

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» Солнцевского района Курской области

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА
по профилактике психологического здоровья и
ликвидации синдрома профессионального /
эмоционального выгорания педагогического коллектива
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
«МЫ ВМЕСТЕ»

Подготовила:
педагог-психолог
Захарова Ольга Александровна

п. Солнцево, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы
Краткое описание
Введение
Предварительный этап
Практический этап
Тематическое планирование занятий с педагогами на календарный учебный год
Заключение
Ресурсы
Приложение

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Данная психокоррекционная программа предназначена для профилактики психологического здоровья и ликвидации синдрома профессионального / эмоционального выгорания педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения.

Программа содержит рисуночные, диагностические, мотивационные, игровые и релаксационные упражнения с музыкальным сопровождением.

Все это позволяет педагогам ДОО побороть в себе предпосылки возникновения депрессивного поведения, ухудшающего работоспособность педагогического коллектива в целом.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях распространения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и по действию федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» психолого-педагогическое сопровождение является приоритетным в деятельности педагога-психолога в образовательных учреждениях.

Создавая модель психологической службы дошкольного образовательного учреждения, необходимо учесть важное правило в работе педагога-психолога – психологическое сопровождение ВСЕХ участников образовательного процесса должно проводиться В ОДИНАКОВОЙ СТЕПЕНИ.

На данный момент дошкольные образовательные учреждения испытывают необходимость в инструментах психолого-педагогического сопровождения, помогающих осуществлять сопровождение не только воспитанников и родителей, но и педагогов, как главных проводников образовательного процесса. Поэтому перед психологической службой дошкольных образовательных учреждений стоят задачи – сопровождение педагога и создание коррекционно-развивающих программ по устранению синдрома профессионального / эмоционального выгорания у педагогов.

Под психологическим сопровождением понимается система организационных, диагностических, обучающих и развивающих мероприятий для педагогов, направленных на создание оптимальных условий в их работе.

Важной характеристикой сопровождения является создание условий для перехода педагога к «самопомощи» - в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает педагогу поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными и профессиональными трудностями», то есть поиск скрытых ресурсов личности, опора на его возможности и создание на этой основе условий для развития. То есть целью психологического сопровождения является создание условий позитивной социализации, индивидуализации в развитии педагога.

Педагог-психолог как специалист по работе с эмоциональными состояниями, установками, мотивами поведения детей и взрослых помогает в ситуации внедрения образовательных программ всему дошкольному учреждению. И здесь важно акцентироваться на достижении удовлетворённости педагога собой и своей профессиональной деятельностью. Потому как педагог, испытывающий удовлетворение в своей личной и профессиональной компетентности, уверенный в своём успехе, оказывает позитивное воздействие на самооценку и на отношение к нему детей, стимулирует у них стремление к успехам в образовательной деятельности и в конечном итоге оказывает развивающее воздействие на личность воспитанников. Успешный педагог – источник успеха своих воспитанников. Успех — пусковой механизм саморазвития и самосовершенствования. Значит, чтобы профессионально расти и осуществлять внедрение образовательных программ, педагог должен почувствовать себя успешным.

Следовательно, администрации ДОО в купе с педагогом-психологом необходимо создавать условия для творчества педагогов ДОО, важно обеспечить потребность к

непрерывному профессиональному развитию педагога, сформировать у него способность к профессиональному самовосстановлению, подготовить его к работе в непрерывно обновляющейся педагогической действительности.

Итак, сопровождая педагога, психолог ориентируется на:

- обеспечение возможности для реализации творческого потенциала педагогов;
- поддержку педагога-профессионала в стремлении к непрерывному профессиональному росту;
- оказание помощи педагогу в выстраивании успешного профессионального роста;
- ориентирование педагога на собственное эмоциональное состояние и снабжение его необходимыми профилактическими инструментами.

Учитывая вышесказанное, а также запрос администрации МКДОУ «Детский сад «Солнышко» Солнцевского района Курской области, педагогом-психологом дошкольного учреждения, Кадыровой Кристиной Игоревной, была выработана психокоррекционная программа «Мы вместе».

Цель программы – профилактика психологического здоровья и снижение уровня профессионального / эмоционального выгорания педагогического коллектива путем снятия эмоционального напряжения, устранения паталогических стереотипов реагирования, повышения самооценки, принятие себя и окружающих.

Задачи программы:

1. Устранить у педагогов неконтролируемые приступы негативных чувственных проявлений.
2. Научить педагогов контролировать свое эмоциональное состояние, выражать эмоции приемлемым способом.
3. Повысить самооценку педагогов, нормализовать эмоциональное состояние и развить умение находить позитивный выход из любого стресса.
4. Закрепить положительные коммуникативные модели поведения выхода из деструктивных ситуаций.

Организационная форма реализации программы – развивающие занятия с элементами тренинга.

Структура и содержание программы:

Объём составил 6 групповых сеансов – развивающих занятий, включающих различные практические упражнения, психотехники, игры. Время, отведенное на реализацию программы «Мы вместе» – от 60 минут до 90 минут на 1 развивающее занятие, в целом – 7 часов на всю программу.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы занятий.

Групповые встречи могут происходить как с достаточно большим количеством участников в группах, чтобы сделать возможным взаимодействие, так и с достаточно малым, чтобы каждый участник был задействован и чувствовал себя полноправным участником. Но следует иметь в виду, что увеличение численности группы приводит к неэффективному использованию времени групповых сеансов, в этих случаях может возникнуть вероятность появления подгрупп. Если же группа слишком мала, то она может перестать действовать как группа и её участники окажутся вовлечёнными в индивидуальное консультирование.

Примечание:

К неподходящим для группового опыта освоения программы занятий относятся:

- лица, которые под давлением критики становятся либо слишком тревожными, либо слишком агрессивными;
- лица, демонстрирующие в напряжённой ситуации столь сильные чувства к другим участникам группы, что те ощущают себя преследуемыми;
- лица с низкой самооценкой, которые постоянно ждут успокоивания.

Противопоказано участие в группе лиц, находящихся в актуальном стрессовом состоянии – депрессии, эмоциональном шоке и др. Им сначала необходим курс индивидуальной психокоррекции.

Обеспечение гарантии прав участников программы:

Участник программы имеет право:

- повышать квалификацию и профессиональное мастерство;
- помогать коллегам осознать и изменять свой способ поведения во время сеансов;
- выслушивать взгляды, мнения и советы коллектива, но принимать решения самостоятельно;

- на конфиденциальность информации.

Ответственность участников курса:

- выполнять расписание групповых сеансов;
- не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых встреч;
- брать ответственность за других участников программы;
- проявить толерантность / терпимость ко всем участникам программы.

Ресурсы, необходимые для реализации данной программы:

- Подготовка ответственных за подготовку и эффективное проведение намеченных мероприятий;

- Оснащение ДОУ современным компьютерным оборудованием, программным обеспечением и доступом в Интернет в воспитательно-образовательном процессе (применение мультимедийных средств, электронных образовательных ресурсов, информационно-коммуникационных технологий); в работе с кадрами (повышение квалификации педагогов ДОУ посредством участия в встречах).

Сроки реализации программы: один учебный год (данные развивающие занятия апробировались с марта 2023 года по ноябрь 2024 года). Для других категорий участников (не из образовательных учреждений) сроки можно пересмотреть – одна неделя (ежедневно).

В этом случае необходимо внести поправки и в тематическое планирование.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Приступать к реализации коррекционно-развивающей программы можно после проведения психодиагностического обследования предполагаемых участников.

В нашей программе были подобраны следующие диагностические методики:

1. Обязательный блок:

1. Личностная шкала проявлений тревоги
2. Оценка нервно-психической предрасположенности педагога
3. Оценка предрасположенности к нервному срыву
4. Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе 2.

Попутный блок:

1. Проективный тесты

- «Ассоциации – Работа», «Ассоциации – Команда»
 - тест «Написанное в небесах»
 - тест «О плохой погоде и нестиранном белье»
2. Мотивационный тест «Волшебные инструменты»
3. Диагностика самооценки «Лесенка»
4. Социометрия «Капитан корабля» Примечание:

Комплекс методик из «Обязательного блока» необходимо провести минимум за одну – три недели до коррекционно-развивающих занятий (в таблице – КРЗ) и через одну – три недели после проведения коррекционно-развивающей программы.

Проведя психодиагностическое обследование, психолог анализирует результаты и пишет аналитическую справку или заключение, где отражает выводы об уровне психологического здоровья коллектива в целом и эмоциональном состоянии отдельных педагогов.

После этого мы приступаем к реализации программы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Психологическая коррекция – комплекс различных мер и способов влияния на педагогов, «исправление» их поведения, привычек, взглядов, инструментов формирования поведенческих привычек в целом.

Вместе с вышеперечисленным психологическая коррекция должна помогать в развитии разных сторон личности педагога.

Схема коррекционно-развивающей работы психолога с педагогами включает в себя:

- Установление контакта, формирование доверительной и дружелюбной атмосферы;
- Вызов эмоциональной реакции, выявление источника раздражения и успокоение эмоционального состояния педагога;
- Изменение поведенческих стереотипов и реакций, повышение самооценки, формирование положительного отношения к себе и окружающим;
- Выработка и закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации.

Структура каждого занятия психокоррекционной программы для педагогов «Мы вместе» состоит из 3 этапов и включает в себя 3 части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть каждого занятия содержит ритуал приветствия и разминку, которая дает участникам мотивацию к предстоящей деятельности.

Основная часть опирается на практический компонент деятельности, т.е. на отработку практических навыков и умений, необходимых для формирования определенного качества у участников.

Заключительная часть занятия несет рефлексивную нагрузку, когда участники должны осознать проделанную работу на занятии и сделать выводы по изменению своего эмоционального состояния. Эта часть включает в себя подведение итогов и ритуал прощания, с обязательной улыбкой и добрыми пожеланиями. При этом категорически нельзя навязывать свое мнение, пытаться изменить его темперамент и делать участников ответственными за результаты занятий.

Главными методологическими приемами в программе являются игры, арттерапевтические приемы (рисование, этюды, коллажи, элементы аппликации и пр.), беседы, релаксация, упражнения.

Поведение психолога, проводящего занятия по психокоррекционной программе, должно служить образцом для подражания и способом усиления и подкрепления все положительных изменений в поведении участников. Психолог, проявляющий во время занятий внимание, сочувствие, искренность и доброту, может сделать коррекционную программу намного более эффективной.

Во время проведения занятий, особенно, в рефлексивной их части необходимо внимательно следить за эмоциональным и чувственным состоянием участников. Если какой-либо участник погружается в состояние недовольства и/или выражает негативные/депрессивные эмоции, следует в этот же день индивидуально отработать с ним это состояние до переключения его в состояние равновесия с собой и окружающими.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
занятий с педагогами на календарный учебный год

№	Тема, название мероприятия	База и сроки апробации	Сроки	Цель	Содержание занятий	Кол-во минут
	Диагностическое исследование педагогического коллектива	МКДОУ За 1-3 недели до КРЗ	1-2-я неделя сентября	Выявление уровня психологического здоровья педагогов	1) Личностная шкала проявлений тревоги 2) Оценка нервнопсихической предрасположенности педагога 3) Оценка предрасположенности к нервному срыву 4) Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе	-
	Игротренинг «Синдром эмоционального выгорания педагогов ДОУ»	МКДОУ март 2023	Октябрь	Профилактика психологического здоровья педагогов и предотвращение у них формирования синдрома эмоционального выгорания	1 этап. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ - Ритуал приветствия. Упражнение «Ассоциации «Работа» - Разминка. Групповая игра «Здравствуй, друг!» 2 этап. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - Группа упражнений на диагностику актуальности темы для коллектива Тесты: «Написанное в небесах», «О плохой погоде и нестиранном белье» - Группа упражнений на профилактику СЭВ по развитию умения снимать эмоциональное напряжение Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения Придумывание аффирмаций - Группа упражнений на отработку и овладение навыков Игровая техника «Я в лучах солнца» Упражнение «Ведро мусора» 3 этап. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - Подведение итогов	90
					Беседа – рефлексия. Раздача Памяток	

					<p>«Незабудка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Получение обратной связи по тематике тренинга. <p>Упражнение «Багаж знаний» - Ритуал прощания.</p> <p>Упражнение «Спасибо за приятное занятие»</p>	
	Психологическая гостиная «Моё настроение»	МКДОУ октябрь 2023	Ноябрь	Актуализация ресурсов (внешних и внутренних) личности, формирования стойкого поведения в жизни	<p>1 этап. Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия / Знакомство. <p>Упражнение «Многие знают...»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка. Правила группы <p>2 этап. Основная часть занятия</p> <p>Упражнения: «Больше цвета!», «Я и стресс», «Каналы чувств», «Где взять силы, чтобы жить», «Воздушные шары»</p> <p>3 этап. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рефлексия / обратная связь. - Упражнение – обратная связь «Мои мысли» - Подведение итогов. - Ритуал прощания. <p>Упражнение «Спираль»</p>	90
					<p>Беседа – рефлексия.</p> <p>Раздача Памяток «Незабудка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Получение обратной связи по тематике тренинга. <p>Упражнение «Багаж знаний»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритуал прощания. <p>Упражнение «Спасибо за приятное занятие»</p>	
	Развивающее занятие с элементами тренинга «Есть контакт!»	МКДОУ январь 2024	1-я неделя декабря	Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия	<p>Беседа – рефлексия.</p> <p>Раздача Памяток «Незабудка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Получение обратной связи по тематике тренинга. <p>Упражнение «Багаж знаний»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритуал прощания. <p>Упражнение «Спасибо за приятное занятие»</p>	60

	Развивающее занятие с элементами тренинга «Есть контакт!»	МКДОУ январь 2024	1-я неделя декабря	Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия	- Группа упражнений на установление благоприятного психологического климата в группе, разминка Упражнение «Друг к дружке», «Фигуры» - Группа упражнений на отработку и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками. Игры «Рисунок на спине», «Путанка» 3 этап. Заключительная часть. - Рефлексия Упражнения «А я еду...», «Наша группа» Ритуал прощания	60
	Тренинговое занятие «ЭМОЦИИ – ДУША – ЗДОРОВЬЕ»	МКДОУ февраль 2024	Январь	Улучшение эмоционального здоровья и отработка профилактических навыков	1 этап. Вводная часть - Ритуал приветствия. «Знакомство группы с ведущим», «Правила группы»; - Разминка – «Экспрессдиагностика», «Многие знают...» 2 этап. Основная часть Упражнения: «Комплименты», «Я работаю над своим здоровьем», «Танец отдельных частей тела», «Каналы чувств», «Удовольствие» 3 этап. Заключительная часть - Рефлексия. «Правила здорового педагога» - Подведение итогов. Ритуал прощания «Аплодисменты».	60
	Развивающее занятие с элементами тренинга для педагогов «Путь к успеху»	МКДОУ	Февраль	Развитие коммуникативной компетентности, навыков самопознания, эмоциональной	Наполеона», «Выбор бейджиков – имя» - Разминка. Постановка проблемы – беседа, «Добрые помощники – трактовка психологов» 2 этап. Основная часть Мозговой штурм «УСПЕХ – что это?», Визуализация УСПЕХа,	60

				устойчивости, повышение самооценки, уверенности в себе	Упражнения: диагностическое «Лестница», упражнение эксперимент «Уверенность», игра «ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)», «Дорога к успеху», «Ура, успех!» 3 этап. Заключительная часть - Рефлексия. Упражнение «Автобусная остановка». - Ритуал прощания подведение итогов. Упражнение «Аплодисменты»	
Тренинг «Я+ТЫ=МЫ»	МКДОУ ноябрь 2024	Март	Эмоциональное принятие педагогов МКДОУ и определение своего места в педагогическом коллективе	1 этап. Водная часть - Ритуал приветствия. Знакомство с правилами - Разминка. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что ...», социометрическая игра «Капитан корабля» 2 этап. Основная часть Упражнения: «Гусеница» (для своей команды), «Говорящие руки» (разбивка команд), игра «Да и нет» (в парах), музыкальная пауза «Взболтай-ка», упражнение «Пронеси карандаш» (в противоположных командах), дыхательная гимнастика «7 свечей» 3 этап. Заключительная часть - Рефлексия. Упражнение «Осеннее дерево» - Подведение итогов, ритуал прощания	60	
Диагностическое исследование педагогического коллектива	МКДОУ Через 1-3 недели после КРЗ	3-4-я неделя апреля	Выявление уровня психологического здоровья педагогов	1) Личностная шкала проявлений тревоги 2) Оценка нервнопсихической предрасположенности педагога 3) Оценка предрасположенности к нервному срыву 4) Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе	-	
ИТОГО: 420 минут – 7 часов						

Необходимые материалы и технические средства для программы:

1 занятие: стулья, лист-схемы по всем заданиям тренинга, чистые листы бумаги, карандаши, ручки, памятки «Незабудки» для педагогов, ведро для «мусора», доска с начерченной таблицей из 3 граф, мел, спокойная музыка.

2 занятие:

- на каждого участника:
- ковер
- 1 большой, или стулья буклет-памятка;
- чистые бейджи;
- планшет (подставка под листы для записи);
- набор – бейдж,
- ручка, маркер/фломастер;
- листы – по 2 шт.; воздушные шары (без воздуха / газа) – по 2 шт.
- по 1 набору на стол: карандаши (простые и цветные);
- таблица «Ч / У / В / С / Т / Во»

3 занятие: листы А4 с значками правил группы, нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки, мяч;

4 по 7 листов А5 на каждого педагога; 2 доски, разграниченные на 3 столбца, для крепления на них рисунков педагогов; карандаши, фломастеры, ручек, маркеры; листы размером 10x10 см – по 1 на каждого человека.

5 занятие: стулья – по количеству участников, магнитная доска / мольберт, листочки 10x10 см, магниты; фломастеры, ручки, маркеры, английские булавки; листы А4 с правилами группы; листы А5 – по 3 на каждого педагога; лист с надписью «ЗДОРОВЬЕ»; музыкальная подборка – с разным темпом и ритмом; мел разного цвета или лист А4 с напечатанной таблицей «Чувство».

6 занятие: стулья – по количеству участников, листочки 4-х цветов с клейким краем или бейджики; английские булавки; доска, мел разного цвета, магнитная доска / мольберт; карандаши, фломастеры, ручки; листы А4 – по 1 каждого цвета – синий, красный, желтый, зеленый.

7 занятие: стулья – по количеству участников; листы А4 с значками правил группы; длинная веревка, приз – коробка конфет, воздушные шары – по количеству участников; 2 карандаша; спокойная негромкая музыка, веселая игровая мелодия; доска, рисунок дерева (без листьев), разноцветные стикеры на клейкой основе. Ожидаемые результаты по программе Мы предполагали, что:

- любой инновационный процесс носит вероятностный характер и не все его последствия могут быть спрогнозированы;
- используя программу при работе педагога-психолога с педагогическим коллективом, улучшится психологическое, а вместе с ним и физическое здоровье педагога;
- посредством программы произойдет развитие творческого потенциала педагогов и создание условий для этого;
- все поставленные задачи могут получить дальнейшее развитие и дополнение на несколько лет вперед.

Итак, здоровье педагогов отражается, как в зеркале, на здоровье детей, а психологическое здоровье участников образовательного процесса – это самый важный показатель работы дошкольного образовательного учреждения.

Думаем, что при небольшой коррекции наша программа может подойти не только для коллектива педагогов, но и для любого другого коллектива (например, менеджersкого, студенческого и пр.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое здоровье педагогического коллектива как здание дома состоит из маленьких кирпичей – эмоционального и душевного состояния каждого отдельно взятого педагога.

Стрессовые ситуации (дома, на работе, по пути следования на работу или домой и пр.), эмоциональное напряжение, поведенческие, личностные особенности педагогов, взаимодействие с родителями воспитанников и многие другие факторы приводят к выгоранию (сначала эмоциональному, а затем и профессиональному) педагогических работников и оказывают очень большое влияние на психологическое здоровье воспитателей и специалистов ДОУ.

Поэтому от администраций дошкольных учреждений поступают запросы в психологическую службу ДОУ о психолого-педагогическом сопровождении коллектива педагогов.

Сопровождение педагогов – непрерывный этап деятельности, в связи с этим накопленный материал из опыта работы педагога-психолога в системе образования систематизируется и обретает конечный продукт, выражающийся в создании программы по определенным темам.

Так, используя свой трехлетний опыт взаимодействия с воспитателями и специалистами педагог-психолог Кадырова Кристина Игоревна написала данную программу, направленную на профилактику психологического здоровья и ликвидацию синдрома профессионального / эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Данная программа реализуется в игровой форме – при помощи коррекционноразвивающих занятий с элементами тренинга и рассчитана на учебный год.

Программа при небольших изменениях может использоваться как для учителей школ, так и для других сообществ, не имеющих отношения к образованию – студенчеству, военным, менеджерам и пр.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Диагностические методики для определения психоэмоционального состояния педагогов

Опросник предназначен для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями.

Тестирование продолжается 15-30 минут.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически, я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Моё материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Порой мне кажется, что мне не верят, что я болен.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ «да» на высказывания

14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50 и ответ «нет» на высказывания 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 оценивается в один балл.

Суммарная оценка:

40-50 баллов – показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов – высокий уровень тревоги;

15-25 баллов – средний (с тенденцией к высокому) уровень; 5-15 баллов – средний (с тенденцией к низкому) уровень; 0-5 баллов – низкий уровень тревоги.

2. Оценка нервно-психической предрасположенности педагога

Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Анализ ответов позволит уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция испытуемым:

Предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому долго их обдумывать не нужно. Если ответ затруднителен, его нужно просто пропустить.

На выполнение задания отводится 30 минут.

1. Иногда мне в голову приходят такие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем)

3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.

5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.

7. Я замечаю, что мой голос изменился.

8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

9. Бывает, что я сержусь.

10. Я боюсь повысить голос.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие в собраниях или других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.

14. Для меня не имеет значение мнение других о красоте моего голоса.

15. Иногда, когда яневажно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. У меня часто исчезает голос.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не хую).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Я не люблю, когда мне указывают на мои недостатки.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю взволнованным или возбужденным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю слушать похвалу в свой адрес.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она не занимает меня.
55. Приступы плохого настроения, по поводу нарушения голоса, бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже). 62. Я переживаю, когда у меня появляется охриплость
62. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя устало.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы; переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне очень часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, кодеин, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.
3. Оценка предрасположенности к нервному срыву
- Инструкция. Ответить на вопросы теста, выбрав ответ, соответствующий поведению испытуемого.
1. Трудно ли вам обратиться с просьбой о помощи к кому-либо? Да, всегда (3), очень часто (4), иногда (0), очень редко (0), никогда (0) 2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
- Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0)
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
- Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0) 4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей?
- Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0) 5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
- Больше трёх часов (0), два-три часа (0), один - два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4)
6. Перебиваете ли вы, не дослушав объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?
- Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0)
7. О вас говорят, что вы вечно спешите...
- Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0)

8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?
Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0)
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1)
10. Случается, ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то очень далеко?
Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0)
11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах? Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0)
12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди?
Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0)
13. Любите ли вы давать советы?
Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0)
14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять решение? Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0)
15. Как вы говорите?

Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0)

Обработка. Сложить баллы, указанные после выбранных ответов.

От 45 до 63 очков – нервный срыв – реальная угроза. Рекомендуется изменить образ жизни.

От 22 до 44 очков – рекомендуется относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков – этим людям удастся сохранять спокойствие и уравновешенность. Рекомендуется и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматические любые неудачи.

0 очков – единственная опасность для этих людей – это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

4. Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе.

Инструкция. Оцените, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в данном коллективе. Для этого прочитать сначала предложения слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине.

Оценки:

3- свойство проявляется в коллективе всегда

2- свойство проявляется в большинстве случаев

1- свойство проявляется нередко

0- проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство

1. Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	1. Преобладает подавленное настроение.
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	2. Конфликтность в отношениях и антипатии
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	3. Группировки конфликтуют между собой.
4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание искреннее участие всех членов коллектива.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство.

6. С уважением относятся к мнению друг друга.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	6. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива.
8. В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «Один за всех и все за одного»	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	8. В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения.
9. Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	9. К похвалам и поощрениям коллектива относятся равнодушно.
10. Коллектив активен, полон энергии.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	10. Коллектив инертен и пассивен.
11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	11. Новички чувствуют себя чужими.
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах.
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту.	3 2 1 0 – 1 – 2 – 3	13. Коллектив заметно разделяется на «привилегированных»; пренебрежительное отношение к слабым.

Обработка полученных данных.

Осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем или большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого педагога, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики: +22 и более – это высокая степень благоприятности социально-психологического климата; от 8 до 22 – средняя степень благоприятности социально-психологического климата; от 0 до 8 – низкая степень благоприятности; от 0 до (-8) – начальная не благоприятность социально - психологического климата; от (-8) до (-10) – средняя не благоприятность; от (-10) и ниже в отрицательную сторону – сильная не благоприятность.

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

А) записать, а затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

Б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительные), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Описанная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития.