

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология

(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений

Обучающийся

Е.А. Свердлова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Тема бакалаврской работы: Групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений.

Цель бакалаврской работы: изучить возможности методов групповой работы на развитие стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений.

Задачи бакалаврской работы:

- изучить теоретическую литературу по проблеме исследования;
- выявить наличный уровень стрессоустойчивости педагогов;
- разработать и апробировать методы групповой работы, направленные на повышение стрессоустойчивости;
- проанализировать полученные данные.

Структура и объем работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во введение обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель выполнения выпускной квалификационной работы, сформулирована гипотеза, определены задачи, предмет и объект исследования.

В первой главе представлен анализ теоретических подходов в изучении стрессоустойчивости, факторов ее формирования и причин возникновения, а также обоснован выбор метода групповой формы работы как средства повышения стрессоустойчивости педагогов образовательной организации.

Во второй главе представлен порядок организации эмпирического исследования, результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, и разработано содержание групповой работы с педагогами образовательного учреждения для повышения стрессоустойчивости.

В заключении сформулированы итоговые выводы по выпускной квалификационной работе.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретико-методологический подход изучения стрессоустойчивости.....	7
1.1 Понятие и структура стрессоустойчивости личности.....	7
1.2 Стрессогенные факторы деятельности педагогов.....	14
1.3 Групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости личности.....	18
Глава 2 Эмпирическое исследование повышения стрессоустойчивости у педагогов методами групповой работы.....	22
2.1 Организация и методы исследования.....	22
2.2 Анализ входящей диагностики уровня стрессоустойчивости педагогов.....	25
2.3 Разработка и апробирование программы групповой работы, направленное на повышение стрессоустойчивости педагогов.....	36
Заключение.....	56
Список используемой литературы.....	58
Приложение А Содержание программы групповой формы работы.....	63
Приложение Б Бланк ответов по опроснику Т.А. Немчина.....	72
Приложение В Бланк ответов к методике «Стресс-ФИЭ».....	73
Приложение Г Бланк ответов по методике И.А. Усатова.....	74
Приложение Д Бланк ответов по методике В.И. Моросановой.....	75

Введение

Современное общество характеризуется как неустойчивая сфера деятельности, где условия окружающей действительности видоизменяются с высокой скоростью, что обуславливает возникновение стрессовых ситуаций у людей с низким уровнем стрессоустойчивости. Влияние стрессовых факторов трудно переоценить, так как в процессе профессиональной деятельности они играют весьма важную роль.

Профессия учителя занимает одно из ведущих мест в категории подверженности стрессовым факторам, так как деятельность, реализуемая в рамках данной профессии, подразумевает не только выполнение профессиональных задач в рамках ограниченного времени, но и взаимодействие с руководством, детьми и родителями. Педагогическое взаимодействие с родителями часто обуславливает возникновение стрессовых факторов, так как между родителями и педагогами существует еще один источник связи – ученик, в результате чего часто происходит недопонимание между субъектами взаимодействия.

Стрессоустойчивость наиболее ярко отражена в работах А.А. Андреевой, А.А. Баранова, Б.Б. Величковского, Г.В. Мигалю, Д.Ю. Морозова, и других ученых. Кроме того, в данных работах подчеркивается значимость уровня стрессоустойчивости в условиях педагогической деятельности.

В виду того, что стрессоустойчивость является одним из факторов успешной реализации деятельности педагога, существует необходимость разработки методики ее повышения. Так как в научной литературе особое внимание уделяется методам групповой работы, которые являются эффективным средством развития мотивационной, эмоциональной и волевой сферы, представляющие собой ключевые элементы стрессоустойчивости, в выпускной квалификационной работе следует разработать методику на основании вышеуказанного метода.

Актуальность исследования определяется тем, что среди методических разработок не отмечается результатов по исследованию стрессоустойчивости сотрудников педагогической сферы, а приводятся лишь общие способы и методы повышения стрессоустойчивости. В виду этого возникает необходимость изучения влияния методов групповой работы на стрессоустойчивость учителей, что и определяет тему выпускной квалификационной работы «Групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений»

Цель исследования – изучить возможности методов групповой работы на развитие стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений.

Объект исследования – стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования – групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости педагогов образовательных учреждений.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что специально разработанная программа групповой работы, направленная на развитие саморегуляции, будет способствовать повышению общего уровня стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

- изучить теоретическую литературу по проблеме исследования;
- выявить наличный уровень стрессоустойчивости педагогов;
- разработать и апробировать методы групповой работы, направленные на повышение стрессоустойчивости;
- проанализировать полученные данные.

Теоретико-методологическую основу исследования составили зарубежные и отечественные исследования стрессоустойчивости. Проблема стрессоустойчивости изучалась в отечественных исследованиях такими учеными как: В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дикая, П.Б. Зильберман, О.А. Конопкин, Г.И. Косицкий, Л.В. Куликов, А.В. Либин, А.Ю. Маленова, К.И. Погодаев, А.А. Реан, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых [43] и другие.

Методы и методики исследования:

- метод теоретического анализа литературы (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования);
- эмпирические методы: наблюдение за проявлениями в процессе групповой работы и беседа;
- диагностические методы: опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой, опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой, методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова [40], тест «Методика диагностики нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина.
- методы количественного и качественного анализа.

Эмпирической базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 46 (в дальнейшем МБОУ СОШ). Участие в исследовании приняли 20 педагогов данной школы.

Новизна исследования заключается в том, что определено влияние методов групповой работы для развития стрессоустойчивости педагогов. Разработана программа развития стрессоустойчивости педагогов методами групповой работы.

Практическая значимость исследования. На основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме стрессоустойчивости личности, была разработана программа, направленная на повышение стрессоустойчивости у педагогов методами групповой работы, которая может использоваться во всех видах образовательных учреждений.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы – 44 наименования, рисунков – 15, таблиц – 9, приложений – 5. Объем работы – 62 страницы.

Глава 1 Теоретико-методологический подход изучения стрессоустойчивости

1.1 Понятие и структура стрессоустойчивости личности

По теме стрессоустойчивости личности и представителей разнообразных профессий существует множество научных публикаций и работ, которые раскрывают понятие стрессоустойчивости. Объединяя все понятия, можно говорить о том, что проблема стрессоустойчивости является актуальной проблемой всего общества, под которой понимается совокупность факторов, в частности эмоциональная устойчивость, уровень адаптации и уровень эмоционального контроля, в основе которой лежит саморегуляция человека.

В научных исследованиях под определением стрессоустойчивости понимается возможность личности и ее психологической системы успешно адаптироваться к сложным условиям в процессе выполнения какой-либо деятельности. Проблема стрессоустойчивости поднимается во многих отраслях, однако особую актуальность она приобретает в трудовой деятельности, в педагогической деятельности, а также в области социологии и психологии.

Для того, чтобы более подробно определить понятие стрессоустойчивости, необходимо проанализировать смежные понятия, которые используются в различных областях, но, в общем, означают компоненты стрессоустойчивости.

Наиболее важной составляющей проблемы стрессоустойчивости является проблема стресса. До некоторого времени, проблема стресса была исключительно медицинской проблемой, а в современном обществе она рассматривается как проблема психологии, биологии, физиологии и медицины в целом.

Определение стресса было предложено Г. Селье, который отмечал, что это вполне обусловленная реакция организма на изменения, происходящие в окружающей среде. Данное определение не нашло своего применения, так как вызвало много критики в силу того, что невозможно говорить о том, что все изменения приводят к стрессу, важно учитывать уровень таких изменений, силу, последствия и другие факторы. То есть, если не учитывать вышеперечисленные факторы, то можно говорить о том, что человек постоянно переживает стресс, при котором его влияние на организм в большей степени будет регулироваться собственно отношением человека к пережитой ситуации [32].

Принимая во внимание вышеизложенное, следует отметить, что чем больше стрессовых факторов испытывает человек, тем выше его уровень стрессоустойчивости к небольшим стрессам, а, следовательно, выше и его сопротивляемость в процессе воздействия стрессовых факторов [30].

М. Хуторная отмечала, что стресс представляет собой ответную реакцию организма, которая заключается в способности и возможностях человека изменить форму деятельности в соответствии с условиями окружающей среды, которые определяются в соотношении: чем больше видоизменяется деятельность человека, тем выше уровень стресса он испытывает [43].

С.С. Михайлова под стрессом понимает способность организма адаптироваться под новые условия окружающей действительности, не стандартных для деятельности человека, путем повышения уровня адаптационных возможностей [19].

Х.Б. Гулиева отмечала, что в целом, в понятие стресса входит много различных составляющих, однако его основа определяется ответной реакцией человека на воздействие внешних факторов, обеспечивающих собой в работе гомеостаза [15].

Рассмотрев понятие стресс и проанализировав различные подходы к его пониманию, важно остановиться и рассмотреть основной элемент

данного понятия, который определяется как ответная реакция. Ответную реакцию многие исследователи определяют, как защитная или адаптивная реакция человека, реализующая в результате воздействия внешних и внутренних раздражителей окружающей действительности.

Г. Селье указывал, что стрессовые факторы являются прекрасным средством для формирования иммунитета, так как любой стресс обуславливает выработку защитных рефлексов, а, следовательно, чем больше вырабатывается ответная реакция организма на раздражители, тем выше уровень его сопротивляемости [33].

Таким образом, понятие стресса является главным составляющим элементом стрессоустойчивости человека, поскольку отражает существующие возможности человека обеспечить выработку защитных компонентов организма в сочетании физиологических, психологических и генетических характеристик [31].

А.Б. Леонова в понятие стрессоустойчивости включает определение личности и его индивидуальных особенностей, в комплекс которых входит результат деятельности человека в возможности обеспечить борьбу со стрессовыми факторами, обусловленную интеграцией и динамичностью выполняемых действий. Составляющими элементами стрессоустойчивости А.Б. Леонова определяет не только борьбу со стрессовыми факторами, но также и возможности человека обеспечить саморегуляцию нервной деятельности, а также когнитивную репрезентацию. При этом, важно учитывать сочетание стрессогенного фактора: его особенностей и условий, с требованиями, предъявляемыми к личности [22].

В своих исследованиях А.Н. Андреева отмечает, что «Стрессоустойчивость – это комплексное качество личности, которое характеризуется необходимой адаптацией к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе деятельности, что обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью средств

собственного поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности» [2, с.26].

По мнению С.А. Анохиной «Стрессоустойчивость как интегральное психологическое качество человека как индивида, личности и субъекта деятельности, что обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирующее взаимодействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности» [3, с. 75].

Ли Канг Хи в понятие стрессоустойчивости включает уравновешенное физическое и психологическое состояние личности на фоне проявление нестандартных и экстремальных требований к человеку, предъявляемых для реализации определенной деятельности [20].

Т.С. Тихомирова, рассматривая понятие стрессоустойчивости, раскрывает его как «деятельность человека, направленную на самосовершенствование своей личности, путем решения трудных и нестандартных задач» [39]

М.Л. Хуторная считает, что «Стрессоустойчивость как психологическое образование, включающее в себя: личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функций, и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий» [43].

Как подчеркивал Б.Т. Величковский «Стрессоустойчивость является системным качеством человека, продуктом взаимодействия множества процессов на различных уровнях обеспечения жизнедеятельности и целенаправленного поведения человека» [10].

Проведя анализ литературных источников и научных подходов к пониманию стрессоустойчивости личности, можно говорить, что это многогранное понятие, которое обусловлено психофизиологическими особенностями личности, сущность которого заключается в возможности организма вести противострессовую борьбу, вызванную различными

экстремальными условия окружающей действительности, и успех которой определяется в адаптации человека к этим новым условиям [4].

На основании вышеперечисленного, также следует отметить, что уровень стрессоустойчивости личности является совокупным свойством всех индивидуальных черт, которое формируется и совершенствуется под воздействием психологических, социальных, физических и биологических факторов гомеостаза, результатом чего выступает рациональная и оптимальная деятельность человека, реализующаяся вне зависимости от условий и факторов окружающей действительности.

Как отмечалось выше, понятие стрессоустойчивости включает в себя различные компоненты. В первую очередь, следует рассмотреть структуру, раскрывающую сущность стрессоустойчивости по методике Н.И. Бережной. Н.И. Бережная определяет стрессоустойчивость как сложный организационный процесс защитного ответа личности на раздражители путем сочетания следующих компонентов [5]:

- психофизиологический, проявление которого обусловлено высшей нервной деятельностью человека и его темпераментом, являющимися важными показателями уровня стрессоустойчивости личности, особенно относительно к процессу трудовой деятельности в ходе выполнения профессиональных обязанностей и компетенций;
- мотивационный, проявление которого обусловлено мотивами выполнения той или иной деятельности, а также эмоциональной составляющей этой деятельности. Другими словами, чем больше человек заинтересован в реализации своих действий, тем выше его мотивационные составляющие, следовательно, готовность человека преодолеть внешние барьеры также увеличивается. Следовательно, наблюдается прямая взаимосвязь между эмоциональным состоянием и мотивационными факторами, которые в совокупности определяют уровень готовности личности к стрессовым факторам. Эмоциональный компонент мотивационного фактора имеет свойство

совершенствоваться, что происходит в результате преодоления стресса различного уровня. Чем больше стрессовых ситуаций пережил человек, тем выше его эмоциональная устойчивость, что в свою очередь приводит к стрессоустойчивости;

– волевой, которые находят отражение в волевых усилиях человека, то есть готовность человека преодолевать внешнее сопротивление с целью достижения поставленного результата несмотря на внешние преграды, а также уровень личностной саморегуляции, которая обеспечивает стабильность нервной и психической систем [42];

– интеллектуальный, который позволяет адекватно оценивать условия, при которых требуется реализовать свою деятельность. В структуру данного компонента входит возможность личности грамотно осуществить подбор средств и методов, позволяющих с наименьшими энергозатратами реализовать действия [34];

– компонент профессиональной подготовки, который представляет собой уровень профессионального мастерства, характерного для человека, позволяющий на основании имеющихся теоретических знаний и практического опыта осуществить трудовую деятельность в нестандартных для нее условиях. Компонент профессиональной подготовки тесно взаимосвязан с интеллектуальным компонентом, так как тоже направлен на рациональный подбор средств, методов и технологий для борьбы с внешними экстремальными условиями на основе имеющихся профессиональных знаний [1].

Отдельного внимания заслуживает классификация элементов стрессоустойчивости, в которой в качестве основных составляющих выделялись компонент личности, социализации и поведения человека. Под компонентом социализации понимается уровень взаимодействия человека и окружающей действительности. Компонент поведения человека представляет собой проявление способностей и реакций человека, направленных на преодоление экстремальных и видоизмененных условий

окружающей действительности. И третий компонент личности представляет собой индивидуальные особенности психологической, волевой и физиологической направленности человека [25].

В толковом словаре, понятие стрессоустойчивости определяется как оценка личности своих потенциальных и реальных возможностей в области преодоления негативных факторов в процессе определенной деятельности, проявление которых зависит не только от эмоционального состояния личности, но и от собственного восприятия своих возможностей. В результате личностной оценки, человек воспринимает все изменения окружающей действительности не как препятствия для профессиональной деятельности, а как способность профессионального роста [33].

Важно отметить, что основным элементом, обуславливающим формирование и развитие стрессоустойчивости личности, выступают психологические особенности человека. В данном случае, под психологическими особенностями понимается эмоциональная устойчивость личности, уровень саморегуляции нервного напряжения, а также реализация самоконтроля в реализации определенной деятельности, под которым понимаются способности человека нести ответственность за реализуемую деятельность [9].

Саморегуляция нервного напряжения определяется преимущественной мотивационным характером деятельности, то есть в том, насколько человек заинтересован в преодолении возникающих преград. В данном контексте ведущая роль отводится волевой сфере, позволяющей контролировать свое поведение, эмоции и действия на фоне неблагоприятных факторов. Именно волевой компонент определяет текущий уровень саморегуляции, а, следовательно, и стрессоустойчивости, позволяющий адекватно и спокойно оценивать возникающие проблемы с целью их последующего решения [8].

Таким образом, в современном обществе отсутствует единый подход к пониманию сущности стрессоустойчивости, однако в процессе анализа научных работ, отчетливо прослеживаются его важнейшие составляющие,

которые представляют собой защитную или ответную реакцию организма, осуществляемую организмом с учетом физических, психологических и социальных факторов на непривычные или экстремальные условия окружающей действительности [6].

Среди факторов, обуславливающих формирование и развитие стрессоустойчивости, исследователи относят мотивационный, интеллектуальный, психофизиологический и волевой компоненты, а также компонент профессиональной деятельности, которые в совокупности позволяют сформировать личность, готовую к любым экстремальным условиям окружающей действительности [35].

1.2 Стрессогенные факторы деятельности педагогов

Проанализировав научные подходы к понятию стрессоустойчивость, были определены два основных фактора, способствующих формированию стресса на рабочем месте: это организационный и профессиональный стресс. По структуре данные понятия тесно связаны между собой, однако на практике значительно различаются [36].

А.Б. Леонова отмечает: «Понятие профессиональный стресс чаще всего употребляется как родовое для характеристики комплекса явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивными последствиями под влиянием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом» [19].

Профессиональный стресс К. Маслач, В.А. Бодров, Г.С. Никифоров, Г. Салвенди, Дж. Шарит и другие рассматривают как многомерный феномен, выражающийся в физических, физиологических и психологических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [7].

По определению Н.В. Самоукиной: «Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии

эмоционально-негативных и экстремальных факторов, связанных с выполнением профессиональной деятельности» [32].

Н.В. Самоукина выделяет такие направления, как профессиональный стресс, обусловленный низким эмоциональным характером, профессиональный стресс, обусловленный низким уровнем и напряженной коммуникативной деятельностью, а также профессиональный стресс, обусловленный информационными факторами [32].

При этом, стресс в каждой категории может находить различное проявление, среди которого наиболее часто встречаются: финансовый стресс, стресс в результате низкой квалификации учителя, что способно привести к потере работы, стресс неуспешности, стресс из-за высокого уровня ответственности [15].

Профессиональный стресс, обусловленный информационными факторами, подразумевает отсутствие возможности личности справиться с возлагаемой на нее нагрузкой, как правило, среди учителей это обусловлено не только подготовкой к урокам, но и к внеклассным мероприятиям, ведением классного руководства, а также высоким уровнем ответственности за деятельность каждого ученика. Информационные факторы в свою очередь способствуют возникновению эмоциональных факторов, которые находят свое отражение в поведении человека, повышении уровня его агрессии, резких высказываний и отсутствия желания продолжать деятельность дальше [11].

Ю.В. Щербатых указывает, что выше представленная классификация не подходит для характеристики профессионального стресса, так как подразумевает распределение по причинам, а уже эмоциональный профессиональный стресс представляет собой результат данного процесса. То есть, по мнению автора, профессиональный стресс всегда сопровождается эмоциональным фактором, независимо от причин его возникновения и реализуемой деятельности [44].

Профессиональный стресс определяется как отсутствие взаимопонимания между педагогом и реализуемой им деятельностью, в частности и условий при которых она реализуется. Итоговое значение стресса определяется в двух направлениях: первое – положительное: человек преодолевает все трудности и решает проблему; второй – отрицательное: человек не может решить проблемы, что влечет за собой негативные последствия. В результате этого определяется, что для каждого человека установлен оптимальный уровень профессионального стресса, в рамках которого человек может продолжать свою деятельность, не изменяя направлений работы [37].

В методической литературе понятие профессионального стресса преподавателей часто заменяется на понятие учительского стресса, под которым подразумеваются пережитые негативные эмоции, вызванные профессиональной деятельностью, а также боли физического характера, вызванные отсутствием сил и энергии на решение возникающих проблем [36].

Выше уже отмечалось, что работа в учительской сфере подразумевает под собой формирование различных стрессовых факторов для учителя. Профессиональная деятельность в условиях образовательной организации является самой обширной областью, где возникают стрессовые ситуации, обусловленные как деятельностью самого педагога, так и отношением со стороны руководства, родителей и учеников [23].

Ю.В. Щербатых, рассматривая условия возникновения стрессовых ситуаций выделяет объективное направление и субъективное направление. В объективном направлении формирование стрессовых факторов обусловлено непосредственной деятельностью педагога и его отношением к совершаемым поступкам. Кроме этого в данное направление включены и условия педагогической деятельности. Субъективное направление подразумевает возникновение стрессовых ситуаций по причинам, независимым от педагога, а преимущественно от внешних факторов. К данному направлению относятся

причины, обусловленные деятельностью учеников, родителей и руководства, а также общими неблагоприятными факторами, обеспечивающими временную нетрудоспособность педагога [44].

При этом, в качестве объективных факторов, автор приводит такие примеры как низкий уровень квалификации, которые с одной стороны обусловлены желанием педагога обучаться и совершенствовать знания, умения и навыки, а с другой стороны подразумевает отсутствие финансирования со стороны образовательной организации для совершенствования профессиональных навыков учителей [18].

Наиболее предпочтительной и оптимальной классификацией стрессовых факторов в деятельности учителя, является классификация, предложенная М.З. Газиевой, определяющая стрессовые факторы по группам. М.З. Газиева отмечала, что первая группа это – стрессовые факторы, обусловленные организационной и содержательной частью профессиональной деятельности, под которыми преимущественно понимаются условия организации трудовой деятельности. Вторая группа – стрессовые факторы, обусловленные карьерным ростом, под которыми преимущественно понимается оценка возможностей учительской деятельности занять более высокое положение, с присвоением различных разрядов или званий. Третья группа – стрессовые факторы, обусловленные финансовой составляющей, под которыми преимущественно понимаются условия оплаты трудовой деятельности учителя, которые включают в себя не только заработную плату, но и различные стимулирующие выплаты. Четвертая группа - стрессовые факторы, обусловленные взаимоотношениями в процессе профессиональной деятельности, под которыми преимущественно понимаются отношения между группами: учитель – ученики, учитель – руководство образовательной организации и учитель – родители. Пятая группа - стрессовые факторы, обусловленные личностными причинами, под которыми преимущественно понимаются семейные взаимоотношения [13].

Таким образом, труд педагога в современных условиях сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением психических и физиологических функций, нарушением работоспособности, что характерно для профессионального стресса.

1.3 Групповые формы работы как метод повышения стрессоустойчивости личности

Деятельность педагогов в современном обществе сопровождается большим количеством факторов, способствующих развитию стресса. Многие педагоги ошибочно считают, что это нормальное явление, через которое проходят все, однако на практике достигают эмоциональное выгорание и уходят их профессии. Влияние стрессовых факторов в деятельности педагога реализуется накопительной системой, в результате которой эмоциональная напряженность учителей достигает своего предела и имеет необратимые последствия. На фоне этого, проблема повышения стрессоустойчивости учителей является крайне важной в процессе педагогической деятельности [12].

Проблема стрессоустойчивости понимается не только как снижение уровня эмоционального напряжения, но, как и технология совершенствования личностной ценности учителя, которая проявляется в возможности выполнять трудовые задачи без вреда для своего здоровья в условиях повышенного риска реализации стрессовых факторов. Однако, обеспечить реализацию трудовых обязанностей в постоянно сменяющихся условиях практически невозможно, что еще раз подчеркивает необходимость формирования и развития стрессоустойчивости педагогов [16].

Согласно результатам исследования научной литературы и методических разработок ведущих психологов, было установлено, что наиболее популярным и эффективным средством повышения стрессоустойчивости педагогов является работа в группе. Одной из методик

реализации групповой работы, выступают социально-психологические тренинги, которые также нашли свое широкое применение и используются не только для развития стрессоустойчивости, но и в процессе общей подготовки специалистов к профессиональной деятельности [14].

В современном обществе, понятие социально-психологического тренинга представляет собой целенаправленный процесс по гармонизации личности путем изменения его психологических особенностей и взглядов.

В своих работах О.Н. Петрова даёт следующее определение социально-психологическому тренингу – это «...практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы» [29].

Г.И. Марасанов считает: «Социально-психологический тренинг это, прежде всего «активные методы практической психологии» [22]. «Краткий психологический словарь» содержит следующую дефиницию: «социально-психологический тренинг — это прикладной раздел социальной психологии, представляющий собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе» [22].

Таким образом, социально-психологический тренинг можно определить как психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы, это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников [38].

Организация социально-психологических тренингов ставит перед собой задачи, которые решаются в процессе анализа основных теоретических подходов к данной проблеме, а также применения передовых технологии по решению стрессовых ситуаций на практике. Кроме этого, не менее важным элементом, составляющим задачи социально – психологических тренингов,

являются профилактические методы стрессовых ситуаций, которые позволяют снизить риск их возникновения [40].

В качестве результатов, которые могут быть достигнуты в процессе рационально выстроенных социально-психологических тренингов, выделяются следующие:

- реализация профессиональных обязанностей без эмоционального напряжения даже в усложненных условиях деятельности;
- высокий уровень работоспособности при значительной учебной нагрузке;
- адекватное восприятие изменяемых условий, которые будут определяться как необходимыми факторами повышения профессиональной компетентности педагогов;

В процессе реализации групповой работы в форме социально-психологического тренинга, участникам следует более подробно объяснить основные компоненты стрессологии, которые позволят не только представить, что собой представляет стресс, но и проанализировать различные подходы к методам борьбы с ним, результатов по оценке эффективности данных методов и возможность использования данных форм в повседневной жизни и профессиональной деятельности при рисках возникновения стрессовой ситуации [30].

Основная направленность социально-психологического тренинга обусловлена в первую очередь исходными показателями группы, среди которых ведущее место занимает уровень самооценки педагогов, уровень личностной и ситуативной тревожности, а также уровень эмоциональной устойчивости.

Ли Канг Хи в своей практике особое внимание уделяет групповым технологиям, которые, по его мнению, позволяют изменить человека с негативной модели на позитивную в процессе применения различных форм тренингов, целью которых является повышение стрессоустойчивости личности. Важность групповых технологий заключается в их эффективном

воздействию на восприятие, мышление и деятельность людей. Однако, для достижения высокой эффективности групповых форм работы, достижение каждой задачи и установки конкретной модели, следует использовать подход, включающий в себя несколько блоков, в процессе которых можно отслеживать динамику [20].

Каждый из перечисленных блоков включает в себя несколько компонентов, количество которых может изменяться от 1 до 10 элементов, однако в процессе одного занятия количество элементов не должно превышать более четырех штук. В процессе каждого блока могут использоваться различные упражнения, последовательность которых не имеет значения, если же они не взаимосвязаны друг с другом. При этом, важно отметить, что содержание группового тренинга может видоизменяться как перед его началом, так и в процессе деятельности, когда появляются новые вводные. Данный факт подчеркивает особенность психологических тренингов, которая проявляется в гибкости и мобильности факторов и упражнений, позволяющих сформировать стрессоустойчивость [21].

Подводя итоги параграфа, необходимо отметить, что применение метода групповой работы, целью которого является повышение уровня стрессоустойчивости, является эффективным средством развития коммуникативных навыков, личной и профессиональной уверенности, навыком саморегуляции и рефлексии, а также объективной оценки своих способностей. Применение тренинга как метода повышения стрессоустойчивости обусловлено формированием опыта межличностного взаимодействия между участниками тренинга, а также коррекцией личностных параметров, в процессе которых осуществляется поддержка группы, а соответственно и повышается стрессоустойчивость личности в результате сформировавшегося умения гибко реагировать на ситуацию [24].

Глава 2 Эмпирическое исследование повышения стрессоустойчивости у педагогов методами групповой работы

2.1 Организация и методы исследования

Рассмотрев различные подходы к пониманию стресса и стрессоустойчивости специалистов, осуществляющих деятельность в условиях образовательного учреждения, возникает необходимость формирования программы, которая подразумевает использование формы групповой работы, направленной на повышение стрессоустойчивости педагогов. С целью обоснования необходимости использования данного метода, работа была организована в три этапа:

Первый этап – первичный. На данном этапе для сотрудников МБОУ СОШ № 46 города Петрозаводска была организована диагностика текущего уровня стрессоустойчивости, которая была реализована на основании четырех методик, описание которых представлено в следующем параграфе.

Второй этап – экспериментальный. На данном этапе была реализована программа, составленная в форме групповой работы с использованием метода арт-терапии, которые включали в себя несколько упражнений, направленных на снижение текущего уровня стресса, развитие саморегуляции и высокой значимости, а также обучению методам борьбы со стрессовыми ситуациями.

Третий этап – итоговый. На данном этапе для сотрудников МБОУ СОШ № 46 города Петрозаводска была организована диагностика итогового уровня стрессоустойчивости, которая была реализована на основании четырех методик, описание которых представлено ниже. По полученным результатам определялось влияние разработанной программы.

Диагностика уровня стрессоустойчивости на первичном и итоговом этапе исследования проводилась на учителях различных предметов,

осуществляющих профессиональную деятельность в МБОУ Средней Общеобразовательной школе № 46 города Петрозаводска, возраст которых составлял от 35 до 50 лет, а стаж работы от 5 до 15 лет. Различия по половому признаку не учитывались, в виду отсутствия поставленной задачи.

Рассмотрим диагностический инструментарий исследования.

«Опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой [17].

Е.С. Иванова отмечает: «Методика «Стресс-ФИЭ» относится к группе самооценочно-симптоматических. При её разработке из различных опросников были отобраны 35 наиболее характерных симптомов стресса, характеризующих его проявления на физиологическом, информационном, эмоциональном уровнях. Утверждения, формирующие субшкалу физиологического стресса, представлены различными общесоматическими симптомами: головная боль, нарушения сна, ухудшение аппетита – всего двенадцать показателей. Утверждения, входящие в субшкалу информационного стресса, характеризуют ощущение нехватки времени, информационной перегруженности, ухудшение памяти и мыслительных способностей – всего шесть показателей. Утверждения и вопросы, входящие в субшкалу эмоционального стресса, выявляют различные негативные переживания: страх, тревогу, раздражение, неуверенность, неудовлетворенность – всего семнадцать показателей. Общий уровень стресса вычисляется путём суммирования показателей по всем трём субшкалам. Оценка степени выраженности каждого симптома производится в соответствии со следующей шкалой: никогда, редко – примерно раз в полгода, иногда – обычно раз в месяц, часто – раз в неделю, постоянно. При обработке результатов ответы испытуемого переводятся в числовую шкалу от одного до пяти баллов соответственно. Таким образом, теоретическое распределение показателей по данной методике находится в диапазоне от 35 до 175 баллов. По числовым показателям можно установить низкий, средний,

высокий и очень высокий уровни стресса». Пример заполнения бланка ответов представлен в Приложении В (таблица В.1).

Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатов [41].

И.А. Усатов говорит: «Данная методика направлена на определение уровня стрессоустойчивости личности. Методика может применяться у респондентов старше 18 лет, иных ограничений в применении методики нет. В данной методике под стрессоустойчивостью понимается интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности» [41].

И.А. Усатов отмечает: «В данной методике учитываются ресурсы (факторы) стрессоустойчивости, которые обеспечивают способность эффективно справляться со стрессовым воздействием. Стимульный материал представлен утверждениями, которые необходимо оценить по следующей шкале их преобладания в собственной жизнедеятельности: часто/сильно, редко/иногда; нет/никогда. Обработка данных предполагает подсчёт результатов по шкале лжи. Остальные показатели высчитываются в соответствии с ключом методики. В зависимости от полученных результатов их причисляют к следующим уровням стрессоустойчивости: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий» [41]. Пример заполнения бланка ответов представлен в Приложении Г (таблица Г.1).

Тест «Методика диагностики нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) [28].

Т.А. Немчин утверждает: «Опросник состоит из признаков нервно-психического напряжения (далее НПН). Строился опросник по данным клинико-психологических наблюдений. Соответственно он имеет 30 основных характеристик нервнопсихического напряжения, что составляет 30 вопросов опросника. Участникам предлагается выбрать один из вариантов

ответов, который бы в наилучшей степени отображал их состояние в настоящем времени. Степени выраженности НПН оцениваются исходя из трёх уровней: слабая, умеренная (или интенсивная), чрезмерная (или экстенсивная) степень выраженности. Описав выборку исследования, его этапы и психодиагностический инструментарий перейдем к характеристике программы групповой работы с педагогами по повышению стрессоустойчивости с применением методов групповой работы» [28]. Пример заполнения бланка ответов представлен в Приложении Б (таблица Б.1).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (автор В.И. Моросанова) [27].

Цель методики: диагностика развития стилей индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.

Содержание. Письменное заполнение бланка осуществляется респондентом самостоятельно. Инструкция испытуемым звучит следующим образом: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов» [26]. Пример заполнения бланка ответов представлен в Приложении Д (таблица Д.1).

2.2 Анализ входящей диагностики уровня стрессоустойчивости педагогов

Организация исследования позволила приступить к определению уровня диагностики, для этого мы использовали опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой, методику «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова [41], тест «Методика диагностики нервно-психического

напряжения» Т.А. Немчина и опросник «Стиль саморегуляции поведения» (автор В.И. Моросанова).

Результаты, полученные при ответе на вопросы опросника для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты, полученные при ответе на вопросы опросника для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой

Респондент	Результат	Уровень	Проблемная шкала
А.О.	75	Средний уровень	Физиологический стресс
Д.М.	106	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
Л.Ф.	69	Низкий уровень	-
Г.И.	128	Высокий уровень	Информационный стресс
Н.М.	134	Высокий уровень	Физиологический стресс
И.Б.	119	Высокий уровень	Информационный стресс
У.Н.	89	Средний уровень	Физиологический стресс
Г.В.	112	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
М.Л.	136	Высокий уровень	Физиологический стресс
О.А.	151	Очень высокий	Эмоциональный стресс
Е.Г.	129	Высокий уровень	Информационный стресс
К.О.	134	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
В.Д.	148	Очень высокий	Информационный стресс
Л.И.	125	Высокий уровень	Физиологический стресс
С.И.	86	Средний уровень	Эмоциональный стресс
В.К.	75	Средний уровень	Информационный стресс
К.Д.	127	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
Ю.А.	61	Низкий уровень	
Е.П.	146	Очень высокий	Эмоциональный стресс
Э.Н.	78	Средний уровень	Информационный стресс

Результаты, полученные при ответе на вопросы опросника для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой представлены на рисунке 1.

По рисунку 1 определяется, что среди полученных ответов на этапе первичного тестирования учителей МБОУ СОШ № 46 и сопоставления их описанием результатов, можно сделать следующие выводы. Очень высокий уровень стресса отмечается среди 10% педагогов, которые не удовлетворены

соответствующим положением и качеством профессиональной деятельности, среди них проявляются яркие черты, характерные для профессионального выгорания. 50% учителей обладают высоким уровнем стресса, который проявляется в любых изменениях повседневной жизни, для которых характерна резкость поведения и высокая критичность к своей профессиональной деятельности.

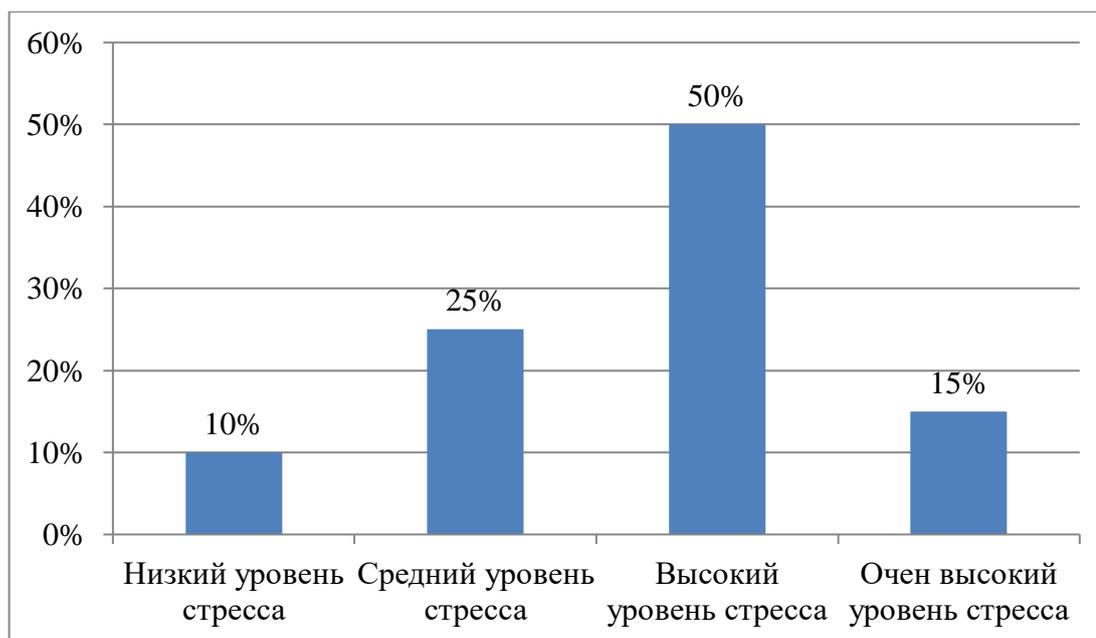


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой

Средний уровень стресса отмечается у 25% учителей, из характерных особенностей которых наблюдаются резкие перемены настроения, отсутствие желания выполнять какую-либо деятельность, которая резко сменяется стремлением к достижению профессиональных целей. Для 15% учителей уровень стресса определяется как низкий, что свидетельствует об общей удовлетворенности профессиональной деятельностью. Результаты, полученные в ходе данного опроса, позволяют говорить о том, что преимущественно состояние учителей определяется как стрессовое, что

влечет за собой не только профессиональные неудачи, но и отсутствие личностного признания.

Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым

Респондент	Результат	Уровень
А.О.	36	Средний уровень
Д.М.	47	Ниже среднего
Л.Ф.	65	Ниже среднего
Г.И.	39	Средний уровень
Н.М.	9	Высокий уровень
И.Б.	47	Ниже среднего
У.Н.	44	Средний уровень
Г.В.	36	Средний уровень
М.Л.	22	Выше среднего
О.А.	31	Средний уровень
Е.Г.	60	Низкий уровень
К.О.	48	Ниже среднего
В.Д.	49	Ниже среднего
Л.И.	11	Высокий уровень
С.И.	22	Выше среднего
В.К.	46	Ниже среднего
К.Д.	45	Ниже среднего
Ю.А.	49	Ниже среднего
Е.П.	52	Ниже среднего
Э.Н.	58	Низкий уровень

Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым представлены на рисунке 2.

По рисунку 2 определяется, что среди учителей МБОУ СОШ № 46 высокий уровень стрессоустойчивости педагогов отмечается лишь у 10% учителей, что свидетельствует об их готовности к любым изменениям в окружающей действительности, в том числе и в профессиональной сфере.

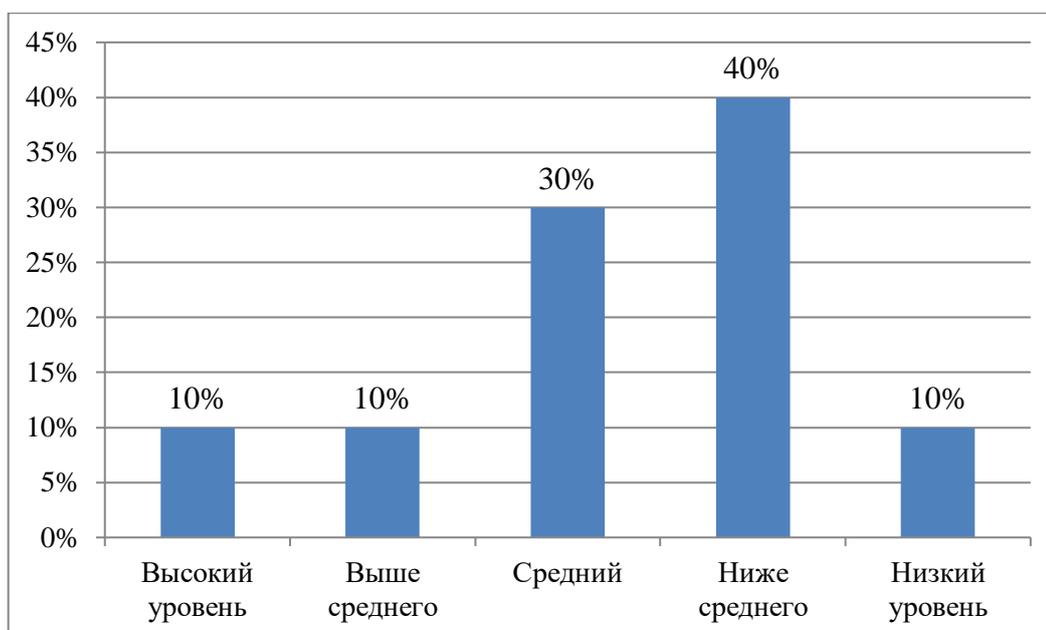


Рисунок 2 – Результаты исследования по авторской методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова

Для учителей с таким уровнем стрессоустойчивости отмечается их высокий уровень профессионализма, который определяет высокий уровень самореализации и саморегуляции. Такие учителя не боятся принимать ответственных решений, стремятся к достижению профессиональных целей и реализации поставленных задач несмотря на условия окружающей действительности. Помимо этого, важным фактором успешности их профессиональной деятельности является личностная удовлетворенность условиями жизни, выходящей за пределы профессиональной сферы. Уровень стрессоустойчивости выше среднего определяется у 10% учителей, что свидетельствует об их высокой стрессоустойчивости в личностной сфере, однако имеются проблемы профессиональной деятельностью, обусловленные условиями труда и взаимоотношениями между родителями, детьми и руководством со стороны учителя. При этом, для данной категории учителей характерна способность быстро находить решения из сложившихся трудностей и задач, с целью обеспечения максимально комфортных условий. Характерными чертами учителей о стрессоустойчивость выше среднего

уровня является их позитивное отношение к проблемам, которые, по их мнению, всегда решаемы.

30% учителей имеют средний уровень стрессоустойчивости, что определяет педагогов как стабильных, то есть учителя подразумевают, что в процессе деятельности могут встречаться проблемные ситуации, однако они благоприятно оценивают исход событий. Возникающие трудности данная группа учителей воспринимает как жизненный урок, который является мотивационным для последующей реализации педагогических функций.

40% педагогов обладают уровнем стрессоустойчивости ниже среднего, что свидетельствует о предрасположенности к профессиональному выгоранию. Как правило, педагоги с таким уровнем не заинтересованы в реализации педагогической деятельности, у них отсутствует мотивация, а рабочий процесс сопровождается лишь необходимостью.

И 10% учителей имеют низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о их полном неудовлетворении профессиональной деятельностью, стремлением уйти с данной области, так как организм не выдерживает нагрузки, оказываемой из вне.

Результаты диагностики нервно-психического напряжения представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты, полученные в ходе диагностики нервно-психического напряжения, предложенной Т.А. Немчиным

Респондент	Результат	Уровень НПН
А.О.	76	Умеренный уровень
Д.М.	67	Умеренный уровень
Л.Ф.	75	Умеренный уровень
Г.И.	81	Чрезмерный уровень
Н.М.	47	Слабый уровень
И.Б.	74	Умеренный уровень
У.Н.	86	Чрезмерный уровень
Г.В.	74	Умеренный уровень
М.Л.	81	Чрезмерный уровень
О.А.	70	Умеренный уровень
Е.Г.	68	Умеренный уровень
К.О.	59	Слабый уровень

Продолжение таблицы 3

Респондент	Результат	Уровень НПН
В.Д.	87	Чрезмерный уровень
Л.И.	72	Умеренный уровень
С.И.	56	Слабый уровень
В.К.	85	Чрезмерный уровень
К.Д.	83	Чрезмерный уровень
Ю.А.	62	Умеренный уровень
Е.П.	48	Слабый уровень

Результаты диагностики нервно-психического напряжения представлены на рисунке 3.

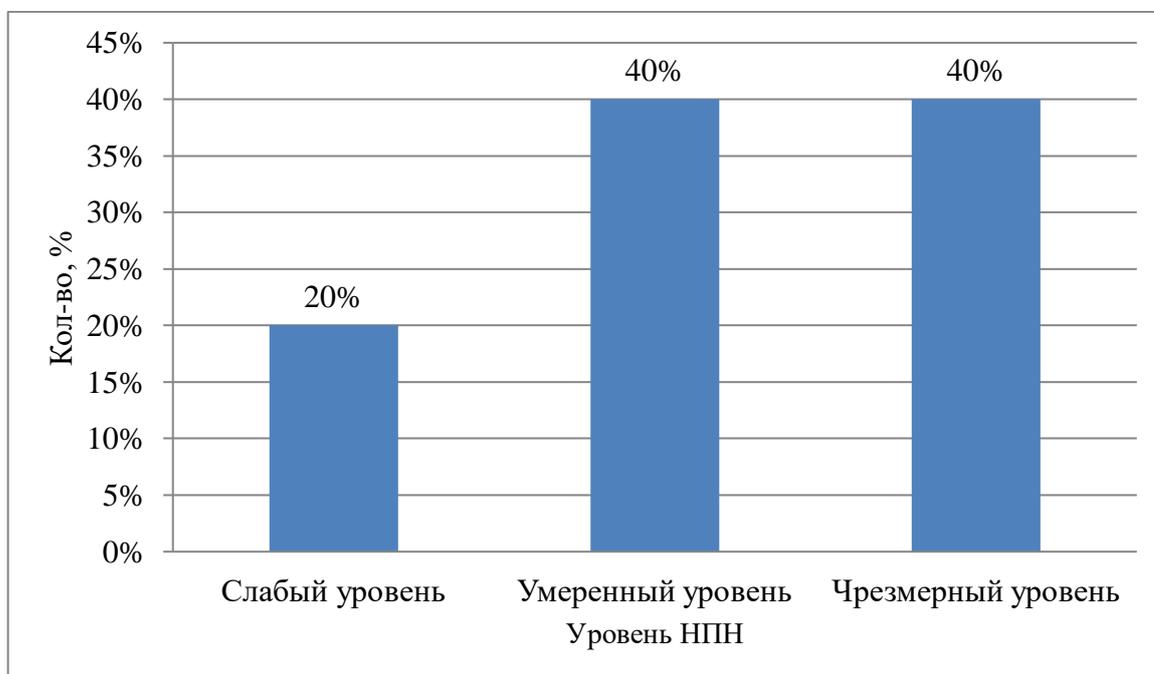


Рисунок 3 – Результаты исследования по тесту «Методика диагностики нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

По рисунку 3 определяется, 20% учителей обладают слабым уровнем нервно-психического напряжения, что оценивается как допустимое значение в рамках педагогической деятельности, которое представляет собой преимущественно уравновешенное состояние педагога, который адекватно оценивает все изменения, касающиеся его педагогической деятельности, воспринимает ошибки как мотивацию для улучшения своей работы. У 40%

учителей отмечается умеренное нервно- психическое напряжение, при котором проявление раздражительности и неудовлетворенности учителем профессиональной деятельности обеспечивается в критических ситуациях. При этом, педагоги с таким уровнем быстро выходят из состояния нервного напряжения и возвращаются к естественным условиям. Однако, необходимо отметить, что некоторые учителя, имеющие такой уровень нервно-психического напряжения, все чаще задаются вопросом о своей профессиональной пригодности, так как в некоторые моменты достигают пика возбуждения нервной системы, что обуславливает принятие необдуманных решений.

У 40% учителей нервно-психическое напряжение имеет чрезмерный уровень, что свидетельствует об отсутствии психологической защищенности в процессе профессиональной деятельности. То есть, для таких учителей образовательный процесс приносит не пользу, а наоборот, создает предпосылки для прекращения данного вида деятельности. При этом, данный показатель является не только определяющим профессиональную сферу учителя, но и его личной жизни вне образовательных рамок. Следовательно, человек категорически не удовлетворен условиями окружающей действительности.

Результаты диагностики стиля саморегуляции поведения представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты, полученные в ходе диагностики стиля саморегуляции поведения, предложенной В.И. Моросановой

Респондент	Результат	Уровень
А.О.	21	Низкий уровень
Д.М.	19	Низкий уровень
Л.Ф.	26	Средний уровень
Г.И.	22	Низкий уровень
Н.М.	16	Низкий уровень
И.Б.	30	Средний уровень
Л.Ф.	26	Средний уровень

Продолжение таблицы 4

Респондент	Результат	Уровень
Г.И.	22	Низкий уровень
Н.М.	16	Низкий уровень
И.Б.	30	Средний уровень
У.Н.	18	Низкий уровень
Г.В.	28	Средний уровень
М.Л.	20	Низкий уровень
О.А.	14	Низкий уровень
Е.Г.	27	Средний уровень
К.О.	13	Низкий уровень
В.Д.	31	Средний уровень
Л.И.	21	Низкий уровень
С.И.	18	Низкий уровень
В.К.	18	Низкий уровень
К.Д.	16	Низкий уровень
Ю.А.	15	Низкий уровень
Е.П.	22	Низкий уровень

Результаты диагностики саморегуляции поведения представлены на рисунке 4.

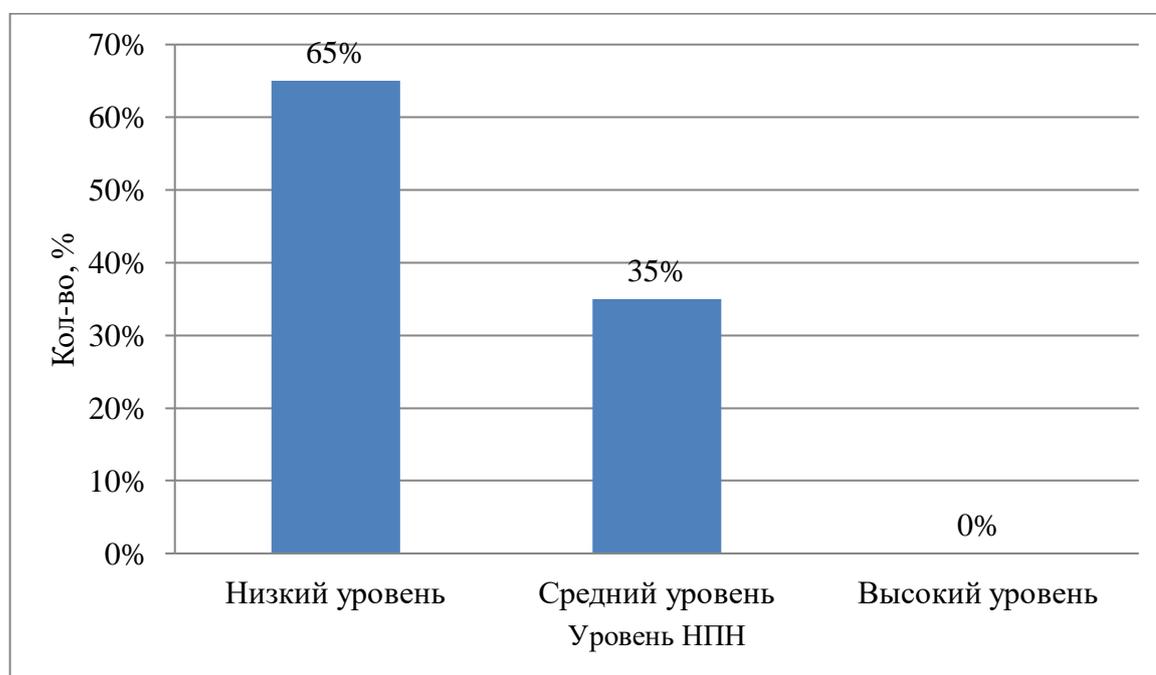


Рисунок 4 – Результаты исследования по тесту «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

В соответствии с результатами, полученными в процессе тестирования саморегуляции педагогов, определяется, что большинство учителей имеют низкий уровень способности к ее реализации. Другими словами, саморегуляция у педагогов наблюдается крайне редко или вовсе отсутствует. При таком варианте, у педагогов отмечается нестабильное поведение, независимое от конкретных условий или изменений внешней среды, которое определяется как непредсказуемое. Педагоги с таким уровнем саморегуляции часто подстраиваются под других людей, подражая их действиям и действуя «по образцу других». У таких педагогов отсутствует собственная точка зрения, они скорее соглашаются с предложенными вариантами. Для таких людей характерен высокий уровень тревожности, который поднимается при малейшем препятствии, что педагоги воспринимают как «конец пути» к достижению цели. Особенно важно подчеркнуть, что при таком уровне саморегуляции возникают трудности с использованием новых, инновационных или видоизмененных технологий. Их работа выстраивается по конкретной схеме, которая используется на постоянной основе.

Среди респондентов отмечается 35% педагогов, которые имеют средний уровень развития саморегуляции, который проявляется в деятельности как «качели». При принятии конкретных решений, педагоги с таким уровнем саморегуляции зачастую не могут определиться к склонности «за» или «против». Зачастую, при возникновении проблем или формирования препятствий педагог использует стандартные формы работы, однако в какой-то момент могут применять и новые технологии.

Несмотря на различные уровни общей саморегуляции, отмечается, что важную роль играет тип ее проявления и преобладающий стиль непосредственной саморегуляции, ввиду чего среди респондентов была проведена оценка показателей различных видов саморегуляции в процессе тестирования по методике В.И. Моросановой, которая представлена на рисунке 5.



Рисунок 5 – Уровень выраженности стилей саморегуляции поведения в выборке педагогов по тесту «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Максимальные значения, которые можно было получить в процессе оценки различных типов саморегуляции у педагогов равняется девяти баллам, при этом результаты, полученные на этап первичного тестирования, составляют минимальные значения, которые определяют уровень всех типов саморегуляции как низкий. Наибольшее количество баллов отмечается по шкале «самостоятельность», что свидетельствует о том, что большинство педагогов склонны к самостоятельному решению вопросов и проблем, не обращая внимание на мнение других людей. Тем не менее, данный показатель отражает, что уровень его проявления среди педагогов доходит до средней границы, следовательно, данный навык сформирован недостаточно. Минимальное значение показателя оценки отмечается по типу «моделирование», которое отражает совокупность свойств личности педагогов и их способности к реализации задуманного действия или достижения поставленной цели с низким стремлением. Для личностей с таким показателем саморегуляции изменения, происходящие вокруг,

остаются незамеченными, соответственно реализация деятельности затрудняется в виду новых вводных. Тип саморегуляции «планирование», показатели которого в выборке педагогов составляют 4,3 балла, отражает стремление и желание ставить новые цели на будущее и решать задачи для их достижения, и в тоже время исключать эти же цели из своих планов в случае возникновения проблемы или препятствия.

На основании полученных результатов, необходимо отметить, что преимущественная часть педагогов имеют низкие показатели стрессоустойчивости, а также имеют низкий уровень общей способности к саморегуляции, что обуславливает необходимость реализации разработанной программы с использованием групповой формы работы и методов АРТ-терапии в рамках коллектива МБОУ СОШ № 46.

2.3 Разработка и апробирование программы групповой работы, направленной на повышение стрессоустойчивости педагогов

Групповая форма работы представляет собой организацию деятельности участников, между которыми предусматривается коллективная работа и подразумевается активное взаимодействие между членами группы.

Для повышения стрессоустойчивости педагогов была выбрана групповая форма работа, что обусловлено привычным способом коммуникации среди педагогов, а также тем, что каждый из участников групповой работы вовлекается в систему, требующую от них, с одной стороны, самостоятельности и продвижения в своем темпе, а с другой, умения общаться, сотрудничать и решать поставленные задачи.

Разработанная программа групповой работы сочетает в себе различные упражнения, которые позволят усовершенствовать коммуникативное взаимодействие педагогов, обусловить их выход из профессиональной области и заставить погрузиться в отдельную микро-среду, где будут реализованы этапы, позволяющие существенно снизить уровень стресса,

обеспечить формирование и применение эффективных средств и методов борьбы со стрессовыми ситуациями, а также позволит научиться справляться с тревогой и находить им качественную альтернативу.

Целью групповой работы по развитию стрессоустойчивости педагогов методами групповой работы является повышение уверенности в себе, совершенствование саморегуляции, формирование навыков уверенного поведения, развитие мотивации на успех и толерантности к неопределённости и неудачам. Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- формирование позитивной «Я-концепции»;
- развитие навыков саморегуляции;
- развитие навыков релаксации, обучение приёмам преодоления состояния тревоги и стресса;
- развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний;
- развитие коммуникативных навыков.

По результатам констатирующего этапа исследования в групповой работе принимали участие 17 педагогов, у которых отмечался высокий уровень нервно-психического напряжения, высокий уровень стресса, низкий уровень стрессоустойчивости и низкий уровень саморегуляции

По результатам диагностики были выявлены показатели низкого уровня стрессоустойчивости, к которым следует отнести низкий уровень саморегуляции, отсутствие целеустремлённости, отсутствия умения не поддаваться стрессовым ситуациям и борьбы с ними, отсутствие уверенности в себе, на основании которых составлена программа групповой работы, направленной на развитие саморегуляции педагогов.

Тренинги в форме групповой работы проводились на протяжении двух месяцев, с периодичностью два раза в неделю. Каждую пятницу, в 15.00, учителя собирались в кабинете психолога. Комплекс тренинга включал в себя 8 занятий: 4 занятия с использованием методов групповой работы и 4

занятия с использованием метода арт-терапии, которая проводилась с использованием различных форм работы: рисование, лепка, аппликация, конструирование и так далее. Тематическое планирование тренинга представлено в таблице 5, подробное описание упражнений приведено в Приложении А (таблица А.1).

Таблица 5 – Содержание программы групповой работы

Дата проведения занятия	Цель, задачи	Наименование упражнения
Групповая работа	Создание позитивного настроения и настрой на работу в группе, помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.	Вводная часть: – упражнение «Давайте поприветствуем» Основная часть: – упражнение «Я и стресс» Заключительная часть: – упражнение: «Дыхательная релаксация».
Арт-терапия	Создание благоприятных условий для работы группы, создание доверительных отношений и принятие правил работы, знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала. Задачи: познакомить с правилами поведения в группе.	Вводная часть: – упражнение «Знакомство в ситуациях» – упражнение «Предмет - невидимка» – упражнение «Поводыри» Основная часть: – упражнение «Не буду!» – упражнение «Страхи и комплексы на дрова» Заключительная часть: –упражнение «Краски моего настроения»
Групповая работа	Снятие нервного напряжения, развитие рефлексии, повышение личностной значимости, знакомство с методами снятия напряжения, активизация, снятие психологической дистанции между членами группы.	Вводная часть – упражнение «Головной убор» – упражнение «Сборный портрет» – упражнение «Снежки» Заключительная часть – упражнение «Лишний стул»

Продолжение таблицы 5

Дата проведения занятия	Цель, задачи	Наименование упражнения
Арт-терапия	Стабилизация эмоционального фона и обретения самообладания, активизация процессов саморегуляции и самопознания	Основная часть: – упражнение «Защитный контейнер» – упражнение «Моя проблема» Заключительная часть – упражнение «Пейзажи состояния»
Групповая работа	Снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения, гармонизация внутреннего состояния, снятие напряжения	Вводная часть – упражнение «Незаконченные предложения» – упражнение «Мой самый сильный стресс» Заключительная часть – упражнение «Релаксация»
Арт-терапия	Личностная реконструкция, с перестройкой и развитием системы значимых отношений, постепенным изменением привычных схем реагирования и саморегуляции.	Вводная часть – упражнение «Цветовые проблемы» Основная часть: – упражнение «Линии проблемы» Заключительная часть – упражнение «Мой тернистый путь»
Групповая работа	Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс, поиск внутренних ресурсов личности.	Вводная часть – упражнение «Плюс и минус стрессовых ситуаций» Основная часть: – упражнение «Волшебный эликсир» Заключительная часть – упражнение «Путь восстановления»
Арт-терапия	Выражение и обсуждение в конструктивном ключе личностной проблематики педагогов, поиск решений. формирование интегрированного представления о реальности на основе переработки травматического опыта и его включения в целостное представление о реальности, в которой есть место как положительным, так и отрицательным, сложным, неприятным моментам	Вводная часть – упражнение «Мое будущее» Основная часть: – упражнение «Упражнение «Ладонь моего стресса»» – упражнение «Упражнение «Ответная реакция ладони стресса»» Заключительная часть – упражнение «Подведем итоги»

Разработанная программа тренинга направлена на развитие самовыражение, самосознания. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу. Кроме этого, основная работа осуществлялась на совершенствование саморегуляции во всех типах ее проявления. Для того, чтобы определить роль разработанных форм групповой работы, для предотвращения эмоционального выгорания необходимо провести повторную диагностику для выявления снижения первичных показателей стрессоустойчивости, наличия саморегуляции.

2.4 Анализ полученных результатов

Рассмотрим результаты исследования, полученные в результате итогового тестирования.

Результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты, полученные при ответе на вопросы опросника для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой

Респондент	Результат	Уровень	Проблемная шкала
А.О.	55	Низкий уровень	-
Д.М.	106	Низкий уровень	-
Л.Ф.	102	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
Г.И.	98	Высокий уровень	Физиологический стресс
И.Б.	69	Низкий уровень	-
У.Н.	49	Низкий уровень	-
Г.В.	48	Низкий уровень	-
О.А.	58	Низкий уровень	-
Е.Г.	61	Низкий уровень	-
К.О.	69	Низкий уровень	-
В.Д.	134	Высокий уровень	Эмоциональный стресс

Продолжение таблицы 6

Респондент	Уровень	Проблемная шкала
С.И.	Низкий уровень	
В.К.	Средний уровень	Физиологический стресс
К.Д.	Низкий уровень	
Ю.А.	Низкий уровень	
Е.П.	Высокий уровень	Эмоциональный стресс
Э.Н.	Низкий уровень	

Результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой» представлены на рисунке 6.

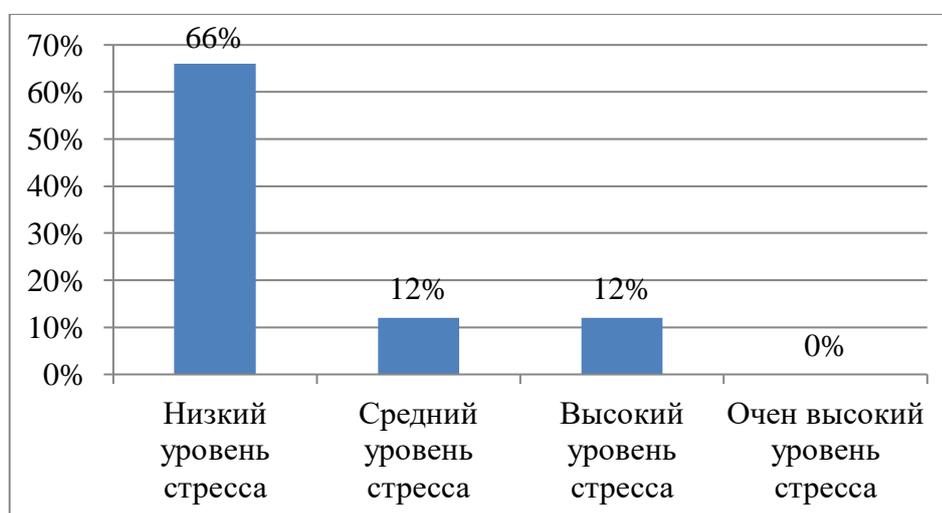


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ» Е.С. Ивановой

По рисунку 6 определяется, что после тренинга с применением форм групповой работы, среди учителей не определяются те, кто имеет очень высокий уровень стресса. При первичной диагностике было выявлено 50% учителей, которые обладают высоким уровнем стресса. На итоговом этапе диагностики высокий уровень стресса отмечался лишь у 10% учителей, который проявляется в любых изменениях повседневной жизни, для которых характерна резкость поведения и высокая критичность к своей профессиональной деятельности. При первичной диагностике было выявлено

25% учителей, которые обладают средним уровнем стресса. На итоговом этапе диагностики средний уровень стресса отмечался лишь у 15% учителей, из характерных особенностей которых наблюдаются резкие перемены настроения, отсутствие желания выполнять какую-либо деятельность, которая резко сменяется стремление к достижению профессиональных целей.

При первичной диагностике было выявлено 13% учителей, которые обладают низким уровнем стресса. На итоговом этапе диагностики средний уровень стресса отмечался лишь у 66% учителей, что свидетельствует об общей удовлетворенности профессиональной деятельностью. Результаты, полученные в ходе данного опроса, позволяют говорить о том, что преимущественно состояние учителей определяется как стабильное, что исключает риск развития стресса.

Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым

Респондент	Результат	Уровень
А.О.	8	Высокий уровень
Д.М.	17	Выше среднего
Л.Ф.	65	Ниже среднего
Г.И.	39	Средний уровень
И.Б.	10	Высокий уровень
У.Н.	7	Высокий уровень
Г.В.	36	Средний уровень
О.А.	22	Выше среднего
Е.Г.	48	Ниже среднего
К.О.	16	Выше среднего
В.Д.	11	Высокий уровень
С.И.	7	Высокий уровень
В.К.	46	Ниже среднего
К.Д.	45	Ниже среднего
Ю.А.	44	Средний уровень
Е.П.	14	Выше среднего
Э.Н.	52	Ниже среднего

Результаты, полученные в ходе диагностики по методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», предложенной И.А. Усатовым представлены на рисунке 7.

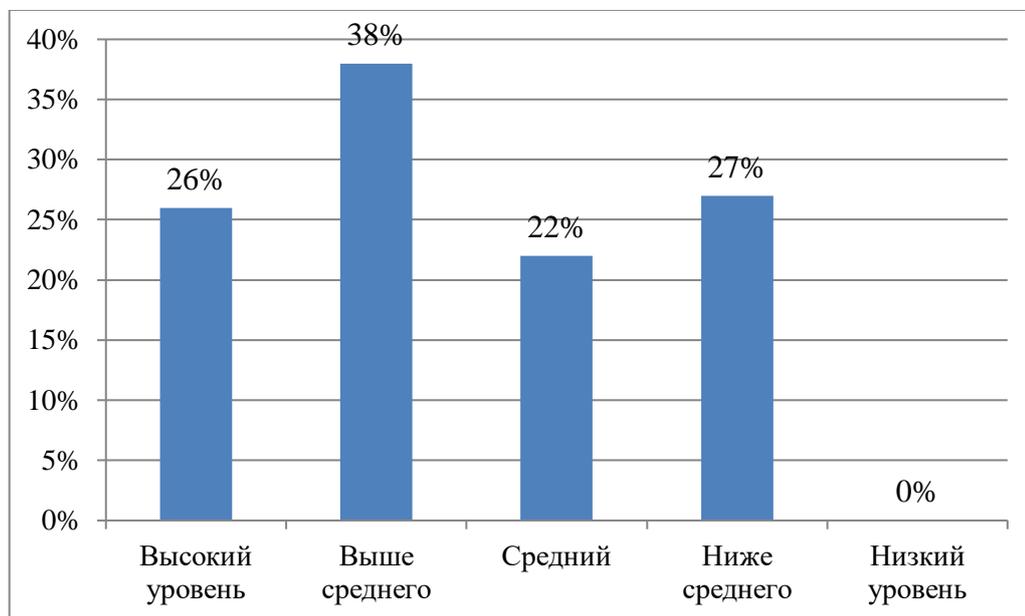


Рисунок 7 – Результаты итогового исследования по авторской методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова

Согласно рисунку 7, определяется, что высокий уровень стрессоустойчивости педагогов отмечается у 26% учителей, что свидетельствует об их готовности к любым изменениям в окружающей действительности, в том числе и в профессиональной сфере. Для учителей с таким уровнем стрессоустойчивости отмечается их высокий уровень профессионализма, который определяет высокий уровень самореализации педагогов. Такие учителя не боятся принимать ответственных решений, стремятся к достижению профессиональных целей и реализации поставленных задач несмотря на условия окружающей действительности. Помимо этого, важным фактором успешности их профессиональной деятельности является личностная удовлетворенность условиями жизни, выходящей за пределы профессиональной сферы. Уровень стрессоустойчивости выше среднего определяется у 38% учителей, что

свидетельствует об их высокой стрессоустойчивости в личностной сфере, однако имеются проблемы профессиональной деятельностью, обусловленные условиями труда и взаимоотношениями между родителями, детьми и руководством со стороны учителя. При этом, для данной категории учителей характерна способность быстро находить решения из сложившихся трудностей и задач, с целью обеспечения максимально комфортных условий. Характерными чертами учителей о стрессоустойчивость выше среднего уровня является их позитивное отношение к проблемам, которые, по их мнению, всегда решаемы. 28% учителей имеют средний уровень стрессоустойчивости, что определяет педагогов как стабильных, то есть учителя подразумевают, что в процессе деятельности могут встречаться проблемные ситуации, однако они благоприятно оценивают исход событий. Возникающие трудности данная группа учителей воспринимает как жизненный урок, который является мотивационным для последующей реализации педагогических функций. 27% педагогов обладают уровнем стрессоустойчивости ниже среднего, что свидетельствует о предрасположенности к профессиональному выгоранию. Как правило, педагоги с таким уровнем не заинтересованы в реализации педагогической деятельности, у них отсутствует мотивация, а рабочий процесс сопровождается лишь необходимостью. Низкий уровень стрессоустойчивости не определяется ни у одного педагога.

Результаты диагностики нервно-психического напряжения представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты, полученные в ходе диагностики нервно-психического напряжения, предложенной Т.А. Немчиным

Респондент	Результат	Уровень НПН
А.О.	46	Слабый уровень
Д.М.	47	Слабый уровень
Л.Ф.	45	Слабый уровень
Г.И.	69	Умеренный уровень
И.Б.	61	Умеренный уровень

Продолжение таблицы 8

Респондент	Результат	Уровень НПН
У.Н.	47	Слабый уровень
Г.В.	44	Слабый уровень
О.А.	66	Умеренный уровень
Е.Г.	44	Слабый уровень
К.О.	61	Умеренный уровень
В.Д.	50	Слабый уровень
С.И.	38	Слабый уровень
В.К.	57	Умеренный уровень
К.Д.	42	Слабый уровень
Ю.А.	55	Умеренный уровень
Е.П.	43	Слабый уровень
Э.Н.	42	Слабый уровень

Результаты диагностики нервно-психического напряжения представлены на рисунке 8.

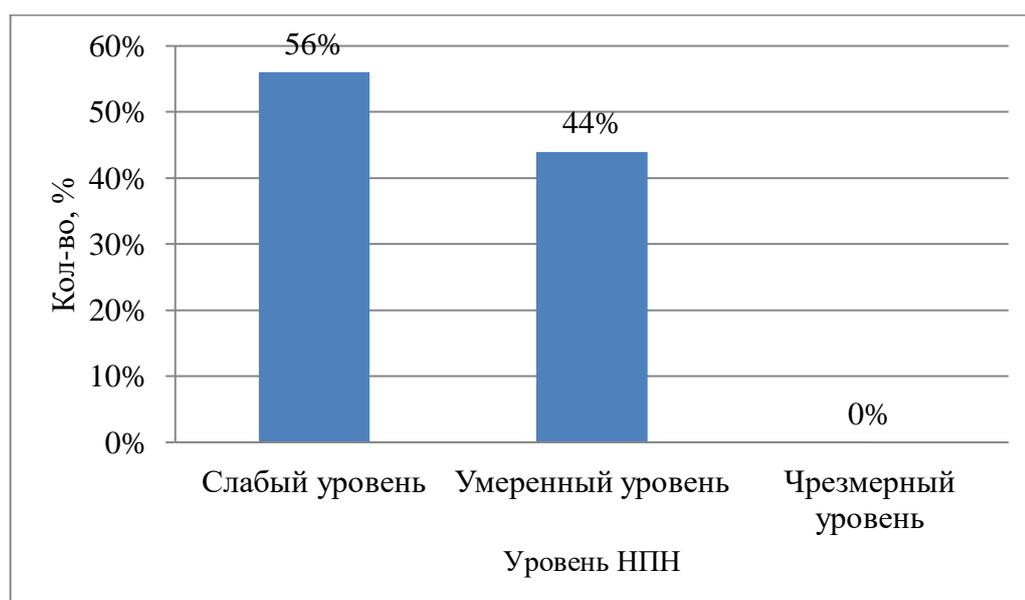


Рисунок 8 – Результаты итогового исследования по тесту «Методика диагностики нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

По рисунку 8 определяется, что 56% учителей обладают слабым уровнем нервно-психического напряжения, что оценивается как допустимое значение в рамках педагогической деятельности, которое представляет собой поимущественно уравновешенное состояние педагога, который адекватно

оценивает все изменения, касающиеся его педагогической деятельности, воспринимает ошибки как мотивацию для улучшения своей работы. У 44% учителей отмечается умеренное нервно- психическое напряжение, при котором проявление раздражительности и неудовлетворенности учителем профессиональной деятельности обеспечивается в критических ситуациях. При этом, педагоги с таким уровнем быстро выходят из состояния нервного напряжения и возвращаются к естественным условиям. Однако, необходимо отметить, что некоторые учителя, имеющие такой уровень нервно-психического напряжения, все чаще задаются вопросом о своей профессиональной пригодности, так как в некоторые моменты достигают пика возбуждения нервной системы, что обуславливает принятие необдуманных решений. Педагогов с чрезмерным уровнем нервно-психического напряжения выявлено не было, что говорит о качественно приросте показателей и стабилизации эмоционального фона и восстановлении нервной системы.

Результаты диагностики стиля саморегуляции поведения представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты, полученные в ходе диагностики стиля саморегуляции поведения, предложенной В.И. Моросановой

Респондент	Результат	Уровень
А.О.	28	Средний уровень
Д.М.	36	Высокий уровень
Л.Ф.	21	Низкий уровень
Г.И.	35	Высокий уровень
И.Б.	31	Средний уровень
У.Н.	22	Низкий уровень
Г.В.	29	Средний уровень
О.А.	31	Средний уровень
Е.Г.	36	Высокий уровень
К.О.	27	Средний уровень
В.Д.	28	Средний уровень
С.И.	22	Низкий уровень
В.К.	34	Высокий уровень
К.Д.	30	Средний уровень
Ю.А.	35	Высокий уровень

Продолжение таблицы 9

Респондент	Результат	Уровень
Е.П.	21	Низкий уровень
Э.Н.	27	Средний уровень
А.О.	26	Средний уровень
Д.М.	20	Низкий уровень
Л.Ф.	27	Средний уровень

Результаты диагностики саморегуляции поведения представлены на рисунке 9.

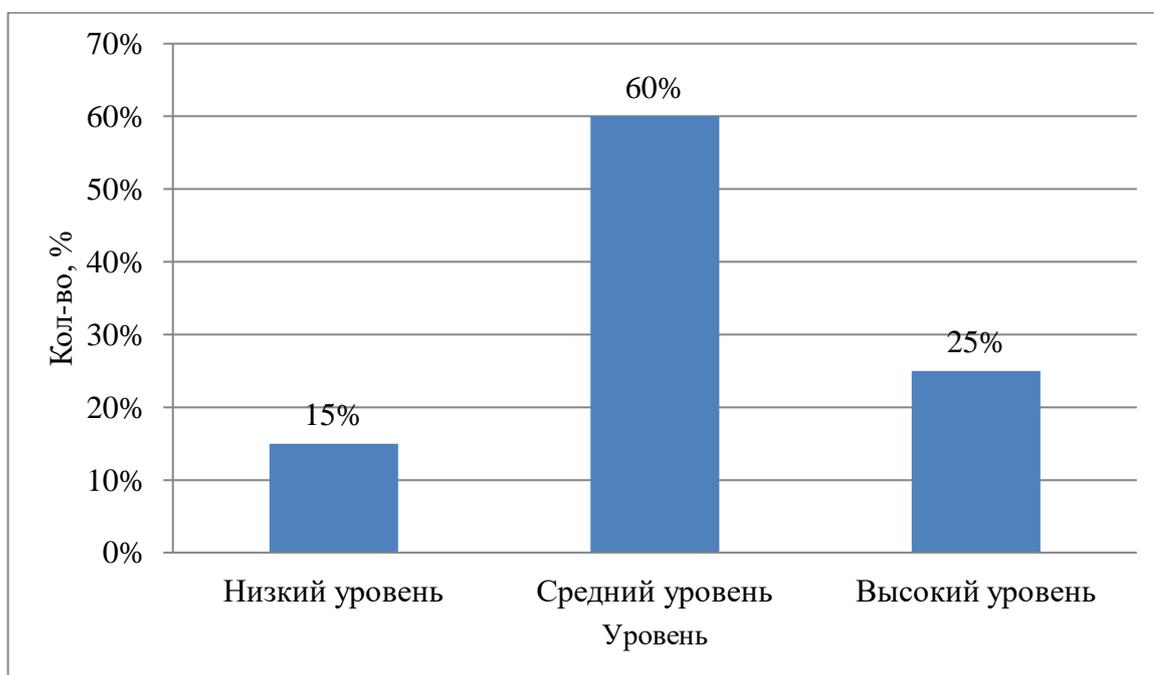


Рисунок 9 – Результаты исследования по тесту «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

В соответствии с результатами, полученными в ходе исследования, большая часть респондентов качественно изменили уровень саморегуляции, повышая его до более высоких показателей. Так, больше половины респондентов, а именно 60% на итоговом этапе имеют средний уровень саморегуляции, который характеризуется тем, что на данном этапе педагоги способны объективно оценивать изменения, происходящие в процессе реализации деятельности, однако способны сталкиваться с трудностями в

процессе адаптации к ним. Четвертая часть педагогов имеют высокий уровень саморегуляции, что свидетельствует об их возможностях быстро адаптироваться под изменяющиеся условия окружающей действительности, находить быстрые решения в процессе возникновения новых задач, а также обладают способностью к быстрой оценке изменяющихся условий, что позволяет наиболее правильно выстроить деятельность в соответствии с данными условиями. Педагоги, имеющие высокий уровень саморегуляции ставят перед собой долгосрочные и осознанные цели, которые возможно достичь лишь при усердной реализации деятельности и целенаправленности своих возможностей.

Тем не менее, рассматривая понятие саморегуляции у педагогов, важно учитывать не только их общий показатель, но также и стиль их проявления, которые позволяет определить сильные и слабые стороны каждого учителя. На основании бланков ответов был проведен анализ стилей саморегуляции педагогов, которые представлены на рисунке 10.

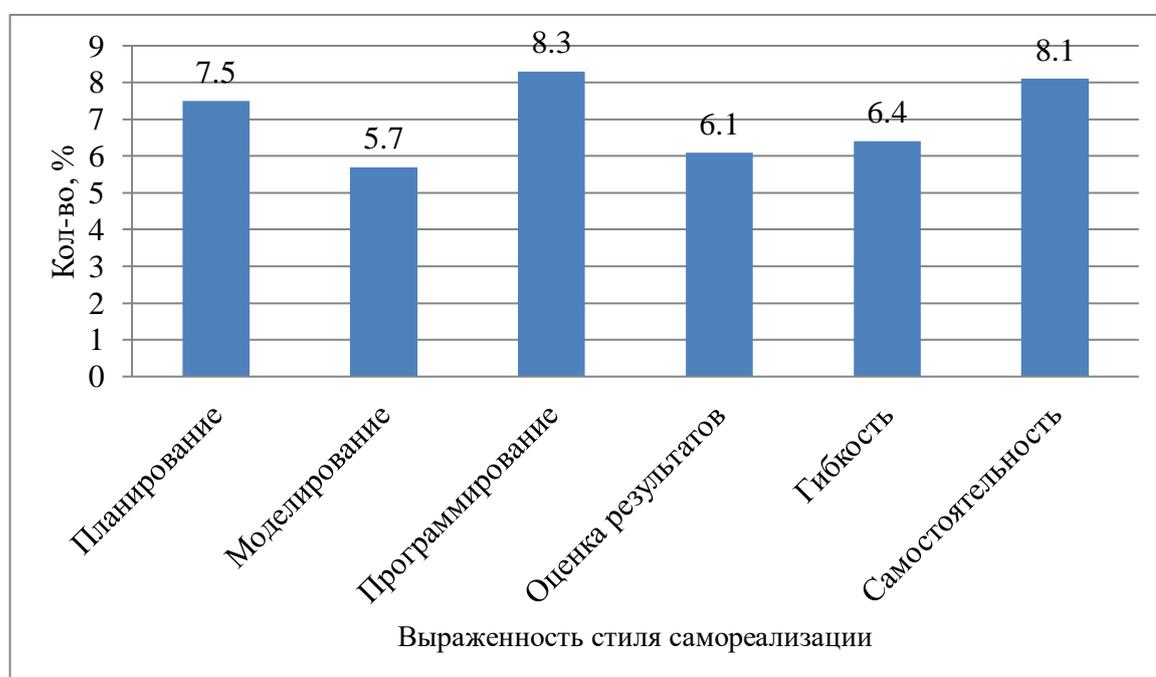


Рисунок 10 – Уровень выраженности стилей саморегуляции поведения в выборке педагогов по тесту «Стиль саморегуляции поведения»

В.И. Моросановой

Максимально допустимое значение, которые может быть получено в процессе тестирования составляет девять баллов. Сопоставляя полученные результаты среди педагогов с максимально возможным значением по каждому стилю саморегуляции, можно говорить о том, что для учителей характерен средний уровень проявления всех типов саморегуляции, однако такие стили как программирование и самостоятельность достигают показателей высокого уровня их проявления. Данные показатели свидетельствуют о том, что учителя стараются решать проблемы самостоятельно, без посторонней помощи, продумывая при этом последовательность решений, с учетом всех отклонений и трудностей, которые могут возникать в процессе реализации профессиональной деятельности. Средний уровень оценок по шкалам гибкость, оценка результатов и планирование свидетельствуют о том, что педагоги ставят перед собой конкретную цель и реализуют свою деятельность по направлению к ее достижению, при этом учителя адекватно реагируют на возникающие трудности, стремятся обойти их, переключаясь на другой формат достижения цели. В ситуациях, где требуется сделать шаг назад ввиду отсутствия возможности преодоления препятствия, педагоги спокойно отступают и осуществляют поиски другого пути, при этом сохраняют мотивационную направленность на достижение цели. Если в процессе деятельности педагог совершает ошибку, то средний уровень саморегуляции по стилю планирование, педагог способен рационально оценить причину возникновения ошибки и предположить, и реализовать мероприятия, направленные на исправление или устранение ошибки.

На основании полученных результатов на итоговом этапе диагностики, необходимо отметить, что преимущественная часть педагогов обладают низким уровнем нервно-психического напряжения и имеют показатели стрессоустойчивости выше среднего и высокие, что подчеркивает положительное влияние программы групповой работы в рамках коллектива

МБОУ СОШ № 46на повышение стрессоустойчивости, развитие саморегуляции и снижения общего уровня стресса.

Для того, чтобы более объективно оценить результативность групповой работы как условия повышения стрессоустойчивости и снижения уровня стресса, рассмотрим динамику в рамках каждой методики.

Сравнительные результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «СтрессФИЭ», разработанный Е.С. Ивановой» представлены на рисунке 11.

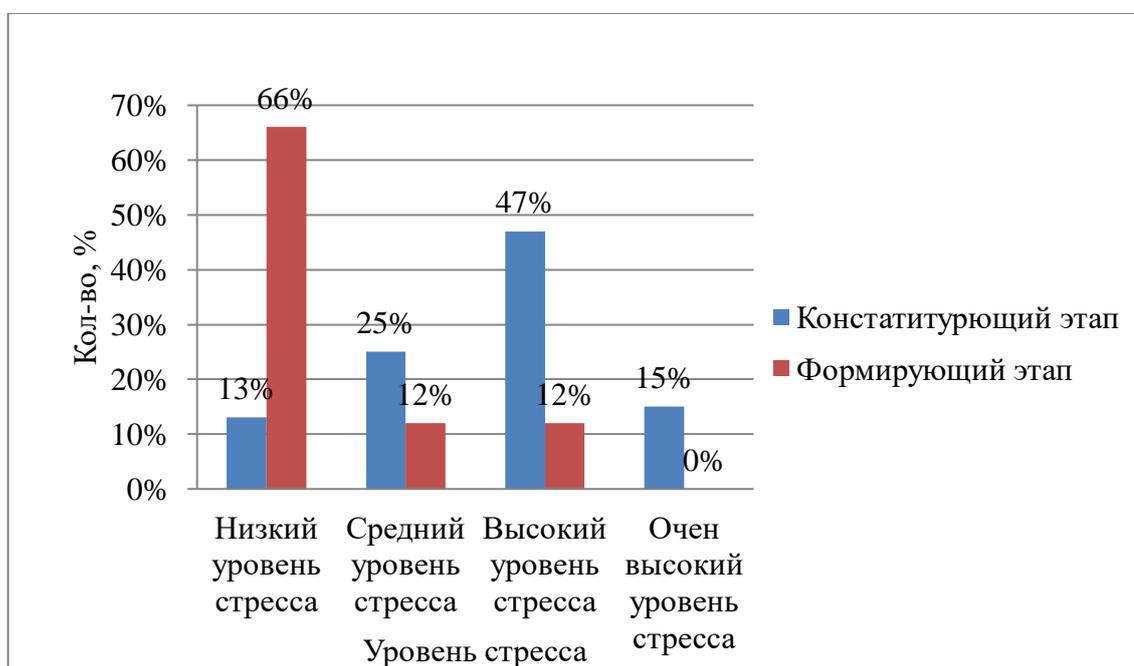


Рисунок 11 – Сравнительные результаты исследования по методике «Опросник для выявления основных видов стресса «СтрессФИЭ» Е.С. Ивановой

По рисунку 11 отмечается очевидная динамика в приросте показателей, согласно которому среди учителей определяется снижение числа педагогов с очень высоким уровнем стресса, которых на этапе первичного тестирования составило 15%. Проявление высокого уровня стресса имеет положительную динамику, так как количество педагогов на итоговом этапе диагностики снизилось на 35% по сравнению с первичной диагностикой уровня стресса у учителей. Понижение показателей отмечается в группе педагогов, имеющих

средний уровень стресса, где количество педагогов на итоговой диагностике по сравнению с первичной диагностикой уменьшилось на 13%. И наибольший прирост отмечается в показателях низкого уровня стресса среди педагогов, который на этапе итоговой диагностики по сравнению с первичной, увеличился на 53%

Сравнительные результаты исследования по тесту на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова представлены на рисунке 12.

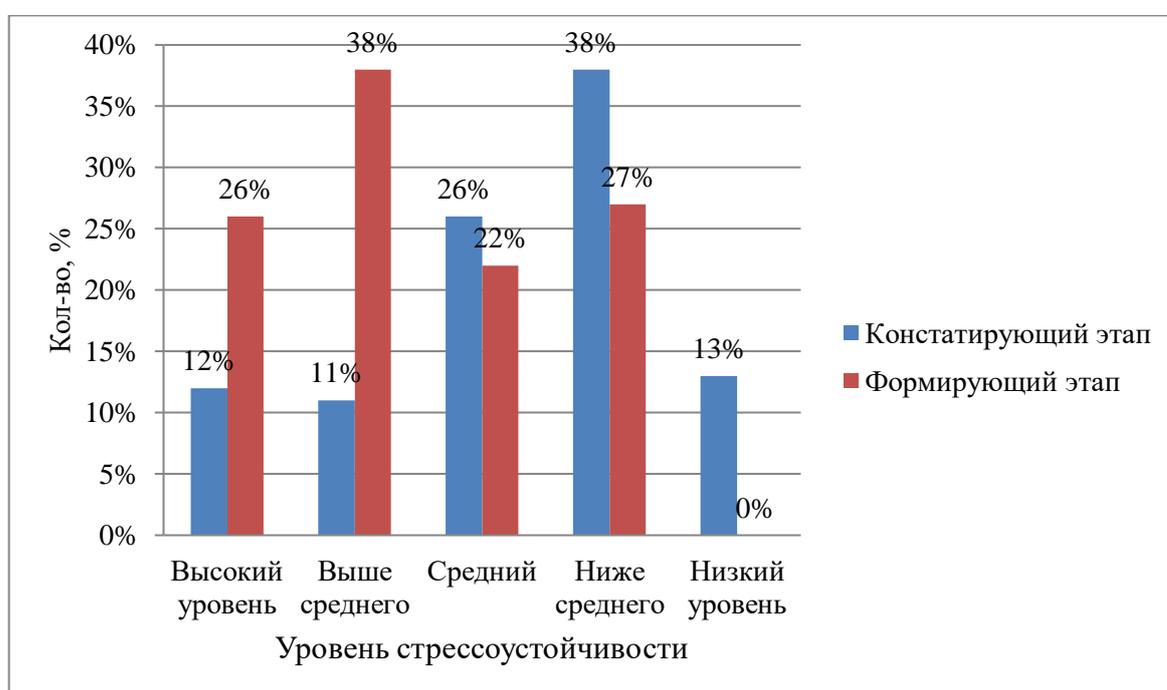


Рисунок 12 – Сравнительные результаты исследования экспериментальной группы по авторской методике «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова

По рисунку 12 отмечается, очевидная динамика в приросте показателей стрессоустойчивости учителей, согласно которым среди учителей определяется снижение числа педагогов с низким уровнем стрессоустойчивости, число которых при первично диагностике составляло 13%, а при повторной диагностике учителей с низким уровнем стрессоустойчивости выявлено не было. Понижение показателей с уровнем

стрессоустойчивости ниже среднего отмечается в группе педагогов, число которых при первичной диагностике составило 38%, а при повторной диагностике уменьшилось до 27%, при этом нельзя исключать, что большую часть составили педагоги, которые на первичном этапе имели низкий уровень стрессоустойчивости. В процессе итоговой оценки уровня стрессоустойчивости среди учителей наблюдается положительная динамика, при которой показатель уровня ниже среднего на 4% выросли, следовательно, перешли в категорию «средний уровень» стрессоустойчивости и отражает готовность педагогов с большей уверенностью реализовывать свою деятельность, не обращая внимание на небольшие трудности и препятствия. Наибольшее увеличение показателей стрессоустойчивости прослеживается в таких категориях стрессоустойчивости как высокий уровень и уровень выше среднего. В первом случае на 14% отмечается прирост, во втором случае на 27% отмечается прирост. Следовательно, можно говорить, что на итоговом этапе оценки все педагоги показали качественный прирост результатов.

Сравнительные результаты исследования диагностики нервно-психического напряжения представлены на рисунке 13.

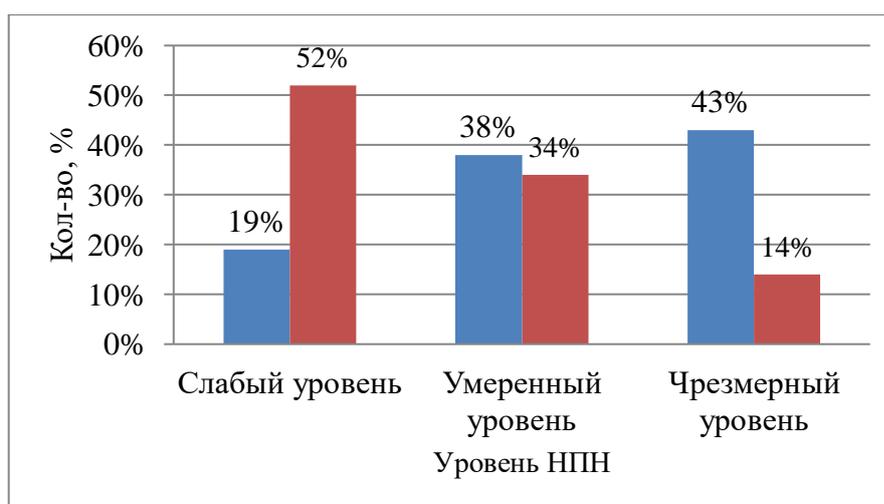


Рисунок 13 – Сравнительные результаты исследования диагностики нервно-психического напряжения Т.А. Немчина

По рисунку 13 наблюдается очевидная тенденция к снижению появления уровня нервно-психического напряжения среди учителей, показатели которого при итоговой диагностике учителей с чрезмерным уровнем нервно-психического напряжения уменьшились с 43% до 14% по сравнению с результатами первичной диагностики. Количество педагогов, имеющих умеренный уровень напряжения сократилось на 4%, однако, нельзя исключать, что большую часть составили педагоги, которые на первичном этапе имели чрезмерный уровень нервно-психического напряжения. И наибольший прирост отмечается в показателях слабого уровня нервно-мышечного напряжения, где численность педагогов с таким уровнем по сравнению с этапом первичной диагностики увеличилось на 33%. Необходимо отметить, что среди проявлений, позволяющих определить снижение уровня нервно-психического напряжения, следует отнести повышение их работоспособности, нацеленность на результат, улучшение эмоциональной сферы, стабилизация нервной системы и повышением мотивации к реализации профессиональных навыков.

Сравнительные результаты исследования диагностики саморегуляции поведения по методике В.И. Моросановой представлены на рисунке 14.

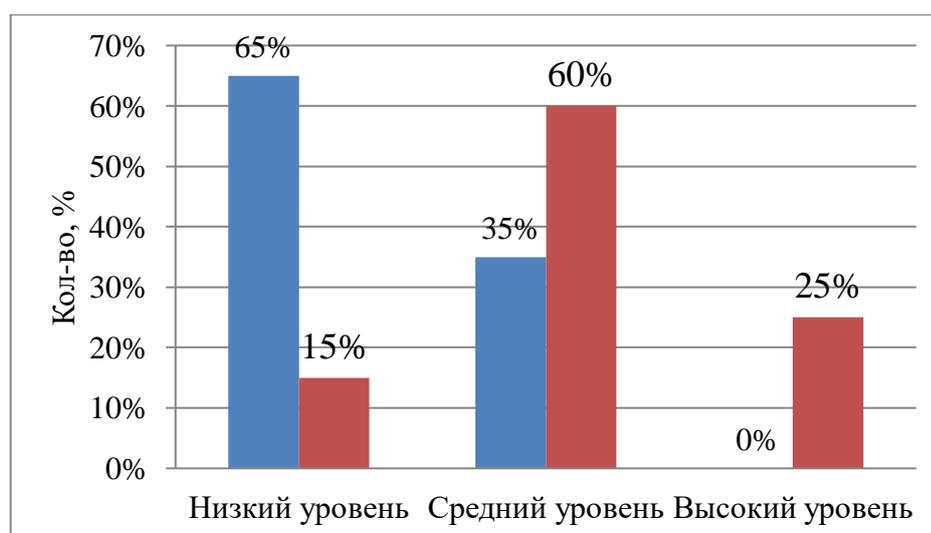


Рисунок 14 – Сравнительные результаты исследования диагностики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

На этапе первичного тестирования было определено, что наибольшая часть респондентов – 65% отличается низким уровнем развития способности к саморегуляции. Еще 35% респондентов отличаются средним уровнем развития способности к саморегуляции. Респондентов с высоким уровнем саморегуляции выявлено не было. На итоговом этапе тестирования было определено, что наибольшая часть респондентов – 60% отличается средним уровнем развития способности к саморегуляции. Еще 25% респондентов отличаются высоким уровнем саморегуляции, число которых в отличие от первичной диагностики увеличилось на 5 человек. Тем не менее, продолжает сохраняться низкий уровень саморегуляции у 15% учителей.

Необходимо также рассмотреть динамику уровней выраженности стилей саморегуляции поведения в выборке педагогов, представленных на рисунке 15.

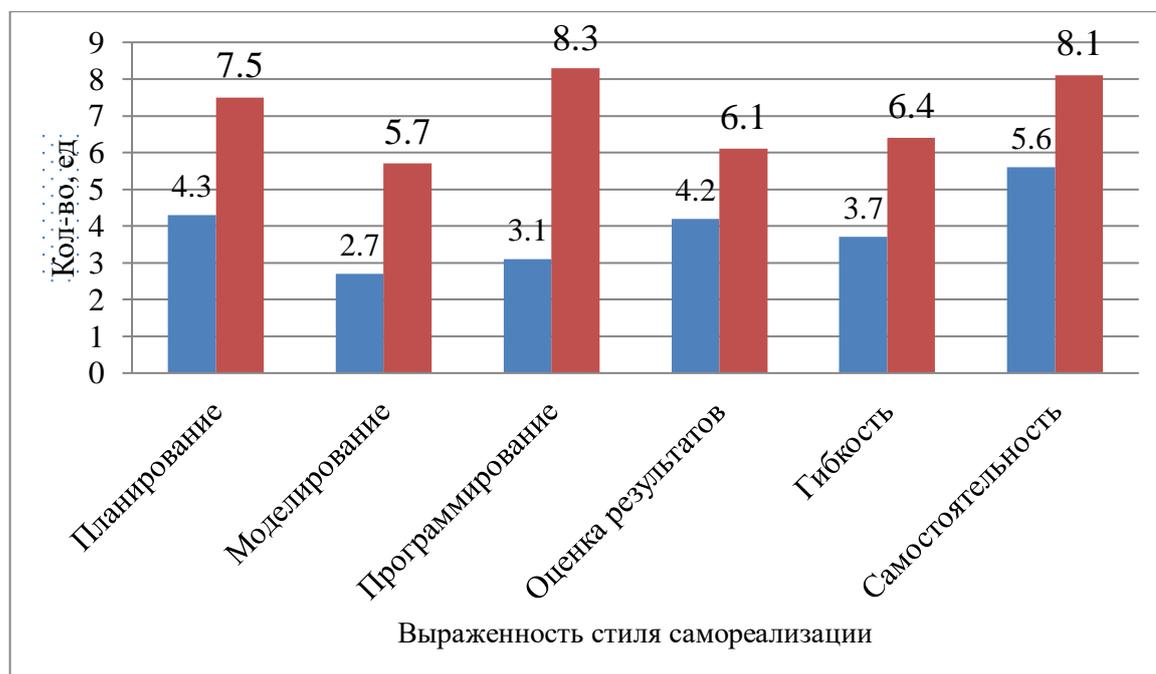


Рисунок 15 – Динамика уровней выраженности стилей саморегуляции поведения в выборке педагогов по методике В.И. Моросановой

На основании рисунка 15 можно отметить следующее, уровень выраженности саморегуляции по стилю «планирование» увеличился на 3,2

единицы, уровень выраженности саморегуляции по стилю «моделирование» увеличился на 3 единицы, уровень выраженности саморегуляции по стилю «программирование» увеличился на 5,2 единицы, уровень выраженности саморегуляции по стилю «оценка результатов» увеличился на 2,1 единицы, уровень выраженности саморегуляции по стилю «гибкость» увеличился на 2,7 единицы, уровень выраженности саморегуляции по стилю «самостоятельность» увеличился на 2,5 единицы.

На основании полученных результатов, необходимо отметить, что преимущественная часть педагогов обладают высоким уровнем саморегуляции в таких стилях, как планирование, программирование и самостоятельность. Общий уровень саморегуляции находится на среднем и высоком уровнях, что говорит об эффективности методов групповой работы с педагогами общеобразовательной школы.

Таким образом, реализация программы с использованием метода групповой работы, позволяет говорить об ее положительном влиянии, так как у педагогов отмечается повышение уровня стрессоустойчивости, снижение уровня стресса и нервно-психического напряжения, а также качественное повышение уровня саморегуляции по всем составляющим ее показателям.

Заключение

Развитие стрессоустойчивости у педагогов методами групповой работы предполагало теоретический анализ проблемы и проведение эмпирического исследования.

В процессе теоретического изучения стрессоустойчивости педагогов образовательных организаций было определено, что деятельность педагогов в современном обществе сопровождается большим количеством факторов, способствующих развитию стресса. Многие педагоги ошибочно считают, что это нормальное явление, через которое проходят все, однако на практике достигают эмоциональное выгорание и уходят их профессии. Влияние стрессовых факторов в деятельности педагога реализуется накопительной системой, в результате которой эмоциональная напряженность учителей достигает своего предела и имеет необратимые последствия. На фоне этого, проблема повышения стрессоустойчивости учителей является крайне важной в процессе педагогической деятельности. Полученные данные отражают необходимость формирования программы, которая подразумевает использование формы групповой работы, направленной на повышение стрессоустойчивости педагогов.

Анализ групповой формы работы как метода повышения стрессоустойчивости личности позволяет говорить о том, что данный инструмент выступает привычным способом коммуникации среди педагогов. В процессе групповой работы каждый из участников вовлекается в систему, требующую от них, с одной стороны, самостоятельности и продвижения в своем темпе, а с другой, умения общаться, сотрудничать и решать поставленные задачи.

По результатам констатирующего этапа исследования в групповой работе принимали участие 17 педагогов, у которых отмечался высокий уровень нервно-психического напряжения, высокий уровень стресса, низкий уровень стрессоустойчивости и низкий уровень саморегуляции

Групповая работа в тренинговой форме проводилась на протяжении 2-х месяцев, с периодичностью 2 раза в неделю. Каждую пятницу в 15.00 учителя собирались в кабинете психолога. Комплекс тренинга включал в себя 8 занятий: 4 занятия с использованием методов групповой работы и 4 занятия с использованием метода арт-терапии, которая проводилась с использованием различных форм работы: рисование, лепка, аппликация, конструирование и так далее.

По результатам, полученным на контрольном этапе экспериментальной работы отмечается положительная динамика, среди которых показатели следующие:

- уровень общего стресса снизился у 53% педагогов;
- показатели стрессоустойчивости качественно повысились у 38% педагогов, что отмечается оценкой их уровня стрессоустойчивости как выше среднего и высокий;
- показатели нервно-психического напряжения снизились у 33% педагогов;
- показатели саморегуляции улучшились на 45%, при этом также отмечается прирост показателей по всем стилям саморегуляции.

Следовательно, по результатам, полученным на контрольном этапе исследования, наблюдается снижение уровня стресса среди педагогов, а также отмечается прирост показателей стрессоустойчивости и снижение уровня нервно-психического напряжения, а также качественное повышение уровня саморегуляции по всем составляющим ее показателям.

Таким образом, поставленная гипотеза исследования подтвердилась: специально разработанная программа групповой работы может повысить стрессоустойчивость педагогов. Дальнейшие научные поиски видим в разработке дополнительных методов, направленных на развитие стрессоустойчивости, профилактику стрессового состояния.

Список используемой литературы

1. Агбаева У. Б. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры материалы Всероссийской научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет». 2018. С. 3380-3382.
2. Андреева А. Н. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. кандидата психол. наук: 19.0.07. Тамбов, 2009. 155 с.
3. Анохина С. А. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 1. С. 35-43.
4. Багадаева О. Ю., М. Г. Голубчикова. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода // Педагогический ИМИДЖ. 2017. С. 129-238.
5. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы III Всероссийского съезда психологов. СПб., 2003. Т. 1. С. 453.
6. Биктина Н. Н. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности // Сборник материалов всероссийской конференции. Ставропольский государственный педагогический институт. 2016. С. 417-418.
7. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М. : ПЕРСЭ, 2000. 352 с.
8. Васечко Е. П., Кононова Т. А. Стрессоустойчивость личности: теоретический аспект // Сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции. Горно-Алтайский

государственный университет, Редакция научного Международного журнала РМНКО. 2017. С. 27-32.

9. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М., 2018. 205 с.

10. Величковский Б. В. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2007. 195 с.

11. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

12. Волочков А. А. Активность субъекта жизни как ресурс безопасности в стрессогенной деятельности // Отечественный журнал социальной работы. 2018. № 1. С. 146-153.

13. Газиева М. З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2008. № 4. С. 317-322.

14. Глотова Г. А., Карапетян Л. В. Стрессоустойчивость педагога // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2000. С. 102-115.

15. Гулиева Х. Б. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Раге // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2015. №3-4. С. 149-165.

16. Гунзунова Б. А. Личностные факторы саморегуляции эмоциональных состояний педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3. С. 93-96.

17. Иванова Е. С. ФИЭ': методика измерения основных видов стресса. 2008. // Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал. 2008. №5. С. 82-101.

18. Куликов В. Л. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

19. Леонова А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 75-85.
20. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человек: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05. М., 2005. 201 с
21. Лозгачева О. В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности // Научные журналы УГПУ. Педагогическое образование в России. 2012. С. 1-3.
22. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М.: Когито-Центр, 2009. 251с.
23. Маркова А. К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 2013. 300 с.
24. Марковец Е. Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов // Наука и образование. Научно-практический журнал Южного научного Центра АПН Украины. Одеса. 2000. № 4. С. 61-65.
25. Марценюк М. А. Профилактика педагогического стресса посредством релаксационного консультирования // Актуальные проблемы среднего и высшего профессионального образования Сборник научных трудов. 2016. С. 292-295.
26. Михайлова С. С. Причины возникновения стресса в образовательной организации // Экономика, бизнес, инновации: в 2 частях. 2018. С. 51-53.
27. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М. : Когито-Центр, 2015. 292с.
28. Немчин Т А. Состояние нервно-психического напряжения. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. 167с.
29. Петрова О. Н. Психологический аспект стрессоустойчивости в контексте сформированности культуры здоровья подростков // Научное

сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXV международ. студ. науч.-практ. конф. 2016. №10 (25). С. 23-30.

30. Питкевич М. Ю., Аракелов Г. Г., Глебов В. В. Стрессоустойчивость как основа психического здоровья личности // Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий Материалы III Кавказского экологического форума. 2017. С. 196-199.

31. Русских Л. А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2014. С. 274–279.

32. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: «Тандем», 1999. 352 с.

33. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 124с.

34. Семиздралова О. А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога // Народное образование. 2010. № 6. С. 130-139.

35. Смирнов Б. А., Довгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях М.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 292 с.

36. Солдатов С. В. Особенности устойчивости к профессиональному стрессу // Современные проблемы науки и образования. 2014. №2. С. 23-31.

37. Стрессоустойчивость и конфликт: личность в условиях социума, рисков и угроз: Материалы I Международной научно-практической конференции (3-7 февраля 2014). Невинномысск: НГГТИ, 2014. 247 с.

38. Сулкарнаева Г. А, Глухих Т. А. Реализация интегративного и компетентностного подходов в подготовке к здоровьесберегающей деятельности // Вестник ТОГИРРО. 2009. № 1. С. 5-168.

39. Тихомирова Т. С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00. М., 2004. 183 с.

40. Трусъ А. А. Теория и практика социально-психологического тренинга (организационный аспект): Учеб.-метод. пособие. Минск, 2016. 172 с.
41. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 21-25.
42. Федоренко М. В. Стрессоустойчивость как показатель социальной адаптации // Филология и культура. 2009. №2-3 (17-18). С. 15-21.
43. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2007. 182 с
44. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

Приложение А

Содержание программы групповой формы работы

Таблица А.1 – Содержание групповой формы работы

Название упражнения	Описание
1 – групповая работа	
Давайте поприветствуем	<p>Психолог приветствует педагогов и предлагает начать общение с пожеланий. Перед педагогами ставится задача высказать свое мотивационное пожелание для коллеги. При этом каждый следующий педагог должен повторить все пожелания, которые были высказаны для коллег, находящимся перед ним. Пример: Сергей говорит: «Наталья, я желаю Вам хорошего настроения на день», Наталья говорит: «Сергей пожелал мне хорошего настроения на день, а я желаю Ольге легкого дня». Ольга в свою очередь говорит: «Сергей пожелал Наталье хорошего настроения на день, Наталья пожелала мне легкого дня, а я желаю Максиму...и так до конца круга.</p>
Упражнение «Я и стресс»	<p>Психолог раздает канцелярские принадлежности, среди которых клей, картон, ножницы, пластилин, пустые пластиковые бутылки, листы А4, карандаши, фломастеры, краски и так далее. Педагогам необходимо с помощью имеющегося материала изобразить стресс, который можно представить в любом формате и изобразить цель, также в любом варианте. Важно подумать над тем, почему именно в таком варианте педагог изобразил стрессовую ситуацию. Стресс, выполненный в любой форме, будет сохраняться до конца всех тренингов, ответы и решение на которые будут поступать в процессе всей работы. Наиболее действенным является вариант, который был представлен педагогами сразу же после озвучки задания. После того, как стрессовые аппликации и рисунки будут изготовлены, на чистом листе необходимо написать ответы на вопросы, которые поставит психолог. Среди вопросов психолог может использовать следующие:</p> <p>Почему именно в таком формате Вы представили стресс? Какую важность несет в себе данная проблема? Насколько она большая для вас? Если проблема такая большая и важная, то почему вы ее сделали в уменьшенном формате? Далее психолог просит сделать аппликацию или рисунок, на котором педагог изображает себя. После выполнения задания педагог должен объединить стресс и личность педагога. Если это два рисунка, то, следовательно, их необходимо расположить рядом. После того, как стрессовые аппликации и рисунки будут изготовлены, на чистом листе необходимо написать ответы на вопросы, которые поставит психолог. Среди вопросов психолог может использовать следующие:</p> <p>Относительно Вашей проблемы какое положение вы занимаете? Что больше по изображению стресс или Вы?</p>

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	<p>Почему такое расположение выбрали? Одинаковую ли форму представления стресса и себя Вы использовали? В одинаковом ли соотношении они выполнены? Далее психолог просит сделать такой предмет или изображение, который объединяет стресс и личность педагога, это может быть рисунок дорожки, тонкая нить, или что-то другое, все зависит от воображения педагогов.</p> <p>По окончании работы предлагается каждому педагогу объяснить свое произведение искусства. Далее на основе высказанных предложений, формируются группы с похожим стрессом, который представлен в различных видах и формах. Начинается обсуждение путей решений, предложенных каждым педагогом для решения общей проблемы в мини-группе. Для этого могут использоваться варианты путей, которые были изготовлены для объединения личности и стресса. По окончании работы, каждая группа представляет свой вариант и идеи по решению проблемы.</p>
Упражнение «Дыхательная релаксация»	<p>Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов». Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»</p>
2 – Арт-терапии	
Упражнение «Знакомство в ситуациях»	<p>Участникам тренинга предлагается изобразить на листке бумаги с помощью красок определенное место: дом, улица, озеро и так далее.... По завершению рисунка психолог предлагает усложнить обстановку, это может быть изображение дождя, грома, урагана...Далее, участникам предлагает передать свой рисунок соседу. Обсуждение происходит по кругу: задача каждого участника представить изображенную картину и предложить варианты знакомства с автором рисунка в изображенной ситуации.</p>
Упражнение «Страхи и комплексы на дрова»	<p>Участникам группы предлагается из пластилина изготовить «дрова», которые будут представлять проблемные ситуации и трудности, с которыми приходится справляться педагогом. Каждый участник лепит столько «дров» сколько проблем и трудностей он имеет на данный момент. Затем каждому участнику предлагает разложить бревнышки от самой маленькой проблемы до самой большой. Проблемы участники не озвучивают, а делают маркировку на «дровах» одной буквой. Психолог просит любой частью руки раздавить каждую из проблем. Полученные щепки предлагается соединить в лестницу, тем самым демонстрируя, что любую ситуацию можно сломать и обернуть в свою пользу, путем использования проблем как вспомогательных средств для достижения высоких результатов.</p>

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
Упражнение «Краски моего настроения»	Участникам предлагается взять краски и определить, какой цвет и для какой проблемы участники будут использовать. Предлагается отобразить на листке бумаги все проблемы, которые тревожат участников. Затем после готовых зарисовок, предлагается каждой проблеме подобрать тот цвет, который поможет преобразить его в другой оттенок. Суть тренинга заключается в том, что любую проблему можно преобразовать и решить красками другого цвета.
<p>После проведения первого занятия, было определено, что педагоги понимают под понятием «стресс», были выявлены трудности, которые переживают члены группы в настоящий момент, а также проанализированы способы борьбы со стрессом, используемые в педагогической деятельности.</p> <p style="text-align: center;">3 – групповая работа</p>	
Упражнение «Головной убор»	Психолог говорит: «Профессия педагога – стрессогенная, он вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения. Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением бросьте руки вниз».
Упражнение «Сборный портрет»	Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сейчас вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки или мужчины. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясните, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например: красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д».
Упражнение «Снежки»	В зале очерчивается линия, разделяющая на два поля. Команды формируются случайно по одинаковому количеству человек. У каждой команды на поле находится одинаковое количество листов бумаги. По сигналу психолога, задача команды заключается в формировании бумажных комочков, которые впоследствии необходимо отправить на чужую сторону поля. После того как психолог подаст второй сигнал, броски следует прекратить и произвести подсчет бумажных комочков. В процессе игры у участников тренинга формируются положительные эмоции, реализуется потенциал в стремлении к победе, повышается эмоциональный фон. После подсчета психолог просит каждого из участников описать, что для него значила эта игра, какие положительные моменты были достигнуты в процессе забрасывания соперников.

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	Далее психолог закрепляет позиции, отмечая, что под бумажными комочками можно понимать любую проблему, с которой можно также легко расстаться. Или же данный метод можно использовать не только в команде, но и индивидуально каждому, осуществляя броски бумаги в корзину и коробку.
Упражнение «Лишний стул»	«Учителя сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях».
4 – Арт-терапия	
Пластилин терапия	Участникам группы предлагается разделиться на 2-3 мини группы. На каждую группу выдается ватман и пластилин. Перед педагогами ставится задача в изображении с помощью пластилина своих проблем и размещение их в хаотичном порядке. При этом ограничивается количество пластилина, то есть на группу 5 человек выдается всего 10 кусочков пластилина. Психолог делает акцент на том, что возникающие проблемы и трудности на самом- то деле не такие большие, как кажутся. После этого рекомендуется объяснить своим проблемам свою точку зрения, тем самым освободив свое эмоциональное составляющее.
Упражнение «Защитный контейнер»	Каждому участнику выдается картон, цветная бумага, ножницы, клей. Перед участниками ставится задача смастерить контейнер, мысленно наполняя его своими проблемами. Важную роль в ситуациях повышенного напряжения и переживании последствий психической травмы может играть использование таких приемов саморегуляции, которые основаны на представлении или создании контейнеров, или символических защитных форм. Это позволяет снижать эмоциональное напряжение, регулировать поведение и соматические проявления, связанные с травматическим стрессом. Неприятные симптомы, переживания, мысли и воспоминания, связанные со стрессом, могут быть символически помещены в соответствующий контейнер с целью самозащиты, а также переработки или нейтрализации травматической информации. Делая это, вы как бы убираете эту информацию «с глаз долой» и организуете себя для продуктивной деятельности. В то же время наличие контейнера, в который вы поместили травматический материал, позволит вам при желании и готовности, когда ваше состояние стабилизируется, обратиться к осмыслению и психологической переработке прошлого опыта.
Упражнение «Моя проблема»	Участники пишут на отдельных листах в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?». Ответы, конкретизирующие индивидуальные проблемы, не подписываются. Листки складываются в общую стопку. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти путь, с помощью которого он бы мог выйти из данной проблемы.

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята проблема и действительно ли предлагаемый путь способствует ее решению. Все участники делятся своими размышлениями по поводу целесообразных действий в разрешении каждой озвученной проблемы
«Пейзажи эмоционального состояния»	<p>При выполнении данного упражнения дается возможность создать две картины. В первой части задания создается картина, передающая текущее состояние или состояние, связанное с пережитой сложной жизненной ситуацией. Во второй части задания создается картина, выражающая возможные позитивные изменения в эмоциональном состоянии.</p> <p>1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т. д.</p> <p>2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т. д.</p>
5 – групповая работа	
Упражнение «Незаконченные предложения»	<p>Перед участниками ставится задача в написании незаконченных предложений на маленьких отрезках бумаги. Предложения могут быть любого содержания в рамках профессиональной деятельности и содержания тренинговых занятий. Можно использовать формулировки: «Для решения проблемы низкой успеваемости школьников необходимо...для прилива энергии мне следует...чтобы увеличить самоуверенность, мне следует.» Каждый участник должен написать не менее 10 предложений, оставив их без завершения. Затем все листочки перемешиваются в мешочке, после чего по кругу каждый участник вытягивает одну бумажку и заканчивает предложение исходя из своих мысли. Упражнение продолжается до тех пор, пока листочки с незаконченными предложениями не закончатся.</p>
Упражнение «Мой самый сильный стресс»	<p>Психолог предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).</p> <p>2) Затем все листки психолог собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:</p> <p>— каждая написанная ситуация зачитывается на группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с «зато...», «ничего страшного, потому что...»</p>

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	или «здорово, ведь теперь есть возможность ...»; (Примеры: я проспал, зато я научился ответственно подходить к режиму дня, выспался, успел вчера сделать важные дела. Обсуждение результатов игры и полученную реальную помощь, которую получил для себя каждый участник
Упражнение «Антистрессовая релаксация»	Перед началом выполнения упражнения, всем участникам следует закрыть глаза. Психолог говорит: «Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением пять — шесть раз, затем отдых 20 секунд. Волевым усилием сокращайте мышцы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабляйте мышцы. Таким образом пройдитеесь по всему телу три раза. Представьте себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище, до головы. Повторите про себя, Я успокаиваюсь, мне спокойно. Представьте, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, а ваши плечи, шея, лицевые мускулы расслаблены. Сидите спокойно, как тряпичная кукла. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются, откройте глаза и почувствуйте себя бодрыми».
После проведения пятого занятия, было определено, что педагоги эффективно применяют навыки снижения нервного напряжения и борьбы со стрессом. Кроме этого, были усвоены навыки снижения уровня фрустрации или стресса, реализован поиск возможных путей разрешения стрессовых ситуаций.	
6 – Арт-терапия	
Упражнение «Цветовые проблемы»	Участникам группы предлагается изобразить на листке бумаги свои проблемы. Для каждой проблемы подбирается определенный цвет. Количество кружков совпадает с количеством проблем. При этом выбор цветов обусловлен важностью проблемы, самый темный цвет – это очень большая проблема, самый светлый цвет – наименее важная проблема. После зарисовки педагогам необходимо вырезать кружочки по цветам и расположить их в порядке осветления, начиная от самого темного и доходя до самого светлого. Затем следует отложить кружочки в сторону и взять в руки палитру и краски. Перед педагогами ставится задача в использовании тех цветов красок, которые были применены для отображения проблемы. Необходимо начать смешивания цветов от самой большой проблемы до самой маленькой, полученный цвет окажется светлее того, который изображен на проблеме. Таким образом, психолог подводит итог того, что проблема не такая уж и важная какой она кажется, так как ее цвет уже не такой темный.
Упражнение «Линии конфликта»	Перед участниками ставится задача в изображении собственного конфликта. Для этого им необходимо нарисовать две линии в любом месте. Верхняя линия будет символизировать цель, нижняя линия буде символизировать проблему, из-за которой достижение цели

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	<p>является трудностью. При этом линии цели и линии препятствия должны быть изображены разным цветом фломастера или маркера. Если для достижения поставленной цели необходимо преодолеть несколько препятствий, то следует нарисовать несколько линий в различном расположении, равных по количеству проблем. На обратной стороне листа следует сделать тоже самое, но поменять местами цвета проблемы и цели. По окончании зарисовки, необходимо отметить, где линии цели и проблемы пересеклись. Если линии проблем и цели не пересекаются, то перед педагогами ставится задача в изображении дополнительной линии: линии пути, которая сможет объединить проблему и цель. В местах пересечения поставить галочки. Психолог делает акцент на том, что проблема и цель взаимосвязаны и взаимозаменяемы как цвета, следовательно, цель можно достичь, не взирая на проблемы, а проблемы решить для достижения цели. По итогам рисунков начинается обсуждение какой путь можно использовать для решения возникающих проблем.</p>
Упражнение «Мой тернистый путь»	<p>Участникам предлагается изобразить на листке бумаги линию преодоления своего карьерного пути. Далее необходимо в любом месте изобразить кружочки, в которых одной буквой обозначить наименование проблемы.</p> <p>Кружочков может быть столько, сколько проблем, при этом приближенность или нахождение кружочков на линии пути обозначает ее значение, чем ближе к линии пути, тем важнее проблема. После этого, психолог ставит перед участниками задачу по сглаживанию углов (то есть необходимо соединить пересечение проблем и линии роста если такие имеются, путем сглаживания острых углов в пересечении. Таким образом, символизируя картину тем, что все проблемы на пути решаемы, и не имеют значения их расположения. После сглаживания углов рекомендуется вырезать свой путь, если кружочки расположены удаленно от линии, то их вырезать не стоит, подчеркивая то, что данные проблемы не играют никакой роли на пути педагогов.</p>
<p>После поведения шестого занятия, отмечается общее повышение эмоционального фона, активное взаимодействие между педагогами, активное обсуждение различных тематик. При этом, отмечается, что педагоги более концентрировано настроены на последующую работу, интересуются содержанием тренинга и предпринимают активные попытки к определению их формата.</p>	
<p>7 – групповая работа</p>	
Упражнение «Плюс и минус стрессовых ситуаций»	<p>Психолог делит группу на две подгруппы. Психолог сообщает: «Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). После того как группы справятся с этим заданием, психолог предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая</p>

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
	найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения»
Упражнение «Волшебный эликсир»	Психолог говорит: «Достаточно часто в мультиках мы видели различные волшебные таблетки и элексиры, однако в реальной жизни их конечно же нигде не купить и никак не достать. Однако, есть хороший рецепт- приготовить! Для того, чтобы мы могли с Вами создать тот самый волшебный эликсир, каждому из вас необходимо придумать или вспомнить десять различных методик, способов, приемов, с помощью которых Вы можете поднять себе настроение или переключиться с проблемной ситуации. Эти способы Вы записываете на листочке» После того как все участники справятся с поставленной задачей, каждый из участников публично излагает свои методы, другие по возможности записывают их себе на листочек. После того, как все участники предложат варианты, по методу голосования определяется три лидирующих метода, которые по мнению большинства действительно работают и помогут в преодолении трудностей.
Упражнение «Путь восстановления»	Психолог каждому участнику выдает индивидуальное задание на карточке. Задание у всех участников отличается. Среди заданий могут быть использованы следующие: Пробежать три круга по кабинету; Спросить, как дела у трех человек группы; Поменять местами три стула; Сделать пять приседаний; Подпрыгнуть вверх 10 раз. После выполнения всех заданий, психолог ставит задачу для всех: кто видел, какие задания были указаны для других участников тренинга. Это позволяет переключить участников и абстрагироваться от условий и правил тренинга.
После поведения седьмого занятия, отмечается общее повышение эмоционального фона, активное взаимодействие между педагогами, активное обсуждение различных тематик. При этом, отмечается, что педагоги более концентрировано настроены на последующую работу, интересуются содержанием тренинга и предпринимают активные попытки к определению их формата.	
8 – Арт-терапия	
Упражнение «Мое будущее»	Участникам предлагается из пластилина вылепить свое будущее, которое может быть представлено в любом формате: реальном, выдуманном, сказочном. Это может быть, как картина, выложенная пластилином так и объемное произведение. При этом количество фигурок в рамках одной задачи не ограничивается. После того, как педагоги выполняют задание, каждому из них необходимо представить свое изделие и описать, почему именно в таком формате оно выполнено. Участники тренинга могут задавать друг другу уточняющие вопросы.

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Название упражнения	Описание
Упражнение «Ладонь моего стресса»	Для проведения данного упражнения педагогам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой. Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Психолог обобщает все сказанное педагогами и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива сотрудников.
Упражнение «Ответная реакция ладони стресса»	Для данного упражнения необходима «ладонь моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.
Упражнение «Подведем итоги»	Психолог говорит: «В процессе групповой работы, мы с Вами научились переживать трудности как вместе, так и по отдельности. Но тем не менее, как правило, когда заканчиваются такие занятия, вместе с ними заканчиваются и приобретенные навыки, которые перестают использоваться в реальной жизни, вне групповых занятий. Именно поэтому, каждый из Вас должен уйти с занятия с четкими инструкциями и позициями, которым они будут следовать в процессе будущей деятельности. Для этого, участникам раздаются различные карточки, на которых указана проблемная ситуация. Задача простая: предложить и найти решение для описанной ситуации. Затем каждый из участников озвучивает проблему и найденное им решение. После прослушивания всех участников, предлагается поменяться карточки с тем, кому данная проблема наиболее актуальная.
После проведения восьмого занятия, отмечается, что педагоги активно используют практические приемы преодоления стресса, эффективно владеют методами снятия эмоционального и мышечного напряжения, а также заинтересованы в методиках и формах, направленных на профилактику эмоционального выгорания. Отмечается общее повышение эмоционального фона и уровня самореализации педагогов.	

Приложение Б
Бланк ответов по опроснику Т.А. Немчина

Таблица Б.1 – Бланк ответов по опроснику Т.А. Немчина

Порядковый номер вопрос	Вариант ответа	Баллы за ответ
1 вопрос	А	1 балл
2 вопрос	Б	2 балла
3 вопрос	В	3 балла
4 вопрос	А	1 балл
5 вопрос	Б	2 балла
6 вопрос	В	3 балла
7 вопрос	А	1 балл
8 вопрос	В	3 балла
9 вопрос	Б	2 балла
10 вопрос	В	3 балла
11 вопрос	А	1 балл
12 вопрос	В	3 балла
13 вопрос	В	3 балла
14 вопрос	А	1 балл
15 вопрос	Б	2 балла
16 вопрос	А	1 балл
17 вопрос	Б	2 балла
18 вопрос	В	3 балла
19 вопрос	А	1 балл
20 вопрос	В	3 балла
21 вопрос	Б	2 балла
22 вопрос	В	3 балла
23 вопрос	А	1 балл
24 вопрос	В	3 балла
25 вопрос	В	3 балла
26 вопрос	В	3 балла
27 вопрос	А	1 балл
28 вопрос	В	3 балла
29 вопрос	Б	2 балла
30 вопрос	Б	2 балла
Общая сумма баллов: 63 балла – умеренное или «интенсивное» напряжение;		

Приложение В

Бланк ответов к методике «Стресс-ФИЭ»

Таблица В.1 – Бланк ответов к методике «Стресс-ФИЭ», предложенной Е.С. Ивановой

Инструкция. Оцените (поставьте галочку в соответствующем столбце), как часто у Вас бывают следующие мысли, чувства и ощущения:	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно	Кол-во баллов
1 утверждение			+			3
2 утверждение				+		4
3 утверждение			+			3
4 утверждение			+			3
5 утверждение			+		+	5
6 утверждение				+		4
7 утверждение			+			3
8 утверждение				+		4
9 утверждение			+			3
10 утверждение			+			3
11 утверждение				+		4
12 утверждение		+				2
13 утверждение		+				2
14 утверждение					+	5
15 утверждение	+					1
16 утверждение					+	5
17 утверждение			+			3
18 утверждение			+			3
19 утверждение		+				2
20 утверждение				+		4
21 утверждение			+			3
22 утверждение				+		4
23 утверждение		+				2
24 утверждение			+			3
25 утверждение				+		4
26 утверждение			+			3
27 утверждение		+				2
28 утверждение				+		4
29 утверждение				+		4
30 утверждение			+			3
31 утверждение			+			3
32 утверждение			+			3
33 утверждение					+	5
34 утверждение				+		4
35 утверждение				+		4
Общее кол-во баллов: 116 баллов – высокий уровень стресса						

Приложение Г
Бланк ответов по методике И.А. Усатова

Таблица Г.1 – Бланк ответов по методике И.А. Усатова

Утверждение	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда	Кол- во баллов
1 утверждение		+		1
2 утверждение		+		1
3 утверждение	+			2
4 утверждение		+		1
5 утверждение		+		1
6 утверждение	+			2
7 утверждение			+	0
8 утверждение		+		1
9 утверждение		+		1
10 утверждение	+			2
11 утверждение		+		1
12 утверждение		+		1
13 утверждение	+			2
14 утверждение		+		1
15 утверждение		+		1
16 утверждение			+	0
17 утверждение		+		1
18 утверждение	+			2
19 утверждение		+		1
20 утверждение		+		1
21 утверждение		+		1
22 утверждение	+			2
23 утверждение		+		1
24 утверждение			+	0
25 утверждение		+		1
26 утверждение	+			2
27 утверждение		+		1
28 утверждение	+			2
29 утверждение		+		1
30 утверждение		+		1
31 утверждение	+			2
32 утверждение	+			2
33 утверждение	+			2
34 утверждение		+		1
35 утверждение		+		1
36 утверждение		+		1
37 утверждение		+		1
38 утверждение		+		1
Общая сумма баллов: 45 баллов – уровень стрессоустойчивости ниже среднего				

Приложение Д

Бланк ответов по методике В.И. Моросановой

Таблица Д.1 – Бланк ответов по методике В.И. Моросановой

Утверждение	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно	Баллы
1 утверждение		+			1
2 утверждение				+	
3 утверждение	+				1
4 утверждение		+			
5 утверждение				+	
6 утверждение	+				1
7 утверждение			+		
8 утверждение		+			1
9 утверждение			+		
10 утверждение		+			1
11 утверждение				+	
12 утверждение		+			1
13 утверждение	+				1
14 утверждение				+	
15 утверждение		+			1
16 утверждение			+		
17 утверждение		+			1
18 утверждение			+		
19 утверждение				+	
20 утверждение				+	
21 утверждение				+	
22 утверждение	+				1
23 утверждение				+	
24 утверждение			+		
25 утверждение				+	
26 утверждение	+				1
27 утверждение		+			1
28 утверждение	+				1
29 утверждение				+	
30 утверждение				+	
31 утверждение	+				1
32 утверждение	+				1
33 утверждение			+		
34 утверждение		+			1
35 утверждение				+	
36 утверждение				+	
37 утверждение			+		
38 утверждение			+		
39 утверждение			+		

Продолжение Приложение Д

Продолжение таблицы Д.1

Утверждение	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно	Баллы
40 утверждение				+	
41 утверждение				+	
42 утверждение			+		
43 утверждение				+	
44 утверждение			+		
Общая сумма баллов: 17 баллов – низкий уровень саморегуляции					