

МЕТОД "ТРЕХ ВОПРОСОВ" - КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

Автор: Жуковский Игорь Владимирович

*Цель работы – раскрыть основные проблемы эмоционального выгорания преподавателей учебных центров профессиональных квалификаций и пути преодоления его. В работе выявлены основные критерии профессионального выгорания педагогических работников, раскрыта сущность и стадии психологического истощения преподавателя в результате своей профессиональной деятельности. Научная новизна исследования заключается в том, что автор не останавливается на выявлении признаков эмоционального выгорания, а предлагают свой метод профилактики профессионального выгорания – как прием здорового образа жизни преподавателя. В результате раскрыта **методика «три вопроса»** - которая является, по мнению автора, неизменной частью здорового образа жизни любого руководителя, который работает с группой людей.*

Актуальность исследования заключается в объяснении положительного эффекта использования усовершенствованных методик профилактических мероприятий, разработанных для предупреждения и снижения симптомов эмоционального выгорания преподавателей, и лиц, работающих в системе «человек – человек».

Рассматриваемая пирамида позволяет осознать ситуацию, которая складывается или уже сложилась не лучшим образом. При проведении экспресс - анализа обнаруживаются все те места, которые требуют корректировки. Дает возможность расставить имеющиеся проблемы по ступеням, как по полочкам. Тем самым человек сам придерживается нужного направления, что немного напоминает подъем по карьерной лестнице, что и позволяет вывести свою жизнь на новый уровень.

Роберт Дилтс разработал форму, напоминающую устройство египетских гробниц, где тоже имеется несколько уровней. У Дилтса тоже есть уровни – «этажи», их шесть:

- окружение;
- действия;

- способности и навыки;
- убеждения и ценности;
- самоидентификация;
- миссия.

Собственно, на этом основана пирамида Дилтса в коммуникации, отношениях, а также прочих жизненных аспектах (см. рис).

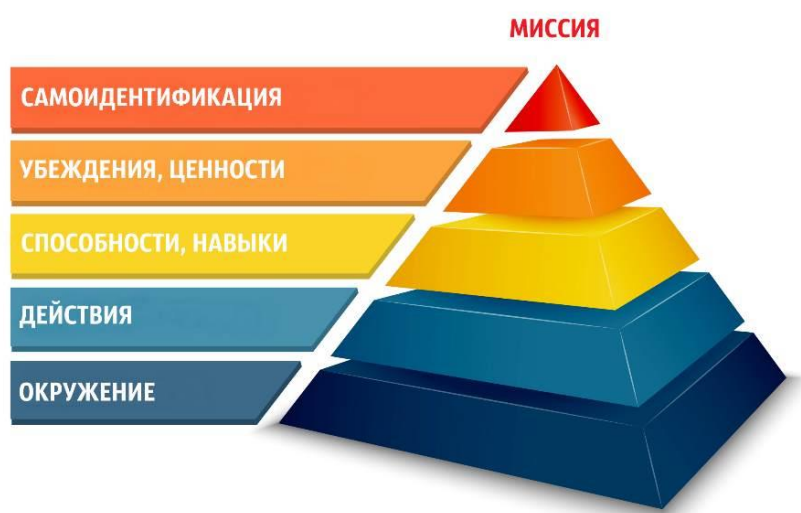


Рис. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса.

Имея четкое представление о том, что конкретно характеризуют эти уровни, а также тщательная проработка проблемы позволит детально рассмотреть собственное отношение к задаче и отыскать причины, исходя из чего, она кажется не решаемой.

Метод «трех вопросов»

В Калужском подразделении Московского учебного центра профессиональных квалификаций – структурного подразделения Московской железной дороги – филиала ОАО «РЖД» впервые применен метод «трех вопросов» (автор И.В. Жуковский). Эффективность данного метода подтверждена с помощью теста «Самочувствие, активность, настроение (САН)», разработанная в 1973 году группой советских учёных, которую возглавлял физиолог и гигиенист Валерий Доскин. Группы, в которых

проходило исследование имели одинаковый профиль обучения и сроки обучения (см.рис. 2.7).

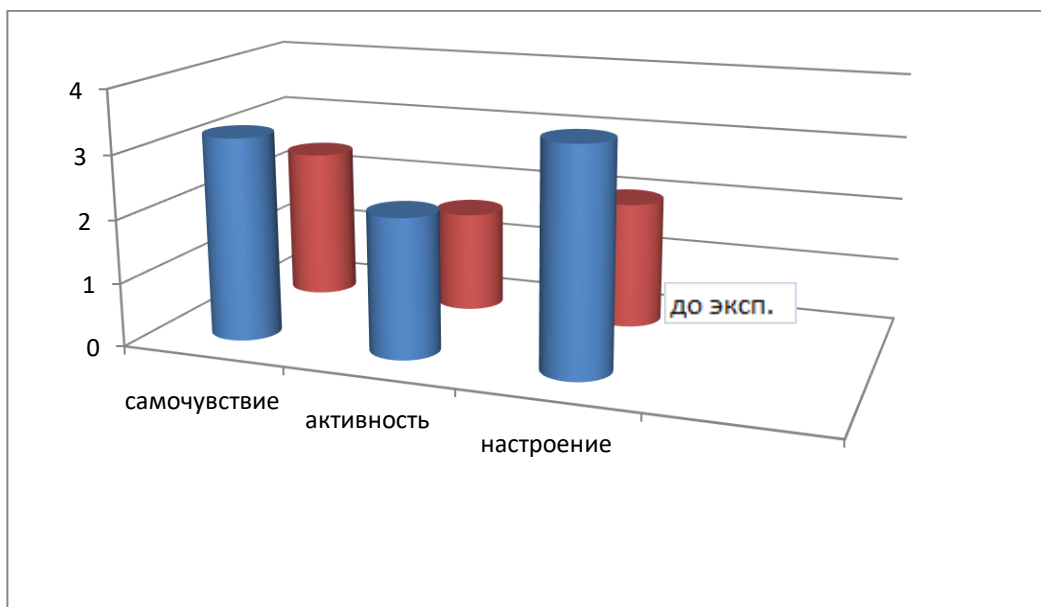


Рис.1.2. Диаграмма (до и после проведения метода «трех вопросов»)

Из диаграммы мы можем наблюдать как показатели самочувствия и настроения преподавателя улучшается, то есть наступает психологический феномен «обозначения» положительного или отрицательного в результате работы педагога (освобождение от негативных эмоций).

Суть метода «трех вопросов» заключается в следующем:

В завершающей части занятия, преподаватель задает себе и отвечает перед обучающимися на три вопроса:

- Что мне **не понравилось** на занятии?
- Что меня **удивило** на занятии?
- Что **понравилось** на занятии?

Задавая себе и отвечая на эти вопросы, преподаватель оставляет все свои переживания и эмоции в той аудитории, в которой он находится (как бы «переключается» на работу с другой группой).

В данном случае мы можем говорить о феномене сочетания внутренней и внешней рефлексии. Эта связь означает направленность на внутренний

мир, она разделяется на душевную и духовную рефлекссию, и, следовательно, сочетается в итоге проведения методики.

Ежедневное использование данной методики не исключает возможность развития у людей, которые проводят любые действия в малых группах, свойства - рефлексивности.

Развитие рефлексивных способностей в современной меняющейся психологии можно определить как универсальный механизм, позволяющий осознать необходимость изменения индивидуального самосознания в целях продуктивной адаптации. Рефлексивность можно рассматривать как составную часть эмоционального интеллекта.

Выводы:

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С.Абрамова. Екатеринбург; 1999.- 340с
2. Ачекулова Л.И., Перышкина Е. В. Сборник методических разработок «Новые горизонты» / Ред.-сост.: Л. И. Ачекулова, Е. В. Перышкина. – Красноярск, 2016 - 248 с.
<https://mail.yandex.ru/?uid=603111464#message/176203335420871438>.
3. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как её создать. /А.С.Белкин. М.; Просвещение 1991. – 135с
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В.Бойко М.; Информационно – издательский дом «Филинь», 1996 - 173с.
5. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф.Бурлачук М.; – 2000 - 378с
6. Вачков В.И. Основы техноголии группового тренинга [Электронные ресурсы]; по ред. В.И.Вачков режим доступа
http://www.rustrening.ru/?dl_page=2 Дата обращение 2010.

7. Величковская С. Б. Проблема развития профессионального «выгорания». Синдром «выгорания» у преподавателей иностранного языка. Статья // Психологические и педагогические проблемы развития образования. Вестник МГЛУ. — Выпуск 484. — М.: Изд-во МГЛУ. — 2004.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд: Питер; Спб.; 2008
9. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. «Синдром выгорания» в системе «человек — человек». — В кн.: Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности./ Под ред. Никифорова Г. С., Спб., 2001. с. 276—282.
10. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — Спб., 2005.
11. Водопьянова Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 12. — 2009. — Вып. 2. — с.75-86.
12. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — Спб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
13. Выготский Л.С. Педагогическая психология. в 6 т. / Л. С. Выготский М., Педагогика, 1991.- 270с
14. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. / Р.М.Грановская Спб., «ПИТЕР»1997. 213с
15. Дьяконов Г. Регуляция эмоциональных состояний. Детский психолог — М., 1993
16. Жуковский И.В. Твоя сила в правде./ Ридеро., 2018. 67с
17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильина Спб.: «ПИТЕР» -2002. 221с
18. Козлов Н.И. Правда и искусство переживания. М.: АСТ, 2009. — 320 с.
https://www.studmed.ru/kozlov-nikolay-pravda-i-iskusstvo-perezhivaniya_5c6e6173789.html

19. Куликова Т.И. Психологические тренинги /учебное пособие. Тула, «Имидж Принт», 2013 – 170 с.
20. Кюри А.Ж. Тренировка эмоций М.: София, 2005. — 288 с. ISBN 5-9550-0697-4. https://www.studmed.ru/kyuri-a-zh-trenirovka-emociy_09ed8404e70.html
21. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 133 с., ил. — (Физкультура и здоровье).
https://www.studmed.ru/lindeman-h-autogennaya-trenirovka-put-k- vosstanovleniyu-zdorovya-i-rabotosposobnosti_d91ed847ec8.html
22. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронные ресурсы]; по ред. К. Маслач режим доступа azps.ru . Дата обращения 2021.
23. Махмудова И.Н., Малюгина А.А. Применение пирамиды логических уровней Дилтса в работе с сотрудниками // Лучшая научная статья 2016: сборник статей V Международного научно-практического конкурса . 2017. - с. 156-159
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27694483>
24. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь, 2009. — 250с. https://www.studmed.ru/monina-g-b-rannala-n-v-trening-resursy-stressoustoychivosti_d6834fc5214.html
25. Овечкин А. Свобода внутри нас. М.: Перо, 2016. — 200 с. — ISBN 978-5-906862-98-3. https://www.studmed.ru/ovechkin-artem-svoboda-vnutri-nas-antistress-trening_e5a0b51a51e.html
26. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. / В.Е.Орел // Психологический журнал.- 2001.- Т.22, №1.- С.90-101.
27. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. / К.Н.Поливанова М.: Прогресс 2000. 287с

28. Т.В. Решетова, В.А. Мазурок, Т.Н. Жигалова Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников—ресурсы коррекции СПб.: ОБОЗРЕНИЕ ПСИХИАТРИИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ № 3, 2012
29. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г.А.Робертс // Обзор современной психиатрии.- 1998.- №1.- с. 39-46.
30. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. /Т.И.Ронгинская // Психологический журнал. - 2002, №3. - с.85-95.
31. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом коллективе. / М.М.Рыбакова М.; Просвещение 1991.-97с
32. Селье Г. “Стресс без дистресса” М., Просвещение 1982. 121с
33. Синдром эмоционального выгорания [Электронные ресурсы]; по ред. К.П. Сидоров режим доступа <http://www.gennadij.pavlenko.name/ex-book> .
34. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. Издательство: ЭЛБИ-СПб, 2003 год, ISBN..Артикул: 100449.
<https://www.mmbook.ru/catalog/arhiw/100449-detail>
35. Соловьева, С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и патологии. <https://www.dissercat.com/content/agressivnost-kak-svoistvo-lichnosti-v-norme-i-patologii>
36. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т.В.Форманюк// Вопросы психологии 1994 . № 6 с.17-21
37. Фридман Б. Л. Психологическая наука – учителю. / Б.Л.Фридман, К.Н.Волков М.; Просвещение 1985. – 189с
38. Хорин Карл Наш внутренний конфликт [Электронные ресурсы]; по ред. Хорин Карл режим доступа <http://www.gennadij.pavlenko.name/ex-book?text=828>.

39. Чернисс К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растёт. [Электронные ресурсы]; по ред. К.Чернисс режим доступа <http://www.psyportal.info/psypage/>.
40. Шейнов В. Развиваем мышление, сообразительность, интеллект. Книга-тренажер. — СПб.: Питер, 2018. <https://www.psyoffice.ru/menu-12-p1.htm>