

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Выпускающая кафедра педагогики и психологии начального образования

Савельева Дарья Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У
УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Психология и
педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к.пед.н., доцент, доцент по кафедре
психологии Н.А. Мосина

17.06.22 Мосина

(дата, подпись)

Руководитель:

к.пед.н., доцент по кафедре педагогики и психологии
начального образования М.В. Сидорова

17.06.2022 Сидорова

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2022

Обучающийся Савельева Д.С.

17.06.2022 Сав

(дата, подпись)

Оценка отлично

(проставлено)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы стрессоустойчивости учителей начальной школы.....	7
1.1. Понятие стрессоустойчивости в психологической и педагогической науках.....	6
1.2. Особенности стрессоустойчивости учителей начальных классов	19
1.3. Способы формирования стрессоустойчивости у преподавателей начальной школы.....	29
Выводы по Главе 1.....	40
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей стрессоустойчивости у учителей начальных классов.....	42
2.1. Методическая организация исследования	42
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	48
2.3. Программа занятий, направленная на повышение стрессоустойчивости у учителей начальной школы.....	64
Выводы по Главе 2.....	74
Заключение	76
Список используемых источников.....	78
Приложения.....	85

Введение

Стрессы сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Они влияют на поведение, работоспособность, здоровье, взаимоотношения с другими людьми и др. Профессиональная сфера в отличие от других сфер жизнедеятельности больше всего оказывает влияние на возникновение и развитие стресса у человека.

В классификации профессий, которые подвержены стрессу, одной из первых мест занимает профессия учителя, а если быть точнее, то учитель начальной школы. Когда ребенок приходит в школу, то ответственность за него, в первую очередь ложится на учителя. Педагог находится в экстремальных условиях. Дети в начальной школе могут бегать, баловаться, драться, попадать в неловкие, сложные ситуации. Любая неожиданность, которая может случиться с ребенком, может стать причиной стресса у учителя.

Проблемой стрессоустойчивости занимались как отечественные, так и зарубежные психологи.

Среди отечественных психологов можно выделить таких как Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Ф.Е. Василюк, Б.Х. Вардanian, В.А. Ганзен, Б.А. Додонов, Е.П. Ильин, Л.А. Китаев-Смык, В.Н. Мясищев, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, Н.И. Наенко, Т.А. Немчин, А.О. Прохоров [36,83].

Зарубежные психологи так же рассматривали данный феномен, а именно: Г. Селье, Р. Лазарус, Н. Эндлер, М. Фридман, Р. Розенман, В. Кэннон, Т. Кокс и многие другие.

Учитель начальной школы испытывает как эмоциональный, т.е. действующий на нервную систему, психологические факторы, так и информационный. Информационный стресс связан с тем, что учитель переживает зато, как из этого огромного потока информации вычленил именно ту, которая будет доступна, понятна и полезна ребенку.

Учителю приходится решать ряд разнообразных профессиональных задач

условиях недостатка времени, новизны в учебном процессе, постоянно открыто го контакта с другими людьми, что ведет за собой эмоциональные и энергетические затраты. Помимо взаимодействия с детьми, учитель также взаимодействует с их родителями, что также может повлечь за собой возникновение стрессовой, напряженной ситуации. В особенности это касается тех учителей, которые не так давно работают, и у них нет опыта, который позволил бы им легко справляться со стрессом.

Постоянное взаимодействие учителя с разногорода стрессорами, может повлечь за собой ряд неблагоприятных факторов: понижение работоспособности учителя, что повлияет на деятельность учеников, снижение работы психических процессов, таких как: память, внимание, мышление, нарушение сна, общая подавленность. Все эти факторы не пройдут бесследно по отношению к здоровью педагога, а также трудоспособность и учебная мотивация детей на уроках, будет подавлена.

Применяя методы саморегуляции, педагог получает возможность беспрепятственно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние. Однако можно заметить тот факт, что основная масса педагогов не знают или не умеют как или каким-либо способом снимать стресс, эмоционально напряжение, повышать собственную устойчивость к разнообразным негативным воздействиям. Поэтому повышение стрессоустойчивости педагога является актуальной темой в современном мире. Умение успешно справляться со стрессом и сводить его к минимуму является признаком эффективной деятельности и одним из ключевых навыков для педагога.

Цель исследования: на основе теоретического анализа и эмпирического изучения особенностей стрессоустойчивости предложить программу работы по её повышению.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера педагога.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости у учителей начальной школы.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что стрессоустойчивость учителей начальной школы:

1) характеризуется повышенной эмоциональной чувствительностью, недостатком гибкости мышления, повышенным навыком коммуникативной деятельности;

2) _____ отличается высоким уровнем когнитивного компонента и мотивационно-ценностного, а также низким уровнем эмоционально-регуляционного компонента и нравственно-этического;

3) может быть повышена в процессе реализации программы, направленной на повышение стрессоустойчивости, формирования положительного отношения к профессии.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую научную литературу по проблеме стрессоустойчивости.
2. Изучить подходы к пониманию понятия «стрессоустойчивость».
3. Проанализировать особенности стрессоустойчивости _____ у учителей начальных классов.
4. Подобрать комплекс диагностических методик для оценки актуального уровня стрессоустойчивости у учителей начальной школы.
5. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей стрессоустойчивости учителей начальных классов.
6. Выявить _____ описать актуальный уровень стрессоустойчивости у учителей начальной школы.
7. Разработать программу тренинга по повышению стрессоустойчивости у учителей начальной школы.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ, сравнение, обобщение.
2. Метод тестирования.
3. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУСШ №157 г. Красноярска. В нем приняли участие 20 учителей начальной школы.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, _____ двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы стрессоустойчивости у учителей начальной школы

1.1. Понятие стрессоустойчивости в психологической и педагогической науках

«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» (Селье Ганс). Данной цитатой как нельзя лучше можно описать понятие стрессоустойчивости.

Для того, чтобы разбираться со стрессоустойчивостью, необходимо поговорить о природе самого стресса и в следствие чего он возникает.

Что такое стресс в самом простом смысле понимают все, но не все знают его определение с научной точки зрения. Стресс – это адаптивная реакция организма при воздействии на него неблагоприятных факторов. Организм мгновенно дает реакцию на стресс – пульс учащается, сердце начинает быстро стучать, потеют ладони, появляется дрожь в конечностях, неприятные ощущения в животе.

Понятие «стресс» было введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. В переводе с английского языка слово «стресс» определяется как «нажим, давление, напряжение». Г. Селье даёт следующее определение: «Стресс есть неспеци

фический ответ организм аналюбое предъявленное ему требование» [50,22].

По мнению Г.Селье, всякая неожиданность, которая вторгается в жизнь человека, есть своего рода стресс. При этом, не имеет значения, будет ли воздействие положительным или отрицательным, важна степень его воздействия на организм. В качестве примера, можно упомянуть такую ситуацию: «мать узнает, что ее сын погиб в бою, это является для нее страшным событием, которое она очень эмоционально переживает. Если предположить, что всё же ее сын не умер и через некоторое время возвращается домой, то мать также испытывает сильнейшую радость, что является опять-таки напряженной ситуацией» [60,253].

Незначительные стрессы являются безвредными для здоровья человека. Большой удар организму наносит избыточный стресс, который создает проблемы для индивидуумов. Стресс является неотделимой частью человеческого существования, необходимо только знать допустимую меру стресса [14,20].

Г.Селье выделяет фазы развития стресса:

- фаза «тревоги», когда организм входит в шоковое состояние и снижается сопротивляемость. В конце этой фазы активируются защитные механизмы;
- фаза «сопротивления», происходит приспособление, адаптация организма к изменившимся условиям, если действие стрессора совпадает с возможностями адаптации;
- фаза «истощения», снижаются адаптационные ресурсы организма и, в связи с этим, продолжает расти несогласованность работы функциональной системы.

В настоящее время проблема психологической устойчивости к стрессу считается одной из наиболее активно изучаемых. Интерес к данной проблеме вызван все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Стрессоры, которые возникают в профессиональной, коммуникативной, социальной сферах деятельности человека, предъявляют высокие требования, а также вынуждают человека привыкать к новым условиям, адаптироваться. Нехватка ресурсов для борьбы со стрессорами ведет к

ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, агрессии, заболеваний и др. Как следствие, образуется необходимость как минимум либо образом сопротивляться негативному влиянию стресса. Стрессоустойчивость как любая психологический феномен появляется не просто так, она имеет свое онтогенетическое происхождение, являясь и средством, и результатом психического развития личности. Для того, чтобы стать стрессоустойчивым человеком, необходимо развитие определенных качеств, таких как – волевые усилия, поисковая активность, копинг-стратегии и др. В связи с этим данная проблема актуальна и требует глубокого ее изучения [36,83].

Устойчивость к стрессам способствует не только преодолению сложных жизненных ситуаций, а также помогает развивать самоконтроль, управлять своими эмоциями, контролировать агрессию, из чего возникает способность принимать личную ответственность за свои поступки, выстраивать позитивные и конструктивные отношения с окружающими. (Л.И. Дементий)[45,43].

Определив понятие стресс, можно перейти к рассмотрению главного понятия «стрессоустойчивость». Для того, чтобы более подробно узнать данный феномен, необходимо рассмотреть понятие «стрессоустойчивость» с разных точек зрения.

В психологической науке не существует единого понимания такого явления, как стрессоустойчивость, таким образом, нет одного определения этому феномену.

Каждый ученый рассматривает его под разным углом. Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, фрустрационная толерантность, стрессоустойчивость и многие другие.

Многие ученые рассматривали данное понятие, например, такие как: Г. Селье, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, О.В. Лозгачева, С

.В.Субботин,Л.М.Аболин,А.Ю.Маленова, А.А. Баранов и многие другие [53,7].

В словаре по психологической поддержке стрессоустойчивость понимают, как совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить различные интеллектуальные, эмоционально-волевые, мотивационные трудности, без особого вреда для здоровья.

Изучение природы стрессоустойчивости, путей и средств формирования, поддержания, зависимости ее от особенностей профессиональной деятельности имеет большое значение для работников организации, деятельность которых связана с постоянно изменяющимися условиями. В современной науке для описания способности личности адекватно реагировать на резко изменяющиеся обстоятельства, ученые применяют различные термины: «устойчивость личности» (Л.И.Божович, Б.Басаров), «нравственная устойчивость» (В.Э. Чудновский), «психическая устойчивость» (В.М.Генковска, М.Ф.Секач, А.А.Коренев), «психологическая устойчивость» (С.А. Козлов, В.В. Аршинова), «стрессоустойчивость» (О.А.Ахвердова, И.В.Боев,), «устойчивость к стрессу» (Б.В.Кулагин, Л.А.Кандыбович), «нервно-психическая устойчивость» (А.М.Столяренко, П.П.Дорогов), «эмоциональная устойчивость» (Л.М.Аболин, В.Г.Пичугин), «профессионально-психологическая устойчивость» (Е.В. Василенко).

Все перечисленные виды устойчивости специфичны, но в их основе лежат утверждения, что это:

- во-первых, способность поддерживать умеренную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях;

- во-вторых, способность личности сохранять оптимальное психическое состояние под влиянием негативных факторов [28,244].

В психологическом плане устойчивость отражает функциональные характеристики профессионально значимых психических процессов,

качества своей личности, а также уровень адекватного поведения, соответствующего требованиям конкретных рабочих ситуаций. Исходя из этого, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, которая проявляется под действием стресс-факторов, и их особенность будет определяться конкретным видом деятельности. Таким образом, стрессоустойчивость является сложным и многокомпонентным качеством личности. В нем объединено огромное количество способностей, широкий круг разнообразных проявлений.

Таблица 1. – Подходы к понятию «стрессоустойчивость» [54,126]

Авторы	Определение понятия «стрессоустойчивость»
Г. Селье	Он считал, что стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.
Б.Х. Варданян	Рассматривает стрессоустойчивость, как свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение между всеми составляющими психической деятельностью в напряженной ситуации и способствует повышению трудоспособности.
П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов	Связывают данный феномен с взаимодействием разнообразных факторов: интеллектуальных, эмоционально-волевых, мотивационных, которые способствуют успешной деятельности.
В.Л. Марищук	Определяет стрессоустойчивость, как отражение волевых характеристик личности, которые способны управлять эмоциями в непредвиденных ситуациях.
О.В. Лозгачева	Рассматривает данный феномен, как степень адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов в процессе жизнедеятельности личности.
В.А. Бодров, А.А. Обознов	Под термином «стрессоустойчивость» представляют интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимым уровнем адаптации личности к влиянию резко изменяющихся факторов среды профессиональной деятельности; детерминируется уровнем адаптации и ресурсов организма и психики индивида.

Также встречается понятие «эмоциональная устойчивость» [35,281].

Таблица 2. – Понятие «эмоциональная устойчивость»

Автор	Характеристика
-------	----------------

Автор	Характеристика
Л.М.Аболин	Под эмоциональной устойчивостью понимает свойство, отдельные механизмы которого, взаимодействуя друг с другом позволяют индивиду в процессе напряженной ситуации успешно добиваться поставленных целей.
Л.Г.Дикая	Рассматривает эмоциональную устойчивость как результат взаимодействия личности, состояния среды.
В.М.Писаренко	Под эмоциональной устойчивостью понимает способность отвечать на экстремальные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к повышению работоспособности.
О.А.Черникова	Эмоциональная устойчивость индивида выражается в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции достигают оптимального уровня интенсивности.
С.М.Оя	Считает, что эмоциональная устойчивость – это способность справляться с состоянием из лишнего эмоционального возбуждения при выполнении определенных сложных двигательных задач.
О.А.Сиротин	Включает в определение эмоциональной устойчивости параметры, которые описывают нервную и физическую выносливость – умение человека эффективно решать сложные и ответственные задачи в напряженной стрессовой обстановке без большого отрицательного влияния последней на самочувствие.

Многие ученые связывают также понятие «стрессоустойчивость» с понятием стрессодоступность. Стрессоустойчивость человека понимается, как умение справляться с трудностями, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявлять волю и характер. В свою очередь, стрессодоступность – это личностные качества, которые противостоят преодолению эмоциональных нагрузок. Можно сказать, что стрессодоступность входит в понятие стрессоустойчивость [12;29].

А.Л.Церковский подчеркивает, что стрессоустойчивость можно рассматривать как свойство, влияющее на результат деятельности (успешность- неуспешность), и как характеристику, которая обеспечивает равновесие личности, как системы. Основываясь на этом, он представляет стрессоустойчивость, как показатель деятельности (внешний) и личностный (внутренний). При несоответствии

ви и потенциал субъекта конкретным требованиям условиям деятельности проявляется «внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости. Этот компонент, в свою очередь, должен выработать систему защиты личности от стресс-факторов, которая создаст устойчивость (защищенность) личности от развития стрессового состояния.

Некоторые авторы сопоставляют понятие стрессоустойчивость с понятием «жизнестойкости». Наиболее полно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С.Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из трех компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее тревожных и успешному овладению со стрессом [27,64].

В своем исследовании мы будем придерживаться понятия стрессоустойчивости, предложенное Б.Х.Варданян.

Объединив понятия разных исследователей, можно выделить 3 основных направления, в которых изучается проблема стресса.

Первое направление представлено работами исследователей, придерживающихся позиций основоположника теории стресса – Г.Селье, который говорит о положительном влиянии стресса. Также этого же мнения придерживаются такие ученые как, В.Е. Рожков, Э.И.Киршбаум, А.И. Еремеева.

Именно благодаря препятствиям формируется активность личности, расширяется спектр связей личности с окружающим миром.

Второе направление основывается на причинах стресса, как компонентах формирования нервно-психических расстройств дезадаптации личности. (А.М. Столяренко, П.П. Дорогов, М.Ф. Секач и др.)

Третий подход, на сегодняшний день является самым «популярным», основан на представлении природы стресса и совладания с ним (копинга) Р.Лазаруса (Л.

Мэрфи, С. Фолкман, С. Счаефер)[19;59].

Также следует выделить эмоциональное выгорание, как одно из последствий и пониженной стрессоустойчивости, что ведёт к эмоциональной отчуждённости, неудовлетворённости самими собой, повышению уровня тревоги, депрессии, психосоматическим расстройствам. Важным фактором возникновения и развития эмоционального выгорания может быть длительный организационный стресс. Исследователи достаточно подробно изучили данный феномен

Таблица 3. – Подходы к понятию «эмоциональное выгорание» [51,29]

Автор	Определение понятия «эмоциональное выгорание»
К. Маслач	Отмечает, что выгорание представляет собой психологический синдром, который вызван продолжительной ответной реакцией на постоянный эмоциональный и межличностный стресс в рабочей среде. Он включает истощение, цинизм и профессиональную неэффективность. Выгорание отражает разногласие между профессией и работником. Это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее проблема, которая «возникает на фоне стресса, вызванного межличностным общением». К. Маслач определяли синдром эмоционального выгорания как состояние физического, эмоционального и умственного истощения.

Н.В.Гришина	Выгорание не определяется однозначным образом личностными или ситуативными факторами. Это результат сложных взаимосвязей личностных особенностей, образованных межличностных отношений и профессиональной ситуации, в которой человек находится. Важен баланс в обеих сферах: профессиональной и личной.
А.М.Гарден	Он считает, что выгорание связано с соответствием работы типу личности по Юнгу. Она является одной из немногих исследователей, кто не согласен с трехкомпонентной структурой выгорания, предложенной К. Маслач. А.М. Гарден считает, что только эмоциональное истощение является внутренней составляющей выгорания, а деперсонализация присуща только для профессий сферы социального обслуживания. Выгорание – это развитие в психике динамических процессов. Таким образом, выгорание по его мнению несет позитивный и развивающий характер.
С.Майер	Рассматривает выгорание, как набор неверных ожиданий на рабочую ситуацию. Выделяют три вида ожиданий: ожидание подкрепления, ожидание результата, ожидание эффективности. Разные виды ожиданий могут играть различную роль в возникновении выгорания.
Дж.Кори, С. Найсберг-Феннинг, С. Феннинг, Дж. Кейнан, А. Елизир	Синдром эмоционального «выгорания», по их выражению, является депрессивным состоянием, чувством усталости и опустошенности, недостатком энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установкой к отношениям и работы жизни вообще.
К. Маслач, С.Е. Джексон, В. Вилмар	Определяют синдром эмоционального «выгорания» как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Он проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие: 1) эмоциональное истощение, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости, которое возникает при избытке рабочей нагрузки, когда использованы все эмоциональные ресурсы и человек не может адекватно реагировать на ситуацию. 2) деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к человеку) – отрицательное, циничное либо безразличное восприятие другого, защита от подавляющих эмоциональных состояний через обращение с учеником как с объектом; 3) редукция профессиональных достижений, проявляющаяся в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности.
К.Чернисс	В 1980 году определил синдром эмоционального выгорания как потерю мотивации в работе из-за различных обязательств, неудовлетворенность, которая реализуется в психологическом уходе из эмоционального истощения.

Стрессоустойчивость организма зависит от вида стрессора, который оказывает

а влияние на него. Стресс состоит из двух компонентов: стресс-фактор и стресс-реакция. В зависимости от того, какой будет оказан на человека стресс-фактор, таковой будет стресс-реакция.

Стресс-фактор – это то, что воздействует на человека. Стресс-реакция – реакция организма на стимул.

По мнению А.С. Разумова стрессовые факторы можно разделить на следующие группы:

- **старт-стрессоры и стрессоры памяти:** предстоящие состязания, защита курсовой, выступление, грустные воспоминания;
- **стрессоры, побед и поражений:** успехи в учёбе, работе, спорте, искусстве, любовные отношения, замужество, изменения состава семьи;
- **стрессоры зрелищ:** спортивные шоу, кино, спектакли, выставки;
- **стрессоры расхождения деятельности:** стрессоры ухудшения отношений: конфликты, угрозы, ссоры;
- **стрессоры ограничений:** психосоциальные и физиологические: болезни, дисгармония, фрустрация витальных потребностей;
- **физические и природные стрессоры:** мышечные перенапряжения, медицинские и хирургические процедуры, переломы, резкие звуки, экстремальные погодные условия [22,87].

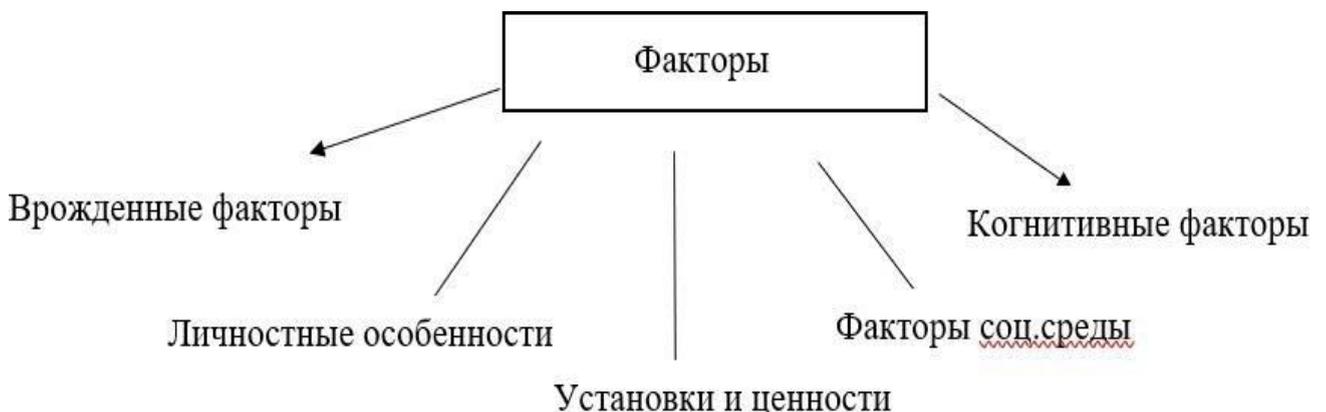


Рисунок 1. Факторы стрессоустойчивости по Л.А. Китаеву-Смыку [30,233]

Каждый человек в большей или меньшей степени может устоять перед стрессом, вследствие этого, выделяются типы стрессоустойчивости.

Таблица 4. – Типы стрессоустойчивости

Тип стрессоустойчивости	Характерные особенности
Стрессонеустойчивый тип	Человек плохо входит в новую среду, чутко реагирует на стресс. Приветствуется тихая, спокойная обстановка, изменяющиеся обстоятельства не для таких людей. Любая неожиданность приводит к возбудимости и эмоциональности.
Стрессотренируемый тип	Адаптация к новым условиям осуществляется безболезненно. Резкие изменения, которые невозможно избежать, приводят к раздражительности. Иммунитет к стрессу образуется через использование реакций на стресс из прошлых жизненных ситуаций.
Стрессотормозные личности	Внезапные, резкие изменения переносятся достаточно легко. В отличие от предыдущего типа, человек стремится к резким изменениям. Например, скандал на работе, сподвигнет человека к увольнению, а сорасженной – к разводу. Мелкие стрессы приводят к таким людям к унынию.
Стрессоустойчивые типажи	Таким людям не стоит тренировать свою стрессоустойчивость. Они сохраняют свою работоспособность в любых условиях. Застой в деятельности для таких людей неинтересен, в кардинальных изменениях чувствуют себя комфортно.

Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на предствление о структуре психики человека. Основываясь на этом, стрессоустойчивость, можно рассматривать как динамическую структуру [43, 5].

М.Ф. Секач считает, что основными компонентами динамической структуры личности являются:

- эмоциональный
- волевой
- интеллектуальный

Но приведенного списка недостаточно для полного раскрытия понятия стрессоустойчивости. Некоторые исследователи (Ю.Н. Гурьянов; С.А. Ко

злов; В.Ф.Власов) выделяют несколько структурных компонентов: мотивационный, физиологический компонент, познавательный, коммуникативный компонент.

Комплексный подход к изучаемому понятию представляет Н.И. Бережная, которая рассматривает стрессоустойчивость, как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- мотивационный
- эмоциональный опыт личности
- волевой
- нравственно-этический
- интеллектуальный

Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость [52,26].

После того, как стали раскрыты составляющие стрессоустойчивости, необходимо рассмотреть этапы развития стрессоустойчивости.

Т.к. данное качество можно развивать и изменять, то Л.А. Китаев-Смык предлагает 3 этапа развития стрессоустойчивости:

1. Интерпретация и оценка ситуации – определяется степень нагрузок и угрозы психологического и физиологического благополучия: 1) возможности организма и личности; 2) личность анализирует требования ситуации и сопоставляет их со своими возможностями.

2. Оценка человеком стрессовых изменений в своем состоянии. Часто стрессоры влияют на разные сферы личности. Они могут быть вызваны травмой какого-либо органа, большой нагрузкой на одну из сфер жизни личности и др.

3. Адаптационный процесс. В нём проявляются 3 составляющих:

- противодействие;
- приспособление;
- уход от стрессора.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. Проанализировав понятие стрессоустойчивости со всех сторон, можно сказать, что в научной литературе нет определенного понятия данного феномена. Мы будем придерживаться определения, которое сформулировал Б.Х. Варданян.

На основании теоретических положений можно сделать определенные выводы:

1. Стресс –

это неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома. Стрессорами могут быть не только физические, но и психически раздражители.

2. Стрессоустойчивость –

это свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение между всеми составляющими психической деятельности в напряженной ситуации и способствует повышению трудоспособности.

3. Эффективная психическая адаптация и стрессоустойчивость представляют собой условия, которые приведут к успешной профессиональной деятельности.

1.2. Особенности стрессоустойчивости учителей начальных классов

Профессия педагога является одной из самых уязвимых профессий перед стрессом. Если педагог подвержен воздействию стресса, то это снижает его возможности к эффективному и адекватному преодолению

стрессовых ситуаций, если у него не сформированы эмоциональные, поведенческие, когнитивные факторы стрессоустойчивости и умения активизировать психологические ресурсы. На всевозрастающий стрессогенный фактор педагогической деятельности, указывали такие ученые как, А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.И. Щербаков [11; 62].

Психологи М.В. Борисова и Д.Р. Мерзлякова определяют профессиональную деятельность педагога, как один из наиболее напряженных в психологическом плане типов социальной деятельности, вследствие этого, её можно отнести к ряду тех профессий, которые в большей степени подвергаются влиянию феномена профессионального выгорания [20; 42].

Педагогический стресс связан с высоким эмоциональным напряжением, социальным напряжением (создание взаимоотношений между обучающимися, коллегами, а также общение в коллективе), а также большим количеством информации, что перегружает организм педагога в процессе профессиональной деятельности. Деятельность педагога, который постоянно находится в состоянии напряжения и стресса, не будет давать никаких результатов, его работа будет мало эффективной и всё это в конечном итоге приведёт к деформации личности и характерологических качеств индивида.

Данная ситуация напряжения создает преграды в профессиональной деятельности педагога. Последствия влияния стресса закрывают путь к его коммуникативной активности (нарушают взаимодействие с воспитанником и педагогическим коллективом), влияют на физическое и психическое здоровье и в целом на адаптацию (стрессоустойчивость) педагога. Проблема стрессоустойчивости выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения эффективности труда учителя в условиях постоянного возрастания нагрузок.

При изучении профессиональной деятельности педагога важно учитывать влияние профессионального стресса на личность специалиста в процессе выполнения им профессиональных функций. Профессиональный стресс

с представляет собой процесс взаимодействия личности и профессиональной среды, при котором условия профессиональной среды многократно превышают личностные и профессиональные ресурсы субъекта профессиональной деятельности, что несёт угрозу для профессионального развития человека.

Н.В. Самоукина определяет профессиональный стресс, как напряжённое состояние человека, которое возникает под влиянием отрицательных эмоций и чрезвычайных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью» [8;2].

Рассмотрим особенности педагога, обуславливающие механизмы регуляции специфику проявления стрессоустойчивости.

Е.А. Милерян выделяет следующие типы поведения педагогов в стрессовой ситуации:

Таблица 5. – Типы поведения педагогов в стрессовой ситуации

Название	Характеристика
Напряжённый тип	Самый распространённый. Характеризуется замедленностью реакций, скованностью, напряжённостью при выполнении различных функций. Таким людям свойственно: судорожное сжимание рук, кусание губ, разные гримасы. На стрессовые факторы реагируют импульсивно.
Трусливый тип	Постоянно испытывает страх. Уклонение от определённых задач, пассивность действий, испытывают трудности в умственной деятельности. Им свойственно замирание в одной позе, морщат брови, оттягивают время.
Тормозной тип	Им свойственна полная замедленность действий, часто проявляется в ситуациях, которые требуют сосредоточенности и ответственности.
Агрессивно-Бесконтрольный тип	Находится в аффективном состоянии. При воздействии стресса реагирует агрессивно, бесконтрольно, не регулирует своё поведение.
Прогрессивный тип	Работают эффективно, мало устают, правильно организуют свой труд и отдых, мало утомляются.

К типу наиболее «прогрессивный» и «напряжённый» типы поведения, относятся молодые учителя со стажем работы 5 лет, а для педагогов со стажем преподавания 15 и более лет свойственно «агрессивно-бесконтрольное», «прогрессивное», а порой и «трусливое» или

безразличное поведение в условиях сложной психолого-педагогической ситуации [34, 135].

Одним из основных факторов стрессоустойчивости является уровень эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, который имеет следующие признаки (по Шефферу) [21, 171]:

- 1) потеря чувства юмора;
- 2) невнимательность на работе;
- 3) отсутствие желания поесть;
- 4) плохая память, невозможность сосредоточиться на чем-то;
- 5) частые «беспричинные» боли, которые спровоцированы не физическими проблемами, постоянное чувство усталости;
- 6) повышенная возбудимость, очень быстрая речь;
- 7) работа не доставляет радости, не хватает времени закончить работу;
- 8) появление вредных привычек (курение, алкоголь).

В работе педагога всегда существуют непредвиденные ситуации, которые могут стать «очагом» возрастания стрессов. Стресс имеет свойство накапливаться в течение длительного времени. Если стрессор будет воздействовать на личность на протяжении долгого времени, то эмоциональная возбудимость и напряженность станут иметь устойчивую форму [56, 92].

Рассмотрим основные причины возникновения эмоциональной напряженности в работе педагога: (по Буту):

Таблица 6. – Причины возникновения эмоциональной напряженности

Причины возникновения эмоциональной напряженности	Описание
Четкое выполнение профессиональных обязанностей	Человеку необходимо выполнять то, что требуется, а не то, что хотелось бы.
Недостаток времени	Постоянно не хватает времени, человек находится в состоянии спешки, кто-то подгоняет.

Постояннонапряжениевобщенииокружающимилюдьми	Человекукажется,чтовселиюдизажатыинапряжены.
Постояннаясонливость	Человекпостояннохочетспать,никогданечувствуетсебяотдохнувшим.

Окончание Таблицы 6

Недовольствосвоейжизнью	Человекупостоянночто-тоненравится,появляютсяконфликтывсемье,комплекснеполноценности:«удругихлюдейвсёпо другому».
Отсутствиетоварищей,людей,которымможновысказаться	Человекунескемпоговорить,чувствуетсебяодиноким.
Отсутствиееуваженияксебе	Человекукажется,чтоегониктонеуважает (дома, на работе).

Возрастаниеэмоциональногонапряжениявдеятельностипедагогаведеткснижениюстрессоустойчивостиивозникновениюсоответствующихпоследствий(когнитивных, эмоциональных, общеповеденческих). Нарядусострессогеннымифакторами,которыеестьувсехлюдей,вдеятельностипедагогаприсутствуетряд профессиональныхстресс-факторов:

Стресс-факторывдеятельностипедагогапоХ.Фройнденбергу:

1) хроническаянапряженнаяпсихоэмоциональнаядеятельность—деятельностьсвязанаспостояннымобщением,целенаправленнымвоздействиемнапартнераивзаимодействиемсним,эмоциональноеподкреплениеобщения;

2) повышеннаяответственность—учительнесётполнуюответственностьза детей, как на уроке, так и на перемене, пока ученикившколе,толькоучительотвечаетзаздоровьеижизньучеников.Учительдолженподходить ответственнок выбору материала на уроки, подбиратьдоступный и понятный материал, он организует самоконтроль и самоотдачуучащихся;

3) психологическиетрудныеучащиеся—педагогработаетсдетьми,которыеимеютаномалиихарактера,отклонениявповед

ении, например, агрессия, отсутствие мотивации ребёнка к учебной деятельности, а также детьми, у которых задержка психического развития и аномалии нервной системы;

4)

необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность – педагог всегда находится «на виду» у учеников, коллег и родителей и должен показывать достойное поведение, как на работе, так и вне её;

5)

постоянство деятельности педагога может с каждым годом усиливаться. Педагог для реализации образовательных целей своей деятельности должен в любое время быть готовым (то есть внутренне настроенным) к контакту с определенной аудиторией, к раскрытию, объяснению определенной темы [23; 159].

Накопление различных стресс-негативных факторов вызывает у педагогов усталость, напряженность, ухудшение самочувствия и др. Всё это приводит к профессиональным кризисам, стрессами и истощению.

Садовникова Н.О. под профессиональным кризисом личности педагога понимает длительно неравновесное состояние субъекта труда, вызванное противоречием между ценностно-смысловой сферой личности и актуализирующим процесс переживания.

М.Н. Усманова, М.М. Бафаев, Ш.Ш. Останов в своей статье выделяют следующие кризисы профессионального становления педагога [51, 24].

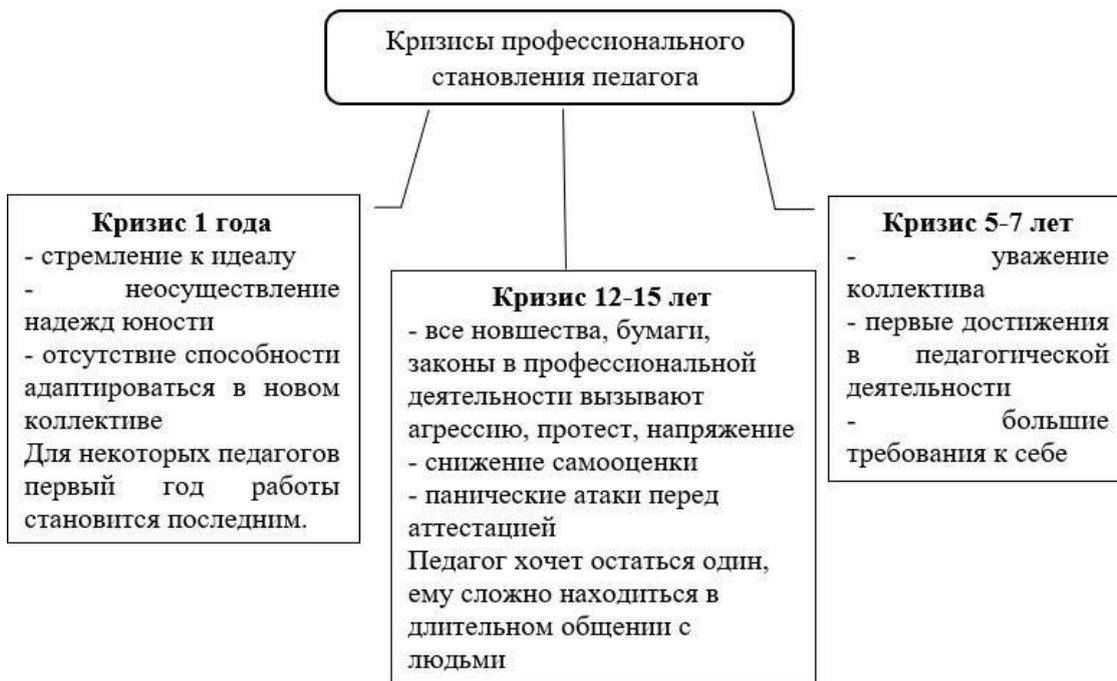


Рисунок 2. Кризисы профессионального становления педагога

Среди общего количества педагогов, которые подвержены стрессу в своей профессиональной деятельности, в первую очередь стоит отметить учителей начальной школы. Наши взгляды учителя данной категории испытывают стресс ежедневно. Это связано с рядом факторов:

- маленькие дети, которые любят побегать на переменах, занимать не обязательно глаза
- некоторые ученики в данном возрасте испытывают агрессию по разным поводам, что может привести к драке между сверстниками
- взаимодействие учителя с родителями учеников также создаёт напряжённую ситуацию.
- взаимодействие с детьми с задержкой психического развития.

Учитель начальных классов несёт полную ответственность за детей, пока они находятся в школе, а это не может не вызывать стресс.

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности

(А.К.Маркова,

Л.М.Митина, А.И.Щербаков), которое связано с воспитанием молодого поколения, которое основано на новых стратегиях развития общества. Все исследования свидетельствуют о стрессогенности профессии педагога, каждый из структурных компонентов которой предъявляет высокие требования к стрессоустойчивости представителям данной профессии.

Это в свою очередь связано с систематическими ситуациями оценки, частыми и длительными контактами с учениками, педагогами, снижением престижности труда, сочень низкой заработной платой, с сильным контролем со стороны администрации, перегруженность разными поручениями, во возрастающей конкуренцией за счет открытия частных учебных заведений и др. В условиях, обеспечивающих повышенный уровень образования, преподаватели, помимо универсальных стрессоров, под влиянием которых они находятся, они попадают также под влияние специфических стрессоров, которые есть в определенном учебном заведении, в котором работает учитель.

Работа слюдьми отнимает много сил и энергии. Психические ресурсы быстро мурабочему полностью не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение, напряженность – это цена ответственности, которую платит педагог своей трудовой деятельности. Психологический дискомфорт учителя отрицательно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, это всё не может не отразиться на его работе. Многие болезни педагогов связаны с накопленным напряжением [49,25].

Структура стрессоустойчивости педагога связана с структурой педагогической деятельности. Опираясь на мнение ученых Н.В.Кузьминой и В.А.Сластенина, в структуре педагогической деятельности можно выявить следующие компоненты: конструктивный, организаторский и коммуникативный.

1. Конструктивный компонент содержит: создание плана построения обра

зовательного процесса, планирование своей деятельности учащихся, а также отбор и структурирование учебного материала и определенных средств обучения.

2. Организаторский компонент состоит в определении действий учителя, которые направлены, которые направлены на организацию различных видов деятельности учащихся.

3. Коммуникативный компонент состоит из образования продуктивного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса, отработка горизонтальных и вертикальных коммуникативных связей.

Опираясь на компоненты педагогической деятельности, Жуковский В.П., Шанин С.В. в своей статье «Теоретические аспекты проблемы устойчивости к стрессу в педагогической деятельности» выделяют ряд компонентов стрессоустойчивости педагога, которые находятся в тесной связи [26,161].

Таблица 7.– Компоненты стрессоустойчивости педагога

Название компонента	Описание
Мотивационно-ценностный	Постановка целей пед. деятельности, решение задач пед. деятельности, устойчивая профессиональная мотивация, позитивная ценностная направленность.
Эмоционально-регуляционный	Низкий уровень тревожности, удовлетворенность педагогическим трудом, сознательная саморегуляция при негативном воздействии стресс-факторов.
Когнитивный	Активная работа познавательных процессов, интеллектуальных ресурсов, привлечение разных дополнительных источников информации.
Нравственно-этический	Использование нравственных положений в педагогической деятельности, этических норм, а также нравственная устойчивость при воздействии стресс-факторов.

В своём исследовании мы будем придерживаться компонентов стрессоустойчивости, которые предлагают Жуковский В.П. и Шанин С.В.

При этом ведущим содержательным основанием их стрессоустойчивости

удеть являться система межличностных взаимодействий обучающимися, а также с разными и другими участниками образования.

Эмоционально напряженное педагога может провоцировать ряд последствий когнитивного характера:

- 1) отвлекаемость увеличивается, теряются мысли на полуслове;
- 2) долговременная и кратковременная память ухудшается, воспроизведение даже знакомых объектов доставляет трудности;
- 3) объем внимания и концентрация уменьшаются, сила наблюдения ослабевает, очень трудно становится сфокусировать внимание на отдельных объектах;
- 4) разум не может прогнозировать отдаленные последствия тех или иных событий и оценивать существующую ситуацию, умения планирования действий ослабевают;
- 5) уровень мышления ослабевает, оценивать реальность становится сложнее, больше появляется иллюзий, мышление спутанное;
- 6) скорость ответов на вопросы замедляется, а попытки это исправить приводят к торопливым решениям.

Потребность педагогов в помощи и оздоровлении связана с рядом факторов, которые воздействуют на здоровье педагогов, а также на качество образования в целом. Ученые выдвигают множество компонентов, воздействующих на развитие профессионального выгорания. Выделяют следующие группы симптомов, которые свойственны для синдрома выгорания педагога:

- Физические симптомы. К ним относят: усталость, истощение, изменение веса тела, чрезмерная потливость, бессонница, плохое состояние тела, сердечные болезни.
- Эмоциональные симптомы: пессимизм, ощущение фрустрации, агрессивность, чувство тревоги, депрессия, чувство вины, рассеянность, истерики.
- Поведенческие симптомы:

безразличие к еде, желаниемногороботать, усталостьи безразличие
вовремя рабочих часов.

- Интеллектуальное состояние:

нежелание развиваться, цинизм к нововведениям, отказ от творческого подхода, критического анализа.

- Социальные симптомы:

уменьшение социальной активности, ограничение контактов, чувство обреченности, отказ от прошлых интересов и хобби [58, 48].

Итак, в данном параграфе были рассмотрены особенности стрессоустойчивости педагогов, причины возникновения стресса в профессиональной деятельности, стрессогенные факторы педагогов, типы поведения в стрессовой ситуации, кризисы профессионального становления педагога. Можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости педагога в целом характеризуется низким уровнем личностной и ситуативной тревожности, а также степенью удовлетворенности процессом и результатами своей педагогической деятельности. Исходя из этого, возникает потребность в профилактике эмоционального здоровья педагогов, которое будет способствовать гармоничному развитию.

1.3. Способы формирования стрессоустойчивости у преподавателей начальной школы

Профессия учителя является одной из самых энергозатратных. От учителя требуются иногда непосильные интеллектуальные, физические и психические затраты. Почти каждый день учителя подвергаются стрессу. Поэтому появляется потребность в обучении педагогов стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость можно формировать, так как она не является врожденным качеством личности. Чаще всего стрессоустойчивость зависит от уровня сформированности эмоциональной саморегуляции. Саморегуляция —

это воздействие человека на самого себя с целью приведения своего состояния в нор

му. Используя методы саморегуляции, учитель может спокойно реагировать на различные эмоциональные условия его деятельности. Также устойчивость к стрессу можно развивать через формирование саморефлексии. Если говорить о рефлексии, как о профессионально значимом качестве педагога, то под этим понятием понимается способность учителя быть сосредоточенным на самой деятельности, нежели на предмете собственной деятельности. Рефлексия, как процесс – это осмысление своей деятельности, с целью ее дальнейшего улучшения. Благодаря рефлексии учитель может выработать свою собственную стратегию поведения в различных ситуациях. Через развитие рефлексии у педагогов повысится их стрессоустойчивость, а также, увеличится эффективность преподавательской деятельности [41, 206].

В качестве повышения стрессоустойчивости может послужить технология, имеющая в своей основе идею актуализации и активизации психологически ресурса адаптации и преодолевающего поведения. Технология состоит из нескольких блоков.



Рисунок 3. Технология повышения стрессоустойчивости педагогов

Комплекс из данных блоков влияет на:

- формирование навыков преодолевающего поведения, отработку эффективных стратегий преодоления критических ситуаций через быстрое принятие

ситуации, как объективно существующей и создание определенной стратегии поведения;

- разрешение внутренних конфликтов помощью адаптивного поведения (внутреннее приспособление с целью ограничить нервные, эмоциональные издержки, использование юмора, прямое выражение чувств, сдерживание, отстранение, фантазии, разрядка, ассоциации);
- отработка навыков взаимодействия, оказания поддержки окружающим

Предлагаемая технология направлена на решение актуальной потребности современного образования в качественно подготовленном, здоровом и эффективно работающем педагоге [2,60].

Многие болезни педагогов связаны с накопленным напряжением. Очень эффективным способом сохранения психологического здоровья педагогов является профилактика стресса, а также использование техник борьбы с уже имеющимся стрессовым напряжением.

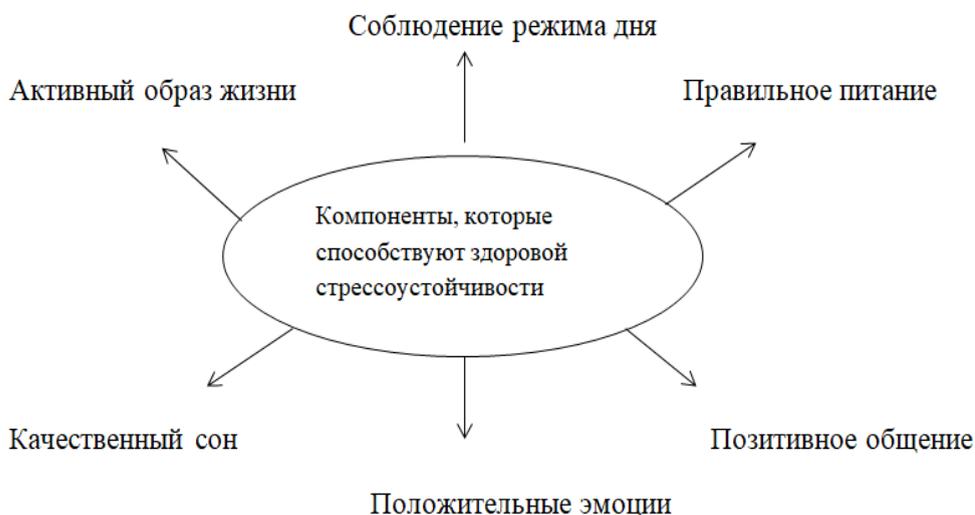


Рисунок 4. Компоненты, способствующие здоровой стрессоустойчивости

Существует ряд техник и способов, которые помогут человеку выйти из состояния стресса:

1. Техника противострессового дыхания. Необходимо медленно вдохнуть, наполнить легкие воздухом, затем ненадолго задержать дыхание и медленно выдохнуть. Такую технику дыхания принято называть успокаивающей.

2. Техника минутной релаксации. Для начала надо расслабить уголки рта, увлажнить губы, затем медленно расслабить плечи, сконцентрироваться на выражении собственного лица и положении тела в пространстве. Наше лицо и мимика очень хорошо отражает наши эмоции.

Расслабление

мышц, изменение ритма дыхания, помогут изменить внутренние ощущения человека. Техники мышечного расслабления используются для борьбы с тревожными состояниями и избавления от эмоциональной напряженности [42,91].

3. Внимательно оглядитесь, в котором вы находитесь. Сконцентрируйте свое внимание на объектах, которые вам кажутся давно изученными и знакомыми. Можно мысленно рассортировать все предметы в помещении. Концентрация на внешней обстановке поможет отвлечься от насущных проблем переживаний.

4. Включите успокаивающую музыку. Вслушайтесь в нее и ее текст, сконцентрируйтесь на музыке. Концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

5. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с близким человеком. Такая деятельность, осуществляемая «здесь и сейчас» вытесняет стресс, который находится в вашем сознании. Общение – один из лучших способов успокоения.

Профилактическая работа для педагогов по устранению синдрома эмоционального выгорания должна быть направлена на: снятие у преподавателей стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формированию навыков саморегуляции, обучению техник расслабления и релаксации, а также контролю собственного физического

и психического состояния, повышению стрессоустойчивости [38, 366].

Причинами возникновения стресса у педагогов являются разные факторы: «экология» рабочего места, природные факторы; эмоциональные факторы (конфликты в педагогическом коллективе, неуважение учеников). Это все, что может вызывать стресс: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапно препятствие действиям.

Можно перечислить ряд мероприятий, которые способствуют формированию стрессоустойчивости [44, 48].

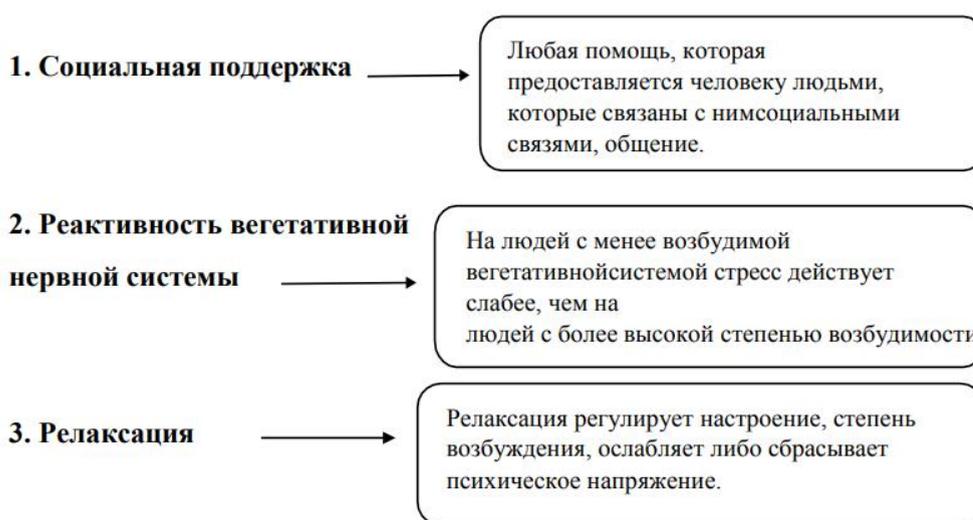


Рисунок 5.

Мероприятия, способствующие формированию стрессоустойчивости

Стоит отметить, что при формировании стрессоустойчивости большую роль играет так называемое копинг-поведение (совладающее, преодоление). Изначально данный термин, определялся, как совокупность поведенческих

и когнитивных компонентов, влияющих на ослабление стресса. Психологическое содержание копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к условиям изменяющихся ситуаций. Теория копинга получила признание благодаря Р. Лазарусу [59, 260]. Он понимал данное понятие, как средства психологической защиты, которые образуются человеком в ответ на воздействие психотравмирующих событий. Совокупность копинг-

стратегий и позитивной Я-

концепции влияют на устойчивость к стрессу, а также активное, совладающее поведение [15, 122].

В.М. Ялтонский выделяет следующие особенности личности, которые позволяют справиться со стрессовыми ситуациями:

1. Уровень интеллекта – способность давать когнитивную оценку экстремальным ситуациям, а также адекватно реагировать на них.
2. Сформированность позитивной «Я-концепции» – самооценка, самоуважение, самолюбие, достоинство.
3. Интернальный локус контроля – контроль своего поведения и ответственность за свои поступки.
4. Социальная компетентность – навыки общения с окружающими.
5. Рефлексивность – осознанное отношение к ситуациям, происходящим в жизни.

Итак, одним из способов формирования стрессоустойчивости является копинг-поведение, которое направлено на приспособление к стрессовым обстоятельствам через овладение, ослабление или смягчение этих обстоятельств, избегания или привыкания к ним и в результате адаптацию к предъявляемым требованиям, т.е. уничтожению их стрессового воздействия [29, 80].

Интересна классификация, предложенная Ю.В. Щербатых, который структурирует методы в зависимости от объективной или субъективной фокусировки проблемы, которая вызывает стрессовую ситуацию:

- 1) отвлечение сознания от стрессовых воздействий и пересмотр отношения к стресс-факторам;

- 2)

улучшение поведенческих навыков (тренинг уверенности, тренинг общения, тайм

-менеджмент);

3) перебарывание оценочного подхода, развитие навыков позитивного мышления, уход от негативных мыслей;

4) дыхательная гимнастика, приемы нервно-мышечной релаксации [25, 113]

Одним из способов формирования стрессоустойчивости является обучение ортобиотике – науке о разумном образе жизни. По мнению И.И. Мечникова, ортобиоз – это совокупность мер, которые направлены на изменение жизни человека, созданию условий для нормального физиологического цикла. В структуру ортобиотики И.И. Мечников предложил включить «формулу выживаемости», которая состоит из трёх компонентов: рекреация, релаксация, катарсис.

Подробнее о них.

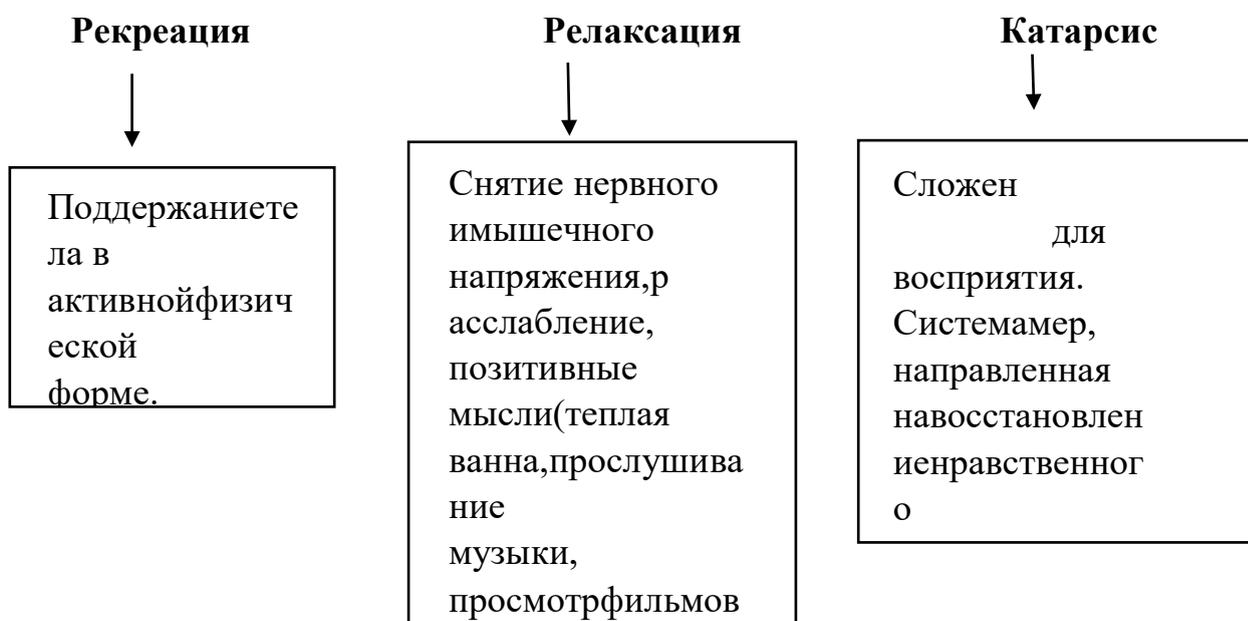


Рисунок 6. «Формула выживаемости» по И.И. Мечникову

Таким образом, рекреация направлена, в первую очередь, на поддержание физического здоровья, релаксация – физического и психического, катарсис – психического и духовно-нравственного. В ходе обучения организуется формирующее воздействие на личность педагога с целью изменения его

отношения к собственному здоровью, прежде всего, как ценности. Только благодаря ответственному отношению к своему здоровью произойдёт повышение стрессоустойчивости. В ходе обучения педагог иззнакомится с принципами ортобиоза, различными способами их реализации в жизни [24,321].

Сложившийся в педагогической культуре образец педагога не позволяет ему думать о себе как некомпетентном в каких-то сферах, имеющем право на ошибку, уязвимом, слабым, нуждающемся в психологической поддержке и помощи не только со стороны психологов, но и собственной семьи, и собственных воспитанников, учеников. Педагог испытывает огромную нервно-психическую нагрузку и часто не справляется с ней, не владея специальными методами и приемами снятия психоэмоционального напряжения или саморелаксации.

С целью профилактики, преодоления, а также развития способностей перед стрессом необходимо особое внимание обратить на использование эффективных психофизиологических, психологических и педагогических технологий, направленных на сохранение здоровья педагогов, снижение риска формирования синдрома «эмоционального выгорания». Гармонизация внутреннего мира педагога, ослабление его психической напряженности, могут способствовать психотехническим играм и упражнениям. Регулярное применение следующих игровых упражнений поможет учителю адекватно оценивать различные ситуации, управлять своим поведением, оценивать свои поступки, правильно реагировать на напряженные ситуации и тем самым повысить эффективность своей деятельности. Следующие игры условно можно разделить на пять типов: игры-релаксации, адаптационные игры, игры-формулы, игры-освобождения и игры-коммуникации.

Мы подобрали небольшую картотеку игр, помогающих справиться с зажимами, стрессом и переживаниями.

1.

Игры-

релаксации. Данные игры используют в качестве снятия напряжения и психологических зажимов. Применяя эти игры в течение 2-5 минут, педагог сможет снять усталость и обретёт уверенность в своих силах.

- «Гудение» (голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений. Сядьте поудобнее, расслабьтесь и издавайте мычащий звук на протяжении 3-5 минут.

- «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника). Цель: Очищение сознания, снятие напряжения. Необходимое время: 3-5 мин.

Произносите, не задумываясь, любые звуко сочетания, которые приходят в голову. В время упражнения "выбалтывается" много беспокоящего, скрытого в подсознании.

2.

Адаптационные игры.

Такие игры способствуют развитию самоконтроля и волевых процессов. Проводят в течение 15 минут до занятий.

- «Фокусировка». Удобно присядьте в кресле или на стуле. Необходимо давать самому себе команды и сосредотачивать своё внимание на том участке тела, которое произнес, почувствовать его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своём теле, по команде «Рука!» — на правой руке, Команды подавать через каждые 10-12 секунд.

- «Дыхание».

Расположитесь в кресле или на стуле, закройте глаза. По своей же команде сосредоточьтесь на своём дыхании, не пытайтесь им управлять, сумеете прочувствовать его ритм. Выполняется в течение 5-10 минут.

3. Игры-формулы. Это своего рода высказывания-самовнушения, самоприказы.

Можно говорить как вслух, так и про себя. Тексты самовнушения составляются заранее, но могут возникнуть спонтанно. Большую роль играет начало текста-самовнушения: «Я всё смогу...», «Я верю то, что...». Важно самому верить в силу

этих высказываний. При их проговаривании быть предельно сконцентрированным.

4. Игры-освобождения. Данные игры связаны с децентрацией. Человек должен снять центр ситуации с себя и перенести на что-то другое. Есть разные виды децентрации: ролевая, интеллектуальная, коммуникативная. Ролевая – это перевоплощение в какой-либо предмет. Например, в цветок. Интеллектуальная – взгляд на себя со стороны, например, видеокамера. Коммуникативная – реализуется через смену коммуникативных ролей, например хороший-плохой.

5. Игры-коммуникации. Благодаря данным играм, учитель сможет эффективно, без стресса и напряжения взаимодействовать с коллегами, родителями, учениками.

- «Карусель общения».

Участники по кругу продолжают фразы, предложенные ведущим. Например, «Я люблю...», «Меня радует...», «Мне грустно, когда...».

- «Ассоциации». Предлагается сказать ассоциации к словам. Например, какая возникает ассоциация к слову «работа»? Каждый отвечает свою ассоциацию.

Данные игры способствуют развитию стрессоустойчивости по трём ступеням:

1. Анализ ситуации. Для того, чтобы сформировать стрессоустойчивость, первым делом необходимо уметь анализировать ситуацию. Надо задать себе некоторые вопросы: «насколько сильна проблема?», «как она повлияет на мою жизнь?», «смогу ли что-то изменить?».

2. Избавление от негативных эмоций.

3. Закрепление за собой привычки выполнять саморелаксацию через упражнения [47,152].

Общие рекомендации для поддержания стрессоустойчивости:

1. Используйте свои энергетические ресурсы аккуратно, не впустую.

2. Покидая работу, мысли о ней оставляйте на завтра.
3. Научитесь контролировать свои эмоции.
4. Необходимо помнить, что на любой работе есть факторы, на которые вы не можете повлиять.
5. Соблюдайте уверенность во всём.
6. Чтобы работа была в радость, делайте перерывы.
7. В выходные дни забывайте про работу.
8. Занимайтесь саморазвитием, найдите себе хобби.

Итак, в завершении данного параграфа мы хотим сказать, что не все люди, которые одинаково адекватно реагируют на стрессовые ситуации и имеют высокую степень стрессоустойчивости. На одни и те же неблагоприятные факторы, каждый человек реагирует по-разному. Поэтому для каждого случая будет подходить индивидуальный способ формирования стрессоустойчивости. Тем самым, можно сделать вывод, что путь формирования стрессоустойчивости педагога – это путь к независимой, цельной личности, внутри которой нет конфликтов мотивов, нет сомнений и неуверенности в своих силах. На данном пути важно познавать себя, свои особенности, уметь пользоваться навыками саморефлексии и релаксации, и благодаря этому педагог сможет сохранить свою работоспособность, повысить эффективность взаимодействия с окружающими, а также начнёт получать удовольствие от своей работы [57, 170].

Выводы по Главе 1

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Существуют различные подходы к понятию стрессоустойчивость. Их предлагали такие ученые как: Г. Селье, Б.Х. Варданын, П.Б. Зильберман, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, О.В. Лозгачева и другие. Мы придерживаемся в своем исследовании понятия, предложенного Б.Х. Варданын: «Стрессоустойчивость – это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности».

2. Существуют различные понятия, которые раскрывают тему стрессоустойчивости. К ним относятся: «эмоциональная устойчивость», «стрессодоступность», «жизнестойкость».

3. Выделяют три основные фазы развития стресса: фаза «тревоги», фаза «сопротивления», фаза «истощения».

4. Нами были проанализированы основные типы стрессоустойчивости: стрессонеустойчивый тип; стрессотренируемый тип; стрессотормозные личности; стрессоустойчивые типажи.

5. Нами были проанализированы различные подходы к структуре стрессоустойчивости, ее компонентам и мы остановились на структуре стрессоустойчивости, предложенной Жуковским В.П. и Шаниным С.В. По их мнению стрессоустойчивость состоит из следующих компонентов: когнитивного, мотивационно-ценностного, эмоционально-регуляционного и нравственно-этического.

6. Н.В. Кузьмина и В.А. Сластенин выделили компоненты стрессоустойчивости педагога, а именно: конструктивный, организаторский, коммуникативный.

7. Изучая данную тему, мы также выявили и проанализировали кризисы профессионального становления педагога. Это: кризис 1 года; кризис 5-7 лет; кризис 12-15 лет.

8. Изучая основные способы формирования стрессоустойчивости, нами были выявлены техники и мероприятия, которые помогут педагогу совладать со стрессом. Среди них: техника противострессового дыхания, техника минутной релаксации, социальная поддержка, прослушивание успокаивающей музыки и др.

9. Очень важно диагностировать на раннем этапе развитие снижающейся стрессоустойчивости, чтобы вовремя принять соответствующие меры. Мы подобрали ряд диагностирующих методик, которые помогут выявить проблему на ранней стадии. Среди них: анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»; методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкина; «Шкала совестливости» Л.Т. Ямпольского, оценка удовлетворенности профессией учителя (О.М. Чоросова, Р.Е. Герасимова) и др.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей стрессоустойчивости у учителей начальных классов

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической главе анализа научной литературы был спланирован констатирующий эксперимент.

Исследование проводилось на учителях начальных классов МАОУСШ №15 г. Красноярска. В нём приняли участие 20 учителей.

Цель исследования: выявление особенностей стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Анализ теоретических положений позволил выявить критерии и уровни проявления стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Таблица 8. –

Критерии и уровни содержания структурных компонентов стрессоустойчивости учителей начальных классов

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
1. Когнитивный критерий	Способен сохранять высокий уровень гибкости мышления и внимания.	В стрессовой ситуации может ухудшаться качество внимания, гибкость мышления.	Стрессовая ситуация существенно снижает уровень развития внимания и гибкости мышления.	Исследование избирательности внимания – методика Мюнстерберга; Методика А.С.Лачинса «Гибкость мышления»
2. Мотивационно - ценностный критерий	Всегда сохраняет удовлетворенность профессиональной деятельностью; повышенная устойчивость отношения к профессии, как к ценности.	Понимание и переживание педагогической профессии как ценности, проявляется эпизодически, частичная удовлетворенность профессиональной деятельностью.	Педагогическая деятельность не осознается, как ценность, отсутствует удовлетворенность деятельностью.	Оценка удовлетворенности профессией учителя (О.М. Чоросова, Р.Е. Герасимова); Методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкина

3. Эмоционально - регуляционный критерий	Преобладают положительные эмоции; умеет справляться с разными переживаниями, умеет сдерживать эмоции. Умеет владеть собой в напряженных ситуациях.	Управляет эмоциями частично; иногда даёт волю чувствам. Насторожен в экстремальных ситуациях.	Податлив к психологическому давлению. В экстремальных ситуациях очень напряжен, вследствие чего проявляются неэффективность работоспособности.	Анкета оценки нервно - психической устойчивости «Прогноз»; Методика измерения качественных, эмоциональных характеристик (Л.А.Рабинович); Методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)
4. Нравственно-этический критерий	Педагог в сложной этической ситуации берет ответственность за свои поступки на самого себя. В разных ситуациях поступает по справедливости	Не во всех ситуациях поступает по совести и ответственно. Не всегда происходит понимание между учителем и учеником.	Почти никогда не поступает по совести, редко берет ответственность за свои поступки. Равнодушен к ученикам.	«Шкала совестливости». Л.Т Ямпольского

В ходе исследования нами были применены следующие диагностические методики:

1. Когнитивный критерий.

1. Для выявления избирательности внимания при воздействии каких-либо внешних факторов проводилась методика «Исследование избирательности внимания» Г. Мюнстерберга.

Процедура проведения заключалась в том, что учителям было необходимо в течение 2 минут из предложенного набора букв, найти как можно больше слов.

Обработка результатов: по результатам был произведён подсчет результатов каждого учителя, все результаты занесены в таблицу и была составлена диаграмма, по которой можно определить кол-

во учителей с высоким, средним и низким уровнем избирательности внимания в стрессовой ситуации.

2. Методика А.С. Лачинса «Гибкость мышления» предназначена для выявления пластичности- ригидности мышления.

Процедура проведения заключается в том, что участникам предлагается написать фразу «В поле уже таял снег» четырьмя разными способами.

Способ 1. После команды «Начали!» напишите данную фразу столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!»

Способ 2. После команды «Начали!» напишите эту фразу печатными буквами столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!».

Способ 3. После команды «Начали!» напишите эту фразу столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!», следующим образом: первая и все нечетные буквы должны быть письменными и заглавными, а вторая и все четные – маленькими и печатными.

Способ 4. После команды «Начали!» напишите фразу своим привычным почерком, но при этом повторяйте каждую букву по два раза. Работайте как можно быстрее до команды «Стоп!».

Обработка результатов исследования:

1. Подсчитывается количество написанных букв в каждом задании: М1, М2, М3, М4. Коэффициент от 0,5 до 1 говорит о том, что испытуемый обладает пластичным мышлением, легко и быстро переходит от одной деятельности к другой, оперативно реагирует на изменение входной ситуации, способен принимать адекватные решения. Каждый результат заносится в таблицу и составляется диаграмма с выявлением кол-ва учителей с ригидностью и пластичностью мышления.

2. Мотивационно-ценностный критерий.

1. Методика «Оценка удовлетворенности профессией учителя» (О.М. Чоросова, Р.Е. Герасимова) позволяет определить удовлетворенность учителя по

шкалам: отношение к учебному заведению, отношения между учителями, удовлетворенность условиями труда, удовлетворенность своим положением в коллективе, а также отношение учителя к руководителю, ученикам, коллективу, с своей работе.

Учителям предлагается ряд утверждений, с которыми они могут согласиться, несогласиться или согласиться частично. Затем следует поставить в колонке для ответов рядом с номером вопроса букву выбранного ответа.

Пример:

1. Решение моих жизненных проблем (интересная работа, повышение квалификации и т.д.) связано с работой в школе:

А) да; Б) отчасти да; В) нет.

Удовлетворенность профессией оценивается по восьмишкалам:

- Отношение к учебному заведению;
- Отношение между педагогами;
- Удовлетворенность условиями труда;
- Удовлетворенность педагога своим положением в коллективе;
- Отношение к работе;
- Отношение к ученикам;
- Отношение к руководителю;
- Отношение к педагогическому

коллективу. Обработка результатов:

Обработка подвергалась математическому подсчету баллов по каждой из восьми шкал. Затем результаты были занесены в таблицу и составлена диаграмма, на основе которой можно выделить кол-во учителей с высоким, средним, низким уровнями удовлетворенности по каждой из шкал.

2. Методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной была использована для выявления психологических причин профессиональных затруднений.

Процедура проведения заключалась в следующем: из трёх вариантов ответа

было необходимо выбрать тот, который больше всего отражал мысли, чувства учителей, проходящих тест.

Пример:

1. В воспитании важнее всего
 - 1) окружить ребенка теплотой и заботой;
 - 2) уважительное отношение к старшим;
 - 3) выработать у него определенные взгляды и умения.
2. Если кто-то в классе отвлекается, я не могу вести урок
 - 1) да;
 - 2) нет;
 - 3) в зависимости от настроения.

Обработка результатов:

Каждый тест подвергался математическому обсчету и соотносен с интерпретацией. Если в двух столбцах из трех набрано одинаковое количество баллов (например, по четыре или по пять), значит, поведение сочетается с признаками двух групп. Это может свидетельствовать о том, что поведенческие установки учителя окончательно не сформированы, он только ищет свой неповторимый профессиональный почерк.

3. Эмоционально-регуляционный компонент.

1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» – разработана в 1985 году В.Ю. Рыбниковым [3, 188] была выбрана для определения уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе.

Участникам был представлен тест из 84 вопросов. На вопросы необходимо было ответить «да» либо «нет».

Примеры вопросов:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак

ак не могу справиться.

Обработка результатов: результат был получен путем суммирования положительных и отрицательных ответов, и соотносят с ключом. Далее была составлена диаграмма, где можно было увидеть кол-во учителей с высокой вероятностью нервно-психических срывов, средней и низкой.

2.

Методика изучения качественных, эмоциональных характеристик (Л.А. Рабинович)

Тест был выбран для выявления устойчивых эмоциональных переживаний личности, их склонность к оптимистичности или пессимистичности, к позитивному или негативному эмоциональному фону.

Ход исследования заключался в том, что учителям было необходимо ответить на каждый из вопросов, выбрав один из четырех возможных вариантов ответа — тот, который больше всего подходил каждому участнику.

а -	б -	в -	г -
Конечно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Конечно, нет

Обработка результатов:

В конце были подсчитаны баллы каждого учителя по каждой из модальностей. Чем выше суммарный балл по модальности, тем чаще и интенсивнее эмоциональные переживания данного качества испытуемого.

Также была составлена диаграмма и выявлено кол-во учителей с высоким, средним и низким уровнем по каждой модальности (радость, гнев, страх).

3. Методика выявления степени подверженности стрессам (Е.А. Гарасов) была выбрана для выявления степени подверженности стрессам и их вредоносных последствий.

Ход методики: Испытуемым необходимо ответить на 20 вопросов теста, давая один из четырех возможных вариантов ответов:

а) почти никогда, б) редко, в) часто г) почти всегда.

Пример:

1. Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
2. Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?

Обработка результатов: обработка результатов была подвержена количественному анализу. Чем больше баллов набирает испытуемый, тем больше он подвержен стрессу. Составлена диаграмма, исходя из которой, можно определить количество учителей, подверженных стрессу.

4. Нравственно-этический компонент.

1)

«Шкала совестливости» Л. Т. Ямпольского предназначена для измерения степени уважения к социальным нормам и этическим требованиям.

Ход работы:

На бланке для ответов предлагается ряд утверждений. Присогласии с утверждением рядом с ним поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Пример:

Я всегда строго соблюдаю принципы нравственности и морали. Я всегда следую чувству долга и ответственности.

Обработка результатов:

За каждый положительный ответ прибавляется по 1 баллу и подсчитывается их сумма. Чем большую сумму баллов набрал опрошиваемый, тем больше у него выражены совестливость, чувство ответственности.

Ниже мы представляем анализ результатов исследования.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

2.2.1. Анализ данных по методике «Исследование избирательности внимания» Г. Мюнстерберга

Полученные данные (приложение А, Таблица 1) позволяют выделить уровни избирательности внимания у учителей начальных классов. (высокий, средний, низкий).

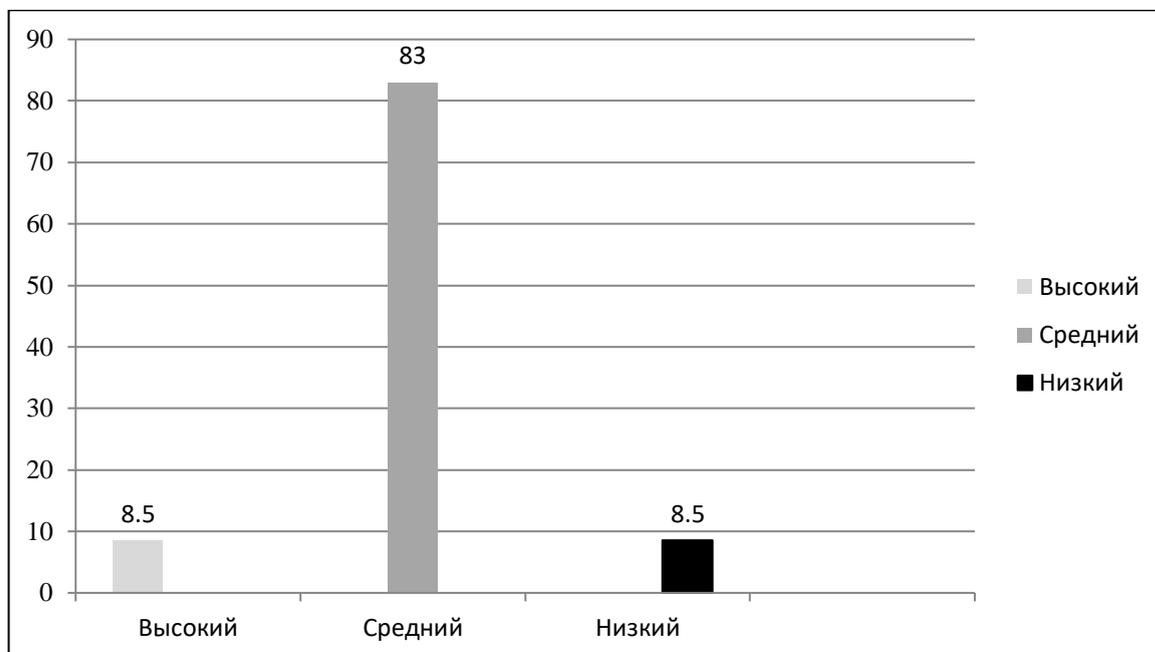


Рисунок 7. Уровни избирательности внимания у учителей начальных классов. (распределение в %)

Основываясь на результатах данной методики, можно сделать вывод, что среди учителей, прошедших данную методику, высокий уровень внимания имеют 2 человека (8,5%), что говорит о том, что данные учителя способны сохранять высокий уровень внимания даже в стрессовой ситуации, средний уровень внимания имеют 19 человек (83%). Соответственно, мы можем предположить, что у этих учителей под влиянием стресса уровень внимания может снизиться. Низкий уровень внимания имеют 2 человека (8,5%). У этих учителей в стрессовой ситуации может существенно снижаться уровень избирательности внимания, и они могут быть неспособны контролировать учебный процесс, находясь в стрессе.

Исходя из этого, мы поняли, что у большинства учителей,

проходивших методику средний уровень внимания, и в стрессовой ситуации, по нашим предположениям, они не всегда способны следить за тем, что происходит на уроке.

2.2.2. Анализ методики А.С.Лачинса «Гибкость мышления»

Полученные данные (Приложение А, Таблица 2) позволяют выделить пластичность-ригидность мышления учителей начальных классов.

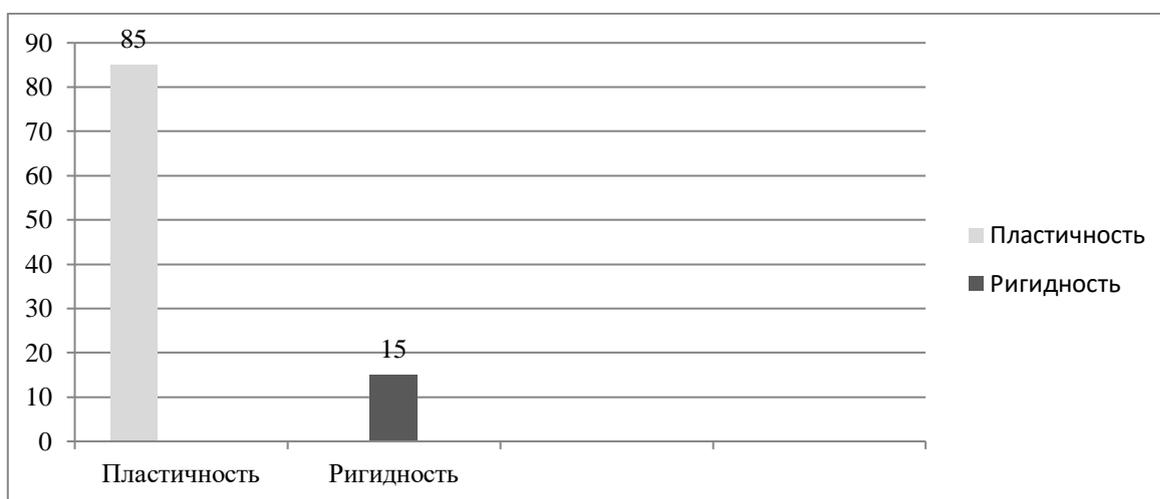


Рисунок 8. Распределение учителей начальных классов по показателям «пластичность - ригидность» (распределение в %)

На рисунке видно, что из 20 учителей, проходивших данную методику, 17 из них имеют высокий уровень гибкости мышления в стрессовой ситуации, что составляет 85% от общего числа, а 3 учителя, т.е. 15% от общего числа, имеют низкий уровень гибкости мышления в стрессовой ситуации.

Соответственно, большинству опрошенных учителей свойственна пластичность мышления, они легко и быстро переходят от одной деятельности к другой, оперативно реагируют на изменение ситуаций, способны принимать адекватные решения. В напряженной ситуации не испытывают стресс. Учителя, которые имеют ригидность мышления, т.е. низкий

уровень креативной гибкости, неспособны быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации, испытывают затруднения в изменении субъективной программы деятельности. Внеожиданных ситуациях реагируют негибко, испытывает стресс. Следовательно, у них может быть низкий уровень стрессоустойчивости.

2.2.3.

Анализ методики «Оценка удовлетворенности профессией учителя» (О.М. Чоросова, Р.Е. Герасимова)

Полученные данные (Приложение А, Таблица 3), позволяют выделить уровни удовлетворенности своей профессией учителей начальных классов.

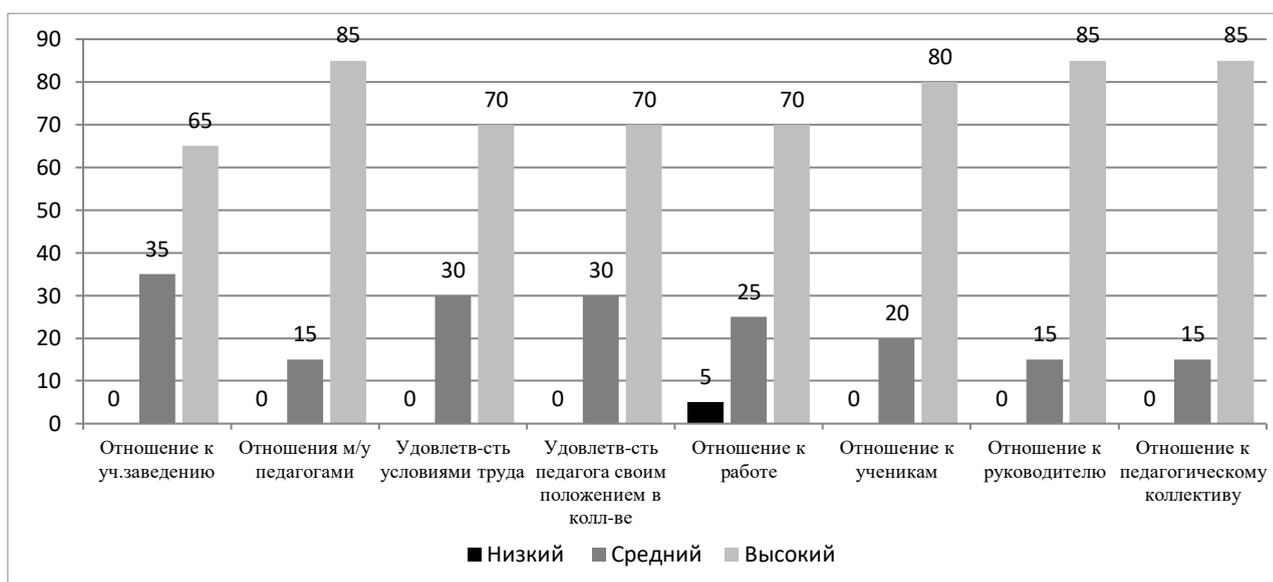


Рисунок 9. Уровни удовлетворенности профессией учителя (распределение в %)

Исходя из данных методики, обращают наше внимание те учителя, у кого низкий уровень отношения к работе. Можно предположить, что у учителей, набравших низкий уровень, в целом положительное отношение к школе, но отношение к работе снижается вследствие различных факторов, например, высокая нагрузка, большая ответственность, непредвиденные обстоятельства, возможно, завышенные требования к работникам со стороны начальства.

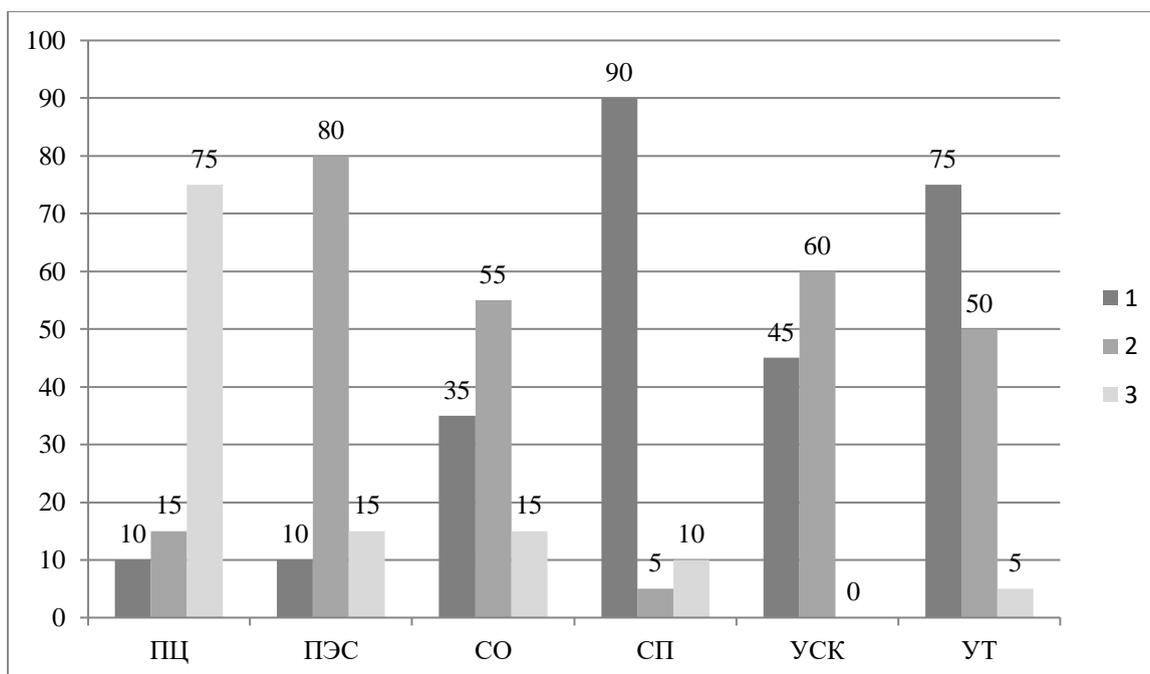
В целом, мы можем сказать, что учителя довольны отношениями в школе (набраны баллы больше 60).

Эти показатели дают нам сделать вывод, что учителя в целом удовлетворены своей профессией, низкий уровень набрал только 1 учитель и только по одной из шкал, в основном по каждой шкале преобладает высокий уровень удовлетворенности, значит, мы можем предположить, что учителя не испытывают стресса на работе, не напряжены и стрессоустойчивы.

Помимо данных шкал, нами также была использована шкала лжи, исходя из которой, можно выявить, что 7 учителей (35%) отвечали недостоверно их результаты можно считать недействительными.

2.2.4. Анализ методики «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной

Полученные данные (Приложение А, Таблица 4) позволяют уточнить стиль преподавания каждого учителя и узнать их некоторые личностные особенности.



Рисунок

10. Стиль преподавания и личностные особенности учителей начальных классов (р

аспределение в %)

Условные обозначения:

ПЦ – приоритетные ценности

ПЭС – психоэмоциональное состояние

СО – самооценка

СП – стиль преподавания

УСК – уровень субъективного контроля

УТ – удовлетворенность трудом

Полученные данные позволяют нам определить преобладающий стиль преподавания и личностные особенности каждого учителя. Рассмотрим каждый из параметров:

1. Приоритетные ценности.

У 10 % учителей преобладает первый вариант ответа, что говорит об особой значимости для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений лежит безусловное принятие учеников, которые безошибочно чувствуют человека, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На уроках такого учителя ученики чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и учеников.

У 15% учителей преобладает второй вариант ответа, что говорит об особой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересуется внутренним миром ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.

У 75% учителей преобладает третий вариант ответа, что говорит о "самоодот

а точности "учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов учителя не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору себе и вне школы.

Делая вывод по данному критерию, мы можем заключить, что большинство опрошенных учителей ставят в приоритет не школу и учеников, а самого себя, такие учителя избегают контактов с учениками, сконцентрированы на себе.

2. Психоэмоциональное состояние.

У 10% учителей преобладает первый вариант ответа, что говорит о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии учителя. Его главные признаки: острая реакция на раздражающие факторы; низкая эмоциональная устойчивость; склонность к тревоге; трудности социальной адаптации; наличие психосоматической симптоматики; сниженные результаты при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть вызвано стремлением преувеличить свои проблемы.

У 80% учителей преобладает второй вариант ответа, что говорит о нестабильности психоэмоционального состояния учителя, которое, как правило, определяется тремя факторами в их различных сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное течение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

У 15% учителей преобладает третий вариант ответа, что говорит о благоприятном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабиль-

ьность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только человек не стремится преуменьшить свои проблемы.

Делая вывод по данному критерию, мы можем заключить, что у большинства учителей наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния.

3. Самооценка.

У 35% учителей преобладает первый вариант ответа, что говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующем свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и дружат с коллегами, любя, а не враждебно; ученика воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям возможно личностное развитие школьников.

У 55% учителей преобладает второй вариант ответа, что говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном течении 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.

У 10% учителей преобладает третий вариант ответа, что говорит о негативном самовосприятии. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку, нередко за счет учеников. Переход на неформальный стиль преподавания, требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности учителя.

Делая вывод по критерию самооценки, мы можем заключить, что у большинства учителей неустойчивая самооценка, которая меняется в зависимости от ситуации.

4. Стиль преподавания.

У 90 % учителей, преобладает первый вариант ответа, что говорит о демократическом стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

У 5 % учителей преобладает второй вариант ответа, что указывает на черты либерального, или "попустительского" стиля. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль работы учащихся ведет без системы, проявляет нерешительность, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для такого учителя характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.

У 10 % учителей преобладает третий вариант ответа, что говорит об авторитарных тенденциях. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованиями ситуации. Главные методы воздействия – приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию "сильного педагога". Но на его уроках дети чувствуют себя неуютно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации. Авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную стратегию.

Делая вывод по данному параметру, мы можем заключить, что у большинства

а опрашиваемых учителей демократический стиль преподавания, т.е. учитель берет во внимание мнение учеников и учитывает не только их успеваемость, но и личностные особенности.

5. Уровень субъективного контроля.

У 45% учителей преобладает первый вариант ответа, что говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.

У 60% учителей преобладает второй вариант ответа, что говорит о недостаточной сформированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.

Делая вывод по данному критерию, мы можем сказать, что у большинства опрошенных учителей недостаточно сформирована ответственность за свои поступки и обстоятельства своей жизни.

6. Удовлетворенность трудом.

У 75% учителей преобладает первый вариант ответа, что говорит о высокой степени удовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своей деятельности; конструктивных взаимоотношениях с коллегами и руководством, основанных на взаимном уважении. Уровень притязаний человека, удовлетворенного своим трудом, соответствует уровню его профессиональных достижений.

У 50% учителей преобладает второй вариант ответа, что говорит о недостаточной удовлетворенности человека своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой адаптации.

У 5% учителей преобладает третий вариант ответа, что говорит о неудовлетворенности человека своим трудом, проявляющейся в отсутствии интереса к своей работе, демотивации, невозможности полноценной профессиональной самореализации на данном рабочем месте, проблемах трудовой адаптации.

Делая вывод по данному критерию, мы можем сказать, что у большинства учителей высокая степень удовлетворенности своим трудом, но также половина опрошенных учителей недостаточно удовлетворена своим трудом, слабая мотивация.

Общий вывод по всем параметрам: учителя ставят в приоритет не учеников, а самих себя и свои проблемы; наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния; неустойчивая самооценка; демократический стиль преподавания; недостаточно сформирована ответственность за свои поступки; у большинства опрошенных высокая степень удовлетворенности своим трудом. У некоторых наблюдается низкий уровень удовлетворенности трудом, что мы можем заметить и в методике «Оценка удовлетворенности профессией». Основываясь на этом, мы можем предположить, что преподаватели имеют низкий уровень стрессоустойчивости.

2.2.5. Анализ методики «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»

Полученные данные (Приложение А, Таблица 5), позволяют выделить уровни нервно-психической устойчивости учителей начальных классов.

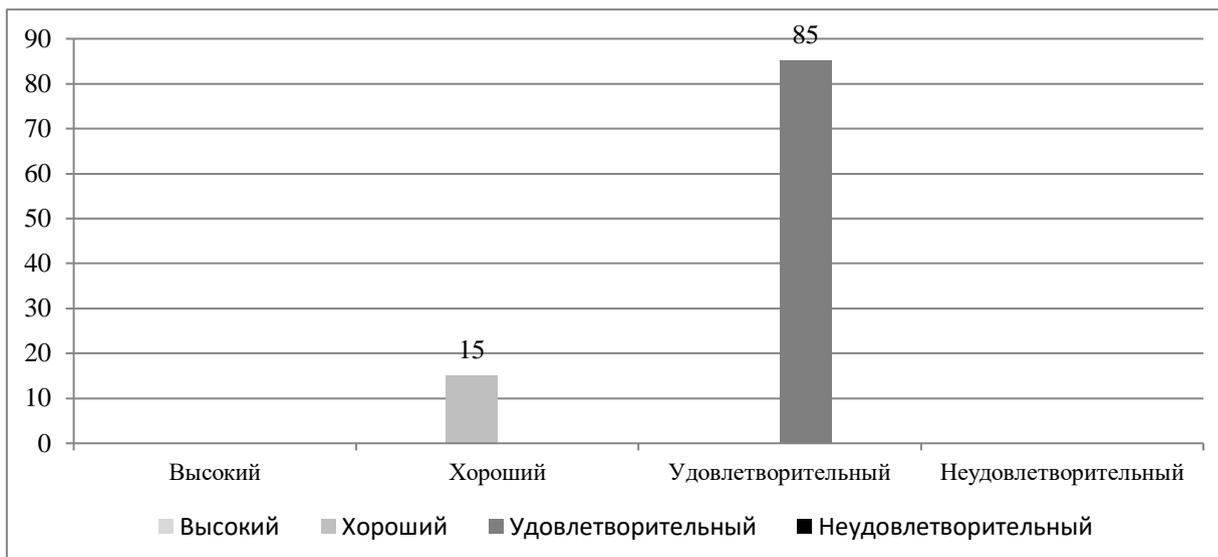


Рисунок 11. Уровни нервно-психической устойчивости учителей начальных классов (распределение в %)

Глядя на рисунок, мы можем сделать вывод о том, что высокий и неудовлетворительный уровни нервно-психической устойчивости не имеет никто из опрашиваемых учителей, хороший уровень нервно-психической устойчивости наблюдается у

15% учителей и удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости у 85% учителей. Также при анализе результатов мы брали во внимание шкалу искренности и ответы 12 (60%) учителей не являются достоверными, их нежелательно учитывать для выявления более точного результата.

Таким образом, мы видим, что у большинства опрашиваемых учителей удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. Он характеризуется вероятностью нервно-психических срывов в напряженных и экстремальных ситуациях, что, в свою очередь, говорит нам о том, что учителя в стрессовой ситуации не всегда смогут принимать верные решения и держать себя в состоянии спокойствия, следовательно, у таких учителей низкая стрессоустойчивость и при воздействии внешних факторов они не смогут принимать взвешенные решения и спокойно заниматься учебным процессом. Удовлетворительный нервно-психический

уровень также связан с низким отношением к работе, что мы выявили в методике «Оценка удовлетворенности профессией учителя». Учителям мы можем порекомендовать делать упражнения на саморегуляцию и саморелаксацию, что позволит сохранить их нервно-психическую устойчивость.

2.2.6. Анализ методики «Изучение качественных, эмоциональных характеристик» (Л.А.Рабинович)

Полученные данные (Приложение А, Таблица б) позволяют выделить уровень проявления качественных, эмоциональных характеристик учителей начальных классов.

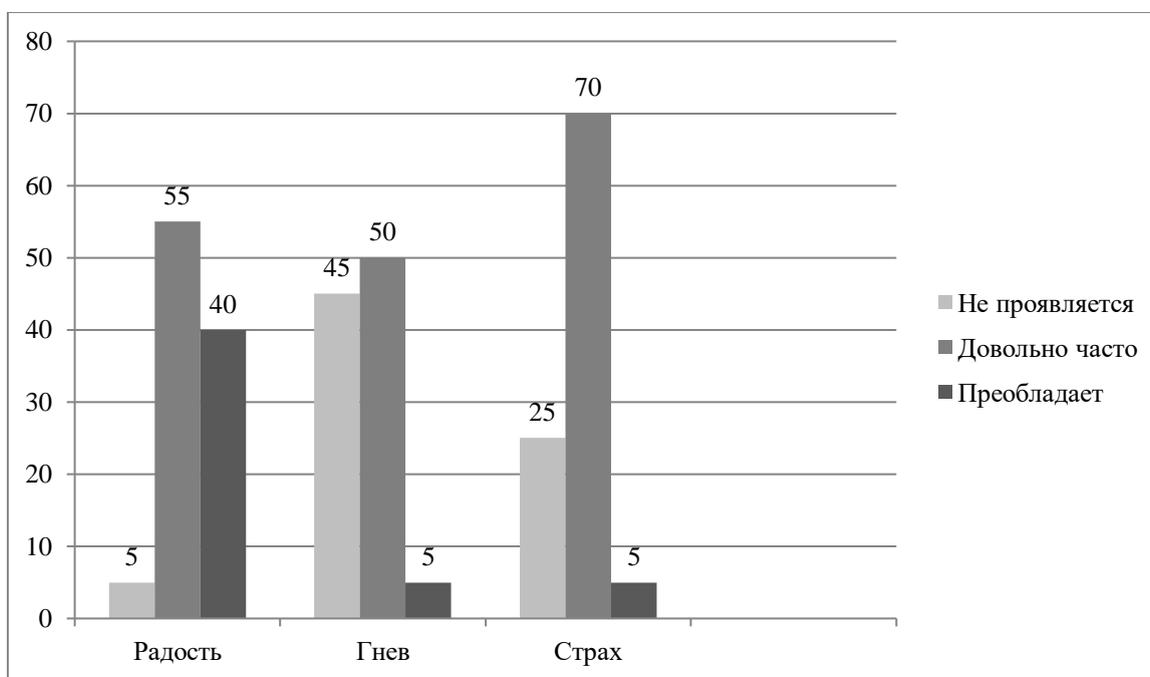


Рисунок 12. Качественные, эмоциональные характеристики учителей начальных классов (распределение в %)

Основываясь на результатах, можем заметить, что эмоция радости является преобладающей, но в то же время, гнев и страх учителей проявляется довольно часто.

Мы можем предположить, что опрашиваемые учителя школы испытывают в основном радость, но в экстренных, напряженных ситуациях у них начинает проявляться гнев и страх, следовательно, их стрессоустойчивость находится на низком уровне, т.к. они зависят от влияния внешних факторов. Проявления гнева и страха также связаны с удовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости и низким отношением к работе, что мы выяснили ранее в методиках «Оценка удовлетворенности профессией учителя» и «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»». Для профилактики снижения страха и гнева мы предлагаем упражнения на релаксацию.

2.2.7. Анализ методики «Выявление степени подверженности стрессам» (Е.А.Тарасов)

Полученные данные (Приложение А, Таблица 7) позволяют выделить степень подверженности стрессу.

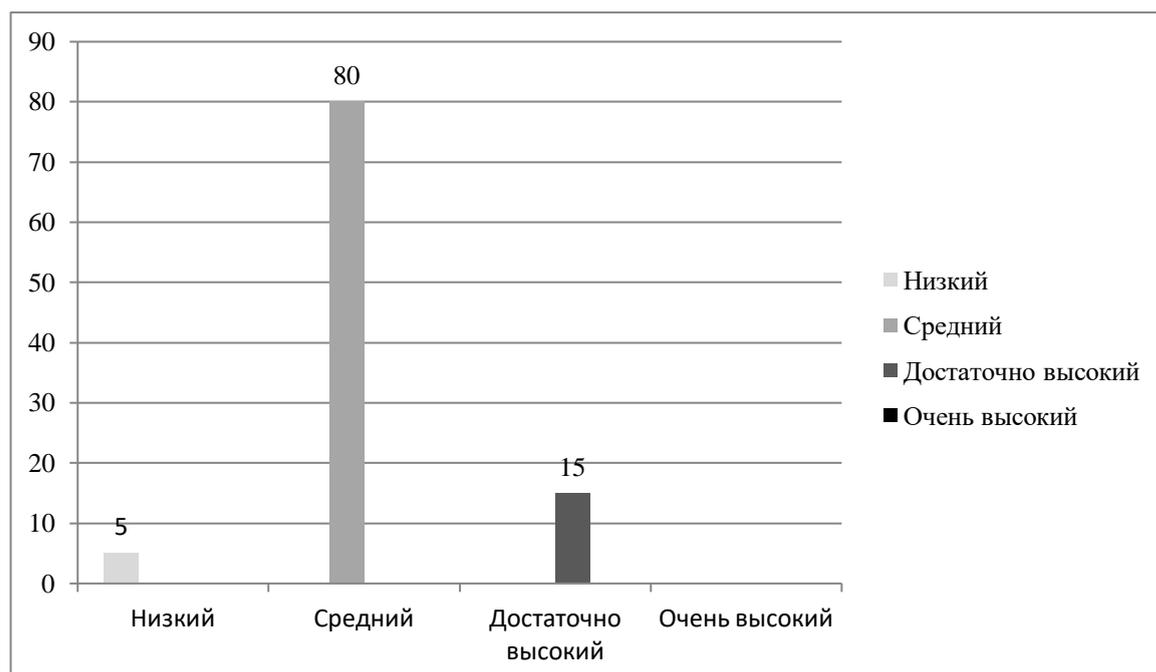


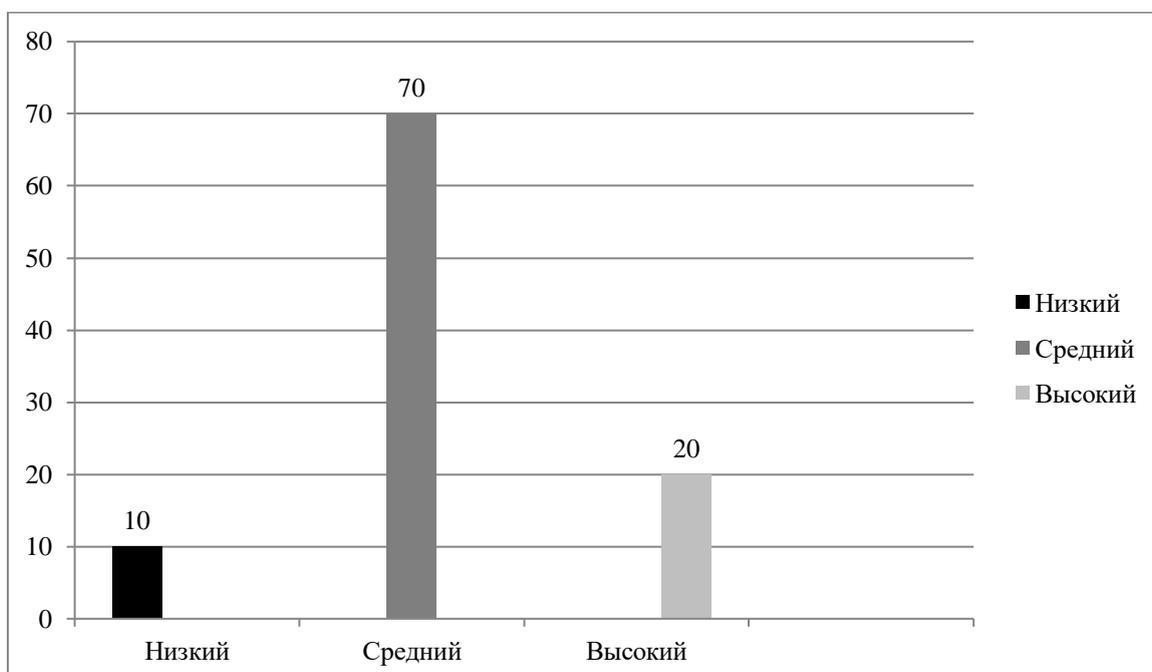
Рисунок 13. Уровни подверженности стрессу учителей начальных классов (распределение в %)

Исходя из данных рисунка, можем выявить, что низкий уровень подверженности стрессу имеют 5% учителей; средний уровень подверженности стрессу имеют 80% и достаточно высокий уровень подверженности стрессу имеют 15% опрашиваемых учителей.

Основываясь на этих данных, мы можем сказать, что большинство учителей имеют средний уровень подверженности стрессу. Мы можем предположить, что человек управляет эмоциями частично, даёт волю чувствам, в экстремальных ситуациях волнителен и напряжен. Следовательно, уровень стрессоустойчивости у таких учителей низкий, т.к. при различных неожиданных обстоятельствах, учитель будет давать волю своим эмоциям, не сможет с ними справиться. Средний уровень подверженности стрессу связан с выявленными ранее удовлетворительным уровнем нервно-психической устойчивости, довольно частыми проявлениями гнева и страха.

2.2.8. Анализ методики «Шкала совестливости» Л. Т. Ямпольского

Полученные данные (Приложение А, Таблица 8) позволяют выделить уровни совестливости и ответственности учителей начальной школы.



Рисунок

14. Уровни совестливости и ответственности учителей начальной школы (распределение в %)

Глядя на рисунок, можно сказать о том, что низкий уровень совестливости имеют 10 % опрошенных учителей. Такие учителя заботятся только о собственном удобстве, равнодушны к проблемам учеников. Средний уровень совестливости имеют 70% (т.е. больше половины) учителей. Не во всех ситуациях поступают по совести, иногда есть разногласия между учителем и учеником. Высокий уровень совестливости имеют 20 % учителей. Всегда берет ответственность за свои поступки на самого себя, в любой ситуации поступает по совести, справедливо.

Опрашиваемые учителя в большинстве своём имеют средний уровень совестливости, что говорит о том, что учителя не всегда ответственны за свои поступки, поступают справедливо в зависимости от ситуации.

Обобщая результаты всех методик, на основании выделенных нами критериев и уровней проявления стрессоустойчивости, мы определили итоговые уровни проявления стрессоустойчивости учителей начальных классов.

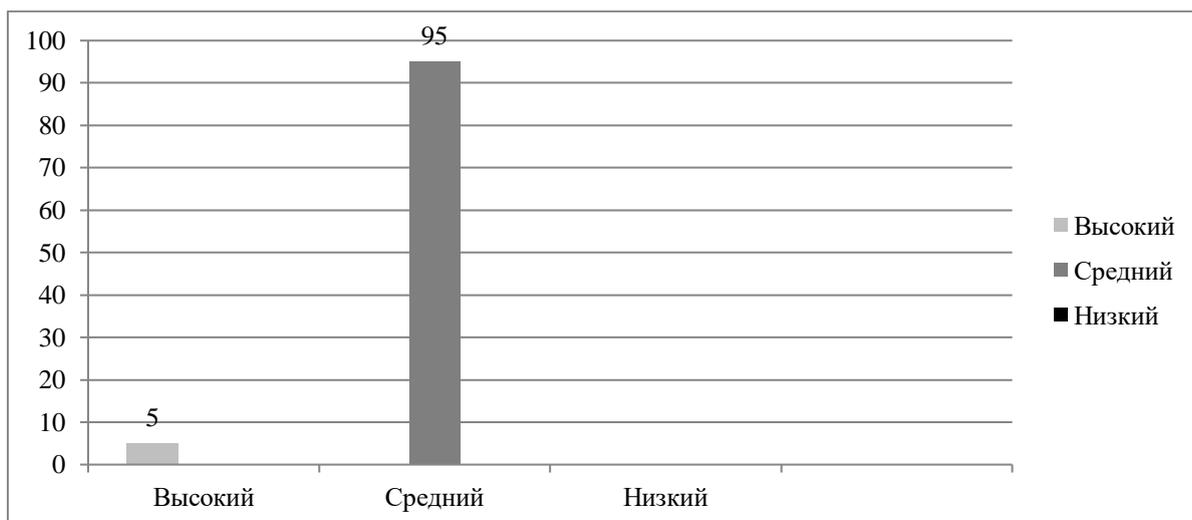


Рисунок 15. Уровни проявления стрессоустойчивости учителей начальной школы

(распределение в%)

Итоговые результаты экспериментального исследования по изучению особенностей проявления стрессоустойчивости у учителей начальной школы показали, что для большинства учителей начальных классов, характерен средний уровень стрессоустойчивости (95%). Это значит, что учителя реагируют менее сильно на стресс, способны сдерживать себя, но спокойствие только внешнее. Такие учителя управляют своими эмоциями частично, иногда дают волю чувствам, насторожены в экстремальных ситуациях. Также, следует заметить, что у учителей со средним уровнем стрессоустойчивости есть ресурс, чтобы справляться со стрессом, но его недостаточно.

Учителя с высоким уровнем стрессоустойчивости (5%) устойчивы к стрессовым воздействиям, всегда сохраняют удовлетворенность своей профессиональной деятельностью, умеют справляться с разного рода переживаниями, сдерживают эмоции, умеют владеть собой в стрессовых ситуациях.

Низкий уровень проявления стрессоустойчивости не характерен никому из опрошенных. На самом деле, это не является хорошим показателем, т.к., возможно, учителя имеют проблемы, но хотели скрыть это, и поэтому получали высокие показатели по разным методикам.

2.3. Программа занятий, направленная на повышение стрессоустойчивости у учителей начальной школы

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, было выявлено, что многие учителя начальных классов имеют средний уровень развития стрессоустойчивости.

Педагоги в процессе своей деятельности взаимодействуют с детьми, с

родителями, и с коллегами-педагогами. Это требует особых навыков взаимодействия. Напряженные ситуации на работе, необходимость контролировать свои слова, поступки и эмоции приводят к истощению эмоциональных ресурсов организма. В связи с этим организация работы по сохранению и повышению стрессоустойчивости педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

В связи с этим мы разработали программу, которая может повысить уровень стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Целью данной программы является повышение уровня стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих **задач**:

1. Развитие навыков внимания и мышления в стрессовой ситуации.
2. Сформировать умение положительно относиться к своей профессии.
3. Сформировать умение здраво оценивать поступки и действия других, находясь в состоянии стресса.

На основе сформулированных задач была выстроена психолого-педагогическая матрица занятий, представленная в таблице 9 (с. 64).

В число участников мы включаем 20 учителей, проходящих диагностику.

Программа состоит из 12 последовательных занятий, продолжительность каждого из которых составляет 40-45 минут. Периодичность занятий – 1 раз в неделю в течение трех месяцев.

Программа занятий включает три этапа:

- 1) вводный (2 занятия);
- 2) основной (9 занятий);

3) итоговый (1 занятие)

Каждый этап связан с развитием стрессоустойчивости, повышением умений эффективно решать педагогические ситуации.

Таблица 9. –Психолого-педагогическая матрица занятий для учителей начальных классов

Область психологической реальности	Проблемы (задачи психологического воздействия)		
	Развитие навыков внимания и мышления в стрессовой ситуации.	Сформировать умение положительно относиться к своей профессии.	Сформировать умение здраво оценивать поступки и действия других, находясь в состоянии стресса.
1. Когнитивная сфера	<p>1. Познакомить с понятием «внимание», «мышление», «работоспособность».</p> <p>2. Познакомить с методами повышения внимания и мышления в стрессовой ситуации.</p> <p>3. Научить стимулировать учеников к поиску новых знаний и не стандартных решений, находясь в стрессовой ситуации.</p>	<p>1. Заложить позитивные представления о педагогической деятельности, школе.</p> <p>2. Научить способам противостояния негативному влиянию в стрессовой ситуации.</p> <p>3. Научить способам релаксации, отдыха после трудового дня.</p>	<p>1. Создать представление о нравственном поведении по отношению к другим.</p> <p>2. Научить способам создания благоприятной обстановки на рабочем месте в ситуации стресса.</p>
2. Эмоциональная сфера	<p>1. Дать позитивный опыт работы внимания и мышления в напряженных ситуациях.</p> <p>2. Дать опыт взаимодействия с детьми на уроке в стрессовой ситуации.</p> <p>3. Научить приемам анализа стрессовой ситуации.</p>	<p>1. Содействовать получению положительных эмоций от профессии педагога.</p> <p>2. Дать опыт сдерживания негативных эмоций.</p> <p>3. Создать положительный настрой на профессиональную деятельность.</p> <p>4. Создать условия для приобретения уверенности в себе.</p> <p>5. Способствовать формированию ценности педагогической деятельности.</p>	<p>1. Дать опыт проживания здорового, адекватного поведения в стрессовой ситуации.</p> <p>2. Создать условия для проявления нравственного отношения к другим.</p> <p>3. Научить навыкам саморегуляции.</p>
3. Поведенческая сфера	<p>1. Научить концентрировать внимание и мышление на всех учениках в стрессовой ситуации.</p>	<p>1. Научить навыкам рефлексии профессиональной деятельности.</p>	<p>1. Научить осознанно принимать решения, находясь в стрессовой ситуации.</p>

Окончание Таблицы 9

	2. Содействовать выработке индивидуального стиля проф.деятельности.	2. Содействовать выработке индивидуального стиля проф.деятельности.	2.Содействовать расширению репертуара поведения в стрессовой ситуации. 3. Научить акцентировать внимание на поступках, а не на личности учеников, находясь в состоянии стресса.
--	---	---	--

Первый раздел занятий является вводным. Он состоит из двух занятий, где на первом особое внимание уделяется адаптации учащихся, так как подобная форма работы является для них непривычной. На втором занятии проводится беседа о понятии стресс и стрессоустойчивость, также разъясняются причины стресса. Для развития позитивного мышления учителей мы используем упражнение «Калоши счастья» и другие упражнения, которые раскрепостят группу. На каждом занятии мы предлагаем использовать ритуалы приветствия, разминку и прощания, что повлияет на благоприятную обстановку в группе.

Второй раздел – основной, в котором проводится 9 занятий, направленных на повышение когнитивной сферы во время стресса, повышение эмоциональной сферы, развитие мотивации, а также развитие нравственно-этической сферы учителей. Используются такие упражнения как: упражнение-игра «Эксперимент», упражнение «Найди отличия», упражнение «Парадоксальные связи», упражнение «Сказать за 30 секунд», экспресс-диагностика на выявление ведущего мотива профессиональной деятельности «Символы мотивации», упражнение «Десять бесплатных способов мотивации», упражнение «Мой ресурс», упражнение «Сосуды долга и права», беседа о том, какие эмоции может испытывать человек в стрессовой ситуации, упражнение «Роль эмоций в жизни человека», упражнение «Мимика», упражнение «Зеркало и обезьяна», упражнение «Контейнирующая и ресурсная мандала», «техника выдувания», упражнения с глиной, тестом или пластилином «Уничтожь свою злость», построение модели профессиональной ситуации, разбор предложенных педагогических ситуаций, просмотр фрагментов фильмов, где есть педагогическая ситуация, их обсуждение, предложение разных вариантов решения, упражнение «Мои коллеги», упражнение «Контроль и управление» и другие.

Третий раздел программы является итоговым и состоит он из 1 занятия.

На этом занятии проходит обобщение знаний и умений, которые учителя получили за пройденные занятия. Также учителя заполняют таблицу «Рефлексия», где могут дать обратную связь их тренеру и поделиться тем, какие техники возьмут в свою копилку.

Тематическое планирование занятий представлено в Таблице 10 (с. 68).

Разработанная программа может быть использована учителями в качестве развития их уровня стрессоустойчивости. Данные упражнения смогут благоприятно повлиять на эффективность педагогической деятельности учителей, а также защитят учителя от эмоционального выгорания.

Таблица 10. – Тематическое планирование занятий для учителей начальных классов

Блок	Занятие	Цель занятия	Задачи занятия	Психотехники
1. Вводный	1.	Знакомство; установление контакта; информирование о целях занятия.	1. Создать положительный эмоциональный настрой в группе. 2. Создать атмосферу доверия.	1. Упражнение-знакомство. 2. Упражнение-разминка «Шеренга». 3. Беседа о том, зачем мы собрались здесь, что будет происходить на занятиях. Принятие правил группы. 4. Упражнение «Хорошее настроение». 6. Упражнение «Моё настроение». 7. Упражнение «Тарелка с водой». 8. Рефлексия-упражнение «Радуга мнений».
	2.	Определение понятия «стресс», «стрессоустойчивость», раскрепощение, установление контакта.	1. Снятие напряжения. 2. Создать интерес к теме тренинга.	1. Упражнение «Здравствуй друг». 2. Разминка «Поменяйтесь местами». 3. Беседа о том, что такое стресс, стрессоустойчивость, причины стресса. 4. Упражнение «Калоши счастья». 5. Упражнение «Зажимы по кругу». 6. Упражнение «Моечная машина». 7. Упражнение «Антистресс». 8. Рефлексия.
2. Основной	3.	Дать представление о влиянии стресса на развитие когнитивных способностей, развитие внимания и мышления.	1. Дать возможность определить свой уровень внимания, под воздействием стресса. 2. Познакомить со способами развития наблюдательности, внимания, мышления.	1. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...». 2. Упражнение-разминка «К.У.Б.О.У.» . 3. Упражнение-игра «Эксперимент». 4. Беседа об особенностях когнитивной сферы под воздействием стресса. 5. Упражнение «Автопортреты». 6. Упражнение «Найди отличия». 7. Упражнение «Рефлексивная мишень» . 8. Упражнение «Я желаю себе...».

	4.	Развитие внимания и мышления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка распределения внимания при стрессе. 2. Развитие способности анализировать при стрессе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Ритуалы приветствия». 2. Упражнение-разминка «Огонь и Лед». 3. Упражнение «Что изменилось». 4. Упражнение на наблюдательность. 5. Упражнение «Парадоксальные связи». 6. Упражнение «Сказать за 30 секунд». 7. Упражнение «Я тебе благодарен...».
	5.	Создать представление о педагогической мотивации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Узнать свой уровень мотивации. 2. Познакомиться с тем, как мотивация влияет на стрессоустойчивость. 3. Показать, какие могут быть мотиваторы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Рукопожатие». 2. Упражнение-разминка «Познакомимся поближе». 3. Беседа о том, как мотивация влияет на стрессоустойчивость, способах повышения мотивации, самомотивации. 4. Экспресс-диагностика на выявление ведущего мотива профессиональной деятельности «Символы мотивации». 5. Упражнение «Нарисуйте современного педагога». 6. Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации». 7. Упражнение «Я учусь у тебя...». 8. Упражнение «Слова -мотиваторы». 9. Рефлексия- упражнение «Прощание- когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне...».
	6.	Развитие позитивной мотивации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить положительно относиться к своей профессии. 2. Раскрыть ресурсы для ведения профессиональной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие». 2. Разминка «Кто больше». 3. Упражнение «Мой ресурс». 4. Упражнение «Сосуды долга и права» . 5. Упражнение «Айсберг». 6. Упражнение «Стимулы». 7. Рефлексия. 8. Упражнение «Прощание- Бесплатные советы».

7.	Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помощь в осознании того, какие эмоции я испытываю при стрессе. 2. Создать представление о том, с какой ситуацией ассоциируется та или иная эмоция. 3. Определение роли эмоций в жизни человека. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Приветствие в парах". 2. Диагностика эмоционального состояния. 3. Беседа о том, какие эмоции может испытывать человек в стрессовой ситуации. 4. Упражнение «Роль эмоций в жизни человека». 5. Упражнение «Ситуации». 6. Упражнение – прощание «Комплимент».
8.	Понимание эмоций другого человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека. 2. Продолжение в осознании собственных эмоций. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Знакомство с эпитетами». 2. Упражнение "Фраза по кругу". 3. Упражнение «Мимика». 4. Упражнение «Зеркало и обезьяна». 5. Упражнение «Эмоциональная арифметика». 6. Упражнение «Какой была встреча?». 7. Упражнение «Я тебе благодарен...». 8. Домашнее задание..
9.	Проработка своего эмоционального состояния при помощи арт-техник.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться прорабатывать свои эмоции, а не держать их в себе. 2. Помощь в осознании и принятии того факта «Я злюсь». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Апельсин». 2. Упражнение разминки "Анекдоты из жизни". 3. Упражнение «Контейнирующая и ресурсная мандала». 4. «Техника выдувания». 5. Упражнения с глиной, тестом или пластилином «Уничтожь свою злость». 6. Упражнение «Солдат-кукла» (телесная). 7. Техника релаксации: дыхательная медитация. 8. Упражнение «Найди свою пару». 9. Упражнение "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

	10.	Развитие умения эффективно решать педагогические задачи, конфликты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться решать педагогические задачи с минимальным использованием стресса, агрессии. 2. Узнать о способах конструктивного ведения диалога под воздействием стресса. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Многонациональный привет». 2. Упражнение "Хочу-могу-надо". 3. Беседа о способах конструктивного ведения диалога со всеми субъектами учебного процесса под воздействием стресса. 4. Построение модели профессиональной ситуации. 5. Разбор предложенных педагогических ситуаций. 6. Упражнение "Оценка". 7. Упражнением «Плюс-минус-интересно». 8. Упражнение "Аплодисменты по кругу".
	11.	Формирование умения конструктивно решать ситуации, возникающие в школе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжение умения эффективно решать педагогические задачи под воздействием стресса. 2. Узнать способы управления и контроля за классом при влиянии стресса. 3. Составить кодекс профессиональной этики учителя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Что нового?». 2. Упражнение «Лови кастрюлю!» . 3. Просмотр фрагментов фильмов, где есть педагогическая ситуация, их обсуждение, предложение разных вариантов решения. 4. Упражнение "Мои коллеги". 5. Упражнение "Контроль и управление". 6. Психолог предлагает учителям составить кодекс профессиональной этики учителя начальных классов. 7. Рефлексия. 8. Упражнение "Спасибо за приятное занятие".
3. Итоговый	12.	Закрепление навыков, завершение работы в группе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умения и навыки, приобретенные за время тренинговых занятий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «А вы обо мне не знали...». 2. Упражнение «Стаканчик». 3. Беседа, обсуждение ситуаций, которые были заданы на дом, выбор наилучшего решения. 4. Упражнение «Помощь». 5. «Шары». 6. Рефлексия. 7. Упражнение-релаксация - «Дотянись до звезд». 8. Упражнение-прощание "Аплодисменты по кругу".

Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость – это свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение между всеми составляющими психической деятельности в напряженной ситуации и содействует повышению трудоспособности.

2. Стрессоустойчивость учителей начальных классов состоит из следующих компонентов: когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоционально-регуляционный, нравственно-этический.

3. Когнитивный компонент стрессоустойчивости учителей начальных классов находится на среднем уровне, это значит, что учителя, в классе, где находится 25-30 человек, в напряженной ситуации, не всегда могут удерживать внимание на всех учениках, также может присутствовать расстройство запоминания.

4. Мотивационно-ценностный компонент находится на высоком уровне. Это говорит нам о том, что у учителей выражаются повышенный интерес и склонности к профессионально-педагогической деятельности, потребность в самореализации и достижениях, установка на профессиональное самосовершенствование.

5. Эмоционально-регуляционный компонент у учителей начальных классов находится на среднем уровне. Это говорит о том, что такой человек управляет эмоциями частично, иногда даёт волю чувствам, насторожен в экстремальных ситуациях, не всегда контролирует отрицательные эмоции.

6. Нравственно-этический компонент у учителей находится на среднем уровне. Данный уровень характеризуется тем, что учитель не во всех ситуациях может вести себя ответственно, отвечать за свои слова. Не всегда происходит понимание между учителем и учеником. В процессе общения с

учащимися, их родителями, коллегами не всегда поступает справедливо, бескорыстно, благожелательно, в некоторых случаях может проявить высокомерие.

7. Среди всех компонентов стрессоустойчивости преимущественно развит мотивационно-ценностный компонент. Он характеризуется положительной мотивацией учителя к проявлению и развитию профессионально-педагогической компетентности, что выражается в интересе к педагогической деятельности, желании работать, свободе творчества, потребности в самообразовании, саморазвитии.

8. Обобщая результаты всех методик, мы можем сделать вывод об уровнях проявления стрессоустойчивости учителей начальных классов: высокий уровень стрессоустойчивости отмечается у 5%, что говорит о том, что человек сохраняет спокойствие при любых обстоятельствах, умеет контролировать свои эмоции, переживания; средний уровень стрессоустойчивости отмечается у 95% это значит, что учитель с таким уровнем стрессоустойчивости, не всегда может быть устойчив к разного рода стрессорам, иногда даёт волю чувствам и эмоциям; низкий уровень стрессоустойчивости не имеет никто из опрашиваемых учителей.

9. С целью развития стрессоустойчивости у учителей начальных классов, разработана программа, которая поможет учителям эффективно заниматься профессиональной деятельностью без вреда ни своему здоровью, ни окружающим.

Заключение

Проблема стрессоустойчивости всегда была и продолжает быть актуальной. Основной причиной, по которой изучают эту тему, является то, что от стресса образуются все болезни. Стрессоустойчивость в деятельности педагога играет одну из ключевых функций. Данная тема является всё более изучаемой в связи рядом требований, которые возлагает современное общество на профессиональную деятельность педагога. Сегодня существуют различные подходы к данной проблеме. Она изучена достаточно широко. Проблему стрессоустойчивости изучали такие ученые как: Г. Селье, Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, Н. Д. Левитов, В. Л. Марищук, О. В. Лозгачева, С. В. Субботин, Л. М. Аболин, А. Ю. Маленова, А. А. Баранов и многие другие. В результате изучения психолого-педагогической литературы были выявлены компоненты стрессоустойчивости, фазы развития стресса, причины развития стресса, типы стрессоустойчивости, признаки эмоционального напряжения, компоненты стрессоустойчивости педагога.

Для проведения исследования был подобран диагностический комплекс: методика «Исследование избирательности внимания Мюнстерберга»; методика А. С. Лачинса «Гибкость мышления»; методика «Оценка удовлетворенности профессией учителя» (О. М. Чоросова, Р. Е. Герасимова); методика «Психологический портрет учителя» Г. В. Резапкина; Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»; методика изучения качественных, эмоциональных характеристик (Л. А. Рабинович); методика выявления степени подверженности стрессам (Е. А. Тарасов); методика «Шкала совестливости» Л. Т. Ямпольского.

По результатам констатирующего эксперимента у учителей начальных классов были выявлены два уровня стрессоустойчивости.

Средний уровень (95%), что говорит о том, что учителя имеют

ресурс, чтобы справляться со стрессом, но этого ресурса недостаточно, и в непредвиденных ситуациях происходит эмоциональная нестабильность, напряжение; и высокий уровень (5%), такой человек способен ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях, контролирует возникающие эмоции, их рационализирует и подчиняет разуму.

Наша цель была достигнута. Мы исследовали особенности стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивый учитель начальных классов имеет следующие характеристики: умеет сдерживать свои эмоции, адекватно реагирует и владеет собой в непредвиденных ситуациях, проявляют выдержку и такт, с легкостью переносит любые перемены, способен абстрагироваться от лишних, ненужных внешних факторов

Гипотеза, выдвигаемая нами в работе, подтвердилась, что открывает дальнейшие перспективы в изучении данного вопроса. Наше исследование может быть продолжено составлением программы по коррекции и развитию стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Также, важно отметить, что необходимо на ранних этапах работы определить уровень развития стрессоустойчивости педагога, чтобы в случае низкой степени развития стрессоустойчивости, начать над этим работать. Высокий уровень стрессоустойчивости педагога характеризует его как высококвалифицированного учителя, который позитивно смотрит на вещи, ведет за собой учеников, может формировать мотивацию достижения успеха и привлечь внимание учащихся к познавательной активности.

Список используемых источников

1. Ахмерова А.И. Совладающее поведение и стрессоустойчивость педагогических работников в общеобразовательных учреждениях. // Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра. Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. Уфа. 2020. №1. С. 169-175.
2. Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л., Моросанова В.И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики. // Сибирский психологический журнал. 2020. №76. С. 55-77.
3. Безуглова А.А., Васильева О.С., Правдина Л.Р. Особенности социально-психологической адаптации учащихся к различным стратегиям совладающего поведения. // Российский психологический журнал. 2017. №4. С. 180-204.
4. Белов В.Г., Парфенов Ю.А., Парфенов С.А., Бояр Н.Л., Титова О.А. Психологические корреляты профессиональной стрессоустойчивости педагогов. // Ученые записки университета ИМ. П. Ф. Лесгафта. 2018. №3(157). С. 356-361.
5. Бутенко В.С., Кукуляр А.М., Коленова А.С., Пеньков Д.В. Психологические особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальных и старших классов средних общеобразовательных учреждений. // Мир науки. 2018. №6. 84 с.
6. Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Тренинг как средство развития стрессоустойчивости педагогов, формирующимся эмоциональным выгоранием. // Учебный эксперимент в образовании. 2020. №2(94). С. 7-14.
7. Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов, формирующимся эмоциональным выгоранием. // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. №6. С. 16-21.

8. Васильченко М.В., Желдоченко Л.Д. Феномен профессионального стресса в педагогической деятельности. // Мир науки. 2017. № 6. С. 74-84.

9. Васькина Т.И., Дворникова И.Н. Психологические особенности стрессоустойчивости молодых педагогов. // Colloquium-journal. 2019. № 20-3(44). С. 6-8.

10. Верченко И.А., Грачева Е.О. Эмоциональная устойчивость как показатель стрессоустойчивости будущих педагогов-психологов. // Психология образования: традиции и инновации. Шадринск. 2020. С. 17-20.

11. Визитова С.Ю. Особенности стрессоустойчивости педагога и психологические ресурсы ее повышения. // Психология образования в поликультурном пространстве. 2010. № 2. С. 62-67.

12. Власова В.И., Жукова К.Э. Развитие самооценки и ее влияние на стрессоустойчивость личности. // Студенческий научный форум. 2011. № 10. С. 25-40.

13. Власова А.А. Профессиональный стресс и перфекционизм среди учителей начальных и средних классов российских школ. // Евразийский союз ученых. 2020. № 2-2(71). С. 27-31.

14. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер видов деятельности: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Краснодар, 2018. 266 с.

15. Востриков А.В. Взаимосвязь индивидуальных стратегий конфликтного поведения, копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. // Психиатрия: современные тенденции охраны психического здоровья. 2017. № 1. С. 121-123.

16. Вьюнова Н.И., Пуртова С.И. Изучение связи эмоциональной возбудимости и волевого самоконтроля будущих педагогов-психологов: по курсовой динамике. // Психология образования в поликультурном пространстве. 2015. № 3 (31). С. 6-12.

17. Вьюнова Н.И., Плотникова В.Ю., Пуртова С.И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии и показатели. // Вектор науки Тальяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2018. №1(32). С.38-42.

18. Вяткин Б.А. Метаиндивидуальность и ее проявления у учителей начальных классов. // Вопросы психологии. 2001. №3. С.70-78.

19. Газиева М.З., Масаева З.В. Стрессоустойчивость индивидуальности как предмет психолого-педагогического изучения // Центр развития научного сотрудничества. 2014. №4. С.59-67.

20. Гаспарян К.В. Стрессоустойчивость как важный фактор психологического здоровья педагога. // Новая наука: проблемы и перспективы. 2016. № 121-3. С.41-43.

21. Гатауллин М.Р., Валеева Р.А. Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности педагога. // Педагогическое образование в изменяющемся мире. 2017. №1. С.169-173.

22. Гилязова Е.Р. Теоретические подходы к проблеме стресса // Студенческий научный форум. 2016. №3. С.83-113.

23. Горбунова, Е.М. Метод номинальных групп. Социология: методология, методы, математические модели, 2003. №16. С 1-16.

24. Дутчина О.Б., Дутчина А.И. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога. // Психология профессиональной деятельности: проблемы, содержание, ресурсы. 2019. №2. С.157-162.

25. Жданова О.И. Повышение стрессоустойчивости педагогов через обучение ортоботике. // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2015. №2. С.317-322.

26. Жуковский В.П., Жуковская Н.А. Стрессоустойчивость педагога: теоретический анализ понятия и направления развития. // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2015. №2. С. 109-114.

27. Жуковский В. П., Шанин С. В. Теоретические аспекты проблемы устойчивости стрессу в педагогической деятельности. // Пензенский психологический вестник. 2015. №1 (4). С. 154-165.
28. Закерничная Н. В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях // Ученые записки ЗабГУ. 2016. №5. С. 61-65.
29. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. №9. С. 243-246.
30. Кириллова Т. В., Шубникова Е. Г. Жизнеспособность личности как основа первичной профилактики зависимого поведения. // Гуманитарные и педагогические науки. 2012. №1 (73). С. 79-83.
31. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
32. Котова С. А. Исследование особенностей реагирования на стресс учителей начальной школы методом проективного рисунка. // Мир науки, культуры, образования. 2010. №5(24). С. 170-174.
33. Крикун Е. А. Особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения. // Наука и безопасность. 2013. №3 (8). С. 58-61.
34. Кружилина Т. В., Орехова Т. Ф., Неретина Т. Г. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов. // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №6. С. 40-60.
35. Кулганов В. А. Психоэмоциональное напряжение и утомление учителя: механизмы, диагностика и профилактика. // Известия Российского государственного педагогического университета И. М. А. И. Герцена. 2009. №100. С. 131-142.
36. Лещенко Ю. А., Кажарская О. Н. Теоретические подходы к изучению эмоциональной устойчивости будущих педагогов в процессе обучения в вузе // Молодой ученый. 2018. №16. С. 280-283.
37. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник Российского университета дружбы народов. 2010. №1. С. 82-86.

38. Молодцова Е.Ю. Формирование стрессоустойчивости у будущих педагогов.// Стандарты мониторинга в образовании. 2007. №2. С.43-45.
39. Неповинных Л.А., Солодовник Е.М. Медитация- как эффективный метод борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями.//Е-SCIO. 2019. №7(34). С.360-371.
40. Овчинникова Л.А., Специфика применения арт-терапии в комплексном психологическом сопровождении проблем эмоционального выгорания педагогов.// Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. №2 (27). С. 370-374.
41. Ожогова Е.Г., Якубенко О.В. Исследование уровня эмоциональной напряженности учителя начальных классов.// NovaInfo.Ru. 2017. Т. 2. № 60. С.498-502.
42. Осетрова, Н.В., О.А. Сурикова. Тренинг развития управленческих навыков. Москва: Вершина, 2009. 25с.
43. Павлова С.А. Психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса: педагогов, учащихся и родителей. Психологическое сопровождение педагогов//Психологическое сопровождение образования: теория и практика, ООО ИПФ «СТРИНГ». Москва. 2017. С.285-291.
44. Панфилова Л.Г., Потехин К.И. Диагностика личностно-значимых качеств педагога и его профессиональных запросов к стажировке.// Вестник науки и образования. 2016. №12(24). С.76-82.
45. Погодаева М.В. Анализ уровня эмоциональной компетентности педагогов.// Научно-педагогическое обозрение. Москва. 2022. № 1 (41). С.155-161.
46. Почекаева И.С., Наговицына Н.В. Эффективные способы формирования стрессоустойчивости педагогов.// Проблемы Романо-Германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2018. №14. С.204-210.

47. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога. // Психологическая наука и образование. 2008. №2. С. 87-95.
48. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. СПб.: Питер Пресс, 2008. 193 с.
49. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе. М.: Интор, 1997. С. 144-146.
50. Самоукина Н.В., Психологический тренинг для учителя. М.: Психотерапия, 2006. 185 с.
51. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека. М.: АПК и ППРО, 2013. 356 с.
52. Сиразетдинова Э.И. К проблеме стрессоустойчивости педагога. // Молодежь и наука. 2015. №3. С. 47-51.
53. Соловьев М. Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник Московского государственного областного университета. 2019. №3. С. 41-55.
54. Соловьева Е.В., Бокачева О.Н. Психологическое сопровождение педагогов в формировании стрессоустойчивости. // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 221-223.
55. Тазтдинова О.В. Формирование стрессоустойчивости как элемента гармонично развитой личности педагога. // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития. 2013. №1. С. 151-153.
56. Тищенко Е.О., Селейдарян Р.М. Стрессоустойчивость педагога как фактор профессиональной успешности. // Сборник: иностранный язык в сфере межкультурной и профессиональной коммуникации. 2019. С. 148-153.
57. Токторбаева Н.Т. Формирование стрессоустойчивости в деятельности педагога. // Universum: психология и образование. 2019. №12(66). С. 24-27.
58. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.2. С. 21–25.

59.

Усманова М.Н., Бафаев М.М., Остонов Ш.Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. №10. С.23-32.

60. Ходаковский А.В. Психологическая характеристика профессиональной стрессоустойчивости руководителя в управленческой деятельности // Международная интернет-конференция. 2011. №12. С.23-27.

61.

Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. №1. С.6-19.

62.

Чернова А.Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой ученый. 2020. №34(324). С.125-127.

63.

Шалагинова К.С., Декина Е.В. Развитие стрессоустойчивости учителей как условие предупреждения эмоционального выгорания. // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №3. С.16-24.

64.

Шаповалова Л.М., Сердюкова Е.Ф. Стрессоустойчивость как основная черта педагога современной школы. // Известия Чеченского государственного университета. 2017. №3(7). С.90-94.

65. Шаталова О.А. Стрессоры и приёмы снижения психоэмоционального напряжения у педагогов. // Воспитание подрастающего поколения в условиях реализации требований ФГОС. 2016. №1. С.167-173.

66.

Шац И.К. Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов. // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С.Пушкина. 2014. №3. С.40-50.

67.

Шлома А. В. Совладающее поведение: понятие, классификация стратегий копинг-поведения. // Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Брянского государственного университета имени академика И. Г. Петровского и 20-летию филиала университета в г. Новозыбкове. 2015. №1. С. 257-263.

68.

Эккерман А. В. Стрессоустойчивость как современная характеристика личности педагога // Вестник ИГЛУ. 2020. №2. С. 252-256.

Приложения

ПриложениеА

Таблица 1.–Уровни избирательности внимания у учителей начальных классов по методике Мюнстерберга

ФИО	Кол-вослов	Уровень
1.П.Е.	24	Высокий
2.М.Н.	23	Средний
3.Р.А.	23	Средний
4.Д.Т.	22	Средний
5.М.Е.	21	Средний
6.М.М.	23	Средний
7.К. Д.	21	Средний
8.Ш.А.	20	Средний
9.К.Е.	15	Низкий
10.С.М.	22	Средний
11.С.М.	17	Средний
12.Н.Г.	24	Высокий
13.С.И.	22	Средний
14.Ю.В	22	Средний
15.Я.Л.	18	Средний
16.К.В.	14	Низкий
17.М.Д.	20	Средний
18.Г.Л.	18	Средний
19.Р.Ю.	21	Средний
20.Б.М.	18	Средний

Приложение А

Таблица 2. – Уровни гибкости мышления по методике А.С. Лачинса

ФИО	Уровень мышления
1.Н.Г.	1.Ригидность
2.Р.А.	2.Пластичность
3.О.Ю.	3.Пластичность
4.Д.Т.	4.Пластичность
5.П.Е.	5.Пластичность
6.Ш.А.	6.Пластичность
7.К. Д.	7.Ригидность
8.М.М.	8.Пластичность
9.М.Е.	9.Пластичность
10.К.Е.	10.Ригидность
11.С.И.	11.Пластичность
12.С.М.	12.Пластичность
13.С.М.	13.Пластичность
14.Я.Л.	14.Пластичность
15.К.В.	15.Пластичность
16.Р.Ю.	16.Пластичность
17.Г.Л.	17.Пластичность
18.Б.М.	18.Пластичность
19.М.Н.	19.Пластичность
20.М. Д.	20.Пластичность

Приложение А

Таблица 3. – Уровни удовлетворенности профессией учителя

Шкала	Уровни	Кол-во (%)
Отношение к учебному заведению	Низкий	0 (0%)
	Средний	7 (35%)
	Высокий	13 (65%)
Отношение между педагогами	Низкий	0 (0%)
	Средний	3 (15%)
	Высокий	17 (85%)
Удовлетворенность условиями труда	Низкий	0 (0%)
	Средний	6 (30%)
	Высокий	14 (70%)
Удовлетворенность педагога своим положением в коллективе	Низкий	0 (0%)
	Средний	6 (30%)
	Высокий	14 (70%)
Отношение к работе	Низкий	1 (5%)
	Средний	5 (25%)
	Высокий	14 (70%)
Отношение к ученикам	Низкий	0 (0%)
	Средний	4 (20%)
	Высокий	16 (80%)
Отношение к руководителю	Низкий	0 (0%)
	Средний	3 (15%)
	Высокий	17 (85%)
Отношение к педагогическому коллективу	Низкий	0 (0%)
	Средний	3 (15%)
	Высокий	17 (85%)

Приложение А

Таблица 4. – Стили преподавания учителя и его личностные особенности

ФИО	1. ПЦ	max	2. ПЭС	max	3. СО	max	4. СП	max	5. УСК	max	6. УТ	max
1. Г. Н.	1;3;1;2;1; 3;2;2;2;3	2-4р	2;2;2;2;2; 3;2;3;3;2	2-7р	1;3;3;2;1;2; 3;2;1;2	2-4р	1;1;1;1;1;1;3;2 ;1;3	1-7р	1;1;2;2;1;3;2; 2;2;2	2-6р	2;1;1;1;2;2; 2;1;1;2	1-5р 2-5р
2. М. Е.	1;3;1;2;1; 3;2;2;2;3	2-4р	2;2;2;2;2; 3;2;3;3;2	2-7р	1;3;3;2;1;2; 3;2;1;2	2-4	1;1;1;1;1;1;3;2 ;1;3	1-7р	1;1;2;2;1;3;2; 2;2;2	2-6р	2;1;1;1;2;2; 2;1;1;2	1-5р 2-5р
3. Б. М.	3;1;1;1;1; 1;1;3;3;3	1-6р	2;3;2;1;3; 1;3;2;3;1	3-4р	1;1;3;2;1;1; 2;3;1;2	1-5р	3;3;1;1;1;3;3;3 ;1;3	3-6р	2;2;2;2;1;2;2; 2;2;1	2-8р	2;1;1;1;1;1; 1;1;1;1	1-9р
4. С. И.	1;3;1;1;3; 3;2;2;3;3	3-5р	2;2;3;2;3; 2;2;2;3;2	2-7р	1;2;1;2;2;1; 1;3;1;2	1-5р	1;1;1;1;1;1;1;1 ;1;3	1-9р	2;2;2;2;1;2;1; 2;2;1	2-7р	2;2;1;1;1;1; 2;2;1;1	1-6р
5. Г. Л.	1;1;1;3;1; 3;2;2;3;3	1-4р	1;2;3;2;2; 3;2;1;3;2	2-5р	1;2;1;2;2;2; 1;2;2;1	2-6р	1;1;1;2;2;1;3;2 ;2;3	1-4р 2-4р	2;1;2;3;1;1;2; 2;2;1	2-5р	2;1;1;1;2;1; 3;1;2;1	1-6р
6. К. Д.	3;1;3;1;3; 3;2;2;3;3	3-6р	2;2;2;2;3; 2;3;2;2;2	2-8р	1;2;1;2;1;1; 1;2;2;1	1-6р	1;1;3;1;1;1;3;2 ;1;3	1-6р	2;1;2;3;1;2;1; 2;2;1	2-5р	1;1;2;1;1;1; 2;1;1;2	1-7р
7. М. М.	3;3;3;1;3; 3;3;2;3;2	3-7р	2;2;3;3;2; 2;2;2;2;3	2-7р	1;2;3;2;1;2; 2;3;2;2	2-6р	1;1;3;3;1;1;1;3 ;1;3	1-6р	2;1;1;2;1;2;2; 2;2;1	2-6р	2;1;1;1;2;1; 2;1;2;1	1-6р
8. К. В.	3;3;1;1;1; 3;2;2;2;3	3-4р	3;2;2;1;2; 2;2;3;3;3	2-5р	1;2;1;2;1;1; 3;3;2;1	1-5р	3;1;3;1;1;1;3;1 ;1;3	1-6р	2;1;2;3;1;2;2; 1;1;1	1-5р	2;1;2;1;1;1; 2;2;1;2	1-5р 2-5р
9. Я. Л.	3;1;1;3;3; 1;2;3;2;3	3-5р	1;1;2;2;3; 1;2;1;2;2	2-5р	1;2;3;2;2;2; 1;3;1;2	2-5р	3;3;1;2;2;3;1;2 ;1;1	1-4р	1;1;1;2;1;2;1; 2;2;1	1-6р	2;1;1;1;1;2; 1;2;2;2	1-5р 2-5р
10. Д. Т.	3;3;3;3;3; 3;1;2;2;3	3-7р	3;2;2;1;3; 2;2;2;2;2	2-7р	1;2;1;2;2;2; 2;3;1;1	2-5р	1;1;3;3;1;1;2;3 ;1;2	1-5р	3;2;2;3;1;1;3; 2;1;1	1-4р	2;1;1;1;2;1; 2;2;1;1	1-6р
11. Р. Ю.	3;3;1;1;3;3; 1;3;3;3	3-7р	1;2;2;2;3;1; 2;3;1;2	2-5р	1;2;1;2;2;2; ;3;1;1	2-5р	1;1;1;2;1;3;1;3; 2;1	1-6р	3;3;1;3;1;1;1;2 ;2;2	1-4р	2;2;1;1;2;1;2 ;2;1;1	1-5р 2-5р

12.П. Е.	3;3;1;1;1; 3;2;2;3;3	3-5p	2;2;3;2;3; 1;3;3;3;2	3-5p	1;2;1;2;1;3; 1;3;3;1	1-5p	3;1;3;3;1;1;2;3 ;1;3	3-5p	2;1;2;1;1;2;1; 2;3;1	1-5p	2;1;1;1;1;1; ;1;1;1;1	1-9p
13.К.Е.	1;3;1;1;1; 3;3;3;2;3	3-5p	3;2;2;1;3; 1;3;2;3;3	3-5p	1;2;3;3;1;2; 2;3;1;3	3-4p	3;1;1;1;1;1;2;1 ;1;3	1-7p	2;1;1;3;1;1;1; 1;1;1	1-8p	2;1;2;1;1;1; ;1;1;1;1	1-8p
14. С. М.	3;1;1;1;3; 3;3;2;2;3	3-5p	2;2;2;2;3; 2;2;3;3;2	2-7p	1;2;3;1;2;2; 2;3;3;1	2-4p	1;1;1;1;2;1;1;2 ;1;2	1-7p	2;2;2;1;2;2;1; 2;2;2	2-8p	2;2;2;1;2;1 ;2;2;2;2	2-8p
15. С. М.	3;3;1;1;3; 3;2;3;2;3	3-6p	2;2;2;1;1; 1;1;3;3;1	1-5p	1;2;3;2;1;3; 2;3;3;1	3-4p	1;1;1;2;1;1;2;3 ;1;3	1-6p	1;1;2;1;1;1;1; 2;1;1	1-8p	2;1;3;3;2;1 ;3;2;3;1	3-4p
16.Ш. А.	3;3;3;2;3; 3;3;3;2;2	3-7p	3;2;2;1;3; 2;2;2;2;1	2-6p	1;2;1;3;3;1; 1;3;2;2	1-4p	3;2;1;1;1;3;2;3 ;2;1	1-4p	1;1;3;3;1;2;1; 2;2;2	1- 4p2- 4p	2;1;2;1;2;2 ;3;1;2;2	2-6p
17.М.Н.	1;1;2;1;3; 3;2;2;2;3	2-4p	2;3;3;2;2; 2;3;2;2;3	2-6p	1;2;3;2;1;2; 2;2;3;2	2-6p	3;1;1;1;1;1;1;2 ;1;3	1-7p	2;1;2;3;1;2;2; 1;2;1	2-5p	2;1;2;1;2;1 ;2;2;2;2	2-7p
18.Р.А.	1;3;2;2;3; 3;3;2;3;3	3-6p	2;1;2;1;2; 1;2;2;3;2	2-6p	1;3;3;3;2;2; 2;3;2;1	2-4p 3-4p	1;1;1;1;2;1;1;3 ;1;1	1-8p	2;3;2;3;1;1;1; 1;1;2	1-5p	2;1;1;1;2;2 ;2;1;2;3	2-5p
19.М.Д.	3;1;2;3;3; 3;2;2;3;3	3-6p	2;1;2;1;1; 3;2;2;2;2	2-6p	1;3;1;2;2;2; 2;3;2;2	2-6p	3;1;1;1;1;1;3;3 ;1;2	1-6p	2;2;1;3;1;1;1; 2;2;2	2-5p	2;1;2;1;2;1 ;2;1;1;2	1-5p 2-5p
20.О.Ю.	1;3;3;1;3; 3;2;3;2;3;	3-6p	1;1;2;2;2; 1;2;1;2;1	1-5p 2-5p	1;1;1;2;1;1; 1;2;1;2	1-7p	1;1;1;1;1;1;1;3 ;1;2	1-8p	2;1;2;3;1;2;1; 2;2;1	2-5p	1;1;2;1;1;1 ;1;2;2;1	1-7p

Таблица 4.1. – Стиль преподавания учителя и его личностные особенности

ФИО	ПЦ	Вывод	ПЭС	Вывод	СО	Вывод	СП	Вывод	УСК	Вывод	УТ	Вывод
1.Г.Н.	2	Учителя малоинтересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.	2	Нестабильность психологического состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников.	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	2	Недостаточная удовлетворенность человека своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабый интерес к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудности трудовой адаптации.

2. М.Е	2	Учителя малоинтересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	2	Недостаточная удовлетворенность человека своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабой интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой адаптации.
--------	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--

Продолжение Таблицы 4.1

ФИО	ПЦ	Вывод	ПЭС	Вывод	СО	Вывод	СП	Вывод	УСК	Вывод	УТ	Вывод
3. Б. М.	1	Особая значимость для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений лежит безусловное принятие учеников, которые безошибочно чувствуют человека,	3	Благополучное психоэмоциональное состояние, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующему свои возможности.	3	Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованиями ситуации. Главные методы воздействия: приказ, поучение.	2	Недостаточная сформированность ответственности и за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.

		готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью.		верные решения.								
4.С. И	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность.	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующему свои возможности.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.

Продолжение Таблицы 4.1

5. Г. Л.	1	Особая значимость для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений лежит безусловное принятие учеников, которые	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации.	1,2	1- Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению. 2- Такой	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.
----------	---	---	---	--	---	--	-----	--	---	---	---	---

		безошибочно чувствуют человека, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью.						учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям.				
6. К. Д.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность.	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующему свои возможности.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.

Продолжение Таблицы 4.1

7. М. М.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам
----------	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---

		учениками, преобладает держанность, отчужденность.						ихмнению, пощ-ряетсамостоятельность суждений.				своейдеятелъности.
8. К.В.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность.	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующем у свои возможности.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к ихмнению, пощ-ряетсамостоятельность суждений.	1	Люди свысокимуровнем субъективного контроляпринимаютна себяответственность за все, что происходит их жизни, объясняя это своимхарактеромипоступками, а внешнимиобстоятельствами	1	Высокая степеньудовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и результатам своейдеятелъности.

Продолжение Таблицы 4.1

9.Я. Л.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается	1	Люди свысокимуровнем субъективного контроляпринимаютна себяответственность за все, что	1	Высокая степеньудовлетворенности своим трудом, проявляющейся в интересе к процессу и
---------	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	--

		коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность						тся к их мнению, пощ-ряет самостоятельность суждений.		происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а внешними обстоятельствами		результатам своей деятельности.
10.Д.Т.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, пощ-ряет самостоятельность суждений.	1	Люди высокого уровня субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а внешними обстоятельствами	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.

Продолжение Таблицы 4.1

11.Р. Ю.	3	«Самодостаточность» учителя,	2	Нестабильность психоэмоционального состояния	2	Неустойчивая самооценка, которая может	1	Демократический стиль учителя. Учит	1	Люди высокого уровня	1	Высокая степень удовлетвореннос
----------	---	------------------------------	---	--	---	--	---	-------------------------------------	---	----------------------	---	---------------------------------

		концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность		ния учителя		тменяться в зависимости от ситуации		ель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.		субъективного контроля принимают ответственность за все, что происходит их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а внешними обстоятельствами		ти своим трудом, проявляющийся в интересе к процессу и результатам своей деятельности.
12.П. Е.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	3	Благополучное психоэмоциональное состояние, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения.	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующему свои возможности.	3	Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованиями ситуации. Главные методы воздействия: приказ, поучение.	1	Люди высокого уровня субъективного контроля принимают ответственность за все, что происходит их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а внешними обстоятельствами	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющийся в интересе к процессу и результатам своей деятельности

Продолжение Таблицы 4.1

13.К. Е.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	3	Благополучное психоэмоциональное состояние, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения.	3	Негативное самовосприятие. Такому человеку трудновступать в свободное общение с другими. Ему свойственно ринижать значени личности и другого человека точно также, как и в своей, поэтому он стремится повисить свою самооценку, нередко за счет учеников.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	1	Люди высокого уровня субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятельности
14. С. М.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	2	Недостаточная удовлетворенность человеком своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результату своей профессиональной деятельности

		ь						суждений.				ти, трудност ях трудовой адаптации.
--	--	---	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--	---

Продолжение Таблицы 4.1

15. С. М.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	1	Неблагополучно психоэмоциональное состояние учителя.	3	Негативное самовосприятие. Такому человеку трудно выступать в свободное общение с другими. Ему свойственно приносить значительный вред личности и другого человека, также, как и с собой, поэтому он стремится повисить свою самооценку, нередко за счет учеников	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	1	Люди высокого уровня субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит их жизни, объясняют это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами	3	Неудовлетворенность человека своим трудом, проявляющаяся в отсутствии интереса к своей работе, демотивация, невозможность полноценной профессиональной самореализации на данном рабочем месте, проблемы трудовой адаптации.
-----------	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---

Продолжение Таблицы 4.1

16. Ш. А.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает	1,2	1- Люди высокого уровня субъективного контроля принимают	2	Недостаточная удовлетворенность человека своим трудом, ни
-----------	---	--	---	--	---	--	---	---	-----	--	---	---

		переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность				мере реализующем у свои возможности.		учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, пощ-ряетсамостоятельность суждений.		маютна себяответственность за все,чтопроисходитв их жизни.2- Недостаточная сформированностьответственности за сложившиеся отношенияиобстоятельства своей жизни.		зкойпрофессиональнойотивации,слабоинтересе кпроцессу ирезультата мсвоейпрофессиональнойидеятельностью,трудностьхтрудовайдaptaции.
17.М.Н	2	Учителя малоинтересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недо	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, пощ-ряетсамостоятельность суждений.	2	Недостаточная сформированностьответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	2	Недостаточная удовлетворенность человеком своей м трудом, низкой профессиональной отивации, слабоминтересе кпроцессу ирезультата мсвоейпрофессиональнойидеятельностью,трудностьхтрудовайдaptaции.

		верия и отчуждения.										
--	--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение Таблицы 4.1

18. Р. А.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2,3	2. Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации. 3- Негативное самовосприятие. Таким образом, человек трудновосприимчив в свободное общение с другими.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	1	Люди высокого уровня субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняют это своим характером и поступками, а внешними обстоятельствами	2	Недостаточная удовлетворенность человеком своим трудом, низкой профессиональной мотивацией, слабый интерес к процессу и результату своей профессиональной деятельности, трудности трудовой адаптации.
-----------	---	---	---	--	-----	---	---	---	---	---	---	---

Окончание Таблицы 4.1

19. М. Д.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками,	2	Нестабильность психоэмоционального состояния учителя	2	Неустойчивая самооценка, которая может меняться в зависимости от ситуации	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению,	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятель
-----------	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	---

		преобладает держанность, отчужденность						поощряет самостоятельность суждений.				бности
20.О.Ю.	3	«Самодостаточность» учителя, концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками, преобладает держанность, отчужденность	1,2	1- Неблагополучное психоэмоциональное состояние учителя. 2- Нестабильное психоэмоциональное состояние учителя.	1	Позитивное самовосприятие, свойственное человеку, в полной мере реализующему свои возможности.	1	Демократический стиль учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений.	2	Недостаточная сформированность ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.	1	Высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятельности

Приложение А

Таблица 5. – Уровни нервно-психической устойчивости по Анкете «Прогноз»

ФИО	Шкала искренности	Да(+)	Нет(-)	Всего	Уровень	Группа НПУ
1. Н.Г.	7(ложь)	3	5	8	Нервно-психически срывы маловероятны	Хорошая
2. М.Е.	4	12	9	21	Нервно - психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
3. Б.М.	6(ложь)	9	8	17	Нервно-психически срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
4. С.И.	7(ложь)	7	7	14	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
5. Г.Л.	6(ложь)	9	6	15	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
6. К. Д.	5	6	4	10	Нервно-психически срывы маловероятны	Хорошая
7. Я.Л.	4	13	11	24	Нервно-психически срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
8. М. М.	12(ложь)	10	6	16	Нервно - психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная

9.К. В.	4	12	4	16	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
10.Д.Т.	7(ложь)	13	6	19	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
11.Р.Ю.	6(ложь)	9	7	16	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
12.П. Е.	6(ложь)	8	5	13	Нервно-психические срывы маловероятны	Хорошая
13.К. Е.	7(ложь)	7	7	14	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
14. С. М.	8(ложь)	17	5	22	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
15. С. М.	6(ложь)	17	7	24	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
16.Ш. А.	3	9	7	16	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
17.М.Н.	7(ложь)	7	7	14	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
18.Р.А.	4	17	6	23	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная

					экстремальных условиях.	
--	--	--	--	--	-------------------------	--

Окончание Таблицы 5

19.М.Д.	4	17	11	28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная
20.О.Ю.	4	13	9	22	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.	Удовлетворительная

ПриложениеА

Таблицаб.–Преобладающие качественные,эмоциональныехарактеристики

ФИО	Радость	Кол-во	Гнев	Кол-во	Страх	Кол-во
1.Н.Г.	0+0+3+3+4+3+3+0 +3+3+0+3	25 довольно часто	0+0+3+0+0+0+3+3+ 3+0+3+1	16не проявляется	3+4+4+0+3+1+ 0+3+1+3+0+3	25 довольно часто
2. М.Е.	3+0+3+4+4+4+3+3 +3+4+3+3	37преобладает	3+3+3+3+3+3+3+3+ 3+3+0+0	30 довольно часто	3+4+4+3+3+3+ 3+3+1+0+0+3	30 довольно часто
3. Б.М.	3+3+3+3+4+4+4+0 +3+3+3+3	36преобладает	0+0+0+0+3+3+3+3+ 3+3+3+0	21 довольно часто	0+3+3+3+3+0+ 0+3+0+3+1+0	19 довольно часто
4.С.И.	4+1+4+3+4+0+4+3 +4+4+3+0	34преобладает	1+0+3+0+0+1+3+3+ 0+0+3+1	15не проявляется	3+4+4+3+4+0+ 1+1+1+3+3+0	27 довольно часто
5.Г.Л.	3+0+3+3+4+0+4+0 +4+3+3+4	31 довольно часто	0+1+1+1+0+0+0+0+ 4+3+0+1	11не проявляется	3+4+4+4+0+0+ 0+0+1+0+0+3	19 довольно часто
6. К. Д.	3+3+3+3+3+3+3+0 +3+3+3+3	33преобладает	0+0+3+0+3+0+3+3+ 3+0+0+0	15не проявляется	0+0+0+0+0+0+ 0+0+0+3+1+3	7не проявляется
7.Я. Л.	0+3+0+0+3+0+0+0 +0+3+0+0	9не проявляется	0+0+3+0+3+3+3+3+ 3+3+3+1	25 довольно часто	0+3+0+0+3+3+ 1+3+1+3+3+0	20 довольно часто
8.М.М.	3+0+3+3+3+3+3+0 +3+3+0+3	27 довольно часто	0+3+0+0+3+0+3+3+ 0+3+3+0	18 довольно часто	0+3+3+0+0+0+ 0+0+1+3+0+0	10не проявляется
9.К.В.	4+1+3+3+4+0+4+1 +3+3+3+3	32 довольно часто	0+1+0+3+3+1+4+4+ 4+0+0+1	21 довольно часто	1+3+0+1+3+1+ 0+3+0+0+0+4	16не проявляется
10.Р. Ю.	3+0+3+3+3+3+3+3 +3+4+3+0	31 довольно часто	0+0+0+3+3+3+4+3+ 4+4+0+1	25 довольно часто	0+3+4+1+3+0+ 1+0+1+1+1+3	18 довольно часто
11.Д.Т.	0+0+3+0+3+3+3+3 +3+3+3+0	24 довольно часто	0+0+0+0+0+0+3+3+ 3+3+0+0	12не проявляется	0+0+3+0+0+3+ 3+3+0+3+0+0	15не проявляется
12.П. Е.	3+3+3+0+3+3+4+0 +4+3+3+0	29 довольно часто	0+0+3+1+3+1+3+3+ 3+0+0+1	18 довольно часто	3+3+1+1+3+0+ 1+0+1+3+0+3	19 довольно часто
13.К. Е.	4+0+4+4+4+3+4+0 +4+4+3+4	38преобладает	0+0+0+0+0+0+3+3+ 4+0+0+0	10не проявляется	0+3+4+3+4+3+ 1+0+1+0+0+3	22 довольно часто

14. С.М.	3+3+3+0+3+3+3+3 +3+3+3+0+	30 довольно часто	0+0+1+1+3+0+3+3+ 3+0+1+1+	16 не проявляется	0+0+1+1+3+1+ 3+1+0+1+1+4	16 не проявляется
----------	------------------------------	-------------------	------------------------------	-------------------	-----------------------------	-------------------

Окончание Таблицы 6

15. Ш. А.	4+3+4+4+4+4+4+0 +4+4+4+1	40 преобладает	0+3+4+0+4+4+3+3+ 0+4+0+0+	25 довольно часто	0+0+1+3+3+3+ 1+3+0+3+1+4	22 довольно часто
16. М. Н.	3+0+3+4+0+0+4+0 =3+3+3+3	26 довольно часто	3+0+3+0+0+0+3+3+ 4+0+3+1	20 довольно часто	0+0+4+1+4+0+ 0+3+1+4+3+0	20 довольно часто
17. Р. А.	3+3+3+3+4+0+3+0 +3+3+3+0	28 довольно часто	0+3+0+0+3+3+4+3+ 3+0+0+1	20 довольно часто	3+3+4+3+4+3+ 1+3+1+4+4+0	33 преобладает
18. М. Д.	3+3+3+4+3+4+3+4 +3+4+4+0	38 преобладает	3+3+3+1+3+3+4+4+ 3+3+3+3	36 преобладает	1+3+4+1+3+1+ 1+3+1+0+3+3	24 довольно часто
19. О. Ю.	3+0+3+3+3+3+3+3 +3+3+3+3	33 преобладает	0+0+3+3+3+0+3+0+ 3+0+0+0	15 не проявляется	0+4+4+3+3+3+ 3+3+0+3+3+3	32 довольно часто
20. Д. С.	3+3+0+0+4+3+3+3 +4+3+0+3	29 довольно часто	0+0+3+0+0+4+0+3+ 0+0+3+1	14 не проявляется	0+3+1+3+0+0+ 3+1+3+0+0+3	17 довольно часто

ПриложениеА

Таблица 7.–Уровниподверженностистрессу

ФИО	Кол-вобаллов	Степень подверженности стрессам
1.М. Е.	46	Средний
2.Б. М.	41	Средний
3.С.И.	40	Средний
4.Г. Л.	40	Средний
5.Н.Г.	41	Средний
6. К. Д.	37	Средний
7.Я.Л.	46	Средний
8.М. М.	38	Средний
9.К. В.	42	Средний
10.Р.Ю.	46	Средний
11.Д.Т.	39	Средний
12.П. Е.	39	Средний
13. С. М.	38	Средний
14.К. Е.	34	Средний
15. С. М.	41	Средний
16.Ш. А.	51	Низкий
17.М. Н.	27	Высокий
18.Р.А.	53	Низкий
19. М.Д.	48	Низкий
20. О.Ю.	43	Средний

ПриложениеА

Таблица8.–Уровнисовестливости

ФИО	Кол-вобаллов	Уровеньсовестливос ти,ответственности
1.М.Е.	11баллов	Высокий
2.Б.М.	12баллов	Высокий
3.С.И.	2балла	Низкий
4. Г. Л.	12баллов	Высокий
5.Н. Г.	3балла	Низкий
6.К.Д.	8баллов	Средний
7. Я. Л.	10баллов	Средний
8.М.М.	11баллов	Высокий
9.К.В.	8баллов	Средний
10.Р. Ю.	6баллов	Средний
11.Д.Т.	6баллов	Средний
12.П.Е.	9баллов	Средний
13.К.Е.	10баллов	Средний
14. С. М.	6баллов	Средний
15. С. М.	6баллов	Средний
16.Ш.А.	9баллов	Средний
17.М.Н.	9баллов	Средний
18.Р.А.	8баллов	Средний
19.М.Д.	7баллов	Средний
20.О. Ю.	7баллов	Средний

Приложение А

Таблица 9. – Итоговая таблица результатов

№и ссл еду емо го	ФИО исследу емого	Когнитивный компонент		Мотивационно- ценностный компонент		Эмоционально- регуляционный компонент			Нравственн о - этический ко мпонент	Итоговый уровень
		1.«Исследо вание избира тельности в нимания методика Г. Мюнстербе рга.»	2.Методика А. С.Лачинса «Г ибкость мышл ения»	3.«Оценка довлетворе нности проф ессией учите ля (О.М.Чор осова, Р.Е. Г ерасимова)»	4.«Психо - логический портрет учи теля» Г.В.Р езап-кина	5.«Анкета о цен ки нервно- психической ус тойчивости «П рогноз»»	6.«Изучение ка чественных, эм оциональных ха рактеристик (Л. А. Рабинович) »	7.«Выяв ление степени подверж енности стрессам (Тарасов Е.А.)	8.«Шкала со вестливости » Л.Т. Ямполь ского	
1.	М.А.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
2.	Л.А.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
3.	Т.В.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
4.	Д.В.	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний
5.	В.С.	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
6.	Е.В.	Низкий	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
7.	М.И.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
8.	Н.И.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Высоки й	Средний	Средний

9.	Е.Р.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
----	------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Окончание Таблицы 9

10.	Д.А.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний
11.	Г.Н.	Высокий	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний
12.	Ю.В..	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
13.	Е.И	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
14.	А.А.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний
15.	Ю.И.	Средний	Высокий	Средний						
16.	М.А.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
17.	М.В.	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
18.	И.П.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Низкий	Средний
19.	А.Е.	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Средний
20.	Я. Л	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний

Приложение Б

Программа занятий, направленная на повышение стрессоустойчивости у учителей начальной школы

Цель: повышение уровня стрессоустойчивости учителей начальных классов.

Задачи работы:

1. Развитие навыков внимания и мышления в стрессовой ситуации.
2. Сформировать умение положительно относиться к своей профессии.
3. Сформировать умение здраво оценивать поступки и действия других, находясь в состоянии стресса.

Программа представляет собой цикл из 12 занятий. Программа рассчитана на 20 учителей. Продолжительность одного занятия 40-45 минут. Периодичность занятий – 1 раз в неделю в течение трех месяцев.

Вводный этап

Занятие 1

Цель: Знакомство, установление контакта, информирование о целях занятия.

1. Упражнение «Знакомство».

Цель: Познакомить участников тренинга. Предложить каждому члену группы представиться. Можно выбрать себе на время работы в группе другое имя. Это позволяет несколько изменить представление о себе и разрушить некоторые стереотипы общения. Если участник затрудняется выбрать себе имя, то это делает группа, подбирая подходящее имя или оставляя прежнее. Каждый, представляясь, обозначает качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, называет своё хобби, девиз жизни. Представление ведётся по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

2. Упражнение-разминка «Шеренга».

Цель: снятие эмоционального напряжения, знакомство. Тренер предлагает группе построиться по восходящей зависимости от заданной характеристики: по росту, цвету волос (от светлых к темным), высоте каблуков, числу дня рождения, продолжительности работы в организации (от «новичка» до «старожила»). Двигательная активность неплохо снимает нервное напряжение. Можно подчеркнуть, что в зависимости от системы оценки оказаться первым или последним может любой человек.

3. Беседа о цели встреч. Далее идёт беседа с учителями, где психолог рассказывает, зачем они все собрались, что будет происходить на занятиях, цели, задачи занятий, оглашаются правила работы в группе.

4. Упражнение «Хорошее настроение».

Цель: Настрой на работу, активизация мыслительной деятельности, создание положительного эмоционального фона.

Описание: Ведущий-психолог предлагает хлопнуть в ладоши тем кто...

Любит детей

Любит сладкое

Любил животных

Любит свою профессию

Любит музыку

Любит совой коллектив

Любит солнце

Любит школу

Упражнение проводится в быстром темпе.

5. Упражнение «Мое настроение»

Цель упражнения: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А-4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее

настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Анализ упражнения:

1. Что понравилось вам в данном упражнении?
2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

6. Упражнение. «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

7. Рефлексия - Упражнение «Радуга мнений»

Для красочного окончания дня можно задействовать наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей сессии, примерно так: синяя –ваши ощущения от работы, красная – самое ценное приобретение сегодняшнего дня, желтая – что бы вы желали поменять в работе следующих дней, зеленая – ваши ожидания относительно следующего дня. Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой, члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему- опрос проходит анонимно.

Ознакомившись с ответами, тренер на следующий день дает участникам обратную связь.

Занятие 2

Цель:Определение понятия «стресс», «стрессоустойчивость», раскрепощение, установление контакта

1. Упражнение «Здравствуй друг».

Каждый участник группы приветствует всех, каким-либо образом, и все повторяют этот вариант приветствия. Приветствие может быть вербальным или невербальным.

2. Разминка «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, носит часы и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто:

- 1) работает всю жизнь в одном учреждении;
- 2) работает в настоящее время по новой программе;
- 3) любит свою работу;
- 4) работает педагогом уже больше 10 лет;
- 5) мечтал быть педагогом с детства и т.д.;
- 6) первый раз участвует в конкурсе

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами.

3. Далее идёт беседа с учителями о том, что такое стресс, стрессоустойчивость, причины возникновения стресса.

4. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача, надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

Новый коллектив, новые перспективы.

5. Упражнение “Зажимы по кругу”

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по

команде ведущего сбрасывают напряжение, полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

6 Упражнение «Моечная машина»

Цель: Сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо «помыть». Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему ладонями и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из «машины» его ждет «сушилка» (один из участников тренинга), которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля».

Упражнение считается законченным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

7. Упражнение «Антистресс»

Цели: обобщение информации, полученной в конце тренинга. Требуемый реквизит: ручки. Маркеры. Флипчарт или ватманы. бумага для записей.

Инструкция:

Упражнение состоит из трёх этапов:

1. Первый этап (5 минут). Каждый участник записывает два личностных качества, помогающих ему или ей справляться со стрессом.

2. Второй этап (15 минут). Группа делится на подгруппы, в каждой из которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть по два качества от каждого участника.

3. Третий этап (15 минут). После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года».

Обсуждение: участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в резюме, проанализировать их и составить собственную программу, включающую формирование необходимых для стрессоустойчивости личностных качеств.

Занятие завершается **рефлексией и прощанием**, что способствует поддержанию благоприятной обстановки в группе.

Основной этап

Занятие 3

Цель: дать представление о влиянии стресса на развитие когнитивных способностей, развитие внимания и мышления

1. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: Восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы (это упражнение лучше проводить на второй день семинара). Ход упражнения: Участники стоят по кругу. Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...» Не отвлекайтесь на споры и обсуждение ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

2. Упражнение-разминка «К.У.Б.О.У.»

Цель

Веселая коммуникативная разминка. Тестирует артистизм и понимание между членами группы.

Размер группы

6-12 человек **Время** 15-20 минут

Ход упражнения:

Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает её на бумаге так, как понял, не озвучивая. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т.д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.

3. Упражнение-игра «Эксперимент».

Цель: создать нестандартную ситуацию, отследить возникшие переживания, чувства, эмоции.

Ребята, сейчас я вам раздам листочки. На них написаны предложения, которые вам нужно будет прочитать. Это самое важное задание на нашем тренинге. Это задание имеет определённую трудность. Каждый из вас должен его обязательно выполнить. Времени у вас будет совсем немного, всего 30 секунд. По моему сигналу вы начнёте работу, по сигналу закончите.

Пример задания.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

Опишите своё состояние во время выполнения, что вы чувствовали?

1. Что мешало хорошо выполнять задание?

2. Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы?
3. Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст?
4. Уложились ли в отведенное время?
5. Всё что вы испытали во время выполнения задания – это чувства и эмоции.

4. Беседа об особенностях когнитивной сферы под воздействием стресса.

5. Упражнение «Автопортреты».

Цель: развитие наблюдательности, внимания

Нужно рассмотреть фотографии актрис (рис. 50). Затем демонстрируются только фрагменты портретов — глаза (рис. 51). Нужно определить, чьи это глаза, на выполнение задания даётся время – 1 минута.[49;145]



Рис. 50. Портреты киноактрис



Рис. 51. Фрагменты портретов актрис (глаза)

Рефлексия:

1. Трудно ли было выполнять данное упражнение?
2. Какие факторы повлияли на выполнение упражнения, на его правильность?

6. Упражнение «Найди отличия»

Цель: развитие наблюдательности, внимания.

Для упражнения можно использовать многочисленные картинки, в которых нужно определить, чем одно изображение отличается от другого. Мы предлагаем следующие изображения. На нахождение отличий дается время- 1 минута.



Рис. 57. Найти 15 различий

В конце подсчитывается кол-во отличий и проходит обсуждение, какие факторы повлияли на поиск отличий, какие чувства испытывали при выполнении данного упражнения.

В конце занятия проходит закрепление того, что узнали, как стресс влияет на когнитивные способности.

Рефлексия:

Упражнение «Рефлексивная мишень»

Тренер размещает на доске мишень, которая разделена на несколько частей.



Каждый член группы может сделать 4 «выстрела» - по одному в каждый сектор. Если не понравилось, участник выбирает 0, если было средне – 5, все понравилось – ближе к цели (10).

Упражнение «Я желаю себе...»

Цель: Завершение тренинга.

Размер группы: 6-14 человек

Время: 15 минут

Инструкция

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

Занятие 4

Цель: развитие внимания и мышления

1. Упражнение «Ритуалы приветствия»

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину, приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д. Варианты приветствия:

- 1) легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- 2) объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- 3) легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- 4) рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- 5) легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- 6) поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- 7) простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- 8) мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- 9) потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2. Упражнение-разминка «Огонь и Лед»

Цель

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников. Размер группы: любой. Время 5 минут.

Инструкция

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду "Огонь" вы должны начать интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение 3 «Что изменилось»

Цель: развитие внимания и зрительной памяти.

Материал: окружающие предметы, спички.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения

Упражнение выполняется в виде игры и имеет несколько вариантов.

Учителя садятся полукругом. Один из участников становится водящим (в этой роли должны побывать все участники). Остальным участникам игры предлагается занять определенные позы по их желанию и запомнить, как они сидят. Водящий должен постараться запомнить позу каждого участника. После чего водящий отворачивается, участники меняют что-либо в своей позе и водящий должен восстановить первоначальные позы каждого из участников. Ошибки водящего участники исправляют после того, как он закончит «восстановление» поз всех участников. Установив истину и указав водящему его промахи, участники меняются ролями.

4. Упражнение на наблюдательность

В течение 30 секунд демонстрируется рис. 82. Нужно рассмотреть его и ответить на вопросы: 1. Сколько домов? 2. Сколько автомобилей? 3. Имеется ли иной транспорт? 4. Изображены ли и если «да», то какие животные? 5. В какой части здания пожар? 6. Из скольких окон загоревшегося здания вырываются дым и пламя?[48;193]



Рис. 82. На пожаре

Рефлексия:

1. Что было наиболее сложным?
2. Что именно повлияло на ваши затруднения?
3. Какие чувства вы испытывали при выполнении данного упражнения?

5. Упражнение «Парадоксальные связи»

Цель: развитие мышления

Выберите два слова, никак не связанных между собой. Можете снова воспользоваться книгой. А теперь постарайтесь придумать предложение, в котором будут логично употреблены оба слова.

Мне попались слова “обезьяна” и “выиграть”. Вот что у меня с ними получилось: “Я весь вечер пыталась выиграть в шахматы у обезьяны, но так и не смогла”.

Инструкции

Возьмите любой предмет и постарайтесь придумать как можно больше способов его применения. На это задание дается 30 секунд. Чем необычнее и интереснее они будут, тем лучше.

Когда у вас будет готовый список, придумайте инструкцию для одного из способов использования.

Вывод: Трудно ли было выполнять данное упражнение? Что повлияло на выполнение упражнения? Какие чувства вы испытывали?[50;9]

Рефлексия:

Упражнение «Сказать за 30 секунд»

Упражнение можно использовать для динамического подведения итогов тренинга.

Необходимые материалы: карточки из плотной бумаги размеров с визитку, секундомер, свисток.

Время: 5-15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Каждый участник пишет на карточке свое имя и несколькими словами самое главное, что он вынес из тренинга, либо какие действия по реализации полученных на тренинге знаний и навыков он предпримет в ближайшие дни и сдаст тренеру.

Тренер кладет карточки надписью на стол, перемешивает и объясняет, что каждому нужно будет сделать 30-секундную презентацию той идеи,

которую они написали на своей карточке. Например, можно рассказать, как они поняли эту мысль, почему она им понравилась или не понравилась, как они собираются ее использовать в реальной работе.

Выбирается доброволец, роль которого – следить за временем и свистеть в свисток, когда оно истечет.

Тренер в произвольном порядке берет карточки; человек, имя которого названо, должен в течение 30 секунд пояснить то, что он написал.

Обсуждение. Не требуется.

Прощание

«Я тебе благодарен...»

Этот завершающий ритуал совершается после того, когда все круги интеграции уже завершены. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

Занятие 5

Цель: Создать представление о педагогической мотивации

1. Упражнение «Рукопожатие»

Психолог предлагает участникам группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь с кем-либо, здороваться предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спиной, плечом.

2. Упражнение-разминка «Познакомимся поближе» (рассчитано на 10-15 мин)

Цель: посмотреть с другой стороны на свою работу в школе, нестандартно отнестись к своей профессии, почувствовать своё предназначение.

Участник, будучи в профессии учитель, называет того, с кем он себя ассоциирует или отождествляет (предмет, процесс, зверь, явление). Объясняет почему и говорит о том качестве, которое является значимым,

важным и необходимым для него в своей профессии.

(Например, участник говорит, что в своей профессии он ассоциирует себя с «рекой» - то, что находится в движении, даёт питание всему живому; или «компас» - помогающий найти путь и место в жизни)

Выполнение, обсуждение.

3. Далее идёт **беседа** о том, как мотивация влияет на стрессоустойчивость, способах повышения мотивации, самомотивации

4. Экспресс-диагностика на выявление ведущего мотива профессиональной деятельности «Символы мотивации».

Экспресс-диагностика на выявление ведущего мотива профессиональной деятельности «Символы мотивации».

Ведущий. Посмотрите на эти символы и выберите наиболее привлекательный для вас.

Каждый из них означает мотив деятельности. Для тех, кто выбрал, ведущая мотивация.....

СЛАЙД 3. «Золотая монета с изображением солнца» - материальная.

«Серебряная ладонь» – отношения в коллективе.

«Алмазная лестница» – карьерный рост.

«Изумрудная книга» – профессиональный рост.

«Сапфировый факел» – самореализация, отсутствие рутины.

«Платиновые часы» – гибкий график работы.

«Золотая стрела» – способность к продуцированию нового, новаторство, инновационный подход.

5. Упражнение «Нарисуйте современного педагога»

Психолог: Сейчас вы на группу получите листы ватмана и фломастеры.

В течение 3 минут вы должны будете обсудить выполнение задания, не касаясь материалов и всего, что есть на столе.

Время пошло.

Спасибо. Вы уже обсудили в группах предложенное Вам задание?

Сейчас вам будет дано 5 минут, на то, чтобы нарисовать современного педагога используя предоставленные вам материалы, НО не произнося ни слова.

По истечении этого времени вы будете представлять свои работы.

Время пошло.

Уважаемые педагоги, нам пора представить ваши работы, за которые вы получите долгожданные талисманы.

(2 минут).

Анализ задания:

1. Как себя чувствовал каждый из вас?
2. Какую роль выполнял? Почему взял на себя данную роль?
3. Была ли у вас возможность высказаться, внести предложение?
4. Всех ли выслушали в процессе подготовки?
5. Были ли доброжелательны между собой члены группы?
6. Встречались ли вы с подобными ситуациями в жизни, что при этом чувствовали?
7. Чему научились в этом упражнении, какие уроки извлекли для себя?

6. Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации»

Цель упражнения: показать участникам, что мотивирует каждого из них, какими могут быть мотиваторы и то, что наиболее распространенные мотиваторы, подходят для большинства.

Материалы: листы А4 5 цветов, фломастеры для записи.

Инструкция: Каждая команда получает листы бумаги определенного цвета. У вас будет 10 минут, чтобы совместными усилиями придумать и написать как можно больше способов нематериальной мотивации. Через 10 минут представитель от каждой группы выйдет, чтобы их озвучить».

Ход упражнения: Задача групп — написать возможные способы нематериальной мотивации. Через 10 минут между командами проводится соревнование. Участники по очереди зачитывают способы, следя за тем,

чтобы не было повторов. Выигрывает группа, придумавшая большее количество вариантов. В конце каждый записывает для себя десять способов, которые ему более всего понравились.[42;25]

7. Упражнение «Я учусь у тебя...»

Участники выходят в круг.

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

8. Упражнение «Слова –мотиваторы».

Сначала участники на индивидуальных листах записывают слова, которые они себе говорят для повышения внутренней мотивации.

Во второй части упражнения они обмениваются фразами, в процессе свободного движения, выясняя какие слова, фразы совпадают и делятся тем, что им понравилось у другого. Обсуждение.

Ценности. Рефлексия. Что для Вас было ценным и важным в работе сегодня?

Занятие заканчивается **рефлексией и прощальным упражнением** «когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне ...»

8. Упражнение «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне ...»

Пусть каждый участник закончит фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...» Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

Занятие 6

Цель: Развитие позитивной мотивации

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание позитивного настроения и настрой на работу в группе.

Все садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

2. Разминка «Кто больше»

Цели: тренировка реакции и концентрация внимания.

Требуемый реквизит: мяч.

Описание:

Помимо того, что упражнение повышает групповую динамику, тренируется реакция участников. Выполняя это упражнение, люди концентрируют внимание, что позволяет им настроиться на дальнейшую работу.

Инструкция: Участники встают в круг. Тренер бросает мяч одному из участников и называет число. Получивший мяч, кидает его любому человеку и при этом называет большее число. Важно то, что число должно быть целое и не быть следующим за названным. То есть после 7, не может стоять 8 и так далее. Игра прекращается по команде ведущего.

Вопросы для обсуждения:

1. Что сложного было в игре?
2. Сложно ли было сконцентрироваться?

3. Упражнение «Мой ресурс»

(рассчитано на 20-25 мин)

Цель: выявить качества и черты участника, которые способствуют его продвижению в профессии.

Участникам раздаются листы с прочерченной вертикальной линией: левая графа «Профессиональные качества», правая графа «Личностные качества». Задание: написать слева свои важные и необходимые качества в профессии Учитель, а справа как можно больше написать свои личностные

качества, которые с вашей точки зрения обычны, не важны или даже неуместны в профессии.

Когда всеми участниками заполнены графы, ведущий предлагает порассуждать: «А теперь обратимся каждый к своим личностным качествам, к характерным чертам. Все ли черты или качества так уж неуместны в профессии?» Предлагается обнаружить те свои стороны характера, которые помогают двигаться и развиваться в профессии, являются сильными сторонами личности и на которые возможно стоит обратить внимание и использовать как ресурс.

(Например, «лень» – важна, поскольку располагает к отдыху и переключению; или «медлительность» возможно способствует продуманно и основательно подойти к проблеме)

Выполнение, обсуждение.

4. Упражнение «Сосуды долга и права»

(рассчитано на 20 мин)

Цель: актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».

«Приступая к любому виду деятельности, надо осознать, что будет владеть человеком: интерес (право) или долг (обязанность)»

Участники делятся на две подгруппы. Предлагаются ситуации, которые задаются в контексте долга (обязанности).

1. Незапланированное мероприятие (открытое занятие, развлечение с детьми).
2. Освоение новой комплексной программы.
3. Транслирование своего опыта работы (участие в конкурсах, написание статьи и т.д.).
4. Назначение на должность классного руководителя.
5. Назначение на должность руководителя методического объединения.

6. Организация общешкольного собрания.

7. Быть представителем школы на областной выставке прикладного искусства.

Задание для подгрупп: определите, что может для вас стать мотивом, чтобы мероприятие из статуса «долг» выросло в статус «интерес». Если интерес – дело пойдет, если долг – надо постараться «вырастить в себе интерес».

Выполнение, обсуждение.

5. Упражнение «Айсберг»

Рассчитано на 20 минут

Цель: выявить неосознаваемые мотивы участников в их профессиональной деятельности.

«Мотив – это то, что побуждает человека к действию»

Ведущий предлагает за 15 секунд каждой группе набросать на листе как можно больше основных мотивов, которые учитель видит главными в своей профессии. (участники остаются в подгруппах, ведущий применяет таймер, по истечении 15 секунд собирает заполненные листы).

Ведущий на доске или флипчарте проводит линии, имитирующие айсберг и в верхней части переписывает мотивы, сформулированные обеими подгруппами за 15 секунд.

«Мотив – это также источник деятельности любого человека»

Теперь участникам даётся 15 минут и предлагается погрузиться в размышления, чтобы определить мотивы более скрытые, неявные, которые заполняют невидимую часть айсберга.

Выполнение, обсуждение.

6. Упражнение «Стимулы».

Цели и возможности. Упражнение позволяет увидеть разнообразие стимулов, побуждающих людей лучше работать.

Описание упражнения. Участники просматривают список стимулов и

отмечают, какой из них годится для индивидуального применения, а какой - для группового (что-то относится к обоим вариантам).

Обсуждение. Обсуждаются стимулы, реально используемые в данной организации, их эффективность.

Общие стимулы, побуждающие людей лучше работать:

- 1) возможность учиться;
- 2) возможность сделать карьеру;
- 3) товарищеские отношения в коллективе;
- 4) признание заслуг;
- 5) вознаграждение;
- 6) возможность чаще бывать дома;
- 7) бесплатная газировка в буфете;
- 8) скидки в магазинах компании;
- 9) пенсионные льготы;
- 10) независимость;
- 11) наличие премий;
- 12) творческая атмосфера;
- 13) благодарность за сверхурочную работу;
- 14) чувство уверенности в себе;
- 15) возможность сотрудничества с другими людьми;
- 16) устоявшийся рабочий процесс;
- 17) доверие со стороны руководства.

Сейчас мы с вами рассмотрели внешние стимулы, а существует множество различных внутренних стимулов, часть из которых:

1. Личные бонусы. Поощрение своей деятельности различными вкусностями, вещами, подарками и т. д. Не должно быть поощрения деятельности как таковой — это пустая трата времени, личных ресурсов и ресурсов, при помощи которых это поощрение осуществляется. Важна продуктивность.

2. Амбиции и цели. Адекватные амбиции и серьезные цели.
3. Осознание важности своей деятельности. Серьезность. Если я не сделаю эту работу вовремя — мало того без сникерса останусь, так мне и в магазин за продуктами (не говоря уже о сникерсе) не на что сходить будет, вот и все.
4. Осознание значимости процесса непрерывного саморазвития и личностного прогресса. Все просто — важно понимать (самому) зачем, что, как и когда развивать в себе.
5. Борьба с ленью.

Занятие завершается рефлексией и прощанием.

7. Упражнение – прощание

«Бесплатные советы»

В результате упражнения члены группы получают персональные рекомендации по использованию приобретенных знаний. Каждый участник берет лист бумаги, в верхнем углу подписывает свое имя и передает лист соседу справа. Тот в течение минуты записывает на обратной стороне – что бы он мог рекомендовать товарищу, листочек которого получил. Затем, по сигналу ведущего, все записки передаются дальше направо – свои рекомендации добавляет очередной сосед. Так повторяется до тех пор, пока каждый получит листочек с рекомендациями всей команды.

Занятие 7

Цель: развитие умения понимать свое эмоциональное состояние, помощь в осознании того, какие эмоции я испытываю при стрессе.

1. Упражнение "Приветствие в парах"

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с

подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

2. Разминка

Цели: диагностика эмоционального состояния.

Требуемый реквизит: реквизит не требуется.

Описание:

Игра помогает тренеру понять эмоциональное состояние группы для определения последующего вектора работы. Также каждый участник попробует более детально разобраться с текущей эмоцией.

Инструкция: Попросите участников подумать пару минут над своим текущим состоянием и придумать ассоциацию для него. Например, «я сейчас себя чувствую как железка на морозе», «я как качающийся баркас» или «я как дрейфующая льдина». Если аудитория небольшая, то можно обсудить с каждым подробно состояние, в котором он находится. Если группа большая, можно попросить сказать пару разъясняющих предложений.

Для разъяснения своей ассоциации участники пишут объяснение на бумаге.

Вопросы для обсуждения:

1. Стало ли вам более понятна эмоция, которую вы сейчас испытываете?
2. Какая эмоция стоит за вашей ассоциацией?
3. Какая самая интересная ассоциация; почему вы так считаете?

3. Далее идёт **беседа о** том, какие эмоции может испытывать человек в стрессовой ситуации.

4 Упражнение «Роль эмоций в жизни человека».

Никому не нравится переживать негативные эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определённую функцию и зачем-то нужна, также как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод.

Давайте с вами поразмышляем, какую роль играют негативные эмоции в жизни человека.

Разделитесь на три группы по принципу «утро, день, вечер»
Каждая группа получает карточку с названием эмоции. В группах происходит обсуждение роли данной эмоции в жизни человека.

1гр. Страх (сигнализирует об опасности)

2гр. Злость (мобилизует нашу энергию, позволяет защититься)

3гр. Грусть (побуждает нас задуматься, что же нам доставляет этот дискомфорт)

В каких случаях мы испытываем эту эмоцию?

Как она влияет на наше поведение?

(Важно подвести к выводу о том, что эти эмоции сигнализируют о неблагополучии, помогая нам выстраивать линию поведения, но длительное переживание негативных эмоций разрушают организм. Поэтому крайне важно эти эмоции не подавлять, а искать причины таких состояний и устранять их). [45;157]

Упражнение 5 «Ситуации»

Цель. Научиться различать эмоции. Определять связь эмоций с телом.

Инструкция. Напишите те ситуации и телесные ощущения, когда вы находитесь под влиянием предложенных эмоций.

Эмоции	Ситуация	Телесные ощущения
1. Интерес.		
2. Отвращение.		
3. Радость.		
4. Презрение.		
5. Удивление.		
6. Страх.		
7. Горе.		

8. Стыд.

9. Гнев.

10. Вина.

Рефлексия:

Анкета

1. Во время занятия я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
4. Мне не понравилось...
5. На следующем занятии я хотел бы ...
6. На месте ведущего я (в случае групповых занятий)...

6. Упражнение – прощание «Комплимент»

Инструкция:

Ведущий дает задание: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга». Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку.

Занятие 8

Цель: научиться понимать эмоции другого

1. Упражнение «Знакомство с эпитетами»

Ведущий предлагает участникам представиться. Назвать свое имя и два эпитета к нему. Эпитеты должны начинаться с той же буквы, что и имя. Но прежде необходимо назвать имя предыдущего и его эпитеты.

2. Разминка.

Упражнение "Фраза по кругу"

Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока справа от экрана, начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивительной, безразличной и т.д.). Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется несколько (3-4) победителей. Итак, по удару гонга, все участники игры, начиная с того, кто сидит справа от экрана, произносят одну и ту же простую фразу, но с разной интонацией. Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3-4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового. Внимание, начали! Спасибо, поздравляем победителей.

3. Упражнение «Мимика»

Для упражнения потребуется несколько наборов картинок, изготовленных на плотной бумаге, с изображением мимики лица (по две картинки на группу из трех человек) (рис. 81). Ведущий предлагает участникам группы объединиться по три человека. В каждой подгруппе двое получают одинаковые карточки с девятью пронумерованными рисунками и садятся друг к другу спиной. Третий член подгруппы выступает в роли ассистента и садится так, чтобы видеть рисунки обоих партнеров. Один человек из пары называет словом любое из изображений мимики лица и показывает его на своем рисунке так, чтобы видел ассистент и не видел партнер. Последний должен на своей карточке найти названное мимическое изображение и молча показать его ассистенту. Ассистент все ответы протоколирует.

Возможная форма протокола ответов

Проба	Номер рисунка, названный первым участником пары	Номер рисунка, названный вторым участником пары
1	I — II	II — II
2	III — I	III — III
3		
...		
9	II — II	II — II

«Умиление». Второй, определяя, какое выражение из девяти его напарник рассматривает как «умиление», называет III — III, т. е. он идентифицирует «умиление» с выражением III — III, но при этом неверно определяет то выражение, которое называется как «умиление» его партнером. В этом упражнении есть как бы два этапа для того, кто угадывает: сначала определить, как выглядит названное мимическое выражение, а затем понять, как это выражение выглядит для партнера. Каждая подгруппа выполняет девять проб, а затем партнеры меняются ролями. При подведении итогов участники каждой пары подсчитывают, сколько раз у них совпали характеристики мимических выражений, кто из партнеров имеет лучший результат, есть ли положительная динамика результатов от первой пробы к девятой и т. п.

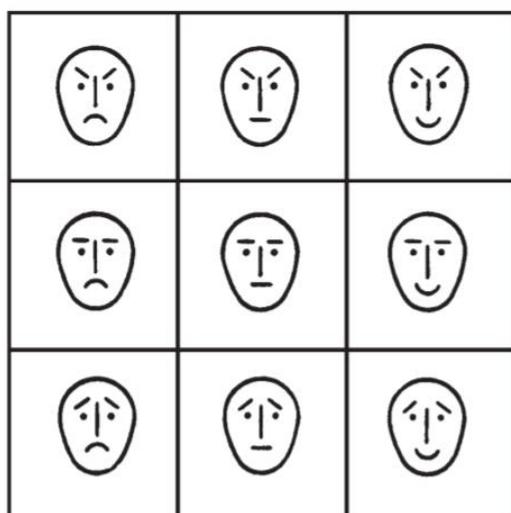


Рис. 81. Девять схематических изображений лица (по А. Кроник)

Упражнение 4 «Зеркало и обезьяна».

Упражнение направлено на развитие способности предвидеть на основе наблюдаемого действия другого человека. Участникам тренинга

предлагается разделить на пары. Один из них «зеркало», другой — «обезьяна». «Обезьяна» смотрит в зеркало и ведет себя достаточно свободно, выполняя различные движения, изменяя мимику и т. д. Задача «зеркала» как можно точнее отразить все изменения мимики и жестов. Через 2–3 минуты партнеры меняются ролями.

Упражнение 5. «Эмоциональная арифметика».

Цель. Научиться понимать, осознавать эмоциональные состояния.

Инструкция. Внимательно просмотрите таблицу эмоций и допишите в нее недостающие, на ваш взгляд, варианты или исправьте предложенные. Можно воспользоваться таблицей эмоций.

Комментарий. Процесс выполнения упражнения позволит вам лучше разобраться в эмоциональном мире. А значит, не только лучше понимать чужие эмоции, но и чувствовать собственные.

№	Эмоции, чувства	=	Эмоции, чувства, состояния	Свой вариант
1	Гнев + Предвкушение	=	Запал	
2	Предвкушение + Радость	=	Оптимизм	
3	Отвращение + Гнев	=	Негодование	
4	Страх + Удивление	=	Смятение	
5	Радость + Доверие	=	Любовь	
6	Печаль + Отвращение	=	Презрение	
7	Удивление + Печаль	=	Досада	
8	Доверие + Страх	=	Покорность	
9	Гнев + Радость	=	Триумф	
10	Предвкушение + Доверие	=	Надежда	
11	Отвращение + Предвкушение	=	Цинизм	
12	Страх + Печаль	=	Отчаяние	
13	Радость + Страх	=	Риск	
14	Печаль + Гнев	=	Зависть	

Рефлексия:

Упражнение «Какой была встреча?»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Время: 15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Прощание:

Упражнение «Я тебе благодарен...»

Этот завершающий ритуал делается после того, когда уже все круги интеграции завершены. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

Участникам тренинга также можно дать домашнее задание.

Домашнее задание. Проверьте себя: всегда ли вы правильно определяете эмоциональные состояния близких вам людей. После встречи с ними вечером или утром внимательно приглядитесь, попытайтесь понять, в каком они состоянии. А потом проверьте свои умозаключения: ты плохо себя чувствуешь? Чему ты радуешься?

У тебя опять неприятности? Ты сегодня с кем-то поссорился? И т. п. Попытайтесь опираться на наблюдаемые признаки, а не только на знание типичных особенностей поведения человека. Заданные вопросы, свои предположения и ответы партнеров лучше записать.

Занятие 9

Цель: проработка своего эмоционального состояния при помощи арт-техник

1. Упражнение «Апельсин»

Упражнение для «разогрева» аудитории. Цель: развитие коммуникативных навыков. Передавая апельсин по цепочке, сказать соседнему участнику «добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки».

2. Упражнение разминки «Анекдоты из жизни»

Иногда для разрядки атмосферы психологического тренинга достаточно просто всем по очереди рассказать какой-нибудь короткий анекдот из жизни. Ведущий просит рассказать всех по очереди (или по желанию) какой-то забавный случай, который произошел или с ним, или с кем-то из знакомых. Можно немного сузить тематику жизненных анекдотов и попросить вспомнить случай не только забавный, но еще и полезный для понимания человеческого поведения или вообще жизни.

Это упражнение хорошо подойдет для тех случаев, когда участников надо переключить на другой вид деятельности. Например, с разговоров на очень серьезные темы (такие как болезнь, смерть, измена и т.д.) к учебной тематике (как вступить в контакт, невербальное общение и т.д.).

3. Беседа о том, какие последствия может вызвать постоянные подавления стресса и негативных эмоций без их проработки. Пояснение того, что такое арт-техника и как она помогает при стрессе. [40;372]

Арт-терапевтические игры, упражнения и техники — эффективная, доступная, простая форма «скорой» психологической помощи, в основе которой — безопасное и естественное для человека изобразительное творчество как своеобразное «транзитное пространство», более надежное и защищенное, нежели слова. «Я бы мог нарисовать, но не знаю, как выразить это словами», — цитирует К. Рудестам одного из своих клиентов.

Невербальные средства наиболее аутентичны для выражения и прояснения травмирующего эмоционального состояния.

Находясь в трудной, стрессовой ситуации, человек, сам того не

замечая, спонтанно рисует линии, «каракули», зачеркивает изображения, зачерняет пространство листа бумаги, чертит палкой по песку... Как правило, данный процесс не контролируется сознанием, это, так называемые свободные рисунки, «почеркушки» как неосознанный способ вынести травмирующие переживания вовне, освободиться от переизбытка эмоций и чувств.

3. Упражнение «Контейнирующая и ресурсная мандала»

Мандала — это рисунок в круге. В арт-терапии такие рисунки применяются довольно часто, это — одна из вариаций. Упражнение будет состоять из двух шагов.

Шаг 1. Контейнирующая мандала

На этом шаге мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. Анализировать этот рисунок не нужно.

Шаг 2. Ресурсная мандала

Теперь сделайте несколько глубоких вдохов, снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга, не обязательно симметричный орнамент. Смотря на готовую ресурсную мандалу, ответьте себе на вопросы:

1. Что изображено на этом рисунке? С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем?
2. Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более

наполненным?

3. Как я могу уже сегодня привнести больше ресурса в свою жизнь?

4.«Техника выдувания»

Подключение дыхательных упражнений всегда ведет к снижению и мышечного, и эмоционального напряжения. Педагог предлагает детям: Поставьте каплю краски на бумагу, возьмите трубочку и резко дуйте на каплю сверху, чтобы капля растеклась в разные стороны получилась звездочка или цветок. Если дуть сбоку, можно выдуть красивые деревья или букеты цветов.

5.Упражнения с глиной, тестом или пластилином «Уничтожь свою злость»

Участнику предлагается вылепить свою злость, гнев или обиду: «Вылепите свою проблему». Затем можно поговорить с ней, высказав ей всё, что хотите, далее нужно смять ее, «уничтожить» или трансформировать в то, что захотите.

У участника тренинга происходит гармонизация эмоционального состояния, когда ему удается уничтожить свою злость.

6. Упражнение «Солдат-кукла» (телесная)

Задача №1 — вытянуться в струнку, напрягая все части тела, изображая из себя солдата. Простоять, не шелохнувшись, несколько минут (в зависимости от возраста ребёнка). Задача №2 — резко расслабить тело и стать на некоторое время тряпичной куклой без костей. Менять данные положения нужно 2-3 раза. Выполнять 2-3 раза в день.

7.Техника релаксации: дыхательная медитация

Ключ к глубокому дыханию состоит в том, чтобы глубоко вдыхать из брюшины, захватывая столько свежего воздуха легкими, сколько возможно. Когда вы делаете глубокий вдох из брюшины, а не вдыхаете поверхностно верхней частью груди, вы втягиваете больше кислорода. Чем больше кислорода вы получаете, тем меньше ваше напряжение, меньше одышка и

меньше тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую - на живот.

2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.

3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.

4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом “спала”. Медленно считайте во время выдоха.

Рефлексия:

Упражнение «Найди свою пару»

Упражнение проводится в конце тренинга для того, что бы подвести итоги, вспомнить то, что было изучено.

Необходимые материалы: Подготовленные тренером карточки размером с визитку, на половине карточки написаны вопросы по теме тренинга (по одному на карточку), а на второй половинке – ответы на эти вопросы (также по одному).[43;288]

Время: 5 минут.

Размер группы: любой.

Описание: каждому участнику выдается карточка – либо с вопросом, либо с ответом. Каждый должен найти того, у кого есть ответ на этот вопрос, или вопрос, соответствующий его ответу.

Прощание

Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

Занятие 10

Цель: развитие умения эффективно решать педагогические задачи, конфликты

1. Упражнение «Многонациональный привет»

Здесь много места фантазии. Совсем юным и молодым участникам можно предложить стать в круг и разделиться на 3 равные группы – «европейцы», «японцы», «африканцы». Далее представители каждой этнической группы по одному обходят круг и приветствуют другие народности своим способом: европейцы жмут руки; японцы кланяются, африканцы трутся носами. Более зрелую возрастную группу можно взбодрить приветствиями на разных языках. К этому моменту тренеру нужно подготовиться заранее, и написать карточки с подсказками.

Приветствия

Италия: Bon giorno;

Швеция: Grûezi;

США: Hi;

Англия: Hello;

Германия: Guten Tag;

Испания: Buenos Dias;

Гавайи: Aloha;

Франция: Bonjour, Salut;

Малайзия: Selamat datang;

Россия: Здравствуй;

Чехия: Dobry den;

Польша: Dziên;

Япония: Sayonara;

Израиль: Shalom;

Египет: Asalamu Aleikum;

Чероки (США): Schijou;

Финляндия: Hyvâ päivää;

Дания: Goddag;

Каждый член группы тянет карточку и приветствует своих соседей слева и справа на иностранном языке. Можно выполнить упражнение и в другом режиме – участники тренинга свободно бродят по аудитории, здороваются за руку и произносят выпавшее приветствие.

2. Упражнение "Хочу-могу-надо"

Цель упражнения: активизация и укрепление доверия учителя к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности.

Данное условие имеет силу также для программы практических занятий по психологии для учителей средних и старших классов. Группа учителей рассаживается в полукруг, перед которым ставятся два стула.

По желанию двое учителей выходят в центр и садятся перед группой. Один учитель - слушатель, другой - выступающий. Последний заканчивает три предложения, в которых первая часть задается психологом. Например: "Я должен чувствовать себя уверенно", "Я могу чувствовать себя уверенно", "Я хочу чувствовать себя уверенно". Важно, чтобы концовка предложений была спонтанной и непосредственной. Человек говорит то, о чем он думает, что первое приходит в голову.

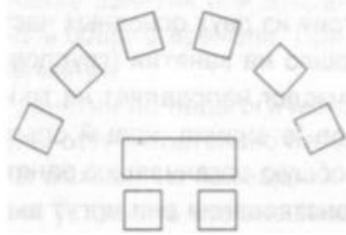
Обсуждается, какое из трех предложений было высказано наиболее убедительно, в каком из них чувствовалась индивидуальность говорящего. Сначала эти вопросы задаются второму участнику - слушателю, затем - всей группе. Разбираются интонация говорящего, выражение его лица, жесты и т.п.

3. Беседа о способах конструктивного ведения диалога со всеми субъектами учебного процесса под воздействием стресса.

4. Построение модели профессиональной ситуации.

Психолог предлагает группе проблему, моделирующую ту или иную ситуацию из их профессиональной деятельности. Например, нужно воспроизвести беседу учителя с подростком, который нарушил дисциплину и сорвал урок. Группа садится амфитеатром и на импровизированной сцене ставятся стол и два стула.

Игровое моделирование
профессиональных ситуаций педагогического обучения



Один из учителей играет подростка, а другой - учителя. Обсуждение. После проигрывания ситуации начинается общее обсуждение. Каждый член группы высказывает свое мнение и дает оценку происшедшего. Психолог стремится к тому, чтобы явить у членов группы ситуации, аналогичные проигранной. Учителя обмениваются мнениями, как надо действовать в подобных обстоятельствах.

Проигрывание реальной ситуации. При обсуждении на тему «Что я делаю в такой ситуации» выделяются один-два случая, которые вызывают затруднения у учителей. Психолог предлагает проиграть в группе эти ситуации. Схема остается прежней. Обсуждение «Что нужно делать». При анализе ситуаций, взятых из реального опыта учителей, психолог направляет их внимание на поиск таких способов общения с учениками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат. Между учителями осуществляется активный обмен. При этом психолог объясняет своим слушателям, как следует психологически грамотно действовать в данных ситуациях. Далее продолжается обсуждение пед. ситуаций только без проигрывания.

4. Разбор предложенных педагогических ситуаций, их обсуждение, нахождение разных вариантов решения той или иной ситуации. Обсуждение проходит с помощью метода номинальных групп.[23;14]

Ситуации:

1.Справедливость

Наших три класса коллективно повели в кино. Учительница всех пропускала в зрительный зал гуськом. Я зашел, стал искать свое место и вижу, что у меня два билета: мой и Вовкин. Значит, Вовку не пропустят! Скорее выбежал, нашел взволнованного Вовку, и мы с ним встали в конец очереди. Учительница увидела у меня оторванный контроль, как схватит за плечо: «Не можешь без хитростей! Где билет?» — и выгнала из строя. Но я фильм все-таки посмотрел: я побежал в другую дверь, там билеты проверяла не учительница, объяснил все тете-контролеру, и она меня пропустила. Правильно ли поступила учительница, как бы поступили вы?

2. Ситуация

При обсуждении предстоящих воспитательных дел в четвертом классе кто-то из родителей предложил провести праздник Масленицы. Группа родителей, представителей мусульманской религии, в резкой форме высказалась против этого предложения и предложила другой праздник — Курбан-байрам. Назревал конфликт. Как нужно поступить учителю, чтобы никого не обидеть и мирно решить назревающий конфликт?

3. Ситуация

С наступлением весны прибавилось работы на школьном дворе: убрать территорию, вскопать клумбы, посадить цветы и т.д. Вся территория была разбита на участки и закреплена за классами.

Классный руководитель 6-го класса Николай Евгеньевич выводил свою «команду», и все споро работали. Вернее, не он выводил, а староста класса, которого шутя называли командиром. Н.Е. шел сзади с лопатой, шутил с ребятами и ждал от командира указаний, где и что делать. Во время работы он шутил и поглядывал на работу ребят.

В какой-то момент командир подошел к троице ребят и стал отчитывать их за недобросовестную работу. Он обратился к Н.Е.

- Николай Евгеньевич! Скажите им, пусть переделают.

- Товарищ командир, - серьезно ответил Н.Е., - а я тут при чем? Ты

командуй, не выполнят – после будут работать.

Правильно ли, что Н.Е. в данной ситуации выполнял пассивную роль члена коллектива? Как бы поступили вы?

4 Ситуация

Мария Ивановна, хочу вас предупредить, не спрашивайте, пожалуйста, меня сегодня я из-за больного зуба уроки не выучил-обращается заведомый лентяй к учительнице. Как вы отреагируете? Как поступите? Что сделаете?

5 Ситуация

Педагог, уставший от постоянного шума на занятиях: «Зачем вы приходите в школу? Разве не для того, чтобы чему-то научиться?» Ученики хором: «Мы приходим общаться с друзьями!»

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

6 Ситуация

В 4-й класс пришел второгодник Шура. Мальчик любил чтение, а во всем остальном это был совершенно невозможный ребенок. Чего он только не придумывал! Когда учительница вызвала его в первый раз отвечать, к доске он пробежал на четвереньках и встал у нее очень довольный собой. Дети были так поражены, что даже не засмеялись. Они с изумлением смотрели то на учительницу, то на Шуру.

Как бы вы поступили в данной ситуации?

7 Ситуация

На уроке с конца ряда передается записка. Ученики молча читают ее, смотрят на потолок и хихикают, после чего передают записку дальше, не особо скрывая ее от учителя. Учитель видит записку, забирает ее, разворачивает и видит сообщение «посмотри на потолок». Он смотрит на потолок, в это время класс разражается взрывом хохота.

Учитель выходит из себя. Пытается узнать, кто был инициатором этой идеи, грозит поставить плохие отметки и вызвать родителей в школу.

Правильно ли поступил учитель, как бы вы поступили в такой ситуации?

5. Упражнение "Оценка"

Цель: выработка эффективных коммуникативных средств взаимодействий с учениками при их оценке.

Группа встает в круг, каждому участнику надо высказать негативную и позитивную оценку. Сначала негативная оценка, например: "Садись, два". Учитель имеет возможность сказать эту фразу своими словами, со своей интонацией, в своей манере. При обсуждении, организованном как и в предыдущем упражнении (группа выступает с позиции учеников), психолог показывает, что при реализации учителем негативной оценки ученика необходимо проявить свое личное к нему отношение, а также выразить уверенность в том, что воспитанник может учиться лучше. Так, фраза для негативной оценки может быть следующей: "Очень жаль, Оля, что сегодня мне пришлось поставить тебе плохую оценку. Ты девочка способная, и я уверена, что в ближайшие дни ты сможешь исправить свою двойку". При отработке профессиональных средств позитивной оценки ученика поднимаются вопросы поиска новых форм проявления учителем радости успехам ребенка и его психологической поддержки. Например, фраза для позитивной оценки может выглядеть так: "Сегодня ты получил пятерку. Постарайся и дальше так же хорошо учиться"

Рефлексия:

Упражнением «Плюс-минус-интересно»

Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии (встрече), информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению участника, могут быть ему полезны для

достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» - «интересно» участники вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.

Эту таблицу придумал Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления. Это упражнение позволяет педагогу взглянуть на занятие глазами участников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого человека. Для участников наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться.

В конце встречи можно дать всем небольшую **анкету**, которая позволяет осуществить самоанализ, дать качественную и количественную оценку встречи. Некоторые пункты можно варьировать, дополнять, это зависит от того, на какие элементы занятия обращается особое внимание. Можно попросить участников аргументировать свой ответ.

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1.На встрече я работал | активно / пассивно |
| 2.Своей работой на встрече | доволен / не доволен |
| 3.Встреча для меня показалась | короткой / длинной |
| 4.За встречу я | не устал / устал |
| 5.Мое настроение | стало лучше / стало хуже |
| 6.Материал встречи мне был | понятен / не понятен |
| | полезен / бесполезен |
| | интересен / скучен |

7. Домашнее задание мне кажется легким / трудным

интересно / не интересно

Прощание:

Упражнение "Аплодисменты по кругу"

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 11

Цель: формирование умения конструктивно решать ситуации, возникающие в школе, составление кодекса профессиональной этики учителя.

1. Упражнение «Что нового?»

Это упражнение полезно проводить в начале нового дня тренинга. Сидя в кругу в кругу, участники всматриваются один в одного - что изменилось в облике товарища в сравнении со вчерашним днем, в каком он расположении духа, как проявляют себя. После 3 минут сравнений первый участник бросает мяч одному из партнеров и озвучивает, что нового он в нем увидел. Мяч должен побывать у всех участников.

2. Разминка

Упражнение «Лови кастрюлю!»

Цель

Разминка способствует активизации креативности участников и поднятию их настроения и тонуса.

Размер группы

6-14 человек

Время 10 минут

Ход упражнения

Участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают,

3. Просмотр фрагментов фильмов, где есть педагогическая ситуация, их обсуждение, предложение разных вариантов решения.

1 Фрагмент.

Фильм «4:0» в пользу Танечки (время 30:18, правильно ли отреагировала учительница на поведение Лягушкина?)

2 Фрагмент.

Фильм «Доживём до понедельника» (время 37:46-39:09, правильно ли поступил учитель отчитав ученицу за ее сочинение?)

4. Упражнение "Мои коллеги" (взяла из тренинга для учителей Наталья Самоукина)

Цель упражнения: развитие средств эффективного общения учителей между собой.

Психолог предлагает проиграть в группе следующую ситуацию: учитель обращается к своему коллеге с просьбой подменить его в течение одного-двух дней из-за болезни или вынужденного отъезда. Далее проводится групповое обсуждение: какие коммуникативные средства были выбраны учителем для выражения своей просьбы, почему один учитель пошел ему навстречу, а другой -нет (если это произошло в игре). Каждый участник группы может вспомнить подобные случаи из своей практики и продумать, как вести себя дальше в таких ситуациях. Психолог стремится, чтобы учителя активно обменивались мнениями по поводу того, как необходимо действовать, если нужно попросить кого-то об услуге.

Но группа самостоятельно вырабатывает оптимальные формы поведения в ситуациях просьб, психолог только создает условия для такой групповой самопомощи.

В конце занятия проигрывается ситуация "Как надо себя вести, чтобы коллега по работе тебе с радостью помог".

5. Упражнение "Контроль и управление"

Цель упражнения: развитие у учителей эффективных средств контроля и управления классом.

По желанию из группы выбирается участник, который играет роль учителя, остальные члены группы - роли младших школьников. Каждый "ученик" получает от психолога карточку, на которой обозначена характеристика его роли: что он должен делать на игровом импровизированном уроке, как отвечать, как выполнять задание и т.п. Содержание карточек участники прочитывают молча, про себя. Рекомендуется фиксировать на карточках следующие роли: "Ученик-отличник. Хорошо знает учебный материал, организован"; "Способный и понятливый школьник, но не усидчив, имеет неустойчивое внимание"; "Ученик-задира. Постоянно отвлекает от урока свою соседку"; "Гиперактивный ученик. Не может и минуты посидеть спокойно. Понимание учебного материала затруднено"; "Пассивный, заторможенный школьник. Все время смотрит в окно и как бы мечтает о чем-то своем"; "Ученик, не уверенный в своих силах, боится отвечать, никогда не поднимает руку, хотя обычно готов к ответу".

Комната занятия "превращается" в класс. Каждый участник садится за свою парту или стол. Разыгрывается сцена "Урок". Каждый "ученик" играет свою роль. Член группы в роли учителя обязан в течение минут создать хорошую дисциплину в классе.

После окончания желательно рассмотреть следующие вопросы: какие средства воздействия были применены в игре учителем для установления

классной дисциплины, какие приемы учителя обычно применяют в своей работе в подобных случаях, как необходимо действовать в таких ситуациях, чтобы был хороший результат.

После группового обсуждения проигрывается ситуация "Как успокоить класс за 5 минут", в которой учитель стремится использовать те приемы и средства, которые были высказаны в группе и показались ему наиболее эффективными и полезными.

Таким образом, в этом упражнении учитель получает оценку группы, а также советы и рекомендации как от психолога, так и от учителей о применении более эффективных средств контроля и управления классом, без применения агрессии.

6. Психолог предлагает учителям составить кодекс профессиональной этики учителя начальных классов.

Примеры того, что в нём может быть:

Основные правила общения и взаимодействия с учениками:

- 1) уважение личности учащегося;
- 2) обращение к учащимся по имени;
- 3) исключение в общении с учащимися крика и оскорблений
- 4) раскрытие индивидуальности каждого учащегося.
- 5) раскрытие индивидуальности каждого учащегося.
- 6) выявление и поощрение индивидуальных положительных качеств, достижений учащихся.
- 7) учет мнения учащихся, признания собственной вины во всех возникающих проблемах.
- 8) реализация на практике права учащихся на собственное убеждение и выбор.

Рефлексия:

Ведущий: Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции?

Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Прощание:

Упражнение "Спасибо за приятное занятие"

Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Даём домашнее задание, вспомнить из своей педагогической практики ситуации, в которых вы не уверены, что поступили правильно, сказали те слова, или еще что-то, это могут быть отношения с учениками, родителями, коллегами.

Итоговый этап

Занятие 12

Цель: закрепление навыков, завершение работы в группе

1. Упражнение «А вы обо мне не знали...»

Цель: познакомить участников тренинга.

Продолжительность: 10 минут.

Педагог: «Сейчас я дам одному из участников мяч. Он начнет игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и расскажет какой-нибудь факт о себе.

Далее он бросит мяч тому человеку, который ему интересен, обратится к нему по имени и задаст интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, должен ответить на него и сообщить какой-нибудь факт о себе. Затем он должен кинуть мяч другому игроку».

Данное упражнение хорошо использовать в группах, в которых участники уже знакомы.

2.Разминка.Упражнение «Стаканчик»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает включить участников в процесс группового взаимодействия, создание положительного эмоционального фона, развитие креативности.

Материалы. Пластиковый стаканчик.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 3—20 участников.

Процедура.

1. Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик.

2. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился.

3. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

4. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

Обсуждение. Не требуется.

3. Проходит беседа, обсуждение тех ситуаций, которые были заданы на дом, выбор наилучшего решения.

4. Упражнение «Помощь».

Участники объединяются в микрогруппы. В каждой микрогруппе обсуждаются и фиксируются качества, помогающие специалисту избежать

эмоционального выгорания.

После работы в группах – обсуждение в общем кругу. Составляется список качеств, помогающих избежать эмоционального выгорания. Примерно он может выглядеть так:

Во-первых:

- 1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- 2) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- 1) опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- 2) способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- 3) высокая мобильность;
- 4) открытость;
- 5) общительность;
- 6) самостоятельность;
- 7) стремление опираться на собственные силы

В-третьих:

- 1) способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Моделирование технологий работы с феноменом ЭВ. (Структура методов и приемов для предотвращения ЭВ):

- 1) релаксация;
- 2) арт-терапия (рисования, музыка, чтение);
- 3) досуг (театры, музеи, стадионы, филармонии);
- 4) трудотерапия (огород, цветы);
- 5) ароматерапия

5. «Шары».

Задача: научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

Описание упражнения:

Я предлагаю Вам надуть шар.

- Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева.

- А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

- Что случится с шаром, когда чувство гнева и раздражения переполнят? (лопнет - это скорее всего у детей, так как они еще не могут справляться со своими эмоциями: могут ударить кого-либо, крикнуть, биться об пол)

- Взрослые могут контролировать эмоции, но тоже до какого-то предела. И когда наступает предел всем нашим возможностям (отпустите шары и проследите за ними, мы начинаем что делать? (метаться, искать выход из ситуации, впадать в бешенство, у кого-то, в худшем случае, все закончится депрессией) .

- Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему?

- Надуйте шар еще раз, держите крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

- Вы помните, шар — это человек, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева.

- Когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

- А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился?

- Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

- Вспомните и назовите собственные методы и приемы снятия нервного напряжения.

Рефлексия: Подведение итогов тренинга, каждый высказывает то, что он запомнил из тренингов, какими методами будет пользоваться, что понравилось, что не понравилось. Предлагается заполнить следующую таблицу на обратную связь.

Пожалуйста, оцените тренинг в целом	min	Шкала оценки					max
	1	2	3	4	5	6	7
Ваши комментарии:							
Насколько важными для вашей практической деятельности были темы, рассматриваемые на тренинге?	min	Шкала оценки					max
	1	2	3	4	5	6	7
Ваши комментарии:							

Насколько тренинг был для вас эффективен, дал ли новые знания, навыки, технологии?	min	Шкала оценки					max
	1	2	3	4	5	6	7
Ваши комментарии:							
Насколько применимы в реальных условиях вашей практической деятельности знания, навыки и технологии, полученные на тренинге?	min	Шкала оценки					max
	1	2	3	4	5	6	7
Ваши комментарии:							

Насколько компетентным показал себя тренер в вопросах содержания, способен ли он организовать эффективный процесс тренинга и конструктивное взаимодействие участников?	min	Шкала оценки					max
	1	2	3	4	5	6	7
Ваши комментарии:							
<p>Что вы измените в своей практической деятельности по итогам тренинга? _____</p>							

Упражнение-релаксация «Дотянись до звезд».

Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните обе руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил. И вы обязательно сможете достать руками свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Вы можете выбрать у себя над головой и сорвать другую звездочку, которая напоминает о другой вашей мечте.

Упражнение – прощание "Аплодисменты по кругу"

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.