

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Пути личностного и профессионального самосовершенствования.

Практико-значимая работа

План

Введение

Мой психологический портрет.

Анализ

Мой план саморазвития.

Список литературы.

Введение

Профессиональная деятельность человека оказывает значительное влияние на динамику его личностных черт. М.Я.Басов в книге “Личность и профессия” еще в 1926 г. писал: “... когда мы говорим о педагоге, враче, инженере, актере и т.п., нам представляются они в виде отличных друг от друга профессиональных типов, каждый имеет свое лицо, свои характерные черты, по которым мы узнаем их в жизни при первой встрече с ними. Каждая профессия имеет свой штамп”.

В процессе профессионального развития личность человека претерпевает некоторые изменения, приобретает некоторые новообразования. Спектр новообразований, приобретаемых в процессе профессиональной деятельности, достаточно широк, однако все они могут быть разделены на две большие группы: стенические изменения, способствующие успешной адаптации в коллективе, в социуме, повышению эффективности жизнедеятельности, и астенические изменения, препятствующие успешному функционированию личности. Значительная часть негативных новообразований составляет группу изменений, получивших название жесткого ролевого поведения, обуславливающего профессиональные деформации личности. Образованию дезадаптивных изменений в наибольшей мере подвержены профессии, принадлежащие к системе “человек - человек”: врач, учитель, юрист, психолог, журналист, священник и др.

Профессиональная деформация – это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере.

Профессиональная деформация педагога практически всегда сопровождается **синдромом эмоционального выгорания**.

Под синдромом “психологического или эмоционального выгорания” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений – это возникновение у чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека и деятеля.

Цель данной работы состоит в том, чтобы определить степень моей профессиональной деформации и методы её коррекции, а также практическое использование методов восстановления психического и физического здоровья.

Мой психологический портрет.

Для определения степени моей профессиональной деформации и методов её коррекции я использовал 2 методики - методика «Психологический портрет учителя» З.В. Резапкиной и методику на определение синдрома «психологического или эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон и адаптированную Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

Под синдромом «психологического или эмоционального выгорания» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные **К. Маслач**: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений – это возникновение у чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Опросник "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" был разработан на основе трехфакторной модели **К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой**. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам "эмоционального истощения" и "деперсонализации" и низкие – по шкале "профессиональная эффективность" (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности. Например, некоторую степень эмоционального истощения можно считать нормальным возрастным изменением, а определенный уровень деперсонализации – необходимый механизм психологической защиты для

целого ряда социальных (или коммуникативных) профессий в процессе профессиональной адаптации.

При анализе индивидуальных показателей по шкале "профессиональная эффективность" следует учитывать возраст и этап становления человека в профессии. Начальный период профессиональной адаптации неизбежно связан с осознанием молодым специалистом некоторой недостаточности своих знаний и умений требованиям практической деятельности. Это, естественно, обуславливает определенную напряженность (психологический стресс) в рабочих ситуациях профессиональной деятельности. Если подобное явление не учитывать, можно ошибочно интерпретировать у начинающих специалистов низкие баллы по шкале "персональные достижения" как симптомы выгорания. У сформировавшихся специалистов на этапе зрелости и поздней зрелости низкие баллы по шкале "профессиональная эффективность" часто свидетельствуют о сниженной самооценке значимости действительно достигнутых результатов и вторичном снижении продуктивности из-за изменения отношения к работе. Моя степень эмоционального истощения составляет 29 единиц, степень деперсонализации – 14 единиц, а редукция профессиональных достижений – 28 единиц и общая сумма составляет 62 балла.

Методика «Психологический портрет учителя» (*З.В. Резапкина*, психолог, *Г.В. Резапкина*, учитель русского языка и литературы, психолог лицея г. Балашиха Московской области.)

В основу методики «Психологический портрет учителя» легли представления авторов о хорошем учителе, подкрепленные отечественными и зарубежными исследованиями эффективности педагогической деятельности и собственным многолетним опытом работы в школе. Опросник состоит из 6 блоков вопросов, которые направлены на выявление и оценку следующих профессионально важных, по мнению автора, качеств учителя:

1. ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ

Профессионально важные качества учителя - любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.

2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.

3. САМООЦЕНКА

Самооценка или самовосприятие - это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя

о принципах преподавания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой.

4. СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ

На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: личностные особенности, жизненные установки, опыт. Стиль преподавания может способствовать эффективности работы учителя или осложнить выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.

5. УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.

6. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ

Удовлетворенность трудом - общее понятие, отражающее степень душевного благополучия профессионала. Удовлетворенность трудом зависит от интереса к своей работе, личностных качеств человека, психологического климата в коллективе, условий работы, профессиональной успешности.

Теоретической основой методики являются учение А.А. Ухтомского о доминанте, труды В.А. Сухомлинского, духовно ориентированная психология Т.А. Флоренской, «Я-концепция» Р. Бернса, подходы У. Джеймса, А. Маслоу, К. Роджерса, Т. Гордона.

Методика «Психологический портрет учителя» помогает увидеть психологические причины профессиональных затруднений педагога прежде, чем они станут очевидными для учеников и коллег, и принять решение - «меняться самому», «менять работу» или «оставить все как есть». Эта методика может стать началом работы учителя над собой. Продолжением может быть участие педагога в тренингах профессионального и личностного роста.

По данной методике у меня тоже средние показатели.

Анализ

По опроснику "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" разработанному на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптированного Н. Водопьяновой, Е. Старченковой моя степень эмоционального истощения составляет 29 единиц, степень деперсонализации – 14 единиц, а редукция профессиональных достижений – 28 единиц и общая сумма составляет 62 балла. Т.е. 6-7 баллов по тестовым нормам для интегрального показателя выгорания, что говорит о балансировании между средней и высокой степенью профессионального (эмоционального) выгорания.

По методике «Психологический портрет учителя» З.В. Резапкиной у меня такие показатели:

Приоритетные ценности. 1.3. Преобладание *третьего варианта* говорит о концентрации учителя на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками у педагога преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием. Возможно, круг интересов такого учителя не исчерпывается только профессиональными педагогическими вопросами, он реализует свои возможности не только в школьной педагогической практике.

Психоэмоциональное состояние 2.2. Преобладание *второго варианта* или *присутствие примерно в равной мере всех трех вариантов* ответов позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя. Как правило, нестабильное психоэмоциональное состояние определяется тремя факторами в различных их сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие реакцию на возникающие обстоятельства.

Самооценка. 3.2. Преобладание *второго варианта, присутствие примерно в равной мере всех трех вариантов* ответов говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель

преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в «полосе неудач» негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

Стиль преподавания. 4.1. Преобладание *первого варианта* в ответах говорит о демократическом стиле деятельности учителя. Педагог предоставляет возможность ученикам самостоятельно принимать решения, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. У педагога наблюдается удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

Уровень субъективного контроля 5.2. Наличие *в примерно равной степени всех трех вариантов ответов* или *преобладание второго варианта* говорит о средней степени сформированности субъективного контроля. Причины одних событий, которые происходят с ними, они видят в себе, других - во внешних обстоятельствах.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ. 6.2. Наличие в равной степени всех трех вариантов или преобладание второго говорит о недостаточной удовлетворенности человека своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой адаптации.

Таким образом, суммируя вышесказанное, можно отметить, что у меня средняя стадия эмоционального выгорания и средние показатели профессиональной деформации.

Мой план саморазвития.

Самообразование – процесс сознательной самостоятельной познавательной деятельности, это творческий поиск педагога. Личный перспективный план педагога можно назвать программой самообразования или программой развития педагога. Личный перспективный план педагога - это модель по выстраиванию индивидуальных траекторий саморазвития, где важно показать способность определять содержание образования как саморазвитие, способность выбирать способы и формы деятельности, способность строить и перестраивать программу

Цели:

Активизация познавательной деятельности учащихся при изучении общественных дисциплин и во внеурочной деятельности.

Развитие творческих способностей учащихся.

Внедрение новых технологий в образовательный и воспитательный процесс.

Повышение профессиональной подготовленности и как следствие, повышение эффективности обучения.

Задачи:

- ✓ **Повышать свой теоретический, научно- методический уровень.**
- ✓ **Вырабатывать потребности у учащихся в самостоятельной деятельности на уроках и внеурочное время.**
- ✓ **Совершенствовать формы и методы в процессе обучения.**
- ✓ **Повышать качество знаний учащихся путем развития самостоятельной и познавательной деятельности с использованием современных образовательных технологий.**
- ✓ **Обобщать и распространять собственный педагогический опыт.**

Предполагаемый результат деятельности:

- ✓ **Повышение качества знаний учащихся.**
- ✓ **Формирование социально- адаптированной личности.**
- ✓ **Овладение опыта применения полученных знаний для решения жизненных задач.**

- ✓ **Повышение теоретического уровня знаний.**
- ✓ **Распространение собственного педагогического опыта.**

Проблемные (ШУ), работающие по темам:

1. Внедрение школьной психолого-педагогической системы дифференцированного обучения.
2. Разработка и внедрение индивидуальных образовательных программ для учащихся на основе комплементарного функционирования базового и дополнительного образования.
3. Развитие творческих способностей учащихся через работу научного общества.

№№ пп	Что изучить, какие темы разработать. Чей опыт освоить кого и чему научить.	
I.	Изучение нормативно – правовой базы	
1.	Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» - Приказ 271 Президента РФ от 4 февраля 2010 г.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
2.	Концепция ФГОСТ общего образования/ Кондаков А.М., Кузнецов А.А.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
3.	Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих/Приложение к приказу Министерства зд/хр и соц. развития РФ от 14 августа 2009 г. № 593	Подготовить методичку
II.	Инновационная деятельность.	
1.	Разработка и внедрение индивидуальных образовательных программ по истории и обществознанию для учащихся 7-9 классов.	Организация учебного процесса по программам
2.	Отработка методики «Учебное проектирование и ИКТ» (с модулем Intel – 40).	Организация учебного процесса
III.	Повышение методологической культуры.	

1.	Фундаментальное ядро содержания общего образования ФГОСТ/Под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова	Конспектирование в тетрадь саморазвития
2.	Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
3.	Как проектировать универсальные учебные действия в начальной и основной школе/ Под редакцией А.Г. Асмолова	Конспектирование в тетрадь саморазвития
4.	Формирование универсальных учебных действий в основной школе. Система заданий/ Асмолов А.Г., Карабанова О.А.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
5.	Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий/ Под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой	Конспектирование в тетрадь саморазвития
6.	Проектная деятельность в основной и старшей школе/ Воронцов А.Б.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
7.	Мои достижения. Итоговые комплексные работы.2-3 класс/Под редакцией О.Б. Логиновой	Конспектирование в тетрадь саморазвития
8.	Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/под редакцией В.А. Горского	Конспектирование в тетрадь саморазвития
9.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Григорьев Д.В. и др.	Конспектирование в тетрадь саморазвития

10.	Теория обучения в информационном обществе/ Иванова Е.О., Осмоловская И.М.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
11.	Моральный кодекс учителя.	Конспектирование в тетрадь саморазвития
IV.	Повышение дидактической культуры.	
1.	Изучение методики оформления образовательного Web-квеста по истории и обществознанию.	Внедрение в практику работы
2.	Изучение методики: логико – смысловые модели по истории и обществознанию.	Внедрение в практику работы
3.	Примерные программы по истории 5-9 классы в рамках проекта ФГОСТ – издательство «Просвещение».	Конспект в творческой тетради
4.	Примерные программы по истории 5-9 классы в рамках проекта ФГОСТ – издательство «Просвещение».	Конспект в творческой тетради
5.	Изучение Полного справочника по обществознанию для подготовки ЕГЭ/ П.А. Баранов, А.В. Воронцов, С.В. Шевченко	Использование в урочной и внеурочной деятельности
6.	Изучение УМК «История России в XVII - XVIII веках»: А) А.А. Данилов – учебник Б) А.А. Данилов, А.В. Лукуткин – тетрадь – тренажер В) И.А. Артасов – тетрадь - экзаменатор	Экспертиза в издательство «Просвещение»
7.	Шацилло «Политические деятели современности»	Использовать в уроках
V.	Развитие общего уровня культуры	
1.	Работа с сайтами Интернет.	Постоянно
2.	Подписка на предметный журнал «Преподавание истории в школе».	на 2013 г.
2.	Просмотр телепередач «Суд времени», «Суд истории», «Вести», «Культурная революция», программы телеканала «Культура» и др.	Постоянно
3.	Обобщение собственного опыта, подготовка печатных статей в издания различного уровня.	
4.	Активное участие в школьных КТД.	По плану
5.	Забота о здоровье – посещение спортивных секций.	Четверг
VI.	Формирование аналитико-диагностических навыков	
1.	Мониторинг % качества и обученности по истории и обществознанию	Июнь
2.	Средний балл по предмету	Июнь
3.	Результаты сдачи ГИА по истории и обществознанию	Июнь
4.	Диагностика сферы профессиональных предпочтений	Сентябрь
5.	Определение уровня владения учащимися основными мыслительными операциями.	Апрель
6.	Результаты участия в предметных олимпиадах по истории, праву, обществознанию.	Ноябрь

7.	Рейтинг учебных предметов и учителя.	Февраль
8.	Определение уровня сформированности профессиональной, социальной, нравственной зрелости личности учителя.	Апрель
9.	Портфолио учащихся.	Июнь
10.	Портфолио учителя.	Июнь

Список литературы.

1. Г.В. Резапкина. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ УЧИТЕЛЯ
2. Вачков И. В. Уровни профессионального самосознания учителя, Школьный психолог, № 5, 2000.
3. Веселова Е. К. Психологическая деонтология: мировоззрение и нравственность личности, Спб, 2002.
4. Гудинг Д., Леннокс Дж. Мировоззрение: для чего мы живем и каково наше место в мире, Ярославль, 2001.
5. Климов Е. А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М., Знание, сер. Педагогика и психология, 1983.
6. Корчак Я. Воспитание личности, М., 1992.
7. Кривцова С. В., Мухаматулина Е.А. Учитель и проблемы дисциплины, М., 2005.
8. Млодик И. Ю. Школа и как в ней выжить, М., 2008.
9. Осипов А. И. Путь разума в поисках истины, М., 2005.
10. Пряжникова Е. Ю., Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства, М., 2001.
11. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг, Спб, 2001.
12. Флоренская Т. А. Диалоги о воспитании, М., 2003.