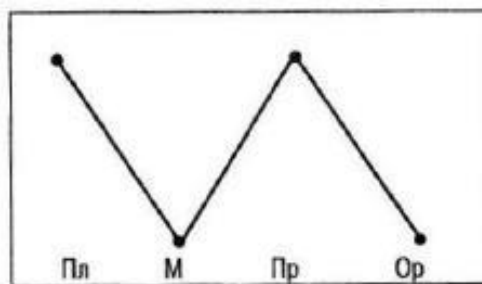


Рисунок 1

Типичный профиль 1 (рис. 1) характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий уровень саморегуляции получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для людей данной типологической группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1 % и 30,9 % случаев соответственно. Редко, в 6,0 % случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что такие учащиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, наступательной активности, но они нуждаются в опоре и поддержке окружающих, готовы принимать помощь от

других. Таким людям свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других они ждут участия в своей судьбе. Будущее то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, поэтому они не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При *высоком общем уровне саморегуляции* люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании. Детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, они методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, учащиеся к экзаменам, работающие – к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения.

Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей или руководства, а также объективных условий выполнения деятельности, таких, например, как время выполнения задания. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие учащиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводит к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности, часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У учащихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха.

Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции – это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Такие люди задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т.к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, новому учителю, новой системе обучения, новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, для них характерна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя

неуютно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, что является препятствием для самореализации. Отношение к будущему тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей.

Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении эти люди болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном профиле 1 и плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие учащиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

Типичный профиль 2

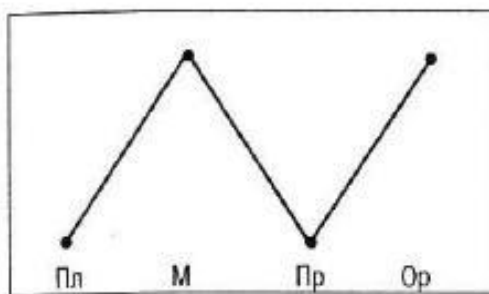


Рисунок 2

Типичный профиль 2 (рис. 2) характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2 %, 64,8 % и 9,0 % случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты такие регуляторно-личностные свойства, как самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражено слабо. Для них свойственна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым

условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Для них характерна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена.

Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее новой.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность. Они любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешенны, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Малочувствительны к неодобрению.

Для таких людей характерна общая направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Им свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них – это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни.

Средний общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет предпринимать соответствующие ситуации действия. Представители данного типа своевременно находят правильную

тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во временные рамки, отведенные на подготовку задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения учебных заданий учащиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем 2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у них не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу противоречивости, изменчивости при отстаивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему.

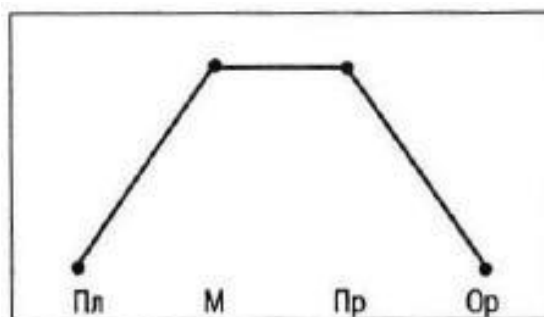
Планы на будущее расплывчаты, нет иерархии целей. Для этой категории людей не важно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и оценки результатов.

Типичный профиль 3

Рисунок 3

Типичный
(рис. 3)
характеризуется



профиль 3

сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетание высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирования, планирования, оценки результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2 %, 64,8 % и 9,0 % случаев соответственно. Данный профиль может быть как акцентуированным, так и гармоничным. Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции.

Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняются при высоком и низком уровне осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех и обычных занятиях, и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям. В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Их жизненные планы неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они мало

готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем 3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые им требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение людей данного типа ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении они ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа 3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля 2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции 3 более зависимы от оценки окружающих, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее при данном типичном профиле звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции и

трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

Типичный профиль 4

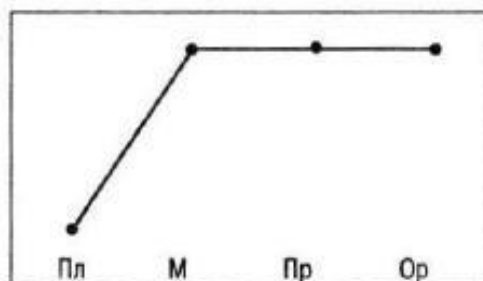


Рисунок 4

Типичный профиль 4 (рис. 4) характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам моделирования, программирования и оценки результатов. Средний уровень – если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5 %, 69,6 % и 14,9 % случаев соответственно. Для типического профиля 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства самостоятельности и высокие значения – для гибкости.

Высокий общий уровень саморегуляции. Представители этого типа не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы

действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например, у учащихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Представители этого типа саморегуляции хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, в переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства, как самостоятельность, свидетельствует о возможности автономно организовывать работу по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Они не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склонны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настырностью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и при этом положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что эти учащиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся

выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь беспечно, подвижны, неусидчивы. Быстро загораются общими увлечениями. Будущее таких подростков мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склоны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склоны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

Типичный профиль 5

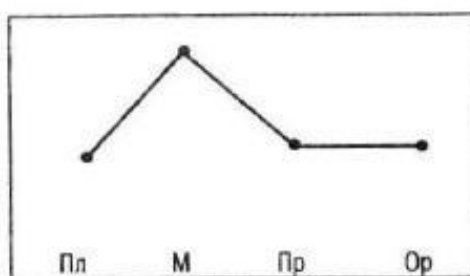


Рисунок 5

Типичный профиль 5 (рис. 5) характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит

от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5 %, 69,6 % и 14,9 % случаев соответственно. Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам – по самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства, как гибкость, позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем мире, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели.

Люди с данным профилем адекватно и объективно оценивают свои возможности. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с окружающими, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достигнуть сразу множества целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты времени взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою

волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования. Типичные профили 4 и 5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако при низком общем уровне саморегуляции различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля 4 выше, а профиль 5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по показателю планирования.

Типичные профили 6 и 7

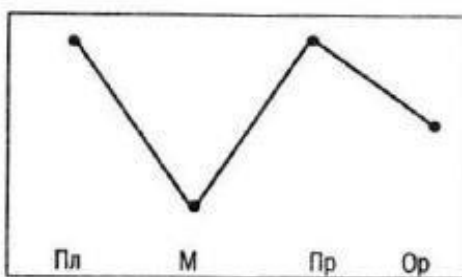


Рисунок 6

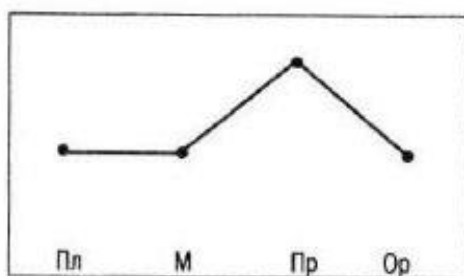


Рисунок 7

Типичные профили саморегуляции 6 и 7 характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним для профиля 7) уровнем планирования целей при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и уровне по шкале оценивания результатов. Общий уровень саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 12,5 %, 63,1 % и

24,4 % случаев соответственно. Для данного профиля характерны высокие показатели по шкале самостоятельности, и низкие – по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль 6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

Высокий и средний общий уровень саморегуляции. Характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Представителей данного типа саморегуляции отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства – гибкости. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и тем более в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склоны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Эти люди уравновешенны и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличаются постоянством.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для этих людей характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий.

Представителям данного типа саморегуляции свойственна медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений. Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно вступать в контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

На основании полученных диагностических данных разрабатывается программа индивидуальной или микрогрупповой коррекционной работы. Пакет «восстанавливающих» игр и упражнений для индивидуальной и микрогрупповой работы содержит материал Г.В. Резапкиной «Развитие профессионального самосознания». Варианты упражнений для микрогрупповой работы приведены ниже.

Игра «Построиться по росту» (Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова)

Цель: выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

Содержание. Тренер просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. Теперь постарайтесь в полной тишине, не разговаривая, как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т.д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза и посмотреть на порядок расстановки.

Обсуждение. Каждый участник по кругу отвечает на вопросы тренера:

Какая стратегия поведения была выбрана вами?

Нарушали ли вы основные правила игры?

Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?

Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?

Что мешало вам быть более эффективным? И др.

Игра-приветствие «Локотки» (К. Фопель)

Цели: установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.

Содержание. Присутствующие рассчитываются на первый – второй – третий – четвертый. Участники под номером 1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны. Участники под номером 2 упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны. Участники под номером 3 кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны. Участники под номером 4 держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по

определенному сигналу поздороваться с как можно большим числом присутствующих, назвав при этом свое имя и прикоснувшись друг к другу локтями. Через 5 минут ведущий собирает всех в 4 подгруппы, и участники приветствуют друг друга внутри каждой из них (первые номера здороваются только с первыми, вторые – со вторыми и т.д.).

Обсуждение. С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе? Какие стратегии способны помочь в совершенствовании взаимоотношений в коллективе? Что может являться причиной ограничения контактов в вашей профессиональной деятельности?

Литература и интернет-ресурсы

1. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М. : Академия, 2004.
2. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова. – СПб. : Речь, 2007.
3. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 1998.
4. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 1995. – № 4. – С. 26-35.
5. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121-127.
6. Митина, Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблема и пути решения / Л.М. Митина // Вестник образования России. – 2005. – № 7. – С. 48–58; 2005. – № 8. – С. 33–49.
7. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006.
8. Резапкина, Г.В. Развитие профессионального самосознания [Электронный ресурс] / Г.В. Резапкина. – URL: <http://psy.1september.ru/articles/2009/19/07>.
9. Русалов, В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности / В.М. Русалов. – М., 1997.
10. Фопель, К. Энергия паузы / К. Фопель. – М., 2003.

ТРЕНИНГ «ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ»

*Большова Юлия Евгеньевна,
педагог-психолог, преподаватель спецдисциплин
ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж»,
заместитель председателя Гильдии психологов и педагогов
Саратовской области*

В последние десятилетия проблема сохранения психического здоровья педагогов и психологов в образовательном учреждении стала особенно острой. Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, педагоги-психологи, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Сложные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога – так называемому профессиональному выгоранию, следствием чего становятся проблемы в профессиональной деятельности, семейных отношениях, нарушении взаимоотношений с окружающими. В связи с этим важной задачей для руководителей и психологических служб образовательных учреждений является профилактика профессионального выгорания педагогов.

Цель тренинга: сохранение психического здоровья педагогов и психологов в образовательной среде.

Задачи тренинга:

- знакомство с понятием профессионального выгорания, его характеристиками, анализ проявления признаков выгорания;
- определение своего отношения к профессии, выявление источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;

- анализ собственных источников негативных переживаний, вычленение причин «перекосов» в распределении энергии;
- снятие напряжения, выявление ресурсов, получение психологической поддержки.

Содержание тренинга

1. Упражнение на знакомство «Имя + профессия». Ведущий знакомится с участниками семинара. Каждый участник называет свое имя и профессию.

2. Выработка правил тренинга направлена на создание в группе атмосферы безопасности и доверия, упорядочивание группового взаимодействия.

3. Упражнение «Ожидания и опасения от тренинга»

4. Упражнение «Шкалирование»

Ведущий спрашивает участников о стаже работы в профессии. Затем предлагает разместиться в пространстве помещения следующим образом: стаж менее 5 лет, от 5 до 15 лет и более 15 лет. После того как участники заняли места в соответствии со стажем работы, ведущий предлагает сосредоточиться и прислушаться к себе:

- Какие чувства вы испытываете, работая столько времени?

- Попробуйте переместиться, представив, что занимаетесь профессиональной деятельностью дольше, чем это есть на самом деле. Что изменилось? Что чувствуете?

- Попробуйте переместиться, представив, что занимаетесь профессиональной деятельностью меньше, чем это есть на самом деле. Что изменилось? Что чувствуете?

В конце упражнения проводится анализ в кругу, обсуждение чувств и мыслей.

5. Обсуждение вопроса: влияет ли профессия на личность человека? Как влияет профессия педагога на личность? Перечисление плюсов и минусов. Ответы фиксируются на доске. Необходимо отметить, что педагогическая деятельность имеет следующие особенности:

- профессиональная деформация (перенос рабочих привычек, манеры поведения и способа мышления в личную жизнь);

– синдром выгорания (психофизиологический феномен когнитивного и эмоционального истощения в результате постоянного действия стрессовой нагрузки – информационной и эмоциональной).

6. Диагностика наличия синдрома эмоционального выгорания

Цели: знакомство с характеристиками синдрома и самоанализ наличия признаков выгорания.

Содержание упражнения. Ведущий предлагает участникам провести самодиагностику с помощью заполнения опросника К. Маслач и С. Джексон (1986 г.), обращая внимание на дату разработки данного опросника и его актуальность в настоящее время.

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте внимательно. Отметьте симптомы, которые, возможно, присутствуют у вас в данное время.

Примечание. Для педагогов под словом «консультация» в данном случае подразумевается проведение уроков, родительских собраний, индивидуальных бесед с родителями. Под словом «клиент» – обучающийся, родитель.

Опросник К. Маслач и С. Джексон (1986 г.). Признаки наличия «синдрома эмоционального выгорания»:

I. Изменения в поведении:

- Стремление сменить профессию.
- Сопротивление выходу на работу и опоздания.
- Откладывание консультативных встреч.
- Увеличение числа «неудачных» консультаций.
- Раздражительность и агрессивность во время консультации.
- Тенденция манипулировать клиентом и стремление навязывать собственные установки и ценности клиенту (обучающемуся, родителям).
- Механическое выслушивание и применение психологических техник без эмоционального участия.
- Стремление побыстрее завершить консультацию.
- Перенос отрицательных эмоций на окружающих, в том числе на клиентов.
- Утрачивание творческого подхода к решению проблем.
- Снижение количества личных достижений при возрастающем количестве работы.
- Усталость от общения, избегание коллег, друзей, родственников, стремление уединиться.

- Увеличение потребления веществ, влияющих на настроение, включая кофеин и никотин.

- Утрачивание способности удовлетворять свои потребности в развлечениях.

II. Изменения в чувствах:

- Постоянная физическая и психическая усталость.
- Постоянное ощущение неудачи, вины и самообвинения.
- Часто переживаемый и трудно сдерживаемый гнев.
- Повышенная раздражительность, ощущение, что придираются.
- Чувство обиды или горечи.
- Ощущение малой значимости решаемых проблем.
- Чувство бессилия, беспомощности и несостоятельности, равнодушия.

- Боязнь предстоящей консультации.

- Утрата чувства юмора или «черный юмор».

III. Изменения в мышлении:

- Упорные мысли о том, чтобы оставить работу.
- Ригидное мышление, сопротивляемость изменениям.
- Усиление подозрительности и недоверчивости.
- Циничное, порицающее отношение к клиентам за глаза.
- Менталитет жертвы.
- Озабоченность собственными потребностями и личным выживанием.

- Деперсонализация (расстройство самовосприятия, ощущение нереальности) и сомнения в собственной ценности.

IV. Изменения в здоровье:

- Нарушенный сон.
- Частые незначительные долго длящиеся недуги.
- Повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.
- Повышенная утомляемость.
- Неспособность к концентрации внимания.
- Усталость и истощение на протяжении всего дня.

Обсуждение упражнения

Подсчитайте количество отмеченных вами признаков эмоционального выгорания.

Если количество признаков, которые вы наблюдаете у себя, составляет 8–10 и более по всем группам или 5 и более в одной, можно говорить наличии синдрома эмоционального выгорания.

Ведущий рекомендует отслеживать частоту проявлений по всем четырем пунктам в течение трех недель. Отмечает: если наблюдается тенденция к повторению и увеличению количества и частоты признаков синдрома выгорания, можно с уверенностью сделать вывод о наличии у тестируемого этого синдрома. Далее предлагается проанализировать признаки синдрома профессионального выгорания, называя их.

Синдром выгорания может быть разной степени выраженности:

Легкая. Повышенная утомляемость. Ощущение большой или небольшой значимости работы. Желание побыть одному. Нежелание «напрягать» эмоции, чувства.

Средней тяжести (при высокой степени стресса). Физиологические нарушения (расстройство сна, питания). Мрачность. Усталость. Употребление психоактивных веществ. Психоактивное вещество – любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

Тяжелая. Соматические заболевания (сердце, ЖКТ), частые ОРВИ. Профессиональная деформация личности.

7. Супервизия как профилактика и экстренная мера помощи при синдроме выгорания

У педагогов часто возникают ситуации в профессиональной деятельности, когда они не знают, как поступить. В связи с этим происходит глубокое погружение в чувства и переживания. Однако существует такой способ профилактики выгорания, как супервизия, которую могут оказать коллеги-педагоги, психологи и другие компетентные специалисты. Супервизия может быть поддерживающей, обучающей, консультирующей, административной. Суть поддерживающей супервизии заключается в том, чтобы поделиться с коллегой, которому доверяешь. Супервизия обучающая – это консультация по поводу консультации, урока.

Супервизия – система мер профессионального сообщества, помогающая оставаться в профессии. Целесообразно проходить супервизию каждые три месяца. Существует форма индивидуальной системы самопомощи – самосупервизия, когда педагог самостоятельно периодически заполняет опросник и проводит самоанализ.

8. Предпосылки профессионального выгорания

Участники выявляют группы людей, наиболее подверженных профессиональному выгоранию:

1. Те, чей род деятельности тесно связан с взаимодействием с другими людьми.

2. Люди, вынужденные постоянно доказывать свою профессиональную компетентность (эмоционально значимым людям). Это затрачивает много энергетических ресурсов.

3. Люди, находящиеся в условиях острой нестабильности на работе (например, при вероятности потери работы, неважно, любимой или нет).

4. Люди, оказавшиеся в непривычной, новой обстановке (например, смена коллектива, нововведения на работе).

5. Люди, живущие в мегаполисах.

6. Люди, страдающие «синдромом спасательства».

9. Диагностическое упражнение «Сферы жизни» - баланс «Брать - давать» (диагностика стиля жизни, модифицированная психологами Ю.Ю. Аношкиной и О.В. Щегловой в специальном курсе методической подготовки «Практикум по кризисному психологическому консультированию»)

Цели: анализ личной успешности в различных сферах жизни; выявление собственных источников негативных переживаний; распределении жизненных сил и психической энергии.

Инструкция. У вас на бланках изображены круги (рис. 8). Первый мы условно назовем кругом отдачи, второй – кругом получения. Ниже перечислены основные сферы жизни человека. Разделите круг отдачи на столько секторов, сколько названо сфер жизни (проводите линии из центра к краям круга, чтобы получилась «пицца»). Ширину каждого сектора вы определяете сами. Этот круг продемонстрирует, сколько сил, времени, чувств вы отдаете каждой сфере. В каждом секторе поставьте номер, соответствующий сфере жизни, которую обозначает данный сектор. Раскрасьте каждый сектор любым цветом, каким захотите. Прделайте то же самое с кругом получения. Этот круг будет означать, сколько вы получаете сил, времени, чувств, денег от каждой сферы.

Сферы жизни:

1. Семья.
2. Работа.
3. Здоровье.
4. Друзья.
5. Общение.
6. Личностный рост.
7. Деньги.
8. Секс.
9. Хобби.

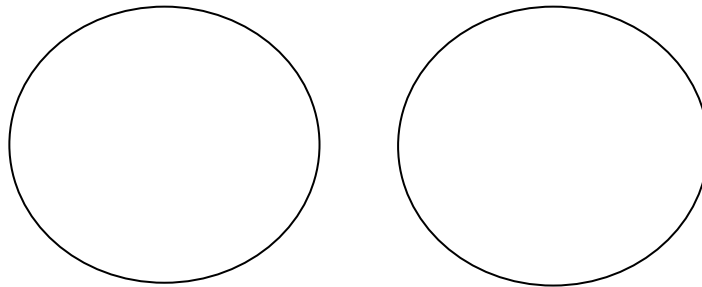


Рисунок 8

Обсуждение упражнения (возможен письменный самоанализ)

Вопросы:

1. Что означает именно такое распределение сфер жизни в круге отдачи?
2. Что означает именно такое распределение сфер жизни в круге получения?
3. Есть ли баланс? Что это значит для вас?
4. Что дало вам это упражнение? Какие выводы вы делаете для себя?

10. Упражнение с использованием метафорических карт «Я в своей профессии»

Цели: определение своего отношения к профессии; выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; оценка своего профессионального опыта; исследование себя, своих профессиональных ресурсов в прошлом, настоящем и будущем.

Материал: метафорические (ассоциативные) карты – колода ДИКСИТ.

Содержание упражнения. Участникам предлагается выбрать три карты:

- Я в своей профессии в прошлом.
- Я в своей профессии в настоящем.

- Я в своей профессии в будущем.

Посмотрите на карту, обозначающую вас в вашей профессии в прошлом. Как вы там? Что вы чувствуете, когда смотрите на себя в прошлом? Что радует? Что огорчает? Что бы хотели оставить в прошлом?

Посмотрите на карту, обозначающую вас в вашей профессии в настоящем. Что вы чувствуете? О чем думаете? Что понимаете? Что это значит для вас?

Посмотрите на карту, обозначающую вас в вашей профессии в будущем. Что вы видите? Что вы чувствуете? О чем думаете? Как вы там – в будущем? Что хотели бы взять туда с собой из прошлого и настоящего? Что не стали бы брать?

За что вы можете поблагодарить себя в прошлом?

Какие слова сказали бы себе в настоящем?

Что пожелаете себе в будущем?

Обсуждение упражнения:

Какие чувства, эмоции испытывали в процессе упражнения?

Какие выводы делаете для себя, проделав это упражнение?

11. Упражнение «Техники избавления от негативных эмоций»

Еще один важный фактор при формировании профессионального выгорания – это накопление негативных эмоций без возможности освобождения от них социально-приемлемым способом.

Цели: освобождение от негативных эмоций социально-приемлемым способом, снятие напряжения, осознание причин происходящего; выявление ресурсов, получение психологической поддержки.

Содержание упражнения:

1-й этап. Письмо-обращение к работе (продолжение предложенных фраз). Напишите письмо-обращение к своей работе. Письмом будет продолжение вами неоконченных фраз:

Как мне надоело...

Я так устала от...

Меня огорчает...

И сильно раздражает...

Я очень злюсь...

Я ненавижу...

Меня бесит...

Мне обидно...

Мне бы хотелось...

2-й этап. Ответ работы. Возьмите ручку и напишите ответ на каждую фразу, обращенную к работе. Зачитать вслух письмо и ответ на него (это усиливает терапевтический эффект). С этими письмами вы можете сделать, что захотите. Их можно уничтожить, можно оставить – по желанию участников.

3-й этап. Письмо-благодарность от работы. Напишите себе от своей работы письмо-благодарность за все, что вы делаете.

Обсуждение упражнения. Поделитесь чувствами, эмоциями, которые возникали у вас на разных этапах выполнения упражнения.

Чем было полезно для вас это упражнение?

Как бы вы могли продлить эффект заряда положительными эмоциями от благодарственного письма? (Оставить письмо, поместить его в рамочку, украсить, повесить на видное место.)

12. Упражнение «Похвалилки»

Цель: получение психологической поддержки, заряда положительных эмоций.

Содержание упражнения. Глядя себя по затылку сначала левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

Кивая головой, произносить: «Все идет хорошо».

Поднимаясь на носочках как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Обсуждение упражнения

Что чувствовали, выполняя упражнение?

О чем думаете сейчас?

В каких ситуациях было бы полезно для вас выполнять данное упражнение?

Рефлексия. Подведение итогов. Упражнение «Подарок».

Литература

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008.

3. Змановская, Е.В. Проблема профессионального выгорания в работе с девиантным поведением: структурно-динамический подход / Е.В. Змановская // Вестник психотерапии. – 2005. – № 14 (19).

4. Змановская, Е.В. Концепция отношений как теоретико-методологическая основа изучения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности / Е.В. Змановская, И.Ю. Маргошина // Вестник психотерапии. – 2014. – № 52.

5. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем: МКБ-10 : в 4 кн. – М. : Медицина, 2003.

6. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М. : Институт практической психологии, 1995.

7. Рукавишников, А.А. Определение психического выгорания / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002.

8. Райкова, Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е.Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – № 5. – Т. 2.

9. Орел, В.Е. Синдром психического «выгорания» личности / В.Е. Орел. – М. : Изд-во Института психологии РАН, 2005.

10. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональное выгорание целесообразно рассматривать как комплекс мотивационно-эмоциональных нарушений, формирующихся в ходе чрезмерно интенсивного профессионального взаимодействия.

В феноменологии выгорания следует четко дифференцировать и одновременно рассматривать четыре группы явлений:

- 1) детерминирующие факторы;
- 2) диагностические признаки;
- 3) психологические механизмы;
- 4) негативные последствия.

В качестве исследований профессионального выгорания целесообразно рассматривать систему профессионально-личностных отношений специалиста: профессиональную мотивацию, стиль межличностного взаимодействия, отношения с коллегами и профессиональную поддержку, профессиональные ожидания, самоотношение.

Учебное издание

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Методические рекомендации

Редактор *С.В. Артеменко*

Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

Подписано в печать 22.12.2020. Печать Riso. Бумага Maestro Special.

Гарнитура Book Antiqua. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 3,72 (4,0). Усл. изд. л. 2,7. Тираж 100. Заказ № 280.

Отпечатано в типографии

ГАУ ДПО «СОИРО»

410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1