

ния активности, адекватности реагирования, обучающие умению разрешать фрустрационные ситуации. Другими путями влияния также могут быть здоровый образ жизни студентов, участие в оздоровительных программах и посещение ими специально оборудованной на факультете комнаты психологической разгрузки.

Но, в конечном итоге, всё зависит от возможностей образовательного учреждения и активности самих студентов в вопросе поддержания и сохранения психического здоровья.

### **Литература**

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 416 с.
2. Буйлов В., Куропова Г., Сенаторова Н. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема//Высшее образование в России. – 1996. – № 2. – С. 65-73.
3. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учебное пособие/В.И.Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников; Под ред. И.Б. Гриншпуна. – 2-е изд., стер.-М.: Изд-во Моск. Псих.-соц. Института; Воронеж; Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 464 с.
4. Левагина А. Педагогическая коррекция психических состояний студентов // Высшее образование в России. – 2001. – № 2. – С. 50-53.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 271 с.

**Попова Л.С.**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИНГА КРЕАТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ<sup>21</sup>**

Профессиональное развитие личности, ее движение в развивающемся профессионально-образовательном пространстве является для современного человека важнейшим фактором личностного развития в целом. Поэтому большое значение имеет обеспечение эффективного и благополучного развития личности профессионала на всех этапах его становления.

Одной из причин, препятствующих успешному профессиональному развитию являются профессиональные деформации - деструкции, которые возникают в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияют на ее продуктивность, порождают профессионально нежелательные качества и изменяют про-

---

<sup>21</sup> Автор выражает признательность зав. каф. ППР, чл.-кор. РАО, доктору психол. н-к, профессору Э.Ф. Зееру за помощь в подготовке статьи

фессиональное поведение человека (Э.Ф. Зеер). В связи с этим встает проблема профилактики и преодоления профессиональных деформаций, решение которой во многом может обеспечиваться включением специализированных психотехнологий в систему непрерывного профессионально ориентированного образования.

В частности, на сегодняшний день не теряет актуальности изучение синдрома выгорания, который относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

Среди исследований, посвященных проблеме выгорания, важное место занимают работы, касающиеся труда учителя. Такие особенности педагогической деятельности как наличие большого числа стрессовых факторов, высокий динамизм, сложность педагогических ситуаций и др. определяют высокую подверженность учителей профессиональному выгоранию. Исходя из этого, большую значимость имеет поиск факторов и технологий, способствующих снижению вероятности возникновения и развития профессионального выгорания педагогов, помогающих сохранить психологическое здоровье учителя и высокий профессионализм его деятельности.

Слабо изученной в настоящее время является проблема взаимосвязи феномена профессионального выгорания и креативности учителя, которая является мощным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться и отказываться от стереотипных способов поведения и мышления.

В своей работе мы опирались на трехфакторную модель профессионального выгорания К. Маслач (С. Maslach) и С. Джексона (S. Jackson), в соответствии с которой выгорание понимается как профессиональный кризис, возникающий в результате продолжительных профессиональных стрессов, связанных с работой в целом, и включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуциацию личных достижений.

Креативность рассматривается нами как потенциал, внутренний ресурс человека, проявляющийся в способности к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта (Н.Ю.Хрящева, С.И. Макшанов).

Творческий характер профессии педагога отмечали многие ученые (К.Д. Ушинский, В.И. Загвязинский, Н.Д. Никандров, В.А. Как-Калик). Креативный (творческий) потенциал как одну из интегральных характеристик личности учителя рассматривает А.К. Маркова. Согласно ее представлениям, многообразие педагогических ситуаций делает неадекватным применение типовых приемов педагогической деятельности, что стимулирует учителя к творчеству.

Особый интерес представляет адаптационный аспект креативности. Согласно представлениям В.Ф. Луговой, творческая активность личности является прогрессивным адаптационным механизмом и особым средством активной адаптации при недостатке у человека реального опыта на основе творческого воображения. При этом творчество является одной из выработанных человеком в процессе эволюции программ взаимодействия со средой, в основе которой лежит механизм опережения, в том числе эмоциональные преднастроенные реакции и прогнозирование. Таким образом, креативность позволяет предвидеть учителю предстоящие изменения социальной и образовательной среды, динамику развития учебного коллектива и каждого субъекта учебного процесса, своевременно отказаться от стереотипных способов организации деятель-

ности, непригодных в новых условиях, и привести свою работу в соответствие с новыми требованиями.

Также и В. Ротенберг в своих работах указывает на то, что поисковая активность, лежащая в основе творчества, играет решающую роль в адаптации и сохранении здоровья, а также повышает стрессоустойчивость. Таким образом, учитывая стрессогенный характер профессионального выгорания, можно предположить, что креативность как фактор, способствующий более высокой адаптивности и стрессоустойчивости человека, позволяет противостоять профессиональным стрессам, снижая уровень профессионального выгорания.

Для непосредственного изучения влияния уровня креативности на профессиональное выгорание учителей нами было проведено исследование, с целью выявления эффектов креативного потенциала на профессиональное выгорание учителей. В нашем исследовании приняли участие 52 учителя школ г. Екатеринбург (в возрасте от 27 до 62 лет). Для измерения креативного потенциала применялся опросник «Каков ваш креативный потенциал?» С.И. Макшанова. Для оценки уровня профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание» (вариант для учителей) Н.Е. Водопьяновой. Применялся Ex post facto экспериментальный план. Для определения эффектов креативного потенциала на показатели профессионального выгорания применялся однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

В результате нами было обнаружено, что общий креативный потенциал оказал эффект на уровень (фазу) профессионального выгорания ( $F(2, 22) = 5,371$ ;  $p = 0,013$ ), а также на такой компонент выгорания, как деперсонализация - бесчувственное, негуманное отношение к субъектам деятельности ( $F(2, 22) = 7,577$ ;  $p = 0,003$ ). Кроме того, креативность личности как компонент общего креативного потенциала оказала эффект на уровень (фазу) профессионального выгорания ( $F(2, 22) = 3,505$ ;  $p = 0,048$ ) и, также, на деперсонализацию ( $F(2, 22) = 4,076$ ;  $p = 0,031$ ). Это означает, что именно учителя, реализующие свой творческий потенциал в профессиональной деятельности, способные творчески подходить к профессиональному общению и решению профессиональных задач, в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию и для них не является характерным бесчувственное, безразличное отношение к субъектам делового общения. Таким образом, в результате нашего исследования были получены факты, свидетельствующие в пользу того, что некоторые факторы креативности оказывают эффекты на профессиональное выгорание, снижая его уровень.

Полученные данные явились предпосылкой для разработки специализированного тренинга креативности для учителей, выступающего в качестве альтернативной и дополняющей технологии профилактики профессионального выгорания по отношению к существующим программам и тренингам антивыгорания, которые главным образом предполагают развитие навыков психической саморегуляции и применения конструктивных копинг-стратегий (Н.Е. Водопьянова, Е.А. Семенова).

Разработанный нами тренинг направлен на развитие креативности, творческого мышления и воображения педагогов, за счет осознания ими барьеров, препятствующих их творческой самореализации в профессии и вне трудовой деятельности, а также за счет включения их в свободную и безопасную творческую атмосферу тренинговой работы, располагающую к проявлению спонтанности, необходимой для творчества.

Таким образом, целью тренинга является развитие креативности педагогов как фактора преодоления профессионального выгорания.

Достижение цели реализуется в ходе решения следующих задач: 1) осознание и преодоление барьеров креативности 2) осознание характеристик креативной профессиональной среды; 3) развитие гибкости, оригинальности и беглости мышления; 4) развитие творческого воображения.

Тренинг ориентирован на работу с учителями общеобразовательных школ, педагогов учреждений среднего профессионального образования. При этом, на наш взгляд, целесообразным является включение данного тренинга и методических рекомендаций к его проведению и организации в программы дополнительного образования педагогов, что позволит им овладеть данной психотехнологией и применять ее самостоятельно.

Структуру тренинговой работы необходимо выстраивать в соответствии с общим алгоритмом проведения «стандартного» психологического тренинга, который предполагает прохождение следующих последовательных фаз:

#### 1) Фаза знакомства

На этой стадии происходит ознакомление участников с целями и задачами тренинга, определяются принципы и нормы групповой работы. Тренер организует знакомство всех участников друг с другом.

В тренинге креативности целесообразно будет провести знакомство неординарным способом, например с помощью игры или ассоциативных техник, тем самым изначально ориентируя участников на креативное поведение.

#### 2) Фаза разогрева

Данная фаза направлена на создание работоспособности группы, установление в ней дружеской и творческой атмосферы, снижение уровня психологической защиты участников, за счет их включения в активное взаимодействие.

В тренинге креативности на данной стадии эффективным может быть применение техник группового сочинения или рисунка, заданий, предполагающих двигательную активность.

#### 3) Фаза лабилизации

Целью этой стадии является создание у участников мотивации к обучению через осознание своей некомпетентности или неадекватности своего поведения в определенной ситуации.

Пусковым механизмом лабилизации является постановка перед группой задачи, с которой она не может справиться. В данном случае могут применяться такие техники, как различные типы задач, проблемные ситуации, игры, и т.п.

В тренинге креативности на данном этапе участники должны столкнуться с трудностями при необходимости проявить свои творческие способности при решении поставленной задачи и благодаря этому прийти к первичному осознанию присущих им барьеров проявления креативности и недостатков в развитии творческого мышления.

#### 4) Фаза обучение

На данном этапе происходит обучение новым формам поведения, усвоение и отработка новых коммуникативных или интеллектуальных навыков и техник.

В соответствии с поставленными задачами тренинга креативности, упражнения на данной фазе группируются в несколько **содержательных разделов**, определяющих основные направления работы тренинговой группы:

Раздел 1. Осознание креативных характеристик социально-профессиональной среды и себя в этой среде (применение техники направленного воображения для моделирования и проживания жизненных и профессиональных ситуаций, решение проблемных педагогических ситуаций);

Раздел 2. Осознание и преодоление барьеров креативности (применение психо-гимнастических упражнений, проблемных задач, вопросов, дискуссий);

Раздел 3. Развитие характеристик дивергентного мышления: гибкости, оригинальности, беглости (применение игровых и психогимнастических упражнений, предполагающий продуцирование как можно большего количества разнообразных неповторяющихся вариантов решения поставленной задачи; творческие задания; упражнения, направленные на развитие ассоциативных мыслительных способностей)

Раздел 4. Развитие творческого воображения (применение арт-технологий, техник группового рисунка или сочинения, творческих заданий, техники активного воображения, техники деперсонализации).

#### 5) Фаза овладения (заключительная)

Эта фаза направлена на завершение тренинговой работы. На данном этапе происходит подведение итогов тренинга, когда каждый участник получает возможность проанализировать и оценить проведенную в группе работу, отметить свои и групповые положительные достижения, получить обратную связь. Большое значение здесь имеют рефлексивные процессы, осознание и вербализация участниками своих внутренних переживаний и эмоций.

В тренинге креативности завершающие задания, также могут быть связаны с творческим заданием (н-р, создание подарка группе из имеющихся художественных материалов).

Наличие в тренинге заданий, основанных на игровых и арт-технологиях, позволяет педагогам в ходе тренинга снять эмоциональное напряжение, выразить и проработать негативные переживания через изобразительное и словесное творчество, что позволяет говорить и о психотерапевтическом действии данного тренинга креативности.

Данная технология прошла апробацию на нескольких группах учителей школ Свердловской области, проходящих курсы повышения квалификации. По отзывам участников, занятия позволили им ощутить повышение настроения, прилив энергии, эмоциональный подъем и почувствовать себя более раскрепощенными.

Таким образом, специально организованный тренинг креативности для учителей может выступать здоровьесберегающей технологией, которая способствует развитию способностей педагогов актуализировать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности и, тем самым, обеспечивает повышение их гибкости и адаптивности в разнообразных профессиональных ситуациях, что позволяет повысить эффективность педагогической деятельности и снизить риск возникновения профессионального выгорания.

*Резер Т.М.*

## **О РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛИСТА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Одной из главных целей введения модульно-компетентностного подхода к проектированию содержания ГОСов третьего поколения в профессиональном образовании стало развитие обучаемого как личности и специалиста. Педагогическая практика показывает, что потребность в развитии себя как личности способствует в будущем продуктивному профессиональному становлению. Поэтому, по мнению разработчиков ГОСов нового поколения, модульно-компетентностный подход может стать именно тем инст-