

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Е.Ю. Лыкова, М.Д. Чернышова

Здоровый педагог – залог успешной работы образовательной организации

Учебно-методическое пособие

Саратов
2021

УДК 612.8 (075.8)
ББК 28.707.2я73
Л 88

Лыкова Е.Ю., Чернышова М.Д.

Л 88 **Здоровый педагог – залог успешной работы образовательной организации: Учеб.-метод. пособие для преподавателей.** – Саратов, 2021. – 46 с.

В настоящем пособии приведены современные сведения по проблеме здорового образа жизни, профессионального здоровья педагогов.

Представленные в учебно-методическом пособии методики позволят педагогам оценить различные компоненты образа жизни, а специальная программа предназначена для профилактики у них профессионального выгорания.

Для учителей, магистров по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» всех профилей.

Р е ц е н з е н т:

Кандидат биологических наук, доцент Т.В. Перевозникова

Печатается по решению
учебно-методического совета биологического факультета
Саратовского государственного университета

Работа издана в авторской редакции

УДК 612.8 (075.8)
ББК 28.707.2я73

© Лыкова Е.Ю., Чернышова М.Д., 2021

ВВЕДЕНИЕ

В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно-эмоциональное напряжение, неограниченная продолжительность рабочего времени, высокая плотность межличностных контактов, большое количество стрессовых ситуаций, значительная нагрузка на голосовой аппарат. Все эти и многие другие факторы отрицательно сказываются на здоровье учителя, становятся причиной возникновения профессиональных заболеваний. В этих сложных условиях учитель должен быть готов к преодолению физических и нервных нагрузок без снижения качества и эффективности образовательного процесса.

Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером введения здорового образа жизни для своих воспитанников. А ведь чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся.

Таким образом, проблема здоровья педагогов имеет двойственный характер. С одной стороны, для качественного профессионального труда необходим высокий уровень здоровья, как компонента общей трудовой работоспособности, а с другой важен педагогический и воспитательный аспекты влияния этого феномена, как специфического компонента профессиональной деятельности учителя, который в значительной степени влияет на здоровье учеников и их отношения к здоровому образу жизни. После 10-15 лет профессиональной деятельности состояние здоровья учителей значительно ухудшается, основными причинами выступают условия и образ жизни педагогов.

Основными причинами, вызывающими нарушение в состоянии здоровья учителей, являются специфика профессиональной деятельности, недостаточная двигательная активность (не вовлеченность в занятия физической культурой и спортом), социальные факторы и нехватка знаний в области здорового образа жизни. Большинство из них так или иначе связаны со здоровым образом жизни и являются необходимыми условиями поддержания его.

Между тем, педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи, обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности,

процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

На современном этапе развития Российского общества, когда стоит задача сохранения и оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию позитивного отношения к своему здоровью у участников образовательного процесса.

Понятие «отношение к здоровому образу жизни» является сложным и комплексным и включает в себя несколько компонентов: когнитивный (идеи, мнения, убеждения, знания), мотивационный (установки, ценности, мотивы, потребности), деятельностно-практический (действия и деятельность). Отношение к здоровому образу жизни является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека. Как здесь ни вспомнить слова Бернарда Шоу: «Здоровое тело – продукт здорового рассудка».

До сегодняшнего дня в среде педагогов имеют место неоднозначные подходы к здоровому образу жизни как в плане понимания сущности, структуры, взаимовлияния, так и процесса его формирования. Большинство из них находятся в позиции по отношению к собственному здоровью - «Важно, нужно, некогда».

Гипотеза. Если педагог будет компетентен в вопросе сохранения и укрепления профессионального здоровья, то он изменит собственное отношение к своему здоровью через личностную и профессиональную позицию педагога, что будет положительно воздействовать на физическое и психологическое здоровье ученика.

I. Программа сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья педагогов в образовательном учреждении. Особое внимание этому вопросу уделяют А.К. Маркова, Л.М. Митина, Л.Т. Дикая, Л.В. Мохнач, Н.А. Аминов и др. Переход на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога (воспитателя), его роли в образовательном процессе детей. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального

выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. По данным проведенного исследования у трети учителей показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% учителей испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые педагоги имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно - сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегето-сосудистая дистония (72,1%).

Многие исследования позволили определить причины возникновения этого явления:

- несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями;
- несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации;
- отсутствие соответствующего вознаграждения за работу, которое воспринимается работниками как непризнание его труда, что может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию;
- несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа.

В связи с этим организация работы по сохранению физического, психического и социального здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Данное методическое пособие направлено на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия, что необходимо в профессиональной деятельности педагогов.

Предлагаемая программа нацелена на гармонизацию внутреннего мира педагогов, ослабление их психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости, профилактики физического здоровья педагогических работников.

Актуальность: Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

РАЗДЕЛ 1.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

1.1. Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Здоровый образ жизни – гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия (Международный терминологический словарь «Санитарное просвещение»).

Здоровый образ жизни – это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни (определение ВОЗ (1985г.)).

Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Формирование здорового образа жизни – деятельность, направленная на поведение человека и населения с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (определение из Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения).

Основные компоненты, составляющие понятие «здоровый образ жизни», можно объединить следующим образом:

- высокая социальная и медицинская активность;
- высокий уровень общей, гигиенической культуры;
- социальный оптимизм;
- высокая трудовая активность, удовлетворённость трудом;
- физический и душевный комфорт, гармоничное развитие физических, психических, интеллектуальных способностей;
- умение справляться со стрессами;
- оздоровление окружающей среды, высокая экологическая активность, экологически грамотное поведение;
- оптимальный двигательный режим, высокая физическая активность, спорт;
- рациональное сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курения, наркотиков и пр.);

→ поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни;

→ хорошие семейные отношения, здоровая сексуальность, обустроенность быта.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – термин, который применяется всё чаще. Самое простое определение здорового образа жизни (ЗОЖ) можно свести к формуле: «всё, что в поведении, деятельности людей благотворно влияет на их здоровье».

Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворённость трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т.д.

Поскольку понятие «деятельности» в разных сферах очень широко, и каждый из видов деятельности может воздействовать на здоровье, следовательно, ЗОЖ включает в себя все элементы, компоненты такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья, как деятельности человека, группы людей, популяции.

Таким образом, **здоровый образ жизни** – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей.

Здоровый образ жизни предусматривает определённый комплекс норм поведения.

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.

В таком понимании ЗОЖ, с одной стороны, – форма (один из аспектов) образа жизни, с другой, – условие, способствующее реализации и развитию других форм и проявлений образа жизни, направленных на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья педагогов.

Человек подвергается комплексному воздействию взаимосвязанных и взаимообуславливающих факторов. Одни факторы позитивно влияют на состояние здоровья населения, другие, наоборот, оказывают отрицательное воздействие.

Факторы, определяющие здоровье человека, можно разделить на 4 группы:

→ социально-биологические (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент);

→ социально-экономические (условия труда, быта, жилищные условия, материальное благосостояние, состояние службы здравоохранения, образ жизни и др.);

→ природно-климатические (температура воздуха, влажность, уровень солнечной радиации, ландшафт, флора, фауна и др.);

→ организационные или медицинские (обеспеченность населения медицинской помощью, качество медицинской помощи, доступность медико-социальной помощи и т.д.).

«Формула здоровья»

Эксперты ВОЗ в 1980-х гг. определили следующие важнейшие факторы, влияющие на здоровье современного человека:

- образ жизни;
- здравоохранение;
- наследственность;
- экологические факторы и др.

Образ жизни как субъективный фактор общества является ведущим фактором обусловленности здоровья. Он воздействует непосредственно на здоровье. Это именно тот уровень воздействующих факторов, с которым связана максимальная трата здоровья.

«Формула здоровья», с одной стороны, представляет собой вариант научно обоснованного обращения к населению с чётким выделением весомости его собственного вклада в личное и общественное здоровье. Важно, чтобы эти данные были положены в основу в работе с населением по охране и сбережению здоровья.

В раннем возрасте преимущественное влияние на здоровье оказывают социально-биологические факторы. По мере взросления их роль снижается, уступая место социально-экономическим факторам, условиям (объективная сторона жизнедеятельности) и образу жизни (субъективная сторона жизнедеятельности).

Факторы риска – это факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний. Для развития патологического процесса помимо фактора риска требуется действие конкретного причинного фактора. Но в отличие от непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.), факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней.

Например, на заболеваемость раком лёгкого воздействуют курение, экология, место жительства и др. Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения.

Основной целью выявления и коррекции факторов риска является улучшение здоровья, снижение заболеваемости основными хроническими неинфекционными заболеваниями: сердечно-сосудистыми, бронхо-лёгочными

заболеваниями, сахарным диабетом и др., снижение риска возникновения заболеваний у педагогов

1.2. Образ жизни. Категория образа жизни

Образ жизни – ведущий обобщённый фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья; рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека.

Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Понятие «условия жизни» – по существу все опосредующие и обуславливающие образ жизни факторы, определяющие его или сопутствующие ему. Это демографические, материальные, природные, культурные, социально-экономические, политические и другие условия, в которых человек живёт, работает, действует, т.е. формирует «образ жизни».

«Образ жизни» (лат. *modus vivendi*) обобщает четыре категории:

- экономическую – «уровень жизни»,
- социологическую – «качество жизни»,
- социально-психологическую – «стиль жизни»,
- социальноэкономическую – «уклад жизни».

1. Уровень жизни – это сфера количественно измеряемых показателей потребления материальных и духовных ценностей. К таким показателям относятся занятость, структура доходов и расходов населения, условия труда, жилищные условия, обеспеченность учреждениями образования, торговли, отдыха, медицинской помощью, показатели здоровья населения, демографических процессов и др. Уровень жизни характеризует жизнедеятельность людей лишь в сфере потребления.

2. Качество жизни – оптимальное состояние и степень восприятия отдельными людьми и населением в целом того, как удовлетворяются их потребности (физические, эмоциональные, социальные и пр.) и предоставляются возможности для достижения благополучия и самореализации (ВОЗ, 1999 г.). При использовании этого термина следует иметь в виду качественную сторону условий жизни – качество жилищных условий, качество питания, уровень комфорта, удовлетворённость работой, общением, качеством здравоохранения и т.д.

3. Стиль жизни проявляется в виде индивидуальных особенностей образа мыслей, поведения, как одного из проявлений жизнедеятельности.

4. Уклад жизни – порядок, в рамках которого проходит жизнедеятельность людей: регламент общественной жизни, труд, быт, отдых.

Такая дифференциация важна при организации, проведении и анализе результатов санитарно-гигиенических и социологических исследований.

В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:

- 1) трудовая деятельность и условия труда;

2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.);

3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой;

4) социализаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);

5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи;

6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса;

7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).

Образ жизни человека – это ключевой фактор, определяющий его здоровье. Основываясь на данном тезисе, реализация концепции «образа жизни» во многих странах дала положительные результаты. На современном этапе доминирования неэпидемической патологии в заболеваемости населения стратегическим направлением охраны и укрепления здоровья является социально-профилактическая, природоохранная, экологически грамотная политика. Её основными компонентами являются формирование здорового образа жизни, защита природы, внешней среды.

Позитивные результаты дала реализация программы ВОЗ по профилактике неэпидемических заболеваний путём преодоления некоторых больших факторов риска (курение, алкоголизма, артериальной гипертензии, избыточного потребления соли, сахара, животных жиров). В Великобритании, Франции, Германии, Японии и других странах, где проводилась эта программа, на 20–30% снизилась общая смертность.

Таким образом, формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Формирование ЗОЖ является также задачей администрации любого образовательного учреждения. Формирование здорового образа жизни лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение как индивидуального, так и общественного здоровья.

РАЗДЕЛ 2.

МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПЕДАГОГОВ

Анкета оценки знаний и умений педагога культуры здорового образа жизни (Г. А. Воронин)

1. Можете ли Вы служить примером для своих учеников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / возможно / нет).
2. Имеете ли Вы четкое представление о состоянии здоровья каждого своих учащихся? (да / примерно / нет).
3. Созданы ли у вас в школе адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / отчасти / нет).
4. Учитываете ли Вы при проведении уроков состояние здоровья детей? (да / отчасти / нет).
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / возможно / нет).
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания учащихся о состоянии здоровья? (да / иногда / нет).
7. Ваши конкретные действия в ситуации появления среди родителей алкоголиков, наркоманов (сообщить психологу, в правоохранительные органы, в социальную службу / поговорить / не вмешиваться).
8. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы безопасности и охраны здоровья детей? (да / иногда / нет).
9. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой, психологом по контролю за дифференцированным режимом для учащихся? (да / иногда / нет).
10. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / иногда / нет).
11. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (нет / возможно / да).
12. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете? (полный ответ / неполный ответ / нет ответа).

За 1-й ответ начисляется 2 балла, за второй – 1 балл, за 3-й – 0 баллов.

В соответствии с суммой баллов выявляются уровни культуры здоровья педагога:

Низкий уровень культуры здоровья (0 – 10 баллов) характеризуется преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни. Отмечаются фрагментарные, узкоприкладные знания в области здоровья. Педагоги признают важность проблемы формирования здорового образа жизни школьников, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

Средний уровень культуры здоровья (11 – 17 баллов) характеризуется выполнением стандартных требований в сфере здоровьесбережения в учебном процессе. Преобладает периодический интерес к проблемам здорового образа жизни, владение некоторыми методами и технологиями формирования здорового образа жизни школьников.

Высокий уровень культуры здоровья (18 – 24 баллов) характеризуется эффективной деятельностью в области формирования основ здорового образа жизни школьников. У педагога выражены постоянный интерес и профессиональная мотивация к изучению вопросов здорового образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья, логически взаимосвязанная с системами педагогических, социальных, психологических и гуманитарных знаний.

ОПРОС «ОБЩАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ»

	Вопрос	Балл
1	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой в течение, по меньшей мере, 20 минут без перерыва? <ul style="list-style-type: none"> • 3 дня или больше • 1 или 2 дня • ни разу 	10 4 0
2	Как часто Вы курите? <ul style="list-style-type: none"> • никогда • очень редко • иногда • каждый день 	10 5 3 0
3	Какое количество алкоголя Вы потребляете? <ul style="list-style-type: none"> • Не употребляю вообще • не более 50 г крепких напитков в неделю • 100-150 г крепких напитков в неделю, но не более 2 раз в день • 200-300 г крепких напитков в неделю, но не более 100 г в день • более 300 г в неделю 	10 8 6 4 2
4	Сколько раз в неделю Вы завтракаете? <ul style="list-style-type: none"> • Ни разу • 1 или 2 • 3 или 4 • 5 или 6 • 7 раз 	0 2 5 8 10
5	Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи? <ul style="list-style-type: none"> • Никогда 	10

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 или 2 раза в неделю • 3 или 4 раза в неделю • 5 или 7 раз в неделю • 8 или 10 раз в неделю • более 10 раз в неделю 	<p>8</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
6	<p>Сколько времени в сутки Вы спите?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 10 часов • 9 или 10 часов • 7 или 8 часов • 5 или 6 часов • меньше 5 часов 	<p>4</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>0</p>
7	<p>Как соотносится Ваш вес с идеальным для вашего роста и пола весом?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Превышает более чем на 30% • превышает на 21-30% • превышает на 11-20% • превышает не более чем на 10% • ниже на 11-20% • ниже на 21-30% • ниже более чем на 30% 	<p>0</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>0</p>

Интерпретация

60-70 баллов (при условии, что ни в одном из разделов вы не потеряли 10 баллов) — Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное.

50-59 баллов — Вы ведете себя хорошо, но могли бы быть более внимательным к собственному здоровью.

40-49 баллов — Ваше поведение можно оценить как среднее. Многие в нем следовало бы изменить.

30-39 баллов — Вы весьма посредственно относитесь к собственному здоровью. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы бы могли получать от нее больше удовольствия.

Меньше 30 баллов — Вы серьезно пренебрегаете собственным здоровьем. Без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас, и соответствующий балл внесите в табл.

1. Особенности питания

А. Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (Балл = + 2).

Б. Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушать, например, во время праздников и т.п. (Балл = + 1).

В. Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнего, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (Балл = - 1).

Г. Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье (Балл = - 2).

2. Особенности двигательной активности

А. Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (Балл = + 2).

Б. Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно (Балл = 0).

В. Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на занятиях физкультурой). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочитаете любое другое занятие, например, просмотр телепередач, работа за компьютером (Балл = - 2).

3. Закаливание

А. Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие (Балл = + 2).

Б. Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения (Балл = + 1).

В. Вы никогда не закаливали свой организм и не считаете, что это важно (Балл = 0).

4. Особенности режима дня, труда и отдыха

А. Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = + 2).

Б. Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы подготовиться к занятиям, экзаменам, посмотреть интересный фильм (Балл = + 1).

В. Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (Балл = - 1).

5. Особенности эмоционального состояния

А. Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (Балл = + 2).

Б. Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение (Балл = 0).

В. Незначительные мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (Балл = - 2).

6. Жизненная позиция

А. Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впасть в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлекся. Иногда для этого вы включаетесь в деятельность, которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать все от вас зависящее, чтобы изменить сложившуюся ситуацию к лучшему (Балл = + 2).

Б. Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием (Балл = - 2).

В. Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

7. Вредные привычки

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оценивается в – 4 балла.

Факторы образа жизни		Оценка в баллах
1.	Особенности питания	
2.	Физическая активность	
3.	Закаливание	
4.	Режим дня, труда и отдыха	
5.	Особенности эмоционального состояния	
6.	Жизненная позиция	
7.	Вредные привычки	Курение
		Употребление алкоголя
		Употребление наркотиков
Сумма баллов		

Определите сумму баллов в таблице и **оцените влияние своего образа жизни** на состояние здоровья:

Если сумма баллов равна от + **9 до + 12**, можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья.

Сумма набранных баллов от + **6 до +8**. Такой образ направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению.

Если сумма баллов **менее + 5**, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ (С. Степанов)

1. Экспресс-анализ физического здоровья.

1) Возраст. Каждый год дает один балл. Если вам 25 лет, вы получаете 25 баллов.

2) Масса тела. Нормальная масса условно равна росту сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3) Курение. Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4) Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т.е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза – 20, 2 раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же ведёте малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5) Пульс в состоянии покоя. Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин – 18 баллов.

6) Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

Подсчитать общую сумму баллов.

Не более 20 баллов: целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями.

21-60 баллов: следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью).

61-100 баллов: результат неплохой, не снижайте интенсивности, развивая выносливость.

Свыше 100 баллов: ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.

2. Самооценка психического здоровья.

Выберите вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашим чувствам и вашему поведению

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

а) Да, довольно часто.

б) Нечасто. Стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям.

в) Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением.

2. Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением?

а) Нет, ни разу.

б) Да, если меня беспокоят какие-нибудь проблемы.

в) Очень часто. Я давно уже не сплю так хорошо, как раньше.

3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

а) Могу, но пользуюсь этим очень редко.

б) Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно.

в) Ясное дело, могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить всю накопившуюся в нем злость.

4. Вы довольны своей фигурой?

а) Нет, раньше она мне нравилась больше.

б) В общем, да, за исключением некоторых деталей.

в) Да, мне не хотелось бы ничего менять.

5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если вы одиноки в данный момент, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

а) Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком.

б) Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают.

в) Огромный выбор.

6. Как часто вам снятся страшные сны?

а) Почти никогда.

б) Иногда.

в) Не менее одного раза в месяц.

7. У вас есть надежный круг хороших друзей?

а) Да, безусловно.

б) В основном приятели.

в) Нет, я стремлюсь полагаться только на самого себя.

Ключ.

Вопрос	а	б	в
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5

Подсчитать общую сумму баллов.

0-17 баллов: вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою сознательную жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

18-35 баллов: что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы обретете внутреннюю гармонию.

36-50 баллов: вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ И ЕГО УМЕНИЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

Цель анкеты: самооценка педагогом психофизического состояния на уроке и умения управлять им.

(«5» - да, «4» - скорее соответствует, чем нет, «3» - затрудняюсь ответить, «2» - скорее не соответствует, «1» - не соответствует).

1. Работа в школе не оказывает отрицательного влияния на мое психофизическое состояние.

2. Ученики меня уважают; им нравится предмет, который я преподаю.
3. Коллеги и администрация относятся ко мне уважительно, доброжелательно.
4. После урока я не чувствую усталости.
5. От накопившейся за неделю усталости легко избавляюсь.
6. На уроке я нахожу время для расслабления.
7. Я стараюсь скрывать от учеников мое психофизическое состояние.
8. Жизненные трудности и перегрузки не отражаются на моем психофизическом состоянии.
9. В критической ситуации на уроке я сохраняю полное спокойствие.
10. В случае конфликта с классом или учеником никогда не теряю самообладание.
11. В интересах здоровья контролирую свое эмоциональное состояние на уроке.
12. В случае эмоционального напряжения или усталости я использую приемы психической саморегуляции.
13. Мое обычное состояние на уроке энергичное и жизнерадостное.
14. Меня трудно «вывести из себя» на уроке.
15. Мне легко удается сохранить положительный психологический климат в классе и создать комфортные условия для учащихся.

61-75 баллов – Ваше психоэмоциональное состояние на уроке благополучное.

45-60 баллов – временами чрезмерно напряжены, у Вас переменчивое настроение, старайтесь больше отдыхать и заниматься психофизической саморегуляцией.

20-44 баллов – Вы слишком напряжены, не создаете нормальной рабочей обстановки ни себе, ни ученикам, работая на пределе своих психофизических возможностей. Обратитесь за помощью к психологу.

Менее 20 баллов – Вам нельзя работать с детьми, Вы нуждаетесь в лечении.

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА К. ХЕКА И Х. ХЕССА

Методика стандартизирована для взрослых лиц (в возрасте от 16 до 60 лет).

Инструкция: Вам представлен перечень утверждений. На каждое утверждение ответьте «да», если Вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе) или «нет», если Вы с ним не согласны.

Текст опросника:

1. Я чувствую, что внутренне напряжен(а).
2. Я часто так сильно во что-то погружен(а), что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым(ой).

4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. У меня часто без особых причин возникает чувство безучастности и усталости.
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Меня часто преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя я стараюсь от них избавиться.
8. Я довольно нервный(ая).
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный(ая).
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Мне бывает то радостно, то грустно без видимых причин.
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Мое настроение легко меняется.
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел(а) бы быть таким же счастливым(ой), какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Мое настроение часто меняется в зависимости от серьезной причины или без нее.
22. Я иногда испытываю чувство страха даже при отсутствии реальной опасности.
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен(йна), что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Я иногда слишком сильно беспокоюсь из-за незначительных вещей.
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я несчастлив(а).
30. Я недостаточно уверен(а) в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным(ой).
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.

39. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим(ой) собой.

40. Я иногда чувствую, что трудности велики и непреодолимы.

Обработка и интерпретация данных

Подсчитывается количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов – это говорит о высокой вероятности невроза.

ТЕСТ САМООЦЕНКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ С. КОУХЕНА И Г. ВИЛЛИАНСОНА

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто
-4

Интерпретация результатов теста (цит. по Я. Воробейчик, 2004):

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0.5	2.0	1.8	1.3
Хорошо	6.8	6.0	5.7	5.2
Удовлетворительно	14.2	13.0	12.6	11.9
Плохо	24.2	23.3	22.6	21.9
Очень плохо	34.2	33.0	23.3	31.8

ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЖ. ТЕЙЛОРА

Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора (MAS – Manifest Anxiety Scale, 1953) – личностный опросник, предназначенный для измерения уровня тревожности

Инструкция: Вам представлены 50 карточек с утверждениями. Если Вы согласны с утверждением на карточке, отложите ее вправо, если не согласны – отложите ее влево.

Текст опросника:

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. Я практически 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. Мое 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.
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. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка и интерпретация результатов

Оценка результатов диагностики производится путем обработки ответов обследуемого согласно ключу. Каждое совпадение ответа с ключом считается в 1 балл.

Ключ к методике

Ответ «да» – на утверждения № 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;

Ответ «нет» – на утверждения № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Затем подсчитывается общее количество совпадений с ключом, эта сумма и есть показатель уровня тревожности испытуемого.

41-50 баллов – показатель очень высокого уровня тревожности;

26-40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревожности;

16-25 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности;

6-15 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности;

0-5 баллов – свидетельствует о низком уровне тревожности.

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»

Инструкция:

На следующие предложения ответьте «да» или «нет». Подсчитайте количество положительных ответов.

1. Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.

2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления

3. Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.

4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).

5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.

6. Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.

7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.

8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям.

10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое

Оценка результатов

0-1 балл – синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

ОПРОСНИК «СТЕПЕНЬ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ»

Инструкция. «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и постарайтесь понять, насколько точно оно описывает Ваше самочувствие в течение последних нескольких месяцев. Если утверждение совпадает с типичными для Вас ощущениями — зачеркните ответ "да", в противном случае — зачеркните ответ "нет". Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, подчеркните оба предложенных варианта "да — нет"».

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие	«да»	«нет»
2. Я стал(а) раздражительным(ой)	«да»	«нет»
3. В последнее время я стал(а) хуже видеть	«да»	«нет»
4. Я стал(а) забывчивым(ой)	«да»	«нет»
5. После работы я чувствую себя разбитым(ой)	«да»	«нет»
6. Мне нравится работать в коллективе	«да»	«нет»
7. У меня часто бывает подавленное настроение	«да»	«нет»
8. Я чувствую постоянную тяжесть в голове	«да»	«нет»
9. У меня отекают ноги	«да»	«нет»
10. У меня бывают головокружения	«да»	«нет»
11. У меня бывает ощущение, что мне трудно вздохнуть	«да»	«нет»
12. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой	«да»	«нет»
13. После сна я обычно встаю вялым(ой) и плохо отдохнувшим(ей)	«да»	«нет»
14. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно	«да»	«нет»
15. Я стал(а) часто ссориться со своими близкими	«да»	«нет»
16. После пробуждения я засыпаю с трудом	«да»	«нет»
17. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах	«да»	«нет»
18. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым раньше я относился(лась) спокойно	«да»	«нет»
19. Я стал(а) вялым(ой) и безразличным(ой)	«да»	«нет»

20. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня	«да»	«нет»
21. В последнее время мне стало трудно работать	«да»	«нет»
22. У меня ровный и спокойный характер	«да»	«нет»
23. Меня мучают боли в висках и во лбу	«да»	«нет»
24. У меня часто бывают приступы сердцебиений	«да»	«нет»
25. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея	«да»	«нет»
26. У меня часто возникает ощущение тошноты	«да»	«нет»
27. У меня часто болит голова	«да»	«нет»
28. Моя работа мне перестала нравиться	«да»	«нет»
29. Я постоянно хочу спать днем	«да»	«нет»
30. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер	«да»	«нет»
31. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза	«да»	«нет»
32. Чаще всего у меня беспокойный сон	«да»	«нет»
33. Я с удовольствием прихожу на работу	«да»	«нет»
34. Я все время чувствую себя усталым(ой)	«да»	«нет»
35. В последнее время я чувствую общее недомогание	«да»	«нет»
36. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком	«да»	«нет»

Основным показателем выполнения методики является индекс хронического утомления (ИХРУ), который подсчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника. Значения ИХРУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 72 баллов. Градации ИХРУ:

- **ИХРУ < 17 баллов:** отсутствие признаков хронического утомления;
- **17 < ИХРУ < 26 баллов:** начальная степень хронического утомления;
- **26 < ИХРУ < 37 баллов:** выраженная степень хронического утомления;
- **37 < ИХРУ < 48 баллов:** сильная степень хронического утомления;
- **ИХРУ > 48 баллов:** переход в область патологических состояний (астенический синдром).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) 4 раза в неделю;

- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 1 раз в неделю;
- г) занимаюсь нерегулярно или не занимаюсь.

Какое расстояние вы обычно проходите пешком в течение дня?

- а) более 4 км;
- б) около 4 км;
- в) менее 1,5 км;
- г) менее 700 м.

Что вы предпочитаете, следуя на работу или в магазин?

- а) идете пешком или едете на велосипеде;
- б) идете пешком хотя бы часть пути;
- в) иногда идете пешком;
- г) используете общественный транспорт или автомобиль.

Каков результат вашего выбора между лестницей и лифтом?

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением случаев, когда у вас в руках

тяжести;

- в) иногда пользуетесь лифтом;
- г) всегда пользуетесь лифтом.

Как вы проводите выходные дни?

- а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, весь день проводите в движении, но при этом не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть времени проводите сидя, т.е. заняты просмотром телевизора, чтением и пр.

а – 4 балла; в – 2 балла

б – 3 балла; г – 1 балл

Более 18 баллов – вы очень активны и вполне здоровы физически;

12-18 баллов – вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы;

8-12 баллов – вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями;

менее 8 баллов – вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы

САМООЦЕНКА И САМОАНАЛИЗ ПЕДАГОГАМИ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ» (ВОДОПЬЯНОВА Н.Е.)

К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенной.

К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.

Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна идти на работу.

Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

Меня раздражают те люди, с кем мне приходится работать.

Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.

Я умею находить правильное решение в сложных ситуациях.

Я чувствую угнетенность и апатию.

Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы своих коллег.

В последнее время я предпочитаю быть более отстраненной и бесчувственной по отношению к тем, с кем мне приходится работать.

Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.

У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

Я чувствую все больше жизненных разочарований.

Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.

В коллективе, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с коллегами до минимума.

Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

Я без напряжения и раздражительности общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса, пола, возраста, характера.

Я довольна своими жизненными успехами.

Я чувствую себя на пределе возможностей.

Я смогу еще много достичь в своей жизни.

Люди, с кем я работаю, перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация.	0-5	6-10	11 и больше
Редукция	37 и больше	36-31	30 и меньше (низкая самооценка)

Бланк.

№ п/п	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5	Ежеднев но 6
1							

2							
...							
22							
<i>Суб. шкалы</i>			<i>№ утверждения</i>			<i>баллы</i>	
Эмоциональное истощение			1,2,3,6,8,13,14,16,20				
Деперсонализация			5,10,11,15,22				
Редукция			4,7,9,12,17,18,19,21				

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ? (А. Яссингер)

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?
2. Доверяете внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть?

VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?

2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

УШ. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую

нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намеряете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя

им возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов. Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Результаты

400-480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

РАЗДЕЛ 3.

Программа по профилактике профессионального выгорания педагогов

Потенциал профессионального здоровья педагога не менее важен, чем его специальная подготовка и профессиональные качества. Низкий уровень его профессионального здоровья снижает эффективность результатов его труда и влияет на продолжительность его профессионального возраста.

Проблема профессионального здоровья педагогов рассматривается учеными в различных аспектах. В монографиях, учебных пособиях; материалах научно-практических конференций обсуждаются вопросы профессионального здоровья педагогов.

Программа включает в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания (сущность понятия, факторы возникновения, характеристики этапов и признаки, способы выявления), так и пути решения обозначенных проблем (диагностика и ее анализ, современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния педагогов в рамках реализации программы работы с педагогами, информационный и дидактический материал в помощь педагогам.

3.1. Теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания педагога

Общеизвестными сегодня считаются факты, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% – от наследственности, на 20% – от внешней среды и на 50% – от образа жизни, чаще всего обусловленного особенностями профессиональной деятельности.

В связи с этим, ученые и практики связывают нарушение здоровья и потерю профессиональной успешности с профессиональным выгоранием, изучение и профилактика которого имеют большое значение для педагогического сообщества. Человек – существо общественное, поэтому социум влияет на здоровье личности, причем, это влияние может быть, как позитивным, так и негативным. Известна истина, что подобное порождает подобное. И именно поэтому очень важно, чтобы педагог обладал профессиональным здоровьем, так как он напрямую имеет влияние на обучающихся и воспитанников и является для них примером. Знание признаков профессионального выгорания, характерных проявлений в поведении и общении поможет предупредить их негативные последствия.

Понятийный аппарат проблемы профессионального выгорания включает такие понятия, как «профессиональная деформация», «профессиональная дезадаптация педагога» «адаптационный механизм», «депрессия послестрессовая», «дистресс», «компенсаторность», «механизм саморегуляции», «последствия перегрузок», «профессиональное истощение», «психологическая защита», «психологическое выгорание», «психосоматические заболевания», «синдром хронической усталости», «синдром эмоционального выгорания»,

«стресс», «стрессоры», «фрустрация». Каждое из понятий тем или иным образом связано с профессиональным выгоранием.

В данной программе используется понятие *«профессиональное выгорание педагога»*, как общепринятое обозначение *состояния, развивающегося на фоне хронического утомления и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.*

Выявлению сущности профессионального выгорания педагога поможет уточнение некоторых из вышеперечисленных понятий, используемых специалистами, осуществляющими его профилактику.

Одним из первых рассматривал понятие *«выгорание»* Ганс Селье с точки зрения концепции стресса и отнес его к третьей стадии – дистрессу – стадии истощения.

Понятие *«эмоциональное выгорание»* ввел в 1974 г. американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с другими. Вслед за Х. Дж. Фрейденбергом эмоциональным выгоранием называют *состояние физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в профессиональных областях типа «человек-человек».*

Современное понимание термина «выгорание» включает:

- механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, А. О. Прохоров);
- один из способов психологической защиты личности человека от деформации /дезадаптации (П. Сидоров);
- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (Н. Осухова, В. Кожевникова);
- плата за сочувствие (К. Маслач).

Для предотвращения проблем со здоровьем педагогу необходимо иметь представление о возможности появления *профессионального истощения*, как начальной стадии профессионального выгорания. Феномен профессионального истощения педагогов изучается различными учеными; установлено, что в большей степени ему подвержены те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Развитию *профессионального истощения* предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.

Так, немецкими исследователями Бушка (Buchka) и Хаккенберг (Hackenberg) еще в 1987 году составлен перечень симптомов истощения, представленный в трех категориях:

1. *Физическое истощение*: усталость, дефицит энергии, хроническое утомление, слабость, скука, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, нарушение сна, появление язв и других

заболеваний кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, повышенный прием лекарств в целях предотвращения физического истощения, усталость при незначительных физических нагрузках.

2. *Эмоциональное истощение*: чувство подавленности и одиночества, несдерживаемый плач; отказ механизма, контролирующего эмоции; ощущение разочарования и эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества; раздражительность, потеря веры в себя, ощущение беспомощности и безнадежности; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены).

3. *Духовное истощение*: негативная установка по отношению к себе, к работе, к жизни, дегуманистическая установка по отношению к окружающим (цинизм, презрение, агрессивность), невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами.

Охарактеризованные выше признаки профессионального истощения, как правило, указывают на развитие профессионального выгорания, что в свою очередь негативно влияет на профессиональное развитие педагога, в частности, на *интеллектуальное состояние* (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, утраты «вкуса» и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к инновациям; безынициативность или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, повышении квалификации; формальное выполнение работы).

На *поведенческом уровне* профессиональное выгорание может выражаться в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение.

На *социальном уровне* наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скудные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Учитывая, что профессиональная карьера педагога начинается с большого энтузиазма, с далеко идущих целей и не редко нереалистичных ожиданий, можно предполагать спустя некоторое время смену этого энтузиазма ощущением отсутствия продвижения вперед, недостижимость целей (стагнацию и разочарование). И, как следствие этого, – удовлетворение деятельностью и энтузиазм исполнения служебных обязанностей идут постепенно на убыль, способствуя возникновению признаков профессионального выгорания. Исследования ученых подтверждают, что показатели здоровья педагогов с каждым годом демонстрируют его ухудшение и наличие признаков профессионального выгорания.

В чем сущность понятия «профессиональное выгорание педагога»?

Постоянное пребывание в состоянии напряженности приводит к нервно-психическому и (или) физическому истощению, упадку сил. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм пытается защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании снизить нагрузку, например, уменьшить или формализовать время взаимодействия с воспитанниками и коллегами.

У педагогов развитие этого состояния (профессионального выгорания) обычно проходит три стадии.

Первая стадия. На уровне выполнения функций и произвольного поведения наблюдаются забывание каких-либо моментов (например, внесена ли нужная запись в документ, задан ли запланированный вопрос, получен ли ответ и т.п.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

Вторая стадия. Происходит *снижение интереса к работе и потребности в общении* с родными, друзьями; «не хочется видеть» тех, с кем приходится общаться по роду деятельности (воспитанников, коллег); к концу недели нарастает апатия («в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»); появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений или бессонница», увеличение числа простудных заболеваний), повышается раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия – собственно профессиональное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению; на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет, то есть работа для педагога становится затянувшимся психоземotionalным стрессом.

Анализ понятия «профессиональное выгорание» был бы неполным без рассмотрения одной из его составляющих – стресса. *Стресс* – это неспецифическая реакция мобилизации организма. Стресс – это то, к чему можно перейти, если человек не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшей ситуации, если он постоянно пребывает в негативных эмоциональных состояниях, вызванных слишком долгим ожиданием реализации своих потребностей. Испытывать или не испытывать стресс – это всегда выбор

самого человека. Но в любом случае нужно уметь распознавать и нейтрализовывать возможные последствия стрессовых и фрустрирующих (препятствующих) получение желаемого ситуаций.

В этом плане важно, чтобы каждый педагог владел информацией о признаках и последствиях негативных состояний стресса, фрустрации, принципе позитивных установок.

Принцип позитивных установок педагога состоит в преодолении фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом.

Кроме того, исследователи психологии здоровья опираются на холистический (целостный) подход в профилактике профессионального выгорания. Реализация данного подхода в отношении педагога идет через раскрытие его личностного потенциала.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) – способность педагога постоянно находиться в состоянии развития своего интеллекта и умения им пользоваться.

Потенциал воли (личностный аспект здоровья) – способность педагога к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) – способность педагога конгруэнтно (соответственно ситуации и своего состояния) выражать свои чувства и быть толерантным (понимая и безоценочно принимая чувства других).

Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность педагога развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья) – способность педагога оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности, вырабатывать чувство принадлежности ко всему человечеству.

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья) – способность педагога к созидательной активности, способность творчески само выражаться, выходя за рамки ограничивающих знаний.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – способность педагога развивать духовную природу обучающихся и воспитанников.

Однако, часто педагог не может адекватно оценить свое состояние, так как не обладает достаточной рефлексивной культурой самооценки особенностей своего взаимодействия с обучающимися и воспитанниками. Напряженные (стрессовые, фрустрирующие) ситуации часто становятся для него серьезной проблемой не только с точки зрения последствий, но и с точки зрения их восприятия, как причины профессионального выгорания. Педагоги наиболее уязвимы в области межличностных отношений, где раздражителями (стрессорами, фрустраторами) являются личностные свойства: низкий уровень

коммуникативной компетентности, неспособность общаться, низкая самооценка, тревожность, недоверие, внутренняя скованность, трудности выбора стратегии поведения – все, что может привести к профессиональному выгоранию, проявляющемуся в неадекватном выборе способов и приемов деятельности.

Полностью исключить возможность возникновения и развития профессионального выгорания в современных условиях, скорее всего, вряд ли вероятно. Но вполне возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние на здоровье педагога.

Сказанное выше требует от педагога умения саморегулировать свои состояния. Поэтому важна своевременная психологическая помощь, которая позволит выявить существующие и потенциальные проблемы и наметить возможные пути коррекции нарушения профессионального здоровья и личностного развития педагога. Педагог должен быть убежден в необходимости владения способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия напряженных ситуаций, уметь делать сознательный выбор наиболее эффективных способов взаимодействия. Это поможет предупредить неадекватное поведение педагога в ситуации, оказывающей негативное влияние как на его профессиональное здоровье, так и на психическое, физическое и нравственное здоровье обучающихся и воспитанников. Помощь психолога может органично сочетаться с помощью специалистов других учреждений (врача, клинического психолога, психотерапевта).

В любых образовательных учреждениях имеются ресурсы для поддержания здоровья не только детей, но и педагогов:

- для создания условий по формированию и развитию приемов и навыков саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

- для получения знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;

- для развития умений рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога и профилактику его профессионального выгорания.

Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагога:

1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;

2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;

3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);

4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);

5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);

6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;

7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;

8) формирование у педагога потребности в системе мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);

9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;

10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);

11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (*разума* - интеллектуальный аспект здоровья, *воли* - личностный аспект здоровья, *чувств* - эмоциональный аспект здоровья, *тела* - физический аспект здоровья, *общественный потенциал* - социальный аспект здоровья, *креативный потенциал* - творческий аспект здоровья, *духовный потенциал* - духовный аспект здоровья).

Предлагаемый алгоритм предоставит возможность педагогу:

- формировать и развивать приемы и навыки саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

- повысить мотивацию на получение знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;

- развивать умение рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога.

Профессиональное здоровье педагога является сегодня актуальной проблемой.

В теоретическом разделе было рассмотрено понятие профессиональной деформации, что позволило прийти к следующим выводам.

Только педагог, обладающий здоровьем, сможет способствовать:

- личностному, интеллектуальному, социальному развитию воспитанников;
- обеспечению психологической безопасности воспитанников;
- оказанию комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи и поддержки воспитанникам;
- выявлению, профилактике и преодолению отклонений в развитии, обучении и социализации ребенка в процессе реализации федеральных государственных образовательных стандартов.

В методических рекомендациях изложены этапы деятельности по организации профилактики профессионального выгорания, предложен алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагогов центра.

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Название упражнения	Цель	Описание
Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция	Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации	Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох-пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях
Ахилл	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу
Растяжка ахиллова сухожилия	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги
Уши	Энергитизация мозга	Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по

		направлению вниз к ключице – 5 раз.
Постукивание	Энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции	Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо
Дыхательное упражнение	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга	Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации
Дыхательное упражнение Эверли	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений	Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд.

		<p>Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3-5 раз</p>
Ластик	Стирание стрессовой ситуации из памяти	<p>Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стиральную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Мысленно возьмите стиральную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова ее «стирайте ластиком»</p>

Памятка-рекомендация по профилактике и устранению признаков профессионального выгорания

Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

Использование «тайм-аутов» Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. Педагоги вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».

Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию».

Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания». Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ	6
1.1 Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты	6
1.2 Образ жизни. Категория образа жизни	9
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПЕДАГОГОВ	11
• Анкета оценки знаний и умений педагога культуры здорового образа жизни (Г. А. Воронин)	11
• Опрос «Общая оценка здорового поведения»	11
• Определение влияния образа жизни на состояние здоровья	13
• Самооценка физического, психического и социального здоровья (С. Степанов)	16
• Анкета для оценки психофизического состояния учителя на уроке и его умения управлять собой	18
• Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса	19
• Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона	20
• Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора	21
• Экспресс-оценка профессионального «выгорания»	23
• Опросник «Степень хронического утомления»	24
• Определение уровня физической активности	26
• Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Водопьянова Н.Е.)	27
• Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать? (А. Яссингер)	29
РАЗДЕЛ 3. ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	32

3.1 Теоретические аспекты профилактики эмоционального выгорания педагога	32
«Антистрессовый кинезиологический комплекс	40
«Памятка-рекомендация по профилактике и устранению признаков профессионального выгорания»	43

Учебное издание

Лыкова Екатерина Юрьевна

Чернышова Мария Дмитриевна

Здоровый педагог – залог успешной работы образовательной
организации

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Уч.-изд. л. Усл. печ. л

Тираж 100. Заказ №