ВВЕДЕНИЕ

стресс педагогический эмоциональный

Среди актуальных проблем современной психологии проблема стрессогенных состояний человека в сложных условиях занимает одно из ведущих мест. Она рождена самой жизнью, предъявляющей все возрастающие требования к деятельности человека, его психической устойчивости, способностям и умениям. Наше время характеризуется обилием напряженных ситуаций. *Мир* стал более неопределённым и непредсказуемым и вызвал такую динамику человеческой жизни, когда события стали всё больше и больше определять поведение человека.

Профессия педагога, учителя относится к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных. По степени напряжённости, как свидетельствуют данные современных исследований [13,29], нагрузка педагога в среднем больше, чем у директоров и главных инженеров промышленных предприятий, заведующих лабораториями, профсоюзныхработников, но никто не учит педагогов выдержке и самообладанию, умению сохранять профессиональную форму, отсюда и столь многочисленные проблемы в их физическом и психическом состояния.

Низкий уровень психологической культуры, недостаток коммуникативных способностей и навыков психической саморегуляции/

Делают педагога в стрессовых ситуациях и палачом, и жертвой одновременно. Страдают, конечно, дети, ибо попадают в невротизирующую среду обитания. Но страдает и сам педагог, расплачивающийся за всё соматическими и нервно-психическими заболеваниями. Как профессиональная группа учительство отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья [15].

И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы. Для проработавших в школе 15-20 лет характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание», низкий уровень социальной адаптации.

Частые отрицательно окрашенные состояния педагога, вызванные напряжёнными ситуациями, снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях с классом и коллегами, способствуют восстановлению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому умения управлять собственными состояниями, а также овладение приёмами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования педагога. Крик на уроке, стук по столу, жалобы родителям на детей, дисциплинарные двойки и т. д. - это проявление беспомощности, психологической невооруженности учителя, неумения владеть собой и незнания приёмов саморегуляции. Особенно этим страдают молодые учителя. Сложность состоит ещё и в том, что учитель в любой ситуации на уроке должен одновременно регулировать психические состояния *и* учащихся, и собственные.

Данная проблема становится особенно актуальной в настоящее время, ибо экономические, политические и социальные процессы, происходящие в нашей республике, являются мощным психотравмирующим фактором, приведшим к резкому ухудшению уровняжизни большинства педагогов, смене привычных стереотипов поведения, утрате жизненных ценностей.

У каждого человека свои причины, приведшие к истощению запасов выдержки, оптимизма, здоровья. И далеко не каждый способен понять возможные психологические истоки стрессов, отыскать пути их предупреждения и решения, овладеть некоторыми приёмами эмоциональной разрядки, способами психической саморегуляции. В этих случаях незаменимой является помощь социальных работников, психологов.

*Целью работы* является - изучение возможностей преодоления стрессовых состояний и выявление наиболее эффективных путей выхода из стресса в деятельности педагога.

*Задачи:*

1. Осуществить оценку состояния разработки проблемы стрессоустойчивости на основе анализа использованной литературы.
2. Провести анализ напряжённых ситуаций в деятельности педагога.

3. Выявить влияние напряженных ситуаций на деятельность педагога.

4. Провести экспериментальное исследование формирования стрессоустойчивости.

5. Разработать рекомендации педагогам по преодолению стрессовых ситуаций.

*Объект исследования -* стрессовые состояния у педагога.

*Предмет исследования -* формирование способов преодоления стресса.

*Гипотеза* заключается в предположении, что наиболее эффективными способами преодоления стресса являются методы специально направленной тренировки.

*Методы:* анализ научной литературы, опрос, наблюдение, эксперимент, тестирование, математически обработка.

*Практическая ценность* заключается в разработке практических рекомендаций для наиболее эффективного преодоления стрессовых состояний в деятельности педагога.

1. АНАЛИЗ НАПРЯЖЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

стресс педагогический эмоциональный

1.1 Профессиональный стресс, как социально-педагогическая и психологическая проблема

Впервые научное описание психического расстройства, вызванного тяжёлой психической травмой, было сделано английским врачом Э. Эриксоном в 1867 году. Он проанализировал состояние больных, которые попали в аварию на железной дороге, и выделил ряд общих симптомов психического расстройства: бессонницу, ослабление памяти, внимания, ощущение душевного дискомфорта. Проблему стресса с различных сторон исследовали немецкий невролог Г. Опенгейм, швейцарский учёный Е. Стейрлин и другие. Исследованиями травматического невроза занимался австрийский врач-психиатр и психолог З. Фрейд, который считал, что основными причинами психических заболеваний являются неожиданность и страх. В первой половине XX столетия проблемами стрессовых нарушений активно занимаются американские учёные Э. Линдеман, В. Нидерланд, Р. Лифтан, С. Леапольд, Н. Дилан [46]. Исследованием психофункционального состояния участников американо-вьетнамской войны занимался Б. Колодин. В 1980 году посттравматическое стрессовое расстройство по предложению Американской психиатрической ассоциации было включено в диагностическую номенклатуру (BSM-Ш), а с 1990-го года - в Международную классификацию болезней (МКХ № 10) [46].

В наш век количество исследований, посвящённых катастрофам, военным конфликтам, стихийным бедствиям, неудачам, тревогам, защитным реакциям возрастает. Выяснилось, что стресс является настоящим бедствием общества. По данным американских ученых, 2/3 посещений поликлиник вызваны симптомами, в основе которых находится стресс. Некоторые американские специалисты даже считают, что уже сегодня стресс обходится США в 150 млрд. долларов в год [46].

Проблемой стресса занимались к отечественные учёные: А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурие, Н.Д. Левитов, Б.М. Теплов, В.С. Мерлин, А.В. Петровский, Л.И. Божович и другие.

В 80-90-е годы в нашей республике проблемой стресса начинают заниматься такие учёные как Р.А. Макаревич, А.А. Пергаменщик, М.А. Кремень, Н.В. Тарабарнна, А.А. Лизебная, А.Б. Воеводский, и другие.

В современной науке существует много теорий, где учёные пытаются объяснить возникновение стресса. М.А. Кремень, например, к факторам, которые вызывают стресс (стрессорам), относит мощные физические и психические травмы, потерю крови, резкие смены температуры, ряд формокологических воздействий [20]. Л.А. Пергаменщик считает, что в развитии посттравматических стрессовых расстройств важную роль играют следующие факторы: внезапность и неожиданность (взрывы, катастрофы, стихийные бедствия); жестокость действий (война, терроризм); психологическая или физическая слабость жертвы; недостаточная социальная поддержка [21]. Я.Л. Коломинский отмечает чернобыльскую катастрофу как фактор мощного травмирующего влияния на психику человека [17]. АР. Макаревич занимается изучением особенностей напряженности труда педагога и разработкой рекомендаций по формированию стрессоустойчивости [29,30].

Однако, как известно, теория стресса была создана выдающимся канадским физиологом Г. Селье. В 1963 году в номере от 4 июля журнала «Nature» в разделе «Письма к редактору» была напечатана краткая, состоящая всего лишь из 74 строк заметка молодого исследователя Г. Селье под заголовком: «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Отсюда и датируется начало концепции «стресса». Согласно классическому определению самого Г.Селье, стресс-неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [45]. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Г. Селье выделяет три фазы стресса: 1. Реакция тревоги, отражающая мобилизацию всех ресурсов организма; 2. Фаза сопротивления (резистентности), когда благодаря предшествующей мобилизации удаётся успешно справиться с вызвавшими стресс воздействиями без какого-либо видимого ущерба для здоровья; 3. Фаза истощения, когда слишком длительная или слишком интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных способностей организма, в результате возникают предпосылки для развития самых разнообразных заболеваний. Последняя фаза может закончиться гибелью организма [45].

В последние годы общетеоретические представления о стрессе значительно расширились. Отмечено, что при стрессе нарушаются различные физиологические функции организма: желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, половые, кровообращения сердца, иммунитета, психические. Можно выделить физические признаки проявления стресса: отсутствие аппетита; постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения); частые расстройства пищеварения и изжога; запор и понос; бессонница; постоянное чувство усталости; повышенная потливость; нервный тик; постоянное покусывание ногтей; головные боли; мышечные судороги; тошнота; затруднения с дыханием; обмороки; слезливость без видимой причины; импотентность или фригидность, что часто умалчивается; неспособность долго оставаться на одном месте, привычка ерзать на стуле; высокое кровяное давление. Симптомы стресса, проявляющиеся на уровне психики: постоянная раздражительность при общении с людьми; чувство, что вы не вполне справляетесь с повседневными заботами и т.д., с чем до этого вы справлялись успешно; потеря интереса к жизни; постоянное ожидание неудачи; чувство, что я - плохой, или даже ненависть к самому себе; трудность с принятием решений, чувство, что моя внешность непривлекательна; потеря интереса к другим людям; постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости; чувство, что вы являетесь объектом враждебности со стороны других людей; утрата чувства юмора и способности смеяться; безразличие; страх перед собственной несостоятельностью; чувство, что никому нельзя доверять; пониженная способность к концентрации; неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое; сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением. Чтобы бороться со стрессом, необходимо иметь представление об его физиологии. Можно выделить три физиологических механизма стресса:

1. В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. (Для успокоения надо разрядить эту доминанту, или же создать новую конкурирующую, переключиться на занятие любимым делом).

2. Вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция- возбуждается одна из глубинных структур мозга - гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу - гипофиз - выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые

вызывают многосторонний эффект: учащается сердцебиение, повышается кровяное давление и т.д. (Во время этой фазы подготавливаются условия для усиленной мышечной нагрузки, что и поможет нейтрализовать гормоны стресса физкультура). 3. Из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт не разрешён) в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно надо разрешить конфликт, либо логически переоценить его значимость [22].

Природа стрессора (эмоционального раздражителя), как правило, и определяет терминологическую характеристику стресса. Выделяют три группы стрессовых состояний: эмоциональный, физический и смешанный. Наряду с понятием стресса в науке сложилось представление об эмоциональном стрессе как о первичной психоэмоциональной реакции субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется также комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Основы представлений об эмоциональном стрессе заложены В. Кеноном и развиты Л. Леви [25].

Главным и наиболее существенным для эмоционального стресса является наличие эмоции в стрессовой реакции, эмоциональный настрой личности по отношению к стрессу.

Физический стресс (физиологический) - класс реакций, которые выражаются резкими сдвигами физиологических функций, вызванными действием на организм стрессоров, не связанных с какими-либо переживаниями.

Следует заметить, что Селье склонен был полагать, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс... Полная свобода от стресса означает смерть» [45,с.86].

Комплексные стрессоры, или стрессорные ситуации, являются причиной смешанного стресса, который обусловлен одновременным действием на организм эмоциональных и физических стрессоров. Так, травма, связанная с потерей крови, вызывая сдвиги в физиологическом гомеостазе, может быть причиной серьёзных эмоциональных переживаний, придающих стрессовой реакции смешанный характер.

Существует две формы реакции на стресс, внешне очень различные, но сходные по отношению к конечному результату. Первая из них - тормозная реакция - характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации, невозможностью переключить внимание даже при подсказке со стороны, неспособность выполнить простые действия. Основными эмоциями являются страх, беспомощность на фоне вялости и апатии, безразличие к возможным последствиям. Человек как бы замирает, пассивно пережидая неприятность, а исправить ситуацию должен кто-то другой, со стороны.

Другая, внешне противоположная реакция, получила название импульсивной. Внешне - человек проявляет максимум активности, находится в постоянном движении, суетлив, многословен, хватается за выполнение одновременно различных дел, но ни одно из них не доводит до конца. Мысли скачут, часто застревая на несущественных мелочах. Настроение крайне неустойчивое, возбуждение сменяется агрессией.

Для разных людей характерны различные типы поведения в трудных ситуациях - у одних преобладает тормозная, у других импульсивная форма реагирования.

Некоторые исследователи (Л. Леви и др.) эмоционально-стрессовые состояния, связанные с отрицательными переживаниями, обозначают как «дистресс», а с положительными - как «эустресе» [25]. Понятие «дистресс» впервые ввёл Г. Селъе как состояние вредное для здоровья.

Дистресс в переводе с английского - горе, бедствие, истощение [45]. Отечественные учёные В. Ротенберг и В. Аршавский на основании результатов своих исследований пришли к выводу, что стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда живое существо отказывается от поиска выхода из нестерпимой ситуации, прекращает борьбу. А также когда человек временно теряет смысл дальнейшего существования.

У человека, в отличие от других живых существ, первое место занимает эмоциональный стресс. Это связано со способностью предвидеть и планировать будущее. Стрессорами становятся не только уже свершившиеся события, но и те, которые ещё не произошли и, возможно, не произойдут вообще. Угроза стресса особенно велика для людей, которые ставят перед собой недостижимые цели; пытаются контролировать события, не находящиеся в их власти; не готовы корректировать свое поведение в соответствии с меняющейся ситуацией.

Современный человек особенно часто подвергается эмоциональному стрессу, т.е. психотравмам, возникшим из-за межличностных столкновений. Селье, будучи не только великим учёным, но и человеком большой души, гуманистом, не мог пройти мимо этого факта и в книге «Стресс без дистресса» предлагает руководствоваться в межличностных отношениях принципом «альтруистического эгоизма». Он считает, что «эгоизм - существенная черта всего живого, и если мы будем честны перед собою, то должны согласиться, что ни один из нас не любит так своих собратьев, как самого себя. Когда интересы сталкиваются, я не в праве ожидать от других, что они примут свои интересы так же близко к сердцу, как свои собственные» [45,с.57]. Поэтому он указывает, что известный из библии альтруистический завет «Возлюби ближнего как самого себя» нереален, поскольку несовместим с биологическими законами. С точки зрения Селье гораздо более разумен и важен иной призыв: «Заслужи любовь ближнего». Это самый лучший и простейший способ удовлетворить естественные эгоистические желания. Если человек будет стремиться быть как можно полезнее другим, тогда ответное расположение и доброжелательность окружающих создадут ему максимум безопасности и возможностей для достижения целей. Подобный альтруистический эгоизм - ключ к успеху, тогда как эгоизм в чистом виде приводит к конфликтам и неустойчивым взаимоотношениям.

Исходя из принципа альтруистического эгоизма, Селье сформулировал следующие рекомендации относительно повседневного общения, сохранения эмоционального равновесия и предупреждения стрессовых ситуаций.

Постоянно стремясь завоевать любовь, всё же не заводите дружбы с«бешеной собакой».

Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

Цените радость подлинной красоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурно-усложнённого, вы заслужите расположение и любовь; напыщенная искусственность вызывает неприязнь.

С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться.

Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадёжно отвратительном и тягостном.

Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чём можно с гордостью вспомнить.

Если вам предстоит удручающе неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.

Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные и наши проблемы тоже.

Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, можно сделать следующие выводы:

Стресс - это проблема XX века, которой занимались известные зарубежные и отечественные учёные.

Стресс - это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряжённой обстановкой, это действие в условиях риска, необходимость самостоятельно принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведение в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить общее торможение или полная дезорганизация деятельности. Возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т. д.

Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека, от умения быстро оценивать обстановку, от навыков личностной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, эмоциональной устойчивости и от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

.2 Характер и виды напряжённых ситуаций в педагогической деятельности

Современный педагог работает в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок. Он почти ежедневно сталкивается с различного рода конфликтными, эмоционально напряжёнными ситуациями, которые требуют умения владеть собой, сохранять способность к деятельности в эмоциональных ситуациях. Анализируя наиболее характерные случаи из педагогической практики преподавателей, можно выделить типичные ситуации, которые служат фоном эмоционального переживания в профессиональной деятельности.

1. Это ситуации в системе педагогического взаимоотношения учителя с учениками, а именно:

ситуации деятельности, что возникают в связи с качеством выполнения учениками заданий, их успеваемостью;

ситуации поведения, связанные с нарушением учениками правил поведения, плохой дисциплиной на уроках;

ситуации отношений, которые проявляются в несовпадении оценки учителем личности ученика с его самооценкой, в отношениях учителя с учениками за стенами школы.

2. Это ситуации взаимодействия учителя с коллегами. Известно, что взаимоотношения в педагогическом коллективе воздействуют на настроение всех его членов, а это, в свою очередь влияет на качество учебно-воспитательного процесса. Эмоциогенные ситуации во взаимоотношениях с коллегами могут носить деловой(при оценке методов работы, из-за распределения нагрузки и т.д.}

и личный характер (связанный с эмоциональным восприятием и отношением преподавателей друг с другом).

Выявляются эмоциональные ситуации в системе взаимоотношений учителя с руководством школы. На его эмоциональное состояние могут влиять чрезмерный контроль за учебной и воспитательной работой, излишне критическая оценка результатов открытого урока, чрезмерное администрирование.

Ситуации взаимоотношений с родителями также могут стать эмоциогенными, когда расходится оценка ученика учителем и родителями либо, когда учитель имеет дело с родителями, которые уклоняются от воспитания детей.

Все перечисленные ситуации являются источниками эмоционального стресса, приводят к чрезмерному нервно-психическому напряжению, в результате которого нарушается работа многих психических функций. Происходит снижение объёма, концентрации, устойчивости, переключаемости внимания. Снижается продуктивность кратковременной памяти, уменьшается эффективность логического мышления. Могут возникнуть некоторые нарушения речи - появляются продолжительные паузы, увеличивается количество лишних слов, становится тихим голос. Ухудшается сообразительность, появляется чувство растерянности. Снижается умственная трудоспособность, появляется быстрая утомляемость. Выявляется низкая сопротивляемость, неспособность работать при наличии конкретных раздражителей. Может возникнуть чувство страха, паники, отчаяния, угнетения. Появляется неуверенность в себе, ожидание неудачи, провала. Овладевают чувства утомляемости, безразличия, растерянности, апатии. Снижается психический тонус.

Необходимо отметить, что состояние психологической готовности современного учителя к педагогической деятельности не полностью соответствует требованиям сегодняшнего дня. Так результаты опроса 150 молодых учителей нескольких районов города Минска, а также аналогичный опрос в городе Бобруйске показывают, что 70% учителей оценивают уровень своей психологической готовности к педагогической деятельности как низкий и очень низкий.

Большая часть респондентов (86,2%) считает, что деятельность учителя осуществляется в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок, напряженными являются ситуации отношений с учениками, уроки, организация внеклассных учебно-воспитательных мероприятий и др. В этих ситуациях появляется волнение, нервозность, растерянность, ухудшается самочувствие. Это отрицательно сказывается на результатах работы, о чём свидетельствуют 50% респондентов. У некоторой части учителей (28%) наблюдаются заметные изменения в мимике, позе, тонусе лица, у большинства учителей (60%) изменения в речи, зафиксированы также изменения показателей психических процессов: памяти, объёма, устойчивости внимания, быстроте и гибкости мышления. Всё это указывает на присутствие психической напряжённости у части преподавателей при их отношениях с учениками, родителями, руководством школы и т.д. [29].

Известные стрессоры, вызывающие у учителей нервные состояния, можно разделить на пять групп с учётом убывания их частоты. Группу первую составляют стрессоры, детерминированные условиями педагогического труда.

Группа 1. Стрессоры, вызываемые условиями учительского труда.

Быстрое переключение на работу по-новому.

Материальные затруднения.

- Монотонная работа.

- Обязанности работать дома (подготовка к занятиям, проверка

тетрадей).

- Отсутствие стимулов для качественной работы.

Нереализуемые профессиональные знания и умения.

Перегрузка внеурочной деятельностью.

Перегрузка уроками.

Группа 2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам.

- Боязнь администрации школы, инспектуры.

- Дефицит знаний психологии школьников.

- Когнитивный диссонанс.

- Нехватка времени.

- Нехватка знаний по педагогической технологии.

Ошибки в выборе профессии.

- Ошибки в общении с учениками, коллегами, администрацией,

родителями учащихся. «Сгорание» на работе.

- Чувство высокой ответственности за результаты работы.

Группа 3. Стрессоры, провоцируемые администрацией школы.

- Аттестация педагогического профессионализма.

- Внушение администрацией неполноценного профессионального

труда учителям.

Контроль за работой учителя извне.

- Конфликты с администрацией.

Оскорбления со стороны администрации.

- Оскорбления со стороны коллег. Группа 4. Конфликты с родителями учащихся - Конфликты с учащимися.

Низкая успеваемость школьников по предмету.

Плохая дисциплина учащихся на уроках.

Группа 5.Стрессоры в общении с коллегами.

Конфликты, мотивированные негативными проявлениями воценках деятельности и личностных качеств партнёров по работе.

Конфликты немотивированные (психофизиологическая несовместимость, безотчётная неприязнь и т.д.).

Напряжённость, инспирированная группировками в коллективе.

Одиночество из-за замкнутости или позиция «отвергаемого» в коллективе.

Столкновение на почве антагонизма в педтехнологии [13].

При всех разновидностях нервных переживаний учителей, вызываемых стрессорами, стрессовые состояния поддаются группировке. Каждая из групп, в свою очередь, может быть детализирована на подгруппы по разным основаниям: глубине, длительности, тяжести нервных потрясений. Условно при укрупнённом подходе выделяется три группы стрессовых состояний учителей.

Группа 1. Стрессовые состояния психические.

Гневное самовыражение в словах, поступках.

Депрессия.

Озлобленность против учащихся.

Дурные предчувствия.

Озлобленность против учителей и администрации.

Потрясение нервное.

Ригидность когнитивная (переживание трудностей перестройки восприятий и представлений в изменившейся обстановке).

Страх (переживание угрозы нормальной жизнедеятельности и профессиональной самореализации учителя).

Тревожность.

Стыд.

Фрустрация (переживание неудачи).

Группа 2. Стрессовые состояния нравственно-психические.

Озлобленность против партнёров по педагогической деятельности, включая учащихся, учителей, проявляемая в поведении и поступках.

Отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении и отношениях.

Чувство неопределённости в месте работы, проживания.

Чувство неустроенности в социальном плане.

Утрата интереса к работе.

Группа 3. Стрессовые состояния, пограничные с патологией.

Навязчивые идеи физической расправы с виновниками стресса.

Навязчивые мысли о суициде.

Недомогание, разрушающее трудоспособность.

Потеря сна.

Усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам.

- Ярость, сопровождающаяся потерей самообладания. Профессиональный кругозор современного учителя не может считаться достаточным без осведомлённости его в теории и практике решения аналогичных проблем за рубежом. Это тем более необходимо по нескольким причинам. И прежде всего по основной - в связи со значительным опережением психологической наукой Запада разработок прикладных проблем деятельности в системе человек - человек. Кроме этого педагогическая политика развитых стран Европы и Америки держит в сфере государственного внимания стандарты профессионализма с использованием тестовых технологий и поддержки карьеры специалистов в зависимости от качества их труда.

Значительный интерес представляет собой теория и практика стрессологии в Германии. Педагогическая общественность констатирует факт, что при подготовке специалистов для работы в школах у будущих учителей не формируются такие необходимые профессиональные умения, как способность к сочувствию, сопереживанию, способность безболезненно воспринимать критику. Но педагоги имеют дело не только с учебной информацией. Они работают с многочисленными людьми: детьми, их родителями, коллегами, руководителями учебного заведения и т.д. Возникают специфические нагрузки общения, происходят энергозатраты на межличностные отношения. Немецкие психоаналитики констатируют факты, когда, сталкиваясь с конфликтными ситуациями, учителя действуют так, как им кажется по интуиции правильным. Такое мнение основывается на подсказках подсознания, которое оживляет опыт собственного детства учителя. Именно здесь и возникает множество недоразумений, приводящих к стрессу, весьма опасному для учителя, ибо причина лежит в области подсознательного. Может возникнуть цепь всё новых и новых конфликтов со всеми вытекающими последствиями.

В ряде публикаций немецких авторов анализируются причины стрессовых состояний учителей. К числу зафиксированных факторов, способствующих возникновению психологических напряжений, относят такие, как недостаточно сформированный профессионализм, способствующий саморегуляции в кризисных случаях, неконструктивные отношения внутри коллектива, психологические перегрузки. Фактором, возбуждающим стрессовые ситуации, считается и социальная политика в

области образования. Не случайно, в некоторых публикация формулируются требования к педагогической политике государства. Приведём несколько подобных предложений, опубликованных в журнале «Педагогика» (ФРГ, 1990, 42).

Безоговорочное предоставление учителю отпуска по его первому требованию.

Введение после определённого срока работы оплачиваемого годичного отпуска. Финансирование может осуществляться за счёт федеральных земель, спонсоров и частично самих учителей (путём введения социальной страховки).

Сокращение рабочего времени, после достижения 55 лет ежегодное снижение нагрузки на 1 час.

Досрочный выход на пенсию.

Возможность изменения, в случае необходимости, профессии за счёт переквалификации и получения второй специальности.

Повышение автономии и самостоятельности школ, освобождение от «зарегламентированности», излишней отчётности и т.п.

В опыте немецкой школы и педагогики обращает на себя внимание использование методик предупреждения и преодоления конфликтов и стрессовых ситуаций при переподготовке педагогических кадров -методика Гоффмана Е., методика Далинтома М., методика Д.Карнеги.

Среди публикаций в немецких печатных источниках есть темы о стрессах, которые встречаются чаще других. Так довольно популярной

оказывается тема «сгорания» учителя на работе. Она обсуждается в контексте возникновения психических состояний в коллективе и анализа его воздействия на межличностные отношения коллег, работающих в одной школе. «Синдром сгорания» расценивается и трактуется как один из вариантов неблагополучных психических состояний взаимодействующих в школе специалистов. Чаще всего он ассоциируется с ощущением исчерпанности, усталости, разочарования некоторых учителей в своей профессии. Причины его возникновения подвергаются глубокому анализу. Создаются службы для защиты педагогов от подобного рода переживаний. Природа, стадии возникновения профессиональной усталости, опустошённости, чувства ненужности становится объектом анализа психоаналитиков и патопсихологов. В числе тем стрессологической проблематики в работе учителя немецкая пресса отмечает и темы эмоционального состояния. Отрицательные эмоции рассматриваются как один из факторов возникновения стрессов учителей.

Таким образом, стрессологическая проблематика в педагогической науке и практике Германии занимает одно из существенных мест и разрабатывается специалистами психоанализа, организаторами системы переподготовки и повышения квалификации учителей.

Значительное место проблемам стресса в педагогической деятельности уделяется во Франции. В центре внимания результаты наблюдений и исследований психических неблагополучных состояний в самочувствии школьных работников. Анализируются факторы негативного воздействия на психологию учителей, как их внутреннего состояния, так и разнообразные внешние воздействия. Профессиональные болезни учителей являются следствием постоянных стрессов, уныния, упадка духа, тревог, страха перед администрацией. Необходимо научится бороться с чувством растерянности начинающих учителей, практикантов-студентов, которые особенно остро переживают негативные стрессогенные события во время дебюта в школе. С этой целью в школе должны создаваться определённые щадящие условия: поддержка опытными педагогами, снижение искусственно завышенной ответственности учителя и другие.

По мнению французских стрессологов, правомерны подходы к обучению будущих учителей в контексте их готовности выходить из сложных психических состояний с меньшими болезненными последствиями. Начальное профессиональное образование следует строить не на характеристиках нормативных предписаний, не на общих описаниях будущих трудовых действий, операций, а на примерах профессиональной деятельности хороших учителей. Иначе говоря, обучение профессии на начальном этапе будет эффективней на образцах учителей высокого уровня мастерства. Именно у них можно увидеть искусные решения по предупреждению и преодолению стрессовых состояний. В их конкретных вариантах поведения воочию предстают способности ориентироваться в непредвиденных ситуациях, предвосхищать трудности.

Учёные полагают, что в содержание профессиональной подготовки необходимо вводить специальные дисциплины и тренинги, где отрабатываются навыки решения педагогических и психологических проблем, формируется способность снижения порога чувствительности и напряжений. И конечно, будущий учитель окажется неподготовленным к сложным психологическим ситуациям, если он не овладеет сложными, разнообразными вариантами межличностных коммуникаций с партнёрами по педагогической деятельности.

Вместе с тем французские психологи предупреждают, что победить стрессы и болезни, вызываемые ими у учителей, невозможно, если всё французское общество не будет по достоинству оценивать труд учителей. Интересны предложения психологов и медиков, которые рекомендуют школьным педагогам краткий курс психоаналитического обучения. Для этой цели, например, готовят небольшую группу для обучения навыкам коммуникации. На занятиях проигрываются возможные сюжеты конфликтных сценариев, обсуждают их, сообща находят рациональные решения противоречий. Важно, чтобы в составе группы были опытные учителя, которые прошли большую «школу кризисов».

В опыте педагогов Финляндии и исследованиях стрессовых состояний финских учителей можно отметить несколько своеобразных решений. Исследования учёных показали, что стрессы учителей приводят к глубоким биолого-физиологическим нарушениям: накоплению в крови адреналина, сбой сна, ритма работы мочевого пузыря и т.д. По мнению финских учёных, стрессы учителей могут быть предупреждены и сняты. Причём в разные времена года с различной лёгкостью или сложностью. Легче всего стрессы снимаются весной, в мае. Труднее - осенью. Рекомендуются разумные средства предупреждения и ликвидации стрессовых состояний. Накопленные стрессы могут быть сняты простым эффективно проведённым уикэндом. Осенью, по мнению финских учёных, к выходным дням целесообразно прибавлять дополнительные перерывы в работе. Зимой - в роли средств разрядки могут служить рождественские каникулы, праздники [13].

При возникновении кризисных отношений учителя с учащимися не следует оставлять его один на один с трудностями. Помогут усиленные наблюдения коллег и администрации, готовность их прийти на помощь. Полезно копирование эффективных достижений в этой области, успехов, которые достигаются другими учителями. Уместна разработка совместных стратегий решения трудных психолого-педагогических проблем в коллективе. По мнению авторов рекомендаций, существенное значение для нормализации психологической атмосферы в школе имеет ритмичная, равномерная, разумная жизнь и деятельность в целом. В каникулярное время полезны творческие обсуждения стрессоров и способов снятия психологической напряжённости.

В педагогических рекомендациях английских авторов даётся анализ причин, которые вызывают нервное напряжение у учителей. К числу стрессоров британские педагоги относят дополнительную сверхурочную работу, решение школьных проблем дома: проверку тетрадей, написание планов уроков и т.д. Стрессы могут быть следствием большого стажа работы с учащимися, числа классов, с которыми ведёт занятие учитель, видами контроля извне и т.д. Считается правомерным и менее травмирующим учителей вовлечение их в принятие решений, касающихся их деятельности. Администрация должна давать такие установки, чтобы учителя как можно меньше брали работы домой. Это создаёт для них возможности отвлечься от школьных дел, и на следующий день воспринимать события школьной деятельности, не испытывая напряжения.

Заканчивая обзор информации о стрессах учителей в школах различных стран, сделаем следующие выводы:

При всей своей актуальности в нашей стране эта проблема изучена недостаточно.

Мировой педагогической мыслью стрессология как отрасль науки и практики рассматривается как межнаучная. В ней синтезируются педагогические, психологические, физиологические и медицинские знания, обращённые к практике профессиональной деятельности учителей. Педагогическая стрессология в условиях современного прогресса ищет свою дорогу в содержание профессиональной подготовки учителя.

Осведомлённость будущих учителей о научных и прикладных проблемах стрессологии в педагогической деятельности за рубежом преследует несколько целей. Главная из них эрудиция студента в области стрессологии как отрасли педагогических знаний мирового масштаба. В свете этой эрудиции и формируется готовность выпускника ВУЗа к встрече с профессиональными прессингами и способность противопоставить их болезненному влиянию свою компетентность, умение выходить невредимым из сложных психологических переживаний.

.3 Эмоциональная устойчивость как профессионально значимое качество педагога

Профессия педагога относится к разряду таких, с которыми может справиться далеко не каждый человек. Учителю должны быть свойственны специфические качества: профессионально-педагогическая направленность, психологическая наблюдательность, конструктивные, перцептивные, коммуникативные, организаторские способности, эмпатия, хорошо развитые психологические познавательные процессы, высокая степень эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость - это синтез всех свойств, качеств, умений педагога, которые позволяют уверенно, самостоятельно, без эмоционального напряжения и эффективно выполнять свою профессиональную деятельность в условиях эмоциональных воздействии. Они являются одним из главных факторов, которые означают психологическую подготовленность учителя к педагогической практике. Однако, у современных выпускников педагогических учебных учреждений психологическая подготовленность к профессиональной деятельности, в состав которой входит эмоциональная устойчивость, сформирована недостаточно. Это подтверждается результатами опроса молодых учителей, работников дошкольных учреждений, 70% которых отмечают низкий уровень их психологической готовности к педагогической деятельности, которые особенно проявляются в напряжённых ситуациях (Р.А. Макаревич, А.М. Шебека) *[32].*

Можно выделить несколько видов эмоциональной напряжённости педагога:

незначительная напряжённость, которая относительно быстро проходит и не оказывает особенного влияния на профессиональную деятельность;

продолжительная напряжённость, которая значительно откладывается на деятельности и проходит постепенно;

продолжительная, резко выраженная напряжённость, которая совсем не проходит, либо кратковременная, но очень мощная, близкая к аффектическому состоянию. Она может повторяться при каждом новом эмоциональном воздействии.

Труд учителя является очень напряжённым. Чрезмерные эмоциональные нагрузки оказывают влияние на успешность выполнения профессиональных обязанностей и ведут к возникновению психосоматических заболеваний, особенно у учителей, которые имеют низкую ступень эмоциональной устойчивости.

Учёными выявлены эмоциогенные факторы, которые приводят к эмоциональной напряжённости. В деятельности педагога к ним относятся:

нарушение межличностных взаимоотношений,

загруженность рабочего дня,

утомляемость,

столкновения с трудными ситуациями,

случаи повышенной ответственности,

неудачи,

плохое самочувствие, которое вызвано заболеваниями, различными нарушениями и пр.

В условиях сильных эмоций достаточно вероятны неправильное восприятие и неадекватные ошибочные решения, иногда прямо противоположные истинным, принимаемым в спокойной обстановке. В условиях: развития паники люди действуют вопреки всякому здравому смыслу, совершают нелепые действия, воспринимают окружающую реальность в совершенно искажённом виде. Говорят «у страха глаза велики», т.е. опасность представляется намного больше, чем в реальности. В подобной ситуации ни о какой объективной истине не может быть и речи.

Субъективное, неадекватное восприятие реальности может быть не только кратковременным, при эмоциональном стрессе, но также и вполне долгосрочным.

Психофизиологический механизм таких явлений заключается в том, что образующийся в эмоциях индивидуально значимый сильный доминантный очаг временно затормаживает в сознании все следы памяти, представлений, понятий, способные противостоять ошибочному умозаключению. Человек видит возникшую проблему односторонне, как бы через призму возникшей психологической установки. Применяется только то, что находится в русле установки. Когда же эмоции стихают и становится возможным обратиться к растормаживаемым знаниям, понятиям, представлениям, человек становится способным принять верное решение, осудить свой опрометчивый поступок, сожалеет о случившемся.

Необходимо отметить, что всё вышесказанное имеет место при чрезмерных эмоциях, которые вначале играют свою положительную роль, мобилизуя функциональные резервы. Эмоции способствуют активизации познавательных процессов, более быстрой и чёткой переработке поступающей информации, принятию верных решений, затем практически не оказывают положительного влияния. И, наконец, роль их становится явно негативной. Изучением подобных явлений занимались американские психологи Г.М. Иеркс и Дж. Додсон, а также отечественные учёные В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Б.В. Плетницкий и другие [34].

Следует отметить необходимость и важность понимания педагогами реальности парадоксальной реакции, и если на фоне эмоционального стимулирования прекращается улучшение результатов, то вслед за небольшим периодом возникающего безразличия к эмоциональным воздействиям следует ожидать неизбежного их падения. Следовательно, важно чётко дозировать как учебные, так и воспитательные воздействия, прекращать стимулирование (во избежание «отравления эмоциями») или изменить форму и силу воздействия (прекращать стимулирование) во избежание неадекватной на них реакции. Что в равной степени относится и к отношениям педагог-педагог, руководитель-педагог.

Таким образом, напряжённые ситуации встречаются в деятельности педагога ежедневно, каждый учитель реагирует на них по-разному, здесь имеют конкретное значение не только предыдущий опыт в аналогичных ситуациях, не только отношение к профессиональной деятельности, профессиональные умения и опыт, способности, уровень самооценки, социальный статус в коллективе, но прежде всего особенности нервной системы, особенности эмоциональной сферы и степень сформированности эмоциональной устойчивости.

2.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

2.1 Методы формирования эмоциональной устойчивости в период подготовки молодых специалистов

Педагогическая деятельность характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью. Для того, чтобы это не приводило к перенапряжению нервной системы следует искать эффективные противодействия не только в процессе педагогической деятельности, но и в период подготовки молодых специалистов.

Отрицательное влияние эмоциональной напряжённости в значительной степени уменьшается при организованной психологической подготовке будущих учителей в процессе обучения в педагогических ВУЗах. Такая подготовка может осуществляться путём использования специфических и неспецифических методов.

Специфические методы направлены на профессионально заострённое развитие качеств и особенностей личности будущего педагога. Этому способствует проведение следующих мероприятий.

Беседы, диспуты, «круглые столы» на темы «Что ты знаешь о своей будущей профессии?», «Психологические особенности педагогической деятельности», «Напряжённые ситуации в деятельности педагога»,«Качества личности молодого учителя» и т.д.

Социально-психологический тренинг, который включает деловые игры, психотехнические игры и упражнения, групповые дискуссии, танцевальную и музыкальную терапию. Тренинг формирует у студентов профессиональные знания и умения, развивает качества и навыки саморегуляции своего эмоционального состояния.

Проведение всех видов занятий, куда включаются проблемные ситуации, при которых у студентов формируются умения отстаивать свою точку зрения и уверенность в своей правоте.

Проведение лабораторных практикумов, где студенты выполняют лабораторные работы в условиях воздействия экстремальных факторов, а также имеют возможность оценить свой уровень развития психических процессов (внимания, памяти и т.д.), формирование навыков совместной деятельности и др., на основе чего разработать программу улучшения необходимых качеств, а затем реализовать эту программу.

Тематические вечера с приглашением выпускников по обмену опытом становления молодого специалиста; викторины, тематические КВН, направленные на привитие интереса к будущей профессии, формирование положительных отношений к ней.

Неспецифические методы профессиональной подготовки студентов направлены на использование средств и способов, общих для решения многих задач, мобилизации своих сил, опыта, воли, чувств. Здесь целесообразно участие студентов в общественной жизни института, факультета, курса, группы. Оно оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу личности, поднимает настроение, снимает нервозность, а также формирует организаторские и коммуникативные способности. Значительную роль в формировании эмоциональной устойчивости педагога играют физическая культура и спорт. Систематические занятия физкультурой улучшают физическую форму, увеличивают надёжность сердечно-сосудистой системы, способствуют освобождению от эмоциональной напряжённости, приобретению уверенности в собственных силах. Исследования учёных последних лет показывают, что физические упражнения стимулируют выработку в организме биологически-активных веществ - эндорфинов, которые вызывают состояние удовлетворения, уверенности, способности к преодолению трудностей, уменьшают чувствительность к различным неблагоприятным факторам. Физические упражнения дают энергию для борьбы с психической напряжённостью. От работающей мышцы в головной мозг поступают импульсы, которые снимают активность очага возбуждения, в результате чего происходит снижение психического напряжения.

Выполнение упражнений необходимо сочетать с брюшным дыханием. Это улучшает обеспечение кислородом всех органов, особенно мозга, ликвидирует гормоны стресса, которые выделяются в кровь.

Не менее значительным методом формирования эмоциональной устойчивости является обучение студентов оценке своего эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций (мимике, дыханию). Сюда относится умение определить у себя состояние напряжения, а затем попробовать снять его: свободно расслабить мышцы, установить спокойный ритм дыхания. Активное воздействие на внешнее проявление эмоций значительно уменьшает эмоциональную напряжённость, повышает уровень трудоспособности, помогает своим поведением в сложных ситуациях.

Одним из эффективных способов снятия эмоционального напряжения является овладение приёмами саморегуляции (самоприказа, самоубеждения, самопринуждения и др.). Саморегуляция - это способность управлять собственными психическими состояниями и поведением, с тем чтобы оптимальным образом действовать в сложных педагогических ситуациях. Необходимость саморегуляции возникает в следующих случаях:

1. Педагог сталкивается с трудноразрешимой, новой и необычной для него проблемой.

Проблема не имеет однозначного решения. Его или нет на данный момент времени, или имеется несколько альтернативных вариантов, из которых трудно выбрать оптимальный.

Педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, которое побуждает его к импульсивным действиям.

Решение о том, как действовать, педагогу приходится принимать не раздумывая, в условиях жёсткого дефицита времени.

Действия педагога оцениваются со стороны, он постоянно находится под пристальным внимание коллег, детей, других людей. На карту поставлены его авторитет и престиж.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление познавательными процессами: восприятием, вниманием, воображением, мышлением, памятью, речью, а также личностным поведением, эмоциями и действиями - реакциями на возникшую ситуацию. Саморегуляция каждого из перечисленных психологических процессов, свойств и состояний человека связана с волей и внутренней речью. Внутренняя речь, как известно, служит для произвольности в управлении всеми психическими явлениями, а воля обеспечивает сохранение направленности и энергичности действий.

Своеобразная методика самовнушения при максимальном мышечном расслаблении - аутогенная тренировка или кратко -аутотренинг. Он представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность, и в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и их родителями нередко возникают напряжённые ситуации, которые требуют эмоционально-волевой саморегуляции. Использование приёмов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменять настроение и самочувствие, положительно сказывается на его работоспособности и состоянии здоровья. Термин «аутогенная тренировка» ввёл Шульц в 1932 году. Процедура сопровождается нейтрализацией напряжённости, психической и физической релаксацией. Наибольший эффект при аутогенной тренировке достигается в отношении эмоционального самоконтроля, устранении нервно-эмоциональной напряжённости, чувства тревоги и неуравновешенности, в регуляции сердечной деятельности и поведения.

Элементы физического (мышечного) напряжения и расслабления в аутогенной тренировке заимствованы из индийского учения хатха-йога. Японцы считают, что между релаксацией и старинным буддийским учением Цен также имеется много общего.

В нашей стране инициатором широкого применения аутотренинга является А.М. Свядош. В методическом пособии, написанном им совместно с А.С. Роменом (1966), приводятся правила аутогенной тренировки по Шульцу. Авторы рекомендуют её для устранения эмоциональной напряжённости, чувства тревоги, беспокойства психогенного происхождения, например, волнения, связанного с публичным выступлением, экзаменами, соревнованием. Для этого необходимо во время сеансов тренировки внушать себе: «Спокоен, совершенно спокоен», а непосредственно перед волнующим событием вызывать у себя расслабление мышц плечевого пояса. Все эти средства психологического воздействия человека на собственный организм в аутотренинге используются комплексно, в определённой последовательности: релаксация, представление, самовнушение.

Практическая отработка техники проводится в такой же последовательности.

Система аутогенной тренировки полезна педагогам, имеющим большую нагрузку и сталкивающимся в жизни с индивидуальными проблемами психофизиологического состояния, работоспособности и здоровья. Улучшая состояние здоровья педагога, повышая его работоспособность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу.

Ещё одним методом формирования эмоциональной устойчивости является медитация, особенно популярная на Западе примерно с 70-х годов. Это биоэнергетическое средство тренировки сознания человека, которое помогает снять стрессовые состояния, нервные перегрузки, а также стимулирует его самовоспитание и самореализацию. Главная ценность медитационных методов в том, что они улучшают общее самочувствие, меняют отношение к жизни, к негативным её проявлениям, развивают навыки мышления, стимулируют интуицию, играют важную роль в межчеловеческих отношениях, способствуют установлению гармонического равновесия физиологических, психологических и социальных аспектов человеческой личности, т.е. её целостности.

Не случайно, поэтому медитация стала неотъемлемой частью учебного процесса в США, Канаде, Англии, Дании, Швеции, Норвегии, Голландии, а в последние годы введена в школах ряда стран Южной Америки и Азии. Её практикуют 1-2 раза в день во время занятий. Это стимулирует концентрацию внимания, помогает восприятию учебного материала, улучшает память, мыслительные способности совершенствует межличностное общение и в целом способствует достижению более высоких результатов в деятельности.

Условием развития рассмотренных методов эмоциональной саморегуляции является формирование соответствующих навыков и умений. Это требует времени и стараний со стороны учителя. Вместе с тем можно предложить такие приёмы оптимизации эмоций, знание которых позволяет использовать их в педагогической деятельности без предварительных упражнений.

Очень хорошее средство успокоения - произвольное переключение внимания, концентрация его не на значительности важного дела, а на анализе методов и приёмов деятельности. Активная и осознанная деятельность по переработке информации отвлекает внимание от личных чувств.

Использование юмора также помогает улучшить состояние в эмоциогенной ситуации. Некоторые педагоги стараются избегать возникновения смешных моментов на уроке, боясь, что это повредит продуктивно вести его дальше. Наоборот, положительный эффект умеренного смеха заключается в том, что мозг более интенсивно избавляется от продуктов обмена и возникает чувство бодрости, повышается трудоспособность.

Практические рекомендации учителям по преодолению стрессовых ситуаций.

*1. Меры по длительной подготовке выхода из стресса.*

Осознайте своё состояние как результат, как следствие перегрузок, вызовите желание изменить свою жизнь, преобразуйте регламент своей профессиональной деятельности с ориентацией на уменьшение нагрузок.

При подготовке к урокам планируйте фазы самостоятельной работы учащихся, которые помогают расслабиться и немного отдохнуть.

Чаще находитесь в такой обстановке, где возникает душевный психологический комфорт. Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.

Совершенствуйтесь в области межличностных отношений.

Стремитесь преодолевать повседневную рутину. Используйте для этого наиболее эффективные средства: освоение новых методов преподавания; изменение содержания предметов.

Избегайте профессиональной замкнутости и изоляции, обсуждайте свои проблемы с коллегами по работе.

Занимайтесь физическими упражнениями, способствующими расслаблению, снятию психических напряжений: аутотренингами, дыхательной гимнастикой, хатха-йогой, медитацией и пр.

Совершенствуйте принципы рациональной самоорганизации:

составляйте план работы на неделю, равномерно распределяя нагрузку по дням;

вместе с недельным планированием планируйте каждый рабочий день,

приступая к работе, организуйте своё рабочее место, уберите всё лишнее;

выполняйте задания в порядке их важности;

для поддержания трудоспособности чередуйте формы работы;

отдыхайте до того, как возникнет чувство утомления;

не фиксируйте внимание на отрицательных эмоциях;

в любой сложной, тревожной для вас ситуации постарайтесь обратить внимание на позитивный смысл, на положительные стороны.

9. Будьте терпеливы и помните, что образовательно-воспитательный процесс - дело долгих лет и не следует ждать немедленных результатов.

10.Признавайте реальность, умейте воспринимать вещи такими, какими они являются в реальной педагогической действительности. Избегайте мучений, вызываемых размышлениями и рассуждениями по поводу того, что могло бы быть, «если бы было так...».

11.Умейте дистанцироваться от своей работы, переключаться на другие жизненные события. Осознайте, что работа в школе - это не вся жизнь, а только её часть.

*2. Методы ситуативного характера выхода из стресса.*

Для того, чтобы стресс не застал вас врасплох, ознакомьтесь с первой помощью в острой стрессовой ситуации.

1. Первое и главное правило гласит, что в стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни).

Прислушайтесь к совету предков - сосчитайте до 10.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении: встаньте, если нужно и, извинившись, выйдите из помещения в то место, где вы сможете побыть один.

Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядным. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?

Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь(действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

10.Используйте самомассаж против стресса (массаж мимических мышц) (см. Приложение 2).

Таким образом, подводя итог всему сказанному в первой главе сделаем следующие выводы:

Стресс - это одна из наиболее распространённых проблем нашего времени. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Профессия учителя относится к разряду наиболее стрессогенных. Современный педагог работает в условиях больших эмоциональных и психологических нагрузок. Его деятельность сопряжена с различного рода напряжёнными ситуациями, которые требуют выдержки, самообладания, умения сохранять способность к деятельности в стрессовых ситуациях.

Учителю должны быть свойственны специфические качества, одним из которых является высокая степень эмоциональной устойчивости. Это синтез всех свойств, качеств и умений педагога, которые позволяют эффективно выполнять профессиональную деятельность в условиях стрессогенных воздействий.

Для того, чтобы избежать перенапряжения нервной системы, учитель должен быть психологически грамотным, знать различные приёмы саморегуляции, владеть методами специально направленной тренировки. Обучение следует начинать ещё в период профессиональной подготовки в ВУЗе.

Важным моментом в подготовке будущих учителей является не только борьба со стрессами, но, прежде всего - профилактика стресса.

2.2 Использование диагностических технологий в определении стрессоустойчивости педагога

С целью изучения возможностей преодоления стрессовых состояний и выявления наиболее эффективных путей выхода из стресса в деятельности педагога был проведён формирующий эксперимент, который проводился в г. Бобруйске в СШ №1 с октября по апрель. В эксперименте были задействованы *24* человека в возрасте от 25 до 50 лет, согласившиеся добровольно участвовать в исследовании. Двенадцать из них составили экспериментальную группу и двенадцать - контрольную группу.

Изначально в обеих группах был измерен исходный уровень личностной тревожности по шкалам Спилбергера *[40],* психических познавательных процессов памяти - методика «Оперативная память» [39], внимания - методика «Таблицы Шульте» [39], методика «В каком состоянии вы находитесь» [5], методика «Стресс» [5]- для определения способности переносить стрессовые ситуации, а также данные вегетативной системы - пульс и дыхание.

I. Измерение тревожности, как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определённый уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определённой реакцией. Как предрасположенность тревожность активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряжённо, выраженным состоянием тревожности.

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня личностной тревожности и 20 - ситуативной тревожности.

Средний показатель личностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах показали отсутствие значительных отличий: в экспериментальной - 58 , в контрольной - 56,8, что относится к разряду высокой тревожности (более 45).

2. Оперативная память. Оперативной называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определённого заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезнуть из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.

Методика «Оперативная память». Испытуемым называется пять чисел. Они должны постараться запомнить их, затем в уме сложить первое число со вторым, а полученную сумму записать, второе число сложить с третьим, сумму записать; третье с четвёртым и четвёртое с пятым, снова записать суммы. Таким образом, должно получиться четыре суммы. Время вычислений - 15 секунд. После чего зачитывается следующий ряд чисел.

Средний показатель оперативной памяти в экспериментальной группе - 27, в контрольной - 29. Сравнение исходных показателей в экспериментальной и контрольной группах не выявляет значительных отличий, результат контрольной группы приближен к нижней границе нормы (от 30 до 40), экспериментальной - ниже.

3. Внимание. Внимание - это психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в её сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определённого периода времени. Внимание - это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостъю, распределением и объёмом.

Методика «Таблицы Шульте» (или «Какова ваша работоспособность») используется для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности. Испытуемым поочерёдно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемые отыскивают, показывают и называют числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

С помощью этого теста вычисляются ещё и такие показатели как эффективность работы и психическая устойчивость, которые предложены А.Ю. Козыревой [39]. По результатам выполнения каждой таблицы строится «кривая истощаемости» (утомляемости), отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Сравним результаты экспериментальной и контрольной групп(См. рис.1).

Как показывают графики, резких отличий в результатах обеих групп не наблюдается. Оба графика свидетельствуют о низкой психической устойчивости и недостаточной концентрации внимания.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень вырабатываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ).

ЭР= (Т1+Т2+Т3+Т4+Т5)/ 5

где Т1 - время работы с первой таблицей; Т2 - со второй; Т3 - с третьей; Т4 *-* с четвертой;

Т5 - с пятой.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

Степень вырабатываемости вычисляется по формуле:

ВР= Т1/ЭР

Психическая устойчивость {выносливость )вычисляется по формуле:

ПУ =Т4/ЭР

Сравним следующий показатель ЭР - эффективность работы. Хотя результаты в обеих группах имеют незначительные отличия (в экспериментальной - 44; в контрольной - 47), но свидетельствуют они о крайне низкой эффективности работы, что по пятибальной системе соответствует одному балу.

ВР- степень вырабатываемости, в экспериментальной группе - 1,06, в контрольной - 1,04. Показатель хорошей вырабатываемости -результат меньше 1,0. Чем выше данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

ПУ - психическая устойчивость (выносливость). В экспериментальной группе - 0,98; в контрольной -1, результаты максимально приближены к верхней границе нормы (норма - меньше 1,0), что свидетельствует о вероятности психических срывов. 4. На следующем этапе исследования использовалась методика «В каком состоянии вы находитесь». С помощью этой методики определяются состояния, в которых находятся испытуемые по отношению к своей работе в момент исследования. Вопросы опросника разделены на три категории: ДР - отношение к людям; РА - отношение к себе; ЕЕ - эмоциональное истощение.

В результате исследования получены следующие данные.

В экспериментальной группе:

ДР - 11 человек - высокая степень стресса (Hi), 1 человек - низкая степень стресса (Lo),

РА - 7 человек - высокая степень (Hi), 5 человек - низкая степень (Lo),

ЕЕ - 12 человек высокая степень (Hi).

Что в итоге означает:

IV фаза - 2 человека (Hi Hi Lo) } Переходное состояние.

VI фаза - 3 человека (Hi Lo Hi)

VII фаза - 1 человек (Lo Hi Hi) Состояние явного стресса. VI!I фаза - 6 человек (Hi Hi Hi) I

Шкала стресса состоит из восьми фаз.

Фазы VI-VIII - означают состояние явного стресса.

Фаза IV-V --фазы переходного состояния - человек долго оставаться

в этих фазах не может.

Фазы I-III - фазы нормального состояния.

В контрольной группе:

ДР - 12 человек (Hi) - высокая степень стресса.

РА - 7 человек (Hi) - высокая степень, 5 человек (Lo) - низкая

степень.

ЕЕ - 12 человек (Hi) - высокая степень.

В итоге:

Переходное состояние.

IV фаза - 1 человек.

V фаза - 1 человек.

VI фаза - 5 человек.

VII фаза- 0 человек. Состояние явного стресса.

VIII фаза - *5* человек.

Таким образом и в контрольной и в экспериментальной группах большинство испытуемых находятся в фазах явного стресса (VI-VII), что означает, что они работают не достаточно производительно, у них хуже состояние здоровья, высокие притязания, высокий уровень конфликтности, снижена удовлетворённость работой.

5. Следующая методика, которая проводилась с испытуемыми на определение способности (высокая, средняя, низкая) переносить стрессовые ситуации, называется «Стресс». Предлагается 18 ситуаций, в каждой ситуации по 6 реакций на выбор. В результате исследований показатели распределились следующим образом:

В экспериментальной группе:

Высокая стрессоустойчивость - 1 человек.

Средняя стрессоустойчивость - 2 человека.

Низкая стрессоустойчивость - 9 человек.

В контрольной группе:

Высокая стрессоустойчивость - 0 человек.

Средняя срессоуетойчивость - 2 человека.

Низкая стрессоустойчивость - 10 человек.

6. Показатели вегетативной системы (норма: пульс - 60-80, дыхание -14-18 в минуту).

В экспериментальной группе:

Пульс - 83 удара в минуту, дыхание - 20 вдохов в минуту.

В контрольной группе:

Пульс - 80 ударов в минуту, дыхание -18 вдохов в минуту.

Таким образом, полученные исходные данные по результатам всех проведённых исследований свидетельствуют о том, что преподаватели школы, находясь ежедневно в стрессогенной обстановке испытывают трудности в преодолении психической напряжённости, не владеют методами саморегуляции.

.3 Методика профилактики и преодоления стресса у педагогов

Далее в экспериментальной группе проводились занятия, целью которых было овладение различными методиками для борьбы со стрессовыми ситуациями.

Занятия проводились один раз в неделю, организованно, в остальные дни недели участники экспериментальной группы занимались самостоятельно. Первое занятие представляло собой информацию-беседу о том, что такое психическая саморегуляция, для чего она необходима и как овладеть приёмами саморегуляции.

На последующих занятиях участники экспериментальной группы знакомились с различными методиками специально направленной тренировки, такими как аутогенная тренировка, метод прогрессивной релаксации, дыхательная гимнастика, а также упражнения по тренировке внимания, упражнения для профилактики стресса и первая помощь при стрессе.

Занятия проводились по средам в 12 часов, члены контрольной группы были в это время свободны.

Методика первая - аутогенная тренировка (см. Приложение 1).

Методика вторая - методы релаксации.

*Упражнения по релаксации учителей, подвергающихся стрессам.*

Двухминутный навык релаксации:

а) дышите ровно и спокойно;

б) думайте о расслаблении вашего тела;

в) думайте, как напряжение уходит из ваших ступней, ног, тела, рук, шеи,плеч;

г) замечайте, как напряжение вытекает из вашего тела.

*Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона.* Фазы и шаги.

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

Попытка к расслаблению.

Расслабление.

Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

«Переживание» расслабления.

Расслабление мышц рук (4-5 минут)

Устройтесь поудобнее {сидя или лёжа).

Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия,

почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья - разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

Ещё раз сожмите кулак как можно сильнее - держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь полного расслабления. Сравните ваши ощущения.

Повторите всё левой рукой. В это время всё тело остаётся полностью расслабленным.

Сожмите пальцы обеих рук в кулак.

Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.

Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попытайтесь максимально почувствовать расслабление бицепса.

Ещё раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степенъ напряжения.

Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

Повторите то же самое левой рукой.

Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.

Вытяните руки вперёд и почувствуйте натяжение трицепса.

Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.

Повторите ещё раз. Ещё раз сравните ваши ощущения.

Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметъте ощущение тепла и тяжести в руках по мере расслабления.

Руки расслабленные и тяжёлые... расслабленные и тяжёлые.

Расслабление мышц лица (4-5 минут).

Наморщите лоб, поднимите брови.

Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

Расслабьте и разгладьте брови.

Сально зажмурьте глаза, ощущайте напряжение... и расслабьтесь, не открывая глаз.

Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.

Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.

Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощущайте напряжение языка... и расслабьтесь, опустив язык.

Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву «о», расслабьтесь.

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза,

челюсти, язык расслабляются. Расслабьтесь полностью.

Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах вашего лица. Расслабление мышц шеи и спины (4-5 минут). Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи.

Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.

Поверните голову налево до отказа, почувствуйте напряжение.

Верните голову в исходное положение.

Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

Наклоните голову вперёд, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение.

Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.

Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом руте. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой.

Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.

Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине.

Спина тяжёлая и тёплая. Ощутите приятное тепло...

Расслабление нижней части тела (4-5 минут).

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.

Напрягите ягодицы и. бёдра, крепко прижав пятки к опоре.

Расслабьтесь.... Отметьте разницу в ощущениях.

Ещё раз напрягите ягодицы и бёдра.

Сохраняете их в напряжённом состоянии.

Сохраняя напряжение в ягодицах и бёдрах, согните ступни, носки -на себя, ощутите напряжение икроножных мышц.

Расслабьтесь. Ещё глубже... глубже.

Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела.

Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.

Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. Ноги тяжёлые и тёплые.

*Упражнения по тренировке релаксации.*

Ложитесь на спину или сядьте на стул, который поддерживает вашу спину.

Закройте глаза и постарайтесь отгородиться от всех звуков. Думайте только об упражнении.

Думайте о вашей голове. Чувствуйте, как мускулы в вашей лобной части расслабляются. Разгладьте морщины, расслабьте веки, рот. Дайте возможность языку лежать свободно на нижней челюсти. Начинайте глубоко дышать.

Расслабьте ваши плечи, дайте вашим рукам свободу.

Расслабьте шею, найдите удобное положение для головы.

Думайте о вашей левой руке. Напрягите её, затем расслабьте. Повторите движение. Сконцентрируйте напряжение от плеча до пальцев. Позвольте любому напряжению в руке уйти через пальцы. Расслабьте руку.

Сделайте то же самое с правой рукой.

Думайте о своей левой ноге от бедра до колена, от колена до кончиков пальцев. Напрягите ногу, расслабьте. Напрягите сильнее и расслабьте так медленно, как только сможете. Дайте любому напряжению в ноге уйти через пальцы. Расслабьте ногу.

Проделайте то же самое с правой ногой.

Прислушайтесь теперь к любому звуку в вашем теле - вашему дыханию, вашему сердцебиению, вашему желудку. Выберете один из звуков и сосредоточьтесь на нём. Исключите другие мысли из головы.

Спустя 2-3 минуты медленно откройте глаза. Сядьте прямо и потяните руки, ноги.

Методика третья - «мажорное настроение».

В качестве профилактики стресса очень хорошо подходят упражнения по созданию и поддерживанию мажорного настроения. Нужно, конечно, знать, что стресс как напряжение психофизической системы человека - необходимое условие жизнедеятельности.

Для поддержки мажорного настроения Вы должны приучить себя включать психорегулирующие упражнения в свой режим дня:

Прежде всего *-* утренняя зарядка.

Дыхательная гимнастика.

Лицевая гимнастика. Установлено, что вся разнообразная гамма эмоциональных экспрессии у человека строится из шестистандартных масок: а) удивление, б) страх, в) злость, г) отвращение, д) печаль, е) радость. Считается, что с помощью этих масок можно зафиксировать на лице 700 различных эмоциональных оттенков.

*Задание 1.* Встаньте перед зеркалом. Проделайте лицевые движения, создавая маски печали и радости. Потренируйтесь принимать маски печали и радости по желанию.

*Задание 2.* Сформируйте на своем лице маски удивления, страха, злости, отвращения. Как вы относитесь к этим маскам? Подумайте, как другие воспринимают Вас, глядя на Ваше лицо.

4. Осанка. Если человек сутулится, опускает голову и плечи, он переживает неуверенность, депрессию и тревогу. Чтобы сформировать хорошее настроение, надо выпрямиться, расправить плечи, сделать прямым и открытым взгляд. Движения должны быть уверенными.

*Задание 3.* Встаньте перед зеркалом. Распрямите плечи, слегка откиньте голову назад и поднимите ее. Как Вы будете воспринимать человека с такой позой?

Голос. Учитесь говорить так, чтобы Ваш голос был приятен другим. Голос - индикатор вашего настроения.

Микропаузы. Предназначены для устранения какого-либо зажима, неприятного ощущения, неуверенности, т.е. тех состояний, которые понижают настроение. Некоторые упражнения: а) дыхательная гимнастика, б) гимнастика бодрости. Проводится сидя на стуле, в кресле, на диване: полное дыхание (3 раза); энергично растереть уши, сначала вперед-назад, потом вверх-вниз; оскалить зубы и сделать несколько резких движений зубами вверх-вниз; потереть щеки; потереть крылья носа; пальцами рук помассировать затылок; провести несколько легких движений по бровям; имитируя умывание, легко помассировать все лицо; в) пальцевая гимнастика; сгибание пальцев; прогибание пальцев; массирование пальцев; как бы навинчивая гайку на палец, массировать пальцы обеих рук.

После завершения курса занятий по овладению методами психической саморегуляции были проведены повторные исследования по диагностике уровня личностной тревожности по шкале Спилбергера, внимания - «Таблицы Шульте», памяти - «Оперативная память», методика «В каком состояний вы находитесь», а также данные вегетативной системы - пульс и дыхание. В результате исследования получены следующие показатели:

I. Средний показатель уровня личностной тревожности по шкале Спилбергера в экспериментальной группе составил - 42,4; в контрольной - 54. Сравнение исходных и заключительных значений в экспериментальной группе показывает значительное снижение

уровня личностной тревожности и перемещение результата из группывысокой тревожности (> 45) в группу умеренной тревожности (31-44). В то время как в контрольной группе отличия незначительные.

Оперативная память. Средний показатель в экспериментальной группе - 35, что соответствует норме (от 30 и выше), средний показатель в контрольной группе - 28.

Внимание - методика «Таблицы Шульте». Сравним графики, «кривую истощаемости» в экспериментальной и контрольной группах. (см. рис. 2).

Как показывают графики, наблюдаются определённые отличия в результатах экспериментальной и контрольной групп.

ЭР - эффективность работы в экспериментальной группе - 35,6; в контрольной - 44,4.

ВР - степень вырабатываемости в экспериментальной группе -0,98; в контрольной - 1,01 (< 1,0 - хорошая).

ПУ - психическая устойчивость в экспериментальной группе 0,95; в контрольной- 1,01 (< 1,0 хорошая).

Для оценки динамики психического процесса используем t-критерий Стьддента.

где *х -* среднее значение переменной на одной выборке данных;

*у -* среднее значение переменной по другой выборке данных;

Мx, My - показатели отклонений частных значений из выборок переменных х и у от соответствующих им средних величин.

VI фаза - 4 человека (состояние стресса).

В контрольной группе:

VI фаза - 5 человек

VII фаза - 2 человека Состояние явного стресса.

VIII фаза - 5 человек

5. Методика «Стресс», на определение способности переносить стрессовые ситуации.

Результаты экспериментальной группы: Высокая стрессоустойчивость - 2 человека. Средняя стрессоустойчивость - 3 человека. Низкая стрессоустойчивость - 7 человек.

Результаты контрольной группы:

Высокая стрессоустойчивость - 0 человек. Средняя стрессоустойчивость - 2 человека. Низкая стрессоустойчивость -10 человек.

6. Показатели вегетативной системы:

В экспериментальной группе:

Пульс - 65 ударов в минуту, дыхание -16 вдохов в минуту.

В контрольной группе:

 Пульс - 82 удара в минуту, дыхание - 20 вдохов в минуту.

Таким образом, сравнивая результаты исследований исходных и заключительных, полученных после проведения занятий по обучению методам психической саморегуляции, наблюдается их явное положительное влияние.

На основе полученных данных строим таблицу, которая позволит провести анализ результатов на предмет установления значимости их различий, выявленных в ходе проведённого эксперимента (см. табл.1 ).

Расчёты будем производить по критерию X



К - число групп;

Рк - показатели до эксперимента;

Vk - показатели после эксперимента;

Р<0,01

Согласно таблице «Распределение X », получено следующее значение Р: Р = 0,001 (Р *<* 0,01). Это свидетельствует о том, что в 99,9 случаях из 100 можно утверждать, что эксперимент по формированию стрессоустойчивости является успешным, т.е. изменения, происшедшие в ходе эксперимента, закономерны и сомневаться можно только в 0,1 случае из 100.

Таким образом, произведённые математические расчёты констатируют успешный ход эксперимента, свидетельствуют о целесообразности использования предложенных методик и подтверждают гипотезу, что методы специально направленной тренировки (аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона и упражнения по профилактике стресса) являются наиболее эффективными способами преодоления стрессовых состояний в деятельности педагога.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный педагог работает в условиях больших психических и эмоциональных нагрузок. Налицо признаки ослабления адаптации: потеря внутренней жизнеспособности и устойчивости, синдром ранней усталости, рост неврозов и различного рода заболеваний. Причиной этого является стресс и неспособность противостоять различным стрессовым воздействиям. В непредсказуемых и неуправляемых ситуациях особенно важно задействование резервных способностей человека, его внутренних сил, а потому необходимо овладение приёмами психической саморегуляции, методами специально направленной тренировки, а также упражнениями, направленными на профилактику стресса.

В данной работе сделана попытка найти наиболее эффективные пути преодоления стрессовых ситуаций, подобраны методики для формирования стрессоустойчивости педагога.

С этой целью был проведён формирующий эксперимент, который проходил в г.Бобруйске на базе педагогического коллектива CII1 №1. В эксперименте участвовали 24 человека. Суть эксперимента заключалась в сопоставлении исходных данных и заключительных, полученных после проведения занятий, направленных на овладение приёмами психической саморегуляции, методами специально направленной тренировки: аутогенная тренировка, метод прогрессивной релаксации Э.Джекобсона, дыхательная гимнастика, упражнения по тренировке внимания, упражнения по профилактике стресса, а также первая помощь при стрессе.

В ходе эксперимента были получены положительные результаты. Для обработки данных использовались математические расчёты: t-критерий Стьюдента и критерий X . Согласно таблице «Критических значений t-критерия Стьюдента» и таблицы «Распределения X », получены положительные значения t и Р, которые свидетельствуют о том, что эксперимент по формированию стрессоустойчивости является успешным, а изменения, происшедшие в ходе эксперимента, закономерны.

Таким образом, на основании полученных результатов и в целом всей работы, можно сделать следующие выводы:

Стресс является одной из самых острых и злободневных проблем в педагогической деятельности.

Психологическая подготовка молодых выпускников ВУЗов не соответствует предъявляемым современной действительностью требованиям.

Стрессоустойчивость, как профессионально значимое качество педагога, формируется в период подготовки молодых специалистов и в процессе педагогической деятельности.

Формированию стрессоустойчивости способствует позитивная установка и целенаправленная работа по освоению приёмов и методов психической саморегуляции. Эти методы могут иметь два направления:

- долговременная подготовка к преодолению стрессового состояния;

- методы непосредственного выхода из стресса.

Современный педагог должен владеть целым комплексом мер по борьбе со стрессом, в их числе: первая помощь при стрессе, методы специально направленной тренировки: аутотренинг, дыхательная гимнастика, приёмы релаксации и др., а также самоорганизация труда.

Следует помнить, что в борьбе со стрессом главным является его профилактика.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Азон Б.* Стресс излечим. - М., 1994.

*Андреева Т.М.* Социальная психология. - М.: Прогресс, 1990 - 326с.

*Аникеева И.Я.* Психологический климат в коллективе. М., 1989.

*Бандурко A.M.* и др. Психология управления. - Харьков-Симферополь,1998.

*Вечер Л.С.* Секреты делового общения. - Мн.: Высшая шк., 1996 - 368с.

*Выготский Л.С.* Педагогическая психология. Под ред. Давыдова и др. -М.: Педагогика, 1991. - 479с.

*Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. - М., 1989.

*Гуревич К.М.* Что такое психологическая диагностика. -М.: Знание,1985.-80с.

*Дружинин В.Н.* Экспериментальная психология: Учебное пособие. М.:ИНФРА - М, 1997. - 256с.

10. *Дьяченко М.И.* Преодоление психической напряженности *II* Воен. Вестник, 1973, №6. - С.33-37.

11*. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А.* Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. Мн.: Хэлтон, 1998.- 399с.

. *Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А.* Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психол. Аспект. - Мн.: Университетское, 1985. -206с.

13*. Журавлев В.И.* Основы педагогической конфликтологии. - М., 1995. 14.*Иванова Л.М., Макаревич П.А.* Теоретические и практические аспекты эмоциональной саморегуляции// Народная асвета.- 1999,№2-С. 14-19.

15*.Карандашев В.М.* Психическая саморегуляция в профессиональной подготовке учителей /У Народная асвета. - 1992, №4. - С.10-14.

.*Катаев -Смык.В.И.* Психология стресса. - М.: Наука, 1980.

.*Коломинскии ЯЛ.* Психология детского коллектива: Система личных взаимоотношений. - Мн.: Народная асвета, 1984. - 239с.

.*Коломинскии ЯЛ.* Психология общения. - М., 1974. - 96с.

*.Космолинский Ф.А.* Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1976 - 191с.

20.*Кремень М.А.* Управление коллективом. -Мн.: НПО, 1977.

.Кризисные события и психологические проблемы человека / Нац. Ин-т обр.; Под ред. Пергаменщика Л.А. - Мн.: НИО, 1997. - 207с. 22*.Крушельницкан О.И., Третьякова А.Н.* Человек, обстоятельства, стресс... // Биология в школе. - 1999, №1. - С.22-25. 23*.Кузнецов И.Н., Лойко Л.В.* Рефераты, контрольные, курсовые и дипломные работы. Методические рекомендации по подготовке и оформлению / Под ред. А.В.Макарова. - Мн.: Завигар, 1998. - 146с.

*. Ладанов И.Д.* Управление стрессом. - М., - 1989.

*. Леей В Л.* Искусство быть другим. - М., 1980. 206с.

. *Леонтьев А.А.* Педагогическое общение. - М., 1979.

. *Линдеман X.* Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. - М., 1990.

*.Лупьян Я А.* Барьеры общения, конфликты, стресс... - Мн.: Выш.шк., 1988.-223с.

*.Макарэвгч РА.* Аб стане, некаторых шляхах фармiравання псiхалагiчнай гатоунасцi студэнтау педагагiчных ВНУ да прафесiйнай дзейнасцi // Развiцце нацыянальнай сiстэмы падрыхтоукi педагагiчных кадрау. -Мн., 1999. -С.273-276.

30. *Макаревич РА.* Совершенствование эмоциональной устойчивости будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. Москва -Одесса, 1986. - С.47-52.

*31. Макаревич РА.* Экспериментальная психология: теоретические основы, лабораторный практикум: Учебное пособие. - Мн.: РИВН1, 1998. *32.Матревич РА., Шебека AM.* Эмоциональная устойчивость педагога //Народная асвета, - 1998, №7. - С. 10-14.

*33 .Максимович В.А.* Разновидности стрессовых возможностей // Адукацыя i выхаванне.-1999, №10. - С.11-15.

*34. Марищук B.JL, Платонов К.К., Плотницкий Е.А.* Напряженность в

полете. - М.: Воениздат, 1969. - 117с.

*35.Наенко Н.И.* Психическая напряженность. -М.: МГУ, 1976.

*Зб .Наумчик В.Н., Савченко Е.А.* Этика педагога: Учеб.-метод. Пособие.-Мн.: Унiверсiтэцкае, 1999. -216с.

*37.Немое Р.С.* Психология. Книга 2. Психология образования. - М.: Владос, 1999.- 608с.

. Немов *Р.С.* Психология. Книга 3. Психодиагностика. - М.: Владос, 1999. -640с.

.Практическая психология в тестах, или как научится понимать себя и других. -М.: ACT-ПРЕСС, 1998. - 376с.

*. Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. - М.: Владос, 1998.

*41. Розман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений. - М.: МГУ, 1987.- 174с.

*42 .Рухманов А.А.* Познай себя. -М., 1981. -208с.

*43. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д.* Психология управления: Учебное пособие. - Ростов н/Д.: Феникс, 1997. - 512с.

*44.Свядош A.M., Ромен АС.* Применение аутогенной тренировки в терапевтической практике (Техника самовнушения). Методологическое пособие. - Караганда, 1966.

*45.Селье Г.* Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. - 124с.

*46.Смолiк A.I.* Сацыяльна-культурная дзейнасць у постчарнобыльскiм соцыуме: Вучзб. дапам, для вышейшых i сярэднiх спецыяльных

навучальных устаноу. Мн.: Бел. ун-т культуры, 1999. - 228с.

. *Суворова В.В.* Психофизиология стресса. - М.: Наука, 1975. - 159с.

. *Черепанова ЕМ.* Психологический стресс. Помоги себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей. - М.:

Академия, 1996. - 96с.

.*Шакуров Р.Х., Алишев Б.С.* Причины конфликтов в педагогических коллективах и пути их преодоления // Вопросы психологии. - 1986, №6.

- С.67-76.

*50. Шpaйдep К.* Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М., 1993.

.Эксперименты, тесты / Сост. С.С.Степанов. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995.- 136с.

Приложение

Аутогенная тренировка.

*Первое упражнение аутогенной тренировки (AT).*

Прежде всего, займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений. Для этого вы можете использовать следующие формулы первого упражнения:

я приготовился к отдыху;

я успокаиваюсь;

отвлекаюсь от всего;

посторонние звуки не мешают мне;

уходят все заботы, волнения, тревоги;

мысли текут плавно, замедленно;

я отдыхаю;

я совершенно спокоен.

Более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц конечностей и тела, которое субъективно оценивается как чувство тяжести. Вы наверняка испытывали это чувство тяжести в мышцах, когда отдыхали после того, как совершили определённую физическую работу или длительную пешую прогулку. Но тогда это ощущение было непроизвольно, сейчас же требуется вернуться к нему сознательно.

Прежде всего, Вы должны научиться расслаблять правую руку (левши левую), т.к. эта рука наиболее управляемая при занятиях AT.

. Методика «В каком состоянии вы находитесь».

В результате повторной диагностики получены следующие данные:

В экспериментальной группе:

III фаза - 2 человека (нормальное состояние)

IV фаза - 3 человека (переходное состояние)

V фаза - 3 человека (переходное состояние

 моя правая рука тяжелая.

*Эту* формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки - пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и лежит, *как* плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случиться, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того, как Бы научитесь расслаблять правую руку рефлекторно -с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило это проходит гораздо легче:

в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;

руки тяжелеют;

руки тяжелеют все больше и больше;

руки приятно отяжелели;

я совершенно спокоен

покой дает отдых организму;

тяжелеют ноги;

тяжелеет правая нога;

тяжелеет левая нога;

ноги наливаются тяжестью;

ноги приятно отяжелели;

руки, ноги расслаблены и тяжелы;

тяжелеет туловище;

все мышцы расслаблены и отдыхают;

все тело приятно отяжелело;

после занятий ощущение тяжести пройдет;

я совершенно спокоен.

После занятий, в тех случаях, когда Вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяют формулы, обратные формулам погружения. Например:

мои руки легки, энергичны;

чувствую приятное напряжение в руках;

дышу глубоко, ритмично;

чувствую легкость, бодрость, комфорт;

сгибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого Вы открываете глаза, встаете и делайте несколько энергичных физический упражнений.

Естественно, что если AT предшествует сну, то делать этого не следует.

Старайтесь после каждого занятия проанализировать достигнутое ощущение и записать его в дневник, который необходимо иметь каждому занимающемуся. В дневник, кроме того, заносятся используемые формулы, а также оценка проведенного занятия. Например, для расслабления:

«1» - неспособность расслабления;

«2» - незначительное расслабление;

«3» - среднее расслабление;

«4» - сильное расслабление;

«5» - полное расслабление.

Если в процессе занятия возникло необычное неприятное ощущение, занятие надо прервать и проконсультироваться с психологом.

*Второе упражнение. AT.*

Примерно через две недели после того, как Вы овладели начальным упражнением аутогенной тренировки, о котором шла речь выше, необходимо вручить в занятия и формулы второго упражнения.

Цель второго упражнения - научиться преднамеренно вызывать то, что раньше возникало само собой. Основная формула второго упражнения такова: «Моя правая рука теплеет все больше и больше».

Упражнение выполняется после аутогенного погружения и окончания первого упражнения. Формула второго упражнения повторяется 6-8 раз в сочетании с медленными выдохами. Выполнение упражнения должно сопровождаться зрительными эмоциональными образами, которые связываются с ощущением тепла.

Необходимо помнить, что особую важность при овладении этим упражнением имеет навык пассивно, без напряжения воли концентрировать свое внимание.

В дальнейшем, после того, как Вы научитесь свободно и быстро вызывать тепло в правой руке, необходимо научиться произвольной регуляции напряжения стенок кровеносных сосудов в левой руке, ногах, любом участке тела. Тепло не только обеспечивает лучший отдых и успокаивает нервную систему. Умение вызывать местное тепло облегчает боль, улучшает питание и работу беспокоящего органа. При этом можно воспользоваться следующими формулами:

в правой руке появляется приятное ощущение тепла;

начинает теплеть левая рука;

руки согреваются;

руки теплеют все больше и больше;

кровеносные сосуды рук расширяются;

теплая кровь струится по сосудам рук;

приятное тепло разливается по рукам;

тепло в руках нарастает;

руки приятно погрелись;

я совершенно спокоен;

теплеют ноги;

теплеет правая нога;

теплеет левая нога;

сосуды ног расширяются;

поток теплой крови устремился к ногам;

ноги теплеют все больше и больше;

мои ноги приятно погрелись;

руки и ноги тяжелые и теплые;

- тело расслаблено и полностью отдыхает;

тепло растекается по всему телу;

нормализовалось артериальное давление;

меня ничто не отвлекает;

я предаюсь отдыху и покою;

я совершенно спокоен;

Иногда после окончания упражнения занимающиеся ощущают зуд и жжение в ногах и руках. Чаще всего это связано с неправильным выходом из состояния аутогенного погружения и исчезает, когда формулы выхода

используются в надлежащем порядке.

*Третье упражнение AT.*

После того, как вы будете свободно вызывать чувство тепла в любой точке своего тела, можно начать осваивать третье упражнение AT. По классической схеме овладения методикой аутогенной тренировки третье упражнение направлено на нормализацию деятельности сердца. Его целью является умение произвольно влиять на частоту сердечных сокращений -пульс.

На первых этапах занятия лучше проводить лежа. Левая рука должна покоиться на груди. После выполнения первых двух упражнений внимание концентрируется на ощущении тепла в левой руке (например, «Моя левая рука погружена в теплую воду»). Затем Ваше воображение распространяет это ощущение тепла в левой руке на область груди, что рефлекторно приводит к: расширению коронарных сосудов сердца, получающих дополнительный приток крови, а с ней и кислорода. При этом можно использовать следующие основные формулы самовнушения:

моя грудь теплая;

сердце бьется спокойно и сильно;

сердце бьется ритмично;

чувствую себя легко и непринужденно.

Формулы необходимо повторять по 5-6 раз, стараясь сочетать их со спокойным равномерным дыханием.

Степень овладения этим упражнением можно определить с помощью контроля пульса до и после занятий. Умение привести пульс в норму за короткое время после эмоционального возбуждения свидетельствует о достаточно высоко развитом навыке.

Здесь еще раз необходимо напомнить о том, что неприятные ощущения в области сердца, возникающие в эмоциональной ситуации, еще не означают его заболевания, а часто носят невралгический характер. Обычно достаточно вызвать тепло в области груди, чтобы снять эти боли в сердце, отрегулировать ритм и силу его пульсации. Если же Вы считаете такое воздействие недостаточным, то для усиления можно использовать следующий комплекс формул:

мое внимание сосредоточено на левой руке;

тепло в руке усиливается;

ощущаю прилив тепла к груди;

расширяются кровеносные сосуды грудной клетки,

немного расширились сосуды сердца;

улучшилось питание мышцы сердца;

грудь наполнилась приятным теплом;

сняты все болевые и неприятные ощущения в области сердца;

теплая кровь струится по сосудам к сердцу;

сердце отдыхает в ласковом тепле;

мое сердце успокоилось;

в груди легко и свободно;

дышится ритмично и легко,

сердце работает ритмично, спокойно и хорошо;

сердце работает без моего контроля;

я спокоен за работу моего сердца;

мое сердце бьется четко, ровно;

я совершенно спокоен.

*Четвертое упражнение AT.*

Регулярно занимаясь аутогенной тренировкой, Вы, наверное, обратили внимание, что по мере того, как наступает расслабление тела, успокаивается и нормализуется дыхание. Этот процесс очень важен для организма, так как равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние раздражения и гнева, приводит к общему успокоению, отвлекает от беспокоящих мыслей и чувств, нормализует сон.

Поэтому при занятии аутогенной тренировкой дыханию отводится особое место. Мы говорим о том, что каждая формула аутогенной тренировки должна произноситься на выдохе. При этом выход должен быть несколько длиннее вдоха, превышая его по продолжительности примерно в два раза. Таким образом, регуляция дыхания присутствует во всех направлениях аутогенной тренировки.

Для овладения четвертым упражнением аутогенной тренировки -регуляцией дыхания - необходимо выполнить все предыдущие занятия: полностью успокоиться, расслабиться, почувствовать тепло рук и ног, представить ровную и спокойную работу сердца. Как и ранее, формулу дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе этого органа. Затем несколько раз повторяйте основную формулу этого упражнения:

мне дышится легко и свободно;

дыхание спокойное и равномерное.

В некоторых случаях, когда Вы испытываете неприятные ощущения в

области груди и Ваше дыхание никак не нормализуется, попробуйте использовать расширенный вариант этого упражнения, который состоит из следующих самовнушений:

мое тело приятно расслаблено;

расслабились мышцы спины, живота;

приятное успокаивающее тепло в груди;

тепло усиливается, нарастая с каждым выдохом;

тепло вытесняет все неприятные ощущения;

мое дыхание успокаивается;

дышится все легче и свободнее;

живот плавно участвует в дыхании;

все больше успокаивается нервная система;

грудная клетка теплая;

легко и свободно дышит грудь;

воздух свободно струится по дыхательным путям;

легко и свободно струится по расширенным бронхам прохладный и освежающий воздух;

чувствую себя хорошо;

легкий ветерок освежает лицо;

свежий воздух приятно холодит виски;

чувствую приятную прохладу в области лба и переносицы;

в груди легко и свободно;

свежий воздух наполняет мою грудь;

свободно вдыхается и выдыхается;

дышится совершенно произвольно;

наслаждаюсь легкостью дыхания;

мое дыхание легкое и свободное постоянно;

дышится легко в любой обстановке;

я погружаюсь в глубокий отдых;

- я совершенно свободен.

Упражнение можно считать освоенным, если вырабатывается способность регулировать дыхание после легких физических упражнений.

*Пятое упражнение AT.*

Овладение упражнением, регулирующим дыхание, подводит нас непосредственно к следующему, пятому упражнению, направленному на регуляцию тонуса кровеносных сосудов брюшной полости. Использование брюшного типа дыхания ведет к тому, что из-за массирующего воздействия диафрагмы легких на внутренние органы прилив крови к ним увеличивается, и сосуды расширяются. Мы ощущаем этот процесс как тепло в области живота.

Приступать к пятому упражнению можно только после выполнения всех предыдущих упражнений, и, прежде всего, необходимо расслабить мышцы живота. Расслабление мышц живота постепенно приводит в состояние расслабления и внутренние органы. Дышать животом нужно плавно и равномерно. Высокая концентрация внимания на задании достигается путем мысленного прослеживания пути глотка горячего чая через пищевод, желудок. Можно также представить, что на этом месте лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него охватывает все внутренние органы. В качестве основных формул самовнушения используются следующие:

мой живот мягкий и теплый;

солнечное сплетение излучает тепло.

Формулы, как обычно, сочетая с дыханием, повторяются 5-6 раз...

В некоторых случаях больший эффект достигается, если Вы поместите ладонь правой руки на область желудка и как бы «перенесите» тепло руки на живот, используя формулы:

живот плавно участвует в дыхании;

стенки живота вялые и расслабленные;

правая рука лежит на животе;

правая рука теплая;

тепло в руке нарастает;

тепло прогревает стенки живота;

проникает вглубь и вытесняет все неприятные ощущения;

в животе легко и хорошо;

прогревается солнечное сплетение;

солнечное сплетение прогрелось;

мое солнечное сплетение излучает тепло;

тепло волнами растекается по всему животу;

живот прогрет приятным глубинным теплом;

я совершенно спокоен...

Упражнения для солнечного сплетения способствуют снятию неприятных ощущений и болей в животе, обеспечивают гармоничное функционирование органов брюшной полости, нормализуют и регулируют кровообращение гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

*Шестое упражнение AT.*

После того, как Вы с. легкостью сможете изменять тонус мышц живота, вызывать тепло в этой области, можно переходить к следующему

упражнению. Шестое упражнение является последним, завершающим

упражнением в курсе аутогенной тренировки для начинающих. Его целью является научить занимающихся произвольному влиянию на тонус сосудов головы.

Шестое упражнение направлено на ощущение прохлады лба. Для овладения им необходимо, проделав все, что уже усвоено на прошлых занятиях и закончив пятым упражнением, продолжить медленное брюшное дыхание, постепенно переводя концентрацию внимания с брюшной полости на естественное ощущение движение воздуха но носовым ходам. Движение воздуха вовнутрь во время выдоха ощущается как тепло, во время вдоха - как прохлада. Эту смену теплого и холодного воздуха надо почувствовать и осознать.

Если сразу у Вас не получается, то можно форсировать обучение, сделав три энергичных вдоха через рот. Струя вдыхаемого воздуха охлаждает слизистую оболочку рта, что отчетливее всего заметно на языке. Далее следует обычное носовое дыхание, но Вы будете продолжать ощущать смену прохлады и тепла в области рта. К концу дыхательного упражнения в верхней части лица ощущается легкий, прохладный ветерок. Надо научиться удерживать это ощущение приятной прохлады с помощью формулы: - мой лоб слегка прохладен.

Повторяя формулу несколько раз, сопровождайте упражнение зрительными образами. Можно представить, что Вы находитесь на морском берегу: лежите на теплом песке и прохладный бриз с моря обдувает Ваше лицо. Можно представить себя в теплой ванне и то, как небольшой сквозняк охлаждает Ваше лицо.

Следует специально подчеркнуть, что необходимо вызывать у себя чувство приятной прохлады, так как слишком сильное самовнушение холода

в этой области ведет к излишнему сужению сосудов мозга, ухудшению кислородного обмена его клеток и, как следствие, может вызвать головную боль. В то же время правильное использование шестого упражнения является хорошим средством против головной боли сосудистого происхождения и может служить для улучшения внимания и повышения работоспособности. Особенно это касается расширенного варианта упражнения:

все тело свободно и расслаблено;

прохладный ветерок овевает лицо;

ветерок холодит виски;

мой лоб овевает приятная прохлада;

дышится легко и свободно;

прохлада освежает голову;

сосуды мозга немного расширились;

улучшилось питание клеток головного мозга;

исчезли все неприятные и болевые ощущения в голове;

нормализовалось артериальное давление;

голова свободна от тяжелых мыслей;

я могу сосредоточиться на любой мысли;

мои мысли ясны и четки;

голова свежая, светлая,

я совершенно спокоен;

ощущение покоя приятно мне;

моя нервная система успокаивается и перестраивается;

я спокойнее с каждым днем;

моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности,

спокойствие становится основной чертой моего характера;

в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе;

ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности;

мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем;

аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему;

я совершенно спокоен.

Надо отметить, что, используя это упражнение, Вы легко справитесь с дремотой, которая может охватить Вас во время занятий аутогенной тренировкой. Однако не стоит использовать это упражнение, если Вы занимаетесь аутогенной тренировкой непосредственно перед сном, так как это может несколько отсрочить момент наступления сна.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие. Книга 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.

Приложение 2. Самомассаж против стресса (массаж мимических мышц).

Легкими поглаживающими движениями, слегка касаясь поверхности кожи кончиками пальцев, разглаживайте появившуюся на переносице складку в направлении от центра в стороны 5-6 раз.

Положив кисти ладоней поверхностью на лоб так, чтобы их центры приходились на надбровные дуги, слегка растягивайте кожу лба в стороны и удерживайте ее в таком положении, сосчитав до 60.

Кончиками пальцев приподнимите опустившиеся углы губ и, придерживая их в таком положении с минуту, попытайтесь переключить мысли на что-нибудь приятное.

Улыбнитесь и, не открывая рта, сделайте круговые движения языком (по внутренней поверхности десен) 3-6 в одну сторону и столько же в другую. Скопившуюся во рту слюну медленно проглатывайте, представляя, что по всему телу разливается спокойствие.

Возьмитесь кончиками пальцев за мочки ушей и медленно потяните вниз 5-6 раз, нежно сжимая.

Обхватите ладонями сзади шею и затылок, разотрите их движениями от центра в стороны до появления в шее приятного тепла.

Самомассаж Вы можете делать на работе сразу после того, как эмоциональный удар выбил Вас из колеи. Придя домой, повторите процедуру, добавив контрастную ванну для ног. Газета «АиФ. Здоровье» №21, 2000 г.