

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ЗАЙЦЕВА ЮЛИЯ ДМИТРИЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПО
РАЗВИТИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОУ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся

Зайцева
(подпись)

Ю. Д. Зайцева
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. мед. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)

А. А.
(подпись)

А. А. Машанов
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер

А. С.
(подпись)

А. С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)
Т. Т. Думкина ТТ
(подпись)

«30» июля 2025 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Зайцевой Юлии Дмитриевне группы 250-пу
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Разработка и апробация психологического тренинга по развитию саморегуляции педагогов ДОУ»
(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «18» 03 2025 г. № 34-40
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «13» марта 2025 г., № 7

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «30» июня 2025 г.
3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретические аспекты исследования личностных факторов эмоционального выгорания у торговых представителей; II Эмпирическое исследование личностных факторов эмоционального выгорания торговых представителей; Заключение
4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет
5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (17.03.25-21.03.25); уточнение систематизация списка использованной литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы, (22.05.25-25.05.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (05.05.25-08.05.25); сбор и анализ эмпирического материала (12.05.25-15.05.25); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (16.05.25-21.05.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (22.05.25-26.05.25); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (27.05.25-29.05.25).

Дата выдачи задания «14» марта 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Зайцевой Юлии Дмитриевне группы 250-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка и апробация психологического тренинга по развитию саморегуляции педагогов ДОУ»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 79 страницах, содержит приложение(ия) на 7 страницах.

1. Актуальность и значимость темы:

На сегодняшний день проблеме саморегуляции уделяется большое внимание. Это обоснованно новыми требованиями самого общества по отношению к личности, но существует проблема, связанная с условиями и средствами формирования и дальнейшего развития саморегуляции, что и порождает необходимость проведения теоретического и эмпирического анализа данного феномена. Полученные в результате исследования данные и психологическим тренингом могут использоваться практическими педагогами-психологами дошкольных образовательных учреждений при составлении и реализации мероприятий, посвященных развитию саморегуляции.

2. Логическая последовательность:

соблюдена и в отношении структуры работы, и в отношении изложения материалов. Между параграфами в каждой главе имеются логические переходы. Материалы практической главы логически связаны с материалами теоретической главы.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

обеспечивается тщательным отбором автором подходящего материала, чёткостью и структурированностью его изложения, достоверностью результатов исследования. Выводы соответствуют задачам исследования, они непротиворечивы, каждое утверждение автора аргументировано.

4. Полнота проработки литературных источников:

Используемые в работе научные источники в полной мере соответствуют теме исследования и рассматриваемым автором вопросам. Информация из литературных источников, изложенная в работе, качественно проработана. На все используемые источники в тексте работы имеются ссылки.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Текст работы изложен грамотно, с соблюдением норм грамматики и орфографии. Стил ь изложения материала соответствует требованиям научного стилия. В работе имеется большое количество иллюстративного материала (таблиц, диаграмм), что делает её более содержательной. Оформление всей работы в целом соответствует требованиям нормоконтроля.

6. Положительные стороны работы:

Исследование содержит достоверные результаты, подтверждённые соответствующими расчётами коэффициента ранговой корреляции. Это позволяет считать сделанные автором выводы обоснованными. Предложенные рекомендации отличаются ярко выраженной практической направленностью и реализуемостью. Большое количество наглядного материала способствует лёгкости восприятия изложенной в работе информации.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Работа выполнялась студентом самостоятельно на всех этапах. Необходимые корректировки вносились своевременно и в полном соответствии с замечаниями.

8. Недостатки работы: Работа не содержит существенных недостатков и замечаний.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: Указанные компетенции в процессе выполнения работы проявились на уровне полной сформированности

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично»

(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Машанов Александр Александрович канд. мед. наук, доц., доцент кафедры психологии
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«30» июня 2025 г.


(подпись руководителя)

Сотзавом ознаколена
Зайцева Ю.В. Зайцева
Зогенна 2025 г.

znanium.com
электронно-библиотечная система

Обработан файл: ВКР Зайцева Ю.Д. 250пу.docx.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 67.52%

[Просмотр заимствований в документе](#)

*Зайцева Ю.Д. Зайцева
30 июня 2025г*

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Зайцевой Юлии Дмитриевне группы 250-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка и апробация психологического тренинга по развитию
саморегуляции педагогов ДОУ»
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 79 страницах,
содержит приложения на 7 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: На сегодняшний день проблеме саморегуляции уделяется большое внимание. Это обосновано новыми требованиями самого общества по отношению к личности, но существует проблема, связанная с условиями и средствами формирования и дальнейшего развития саморегуляции, что и порождает необходимость проведения теоретического и эмпирического анализа данного феномена.
2. Логическая последовательность: Материал в выпускной квалификационной работе изложен с соблюдением внутренней логики, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: Выводы в работе четкие, конкретные, аргументированные.
4. Полнота проработки литературных источников: Автор выпускной квалификационной работы показала отличный уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования, показала способность формулировать собственную точку зрения (теоретическую позицию) на основе анализа мнений разных ученых в этой области.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: Иллюстрации и таблицы оформлены понятно и разборчиво.
6. Положительные стороны работы: Автором представлен глубокий (обоснованный) анализ имеющихся публикаций отечественных и зарубежных ученых в области психологии управления, выявлена взаимосвязи типов темперамента и манипулятивных стратегий в профессиональной деятельности менеджера продаж, а также разработан психологический тренинг на основе полученных данных.
7. Недостатки работы: Существенных недостатков в работе не выявлено.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: Компетенции сформированы полностью, что отражено в изложении выпускной квалификационной работе и выводах.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: Предложенный автором психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения рекомендован к использованию.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Кислова Наталья Владимировна, заведующий Муниципальное, автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №326».

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 26 » июня 2015 г.

С рецензией ознакомлена
Зайцева Ю.В. Зайцева
30 июня 2015 г.



РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 77 с., таблиц 5, рисунков 20, , формул 2, источников 41, приложений 7.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ, ПЕДАГОГИ ДООУ

Цель: разработать и апробировать психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Объект: саморегуляция.

Предмет: психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

В первоначальном исследовании, было выявлено, что выявлено, что у экспериментальной группы некоторых респондентов выражен низкий уровень по шкале «оценка результатов» и «моделирование». У контрольной группы отмечен низкий уровень по шкале «программирование». У педагогов ДООУ экспериментальной группы выявлен также низкий уровень волевой саморегуляции, особенно по шкале «настойчивость».

Далее был проведен психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения. Цель психологического тренинга: развить саморегуляцию педагогов дошкольного образовательного учреждения. Продолжительность психологического тренинга: 2 занятия в неделю по 2 часа, итого 8 занятий.

Повторное исследование показало, что у педагогов ДООУ экспериментальной группы общие уровни саморегуляции и волевой саморегуляции после проведения психологического тренинга улучшились.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью t-критерий Стьюдента.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	8
1.1 Представление о саморегуляции в психологии	8
1.2 Саморегуляция: виды и методы ее развития	20
1.3 Роль саморегуляции в профессии педагога дошкольного образовательного учреждения	29
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И РАЗРАБОТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПО ЕЕ РАЗВИТИЮ	36
2.1 Организация и ход исследования	36
2.2 Анализ результатов первичного исследования	39
2.3 Психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения	50
2.4 Анализ результатов повторного исследования	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	74
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Специфика профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования связана с работой с детьми, родителями, иными педагогами, при этом внимание уделяется и использованию различного вида документов, что указывает на загруженность педагогических работников, провоцирующую проблемы психического состояния, которые могут проявляться в виде гнева, утомляемости, эмоциональной нестабильности, тревожности и т.д.

Исходя из изложенного важно обращать внимание на процесс саморегуляции. На сегодняшний день проблеме саморегуляции уделяется большое внимание. Это обосновано новыми требованиями самого общества по отношению к личности, но существует проблема, связанная с условиями и средствами формирования и дальнейшего развития саморегуляции, что и порождает необходимость проведения теоретического и эмпирического анализа данного феномена

Саморегуляция педагогов дошкольных образовательных учреждений – способность владеть собой, самостоятельно и осознанно управлять своей деятельностью, психическими состояниями, создавать положительный эмоциональный климат в детском сообществе.

В психологии вопросы саморегуляции изучались в трудах таких авторов как: В. А. Бодровым, В. П. Бояринцевым, Ю. Я. Голиковым, Л. Г. Дикой, Б. В. Зейгарчиком, В. П. Зинченко, А. Н. Костиным, В. И. Лебедевым, А. Б. Леоновой, В. И. Морвановой, Г. С. Никифоровым, А. А. Обозновым, А. К. Осницким, С. В. Хусановой, В. Д. Шадриковым и многими другими [39].

Для развития саморегуляции можно использовать психологические тренинги. Цель таких тренингов – формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

Психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов

дошкольных образовательных учреждений важен по нескольким причинам, это: преодоление стресса, профилактика эмоционального выгорания, улучшение взаимодействия с окружающими, поддержание и развитие профессионального и творческого потенциала.

Практическая значимость исследования. Полученные в результате исследования данные и психологическим тренингом могут использоваться практическими педагогами-психологами дошкольных образовательных учреждений при составлении и реализации мероприятий, посвященных развитию саморегуляции.

Новизна исследования состоит в разработке психологического тренинга для развития саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Цель: разработать и апробировать психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Объект: саморегуляция педагогов.

Предмет: психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Теоретически изучить представление о саморегуляции в психологии, ее виды, методы развития и роль в профессии педагога дошкольного образовательного учреждения.

2. Описать организацию и ход исследования.

3. Проанализировать результаты первичного исследования.

4. Разработать и апробировать психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения.

5. Проанализировать результаты вторичного исследования.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанный нами психологический тренинг будет эффективен для развития саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения. Выборка: в исследовании приняли участие 48 педагогов ДОУ, г. Красноярск. Из них все женщины в возрасте от 26 до 45 лет.

База исследования: МАДОУ №26 детский сад, г. Красноярск.

Методы исследования:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова);
- тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман);
- расчет t-критерия Стьюдента.

I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1 Представление о саморегуляции в психологии

Саморегуляция, как фундаментальное свойство живых систем, занимает центральное место в исследованиях, проводимых в различных областях человеческого знания. В психологии понятие саморегуляции имеет широкое распространение, что обуславливает существование множества подходов к его определению и операционализации. Современный этап развития психологической науки характеризуется дифференциацией и выделением большого количества (более тридцати) видов и уровней саморегуляции, которые становятся объектом пристального анализа и эмпирического изучения [39].

В разных контекстах и дисциплинах саморегуляция может рассматриваться с различных ракурсов, что приводит к разнообразию подходов и классификаций:

- социальная саморегуляция: включает в себя умение управлять своим поведением в социальных взаимодействиях, учитывать мнения и чувства других людей;

- биологическая и физиологическая саморегуляция: связана с поддержанием гомеостаза в организме, включая автоматические реакции на изменения внешней среды;

- психологическая саморегуляция: касается управления эмоциями, мыслями и поведением в соответствии с личными целями и социальными нормами;

- волевая саморегуляция: связана с проявлением силы воли, необходимой для достижения долгосрочных целей, несмотря на краткосрочные искушения;

- когнитивная саморегуляция: включает в себя процессы, связанные с контролем внимания, памяти и мышления, что позволяет эффективно решать

задачи и принимать решения;

– эмоциональная саморегуляция: касается способности управлять своими эмоциями, как положительными, так и отрицательными, что важно для психологического благополучия;

– рефлексивная саморегуляция: подразумевает осознание своих действий и их последствий, что позволяет делать выводы и корректировать поведение [26].

Каждый из этих видов саморегуляции может проявляться на разных уровнях – от индивидуального до социального, и может быть как сознательным, так и бессознательным. Важно отметить, что успешная саморегуляция требует интеграции различных навыков и стратегий, а также способности адаптироваться к меняющимся условиям [39].

Саморегуляция – это важное понятие, которое охватывает как физиологические, так и психологические аспекты функционирования организма. В широком смысле, саморегуляция включает в себя способность организма адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды, используя психические процессы для анализа и интерпретации информации. Это позволяет человеку более эффективно реагировать на различные ситуации, планировать свои действия и достигать поставленных целей [7].

В узком смысле саморегуляция подразумевает активное управление своим состоянием и поведением. Это может включать в себя техники управления эмоциями, стрессом, вниманием и другими психическими функциями. Например, человек может использовать методы релаксации для снижения уровня тревожности или применять стратегии самоконтроля для достижения долгосрочных целей [10].

Многозначность термина «саморегуляция» обусловлена, с одной стороны, многоуровневым строением, множеством аспектов изучения, с другой стороны – двойственным значением корня «само», указывающего на активность человека, способность совершать сознательные «произвольные» действия и на то, что процессы могут протекать как бы «сами собой», спонтанно [13].

Так Э. П. Бахчиева, исследуя многообразие форм категории саморегуляции,

обозначила основные значения, вкладываемые в данное понятие [4]. Рассмотрим их на рисунке 1.1 ниже.



Рис. 1.1 Основные значения, вкладываемые в понятие саморегуляция по автору Э. П. Бахчевой

Итак, основные значения данного понятия по Э. П. Бахчевой: саморегуляция является одной из главных функций сознания наряду с отражением. Взаимосвязь этих функций гарантирует целостность психики в норме, единство всех явлений и интеграцию различных психических процессов; саморегуляция – это особый психический механизм оптимизации состояния индивида. Такое понимание подразумевает наличие специальных приемов и техник самовоздействия; саморегуляция принимает более широкое значение в том, случае, когда в данный процесс включается не только оптимизация собственного состояния, но и другие процессы управления различными уровнями субъекта (самодетерминация, самореализация, управление познавательными процессами, самоорганизация и др.) [4].

Исследователи К. Бернар, И. М. Сеченов, Ч. Шеррингтон отмечали: «поскольку саморегуляция связана с осознанием человека, она не нуждается в наличии особого психического образования и осуществляется через работу

определенных нервных центров, которые, в свою очередь, связаны с сознательным отражением» [6, С. 98].

Особое место в понимании механизмов саморегуляции занимает концепция, предложенная И. П. Павловым, рассматривавшим человека как динамическую саморегулирующуюся систему. Согласно его представлениям, человек обладает внутренними ресурсами и механизмами, позволяющими ему самостоятельно определять направление своего развития, поддерживать стабильность функционирования, воспитывать себя и стремиться к самосовершенствованию.

Ключевым вкладом И. П. Павлова в изучение саморегуляции стало открытие принципа, получившего название «золотое правило саморегуляции». Данный принцип подчеркивает фундаментальную роль саморегуляции в обеспечении гармоничного взаимодействия живого организма с окружающей средой. Автор акцентировал внимание на том, что эффективная саморегуляция является необходимым условием для поддержания гомеостаза и адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Идеи И. П. Павлова нашли свое отражение в теории функциональных систем П. К. Анохина: «функциональные системы – это динамические, саморегулирующиеся организации, взаимодействие которых обеспечивает необходимые результаты и носит адаптивный характер для организма» [25, С. 23].

Вскоре, опираясь на идеи П. К. Анохина и И. М. Сеченова, Н. А. Бернштейн предложил принцип саморегуляции физиологических процессов. Человеческий мозг соотносит модель идеального будущего с той реальной ситуацией, в которой находится сейчас. Наличие различий между реальной и идеальной картинками запускает механизм, который определяет дальнейшее построение целенаправленного произвольного действия. Согласно автору Н. А. Бернштейну, данный механизм является ключевым звеном в формировании саморегуляции личности [3].

Автор М. Я. Басов выделяет два аспекта понятия «саморегуляция», что позволяет глубже понять этот процесс и его влияние на личность и её деятельность [5].

Общая установка личности: в этом смысле саморегуляция рассматривается как внутреннее состояние человека, его мотивация, цели и установки, которые определяют направление его действий. Это включает в себя способность личности осознавать свои желания и потребности, а также умение управлять ими для достижения поставленных целей. Здесь важными являются такие аспекты, как самосознание, самоконтроль и самооценка, которые помогают человеку адаптироваться к окружающей среде и эффективно взаимодействовать с ней.

Структура процесса регуляции: во втором смысле саморегуляция акцентирует внимание на механизмах и способах, с помощью которых осуществляется управление собственным поведением и деятельностью. Это может включать в себя различные стратегии, техники и методы, которые помогают человеку организовывать свою деятельность, контролировать эмоции и реакции, а также справляться с трудностями. В этом контексте саморегуляция может рассматриваться как сложный процесс, включающий планирование, мониторинг, оценку и коррекцию действий [13].

Согласно взглядам В. К. Калина, «произвольная регуляция – это сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, то есть, целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий» [35, С. 57]. То есть, по мнению автора саморегуляция – это активность, направленная не на внешний мир, а на себя.

Рассмотрим три уровня саморегуляции на рисунке 1.2 [36].

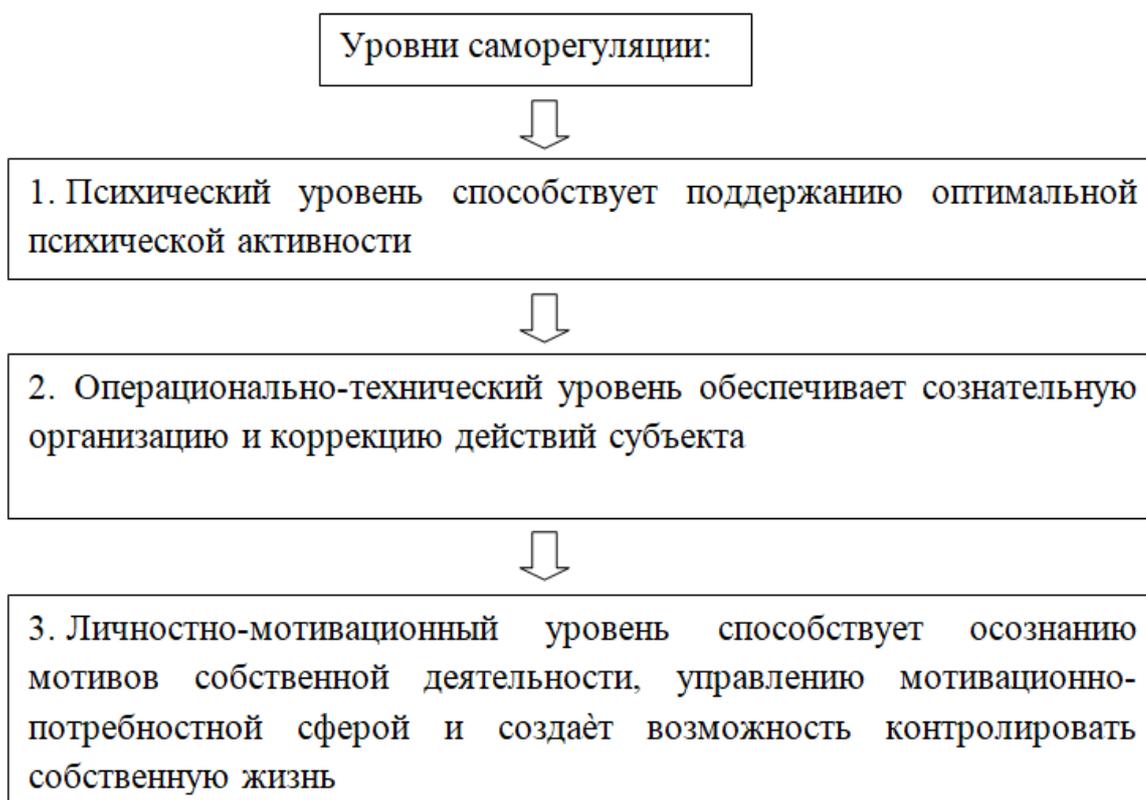


Рис. 1.2 Уровни саморегуляции

Абульханова-Славская К. А. определяет личность как «субъект через саморегуляцию, которая выступает в качестве координатора разных модульных личностных качеств и обеспечивает преодоление противоречий и функционирование в деятельности» [1, С. 111]. Личность в процессе саморегуляции учитывает не только свою меру активности, но и свое состояние, возможности, мотивы и т.д. Она определяет необходимые «пропорции» соотношения значимости для себя и общественной полезности, вычлняя соответствующую форму активности. Автор отмечает наличие в организации деятельности неосознаваемой саморегуляции: последовательность включения когнитивных процессов (восприятия или мышления), психические и личностные темпы деятельности, установка на степень сложности и др.

В рамках структурно-функциональной модели, осознанная саморегуляция рассматривается как динамический процесс внутренней целенаправленности активности индивида. Данный процесс реализуется посредством системного

взаимодействия различных психических процессов, явлений и уровней, обеспечивающих координацию и управление поведением в соответствии с сознательно поставленными целями.

Такие авторы как В. И. Морсанова, О. А. Конопкин, А. К. Осиницкий, рассматривают механизмы саморегуляции в рамках проблематики индивидуальных стилей регуляции, реализации произвольной активности и деятельности (игровой, учебной, трудовой), регуляции психических состояний [17, 20, 21].

Так автор О. А. Конопкин разработал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности, которая базировалась на целостности личности и целенаправленной активности [16]. В. И. Морсанова одна из первых сформулировала гипотезу, согласно которой личностные особенности индивида влияют на деятельность через сложившиеся способы саморегуляции. Автор под саморегуляцией рассматривала осознанный процесс внутренней психической активности индивида, направленный на построение, поддержание и управление различными видами и формами произвольной активности. Согласно концепции В. И. Морсановой, индивидуальные особенности саморегуляции можно разделить на несколько категорий [21]. Рассмотрим рисунок 1.3 ниже.

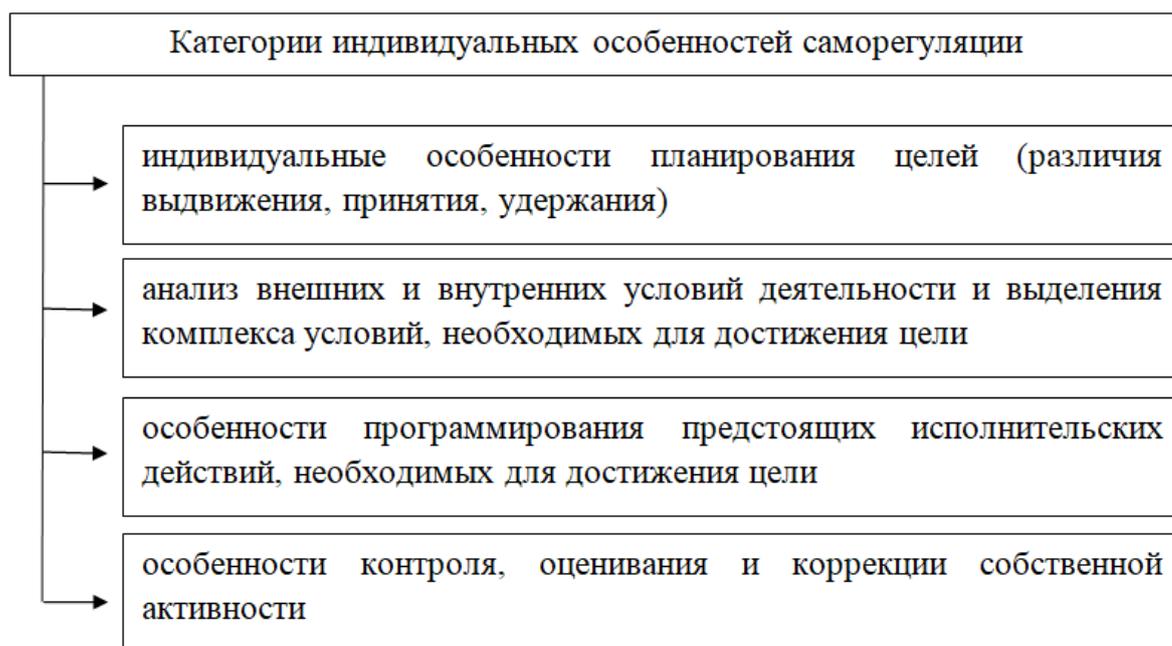


Рис. 1.3 Концепция В. И. Морсановой

С позиции системно-деятельностного подхода саморегуляции выступает и как психическая деятельность, и как психологическая система. Л. Г. Дикая определяет саморегуляцию как целостную систему взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий и самой личности. Ключевыми компонентами системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний являются ее иерархическая структура, целенаправленная активность, личностные уровни субъекта деятельности и др. Эффективность саморегуляции функциональных состояний зависит от уровня межсистемного взаимодействия компонентов интегративной системы [20].

По определению Зейгарник Б. В., саморегуляция представляет собой сознательный процесс, направленный на управление своим поведением, что позволяет людям достигать своих целей, адаптироваться к изменяющимся условиям и поддерживать психологическое благополучие. Рассмотрим на рисунке 1.4 два уровня саморегуляции, которые выделяет данный автор [11].

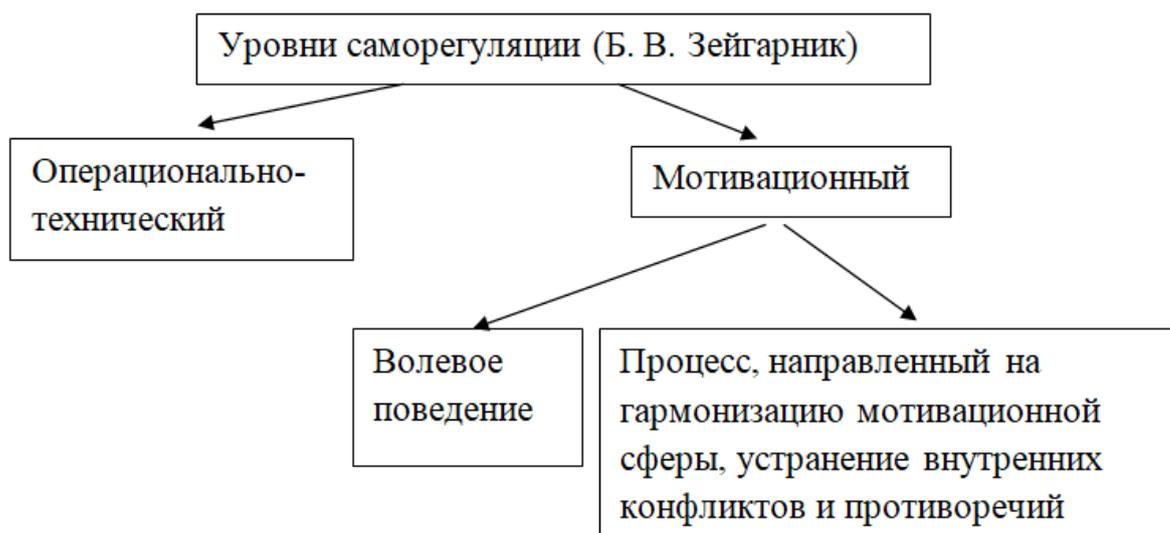


Рис. 1.4 Уровни саморегуляции по Б. В. Зейгарнику

Операционально-технический уровень саморегуляции связан с сознательной организацией действия посредством средств оптимизации. На мотивационном уровне устанавливается общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. На данном же уровне выделяют формы саморегуляции: волевое поведение; процесс, направленный на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий [11].

В рамках психологической концепции С. Л. Рубинштейна, саморегуляция рассматривается как процесс, тесно связанный с осознанным ценностным отношением человека к окружающей его внутренней и внешней реальности. Согласно представлениям автора, способность человека к саморегуляции обусловлена не только когнитивными процессами и волевыми усилиями, но и его ценностно-смысловой сферой, определяющей значимость тех или иных объектов, событий и целей. В концепции С. Л. Рубинштейна, саморегуляция рассматривается как проявление активной позиции человека по отношению к миру, его стремления к реализации своих ценностей и смыслов. Человек не просто реагирует на внешние воздействия, но и активно преобразует окружающую среду в соответствии со своими потребностями и ценностными

ориентациями [32].

Автор И. С. Кон отмечает, что саморегуляция не просто «приспосабливает» индивида, но и обеспечивает выработку эффективной жизненной ориентации, включая чувство цельности, самоуважения, приемлемости [15].

Бояринцев В. П. рассматривает саморегуляцию в качестве механизма, обеспечивающего внутреннюю психическую активность индивида различными средствами. В данном случае активность и саморегуляция – это две взаимодополняющие стороны. Активность отражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность активности [8].

Такие исследователи как: М. Н. Валуева, О. В. Дашкевич, Н. И. Чуприкова особое внимание уделяли изучению саморегуляции эмоциональных состояний и произвольных регуляций чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур. Особого внимания заслуживает установленная в результате исследований связь между развитием саморегуляции и развитием мотивационной сферы личности, зависимости эффективности регуляции от силы мотивов [9].

В теории Н. В. Чуприковой центральное место отводится воле, саморегуляция же является одной из ее функций, но при этом саморегуляция, являясь системным качеством индивида, объединяет не только волевые процессы, но и психические явления другого рода (мотивы, когнитивные компоненты) [9]

По мнению И. И. Чесноковой, воля – это своеобразный «энергетический двигатель», обеспечивающий готовность индивида к тем или иным действиям. Поэтому развитие саморегуляции напрямую связано с развитием волевой сферы личности [13].

Саморегуляция включает возможность управлять мыслями, эмоциями, поведением, вниманием. Данный процесс активизируется в том случае, если на пути к достижению поставленной цели возникают внешние или внутренние препятствия.

Существуют разные основания для классификации уровней саморегуляции

[29]. Рассмотрим их в таблице 1.1 ниже.

Таблица 1.1

Классификация уровней саморегуляции

Классификация уровней саморегуляции	
По степени активности	По механизму осуществления
Непроизвольная адаптация к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе и др.).	Информационно-энергетический (реакция «отреагирования», катарсис, изменение притока нервного импульса).
Осознаваемая или вовсе неосознаваемая готовность индивида действовать определённым образом с помощью навыков, привычек, а также опыта	Личностный (самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоусовершенствование «мистического сознания).
Произвольная регуляция, или саморегуляция, своих индивидуальноличностных характеристик (целей, мотивов, установок, системы ценностей и др.).	Мотивационный (саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности).
-	Эмоционально-волевой (самоубеждение, самоприказ, самовнушение).

На сегодняшний день чаще всего саморегуляция рассматривается на двух уровнях: психологическом и личностном.

Психологическая саморегуляция – это приемы и методы коррекции психофизиологического состояния, за счет которой достигается оптимизация

психических и соматических функций [38]. Данный вид саморегуляции поддерживает оптимальную психическую активность, необходимую для деятельности человека. Психологическая саморегуляция проходит три последовательных этапа развития: базальная эмоциональная саморегуляция; волевая саморегуляция; смысловая, ценностная саморегуляция. Первый этап обеспечивается несознаваемыми механизмами, деятельность которых не зависит от желания индивида. Смысл их работы заключается в обеспечении психологически комфортного и стабильного состояния внутреннего мира. Два других этапа (волевая и смысловая саморегуляция) осуществляются на сознательном уровне. Волевая саморегуляция основывается на волевом усилии, задача которого направлять поведенческую активность в нужном направлении, но при этом не обеспечивать состояние психологического комфорта. Смысловая саморегуляция строится на механизме смыслового связывания (характерна лишь для интегрированной, зрелой личности), суть которого заключается в осмыслении и переосмыслении имеющихся ценностей и создании новых жизненных смыслов [35].

На личностном уровне регуляция выступает как сложное личностное решение, при котором учитывается отношение в ходе деятельности. Так автор С. Л. Рубинштейн, исследуя психическую активность субъекта, выделил две формы личностной регуляции: побудительную (образование стремления, выбор активности) и исполнительскую (обеспечение соответствия активности объективным условиям) [32].

Другой автор К. А. Абульханова-Славская, говорит о трех уровнях развития личностной саморегуляции, которые представляют собой соотношение внешнего и внутреннего, требования к выполнению деятельности и свойства личности. На первом этапе происходит согласование своих особенностей с нормами деятельности, на втором – совершенствование качества деятельности через оптимизацию собственных возможностей, на третьем личность, являясь субъектом деятельности, вырабатывает оптимальную стратегию и тактику поведения [1].

Таким образом, из всех выше перечисленных подходов к понятию саморегуляции, в нашей работе, мы склоняемся больше к определению «саморегуляция» авторов: О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого. Они понимают «саморегуляцию» как внутреннюю целенаправленную активность человека, которая реализуется за счет системного участия различных явлений и уровней психики. Саморегуляция включает: управление мыслями, эмоциями, поведением, внимание.

1.2 Саморегуляция: виды и методы ее развития

Процессы саморегуляции характеризуются обязательным наличием сознательного компонента, хотя и не всегда во всех фазах своей реализации осознаваемого, а также целенаправленным и, следовательно, активным характером. Данное положение подчеркивает, что саморегуляция не является пассивным или автоматическим процессом, а требует активного участия сознания и воли человека, направленных на достижение определенных целей и задач.

Установлено, что систематическое применение различных модификаций саморегуляции позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния. Обнаружено влияние саморегуляции на жестко связанные с темпераментом личностные особенности, в том числе на такие показатели, как экстраверсия и нейротизм (отмечается тенденция к снижению интровертированности, повышается потребность в социальных контактах), снижаются показатели личностной и ситуативной тревожности, улучшается самоконтроль за проявлением чувств, усиливаются выдержка, самообладание, целеустремленность. У прошедших обучение саморегуляции снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и

растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению психического здоровья. Овладение методикой саморегуляции позволяет развить повышенную восприимчивость к самообращениям, самопобуждению, самоприказу и т. д. [37].

Предпочтение какого-либо вида саморегуляции должно соответствовать не только вкусам, но и определенным индивидуально психологическим особенностям личности. Здесь имеется в виду тот же принцип индивидуального подхода, как и в случае формулирования рекомендаций по здоровому образу жизни, которые не должны носить обобщенный характер, поскольку они не могут быть одинаковыми для всех. Важно, выбрав для себя приемлемый вид саморегуляции, придерживаться в дальнейшем одного неперемного условия – постоянности и регулярности в овладении ее приемами [23].

В рамках психологических исследований саморегуляции выделяются два основных, взаимосвязанных, но при этом относительно автономных вида: эмоциональная и поведенческая саморегуляция. Данное разделение позволяет более детально изучить механизмы и стратегии, используемые человеком для управления своими эмоциями и поведением в различных ситуациях.

Эмоциональная саморегуляция представляет собой способность человека управлять своими эмоциональными реакциями, переживаниями и состояниями [7]. Она включает в себя:

- осознание эмоций: распознавание и идентификацию собственных эмоциональных состояний;
- принятие эмоций: признание и принятие своих эмоций, даже негативных, без осуждения или подавления;
- модуляция эмоций: Изменение интенсивности и длительности эмоциональных реакций;
- выражение эмоций: Адекватное и социально приемлемое выражение эмоций [39].

Эффективная эмоциональная саморегуляция способствует улучшению

психического здоровья, снижению уровня стресса, повышению адаптивности и улучшению межличностных отношений [10].

Поведенческая саморегуляция представляет собой способность человека управлять своими действиями, импульсами и привычками. Она включает в себя:

- планирование: разработку планов действий и постановку целей;
- самоконтроль: подавление импульсивных побуждений и отвлечение от нежелательных действий;
- мониторинг: отслеживание своего поведения и его соответствия поставленным целям;
- коррекция: внесение изменений в свое поведение для достижения желаемых результатов [39].

Эффективная поведенческая саморегуляция способствует повышению продуктивности, достижению успеха в учебе и работе, формированию здоровых привычек и улучшению качества жизни.

Важно отметить, что эмоциональная и поведенческая саморегуляция тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Эмоциональные переживания могут оказывать сильное влияние на поведение, а управление поведением может, в свою очередь, изменять эмоциональное состояние. Поэтому эффективная саморегуляция требует развития навыков как эмоционального, так и поведенческого контроля.

В рамках исследований саморегуляции, методы, используемые для управления своим состоянием и поведением, могут быть классифицированы на две основные категории: естественные и искусственные. Данное разделение позволяет лучше понять природу и механизмы саморегуляции, а также оптимизировать выбор стратегий в зависимости от конкретных задач и индивидуальных особенностей.

Естественные методы саморегуляции представляют собой врожденные или спонтанно формирующиеся стратегии, которые используются человеком для управления своими эмоциями и поведением без специальной подготовки или обучения. Данные методы часто реализуются на подсознательном уровне и

являются неотъемлемой частью повседневной жизни. К естественным методам саморегуляции можно отнести:

- сон: обеспечение физического и психического восстановления;
- физическая активность: снятие напряжения и улучшение настроения;
- общение с близкими людьми: получение поддержки и эмоциональной разрядки;
- занятия любимым делом (хобби): получение удовольствия и отвлечение от проблем;
- юмор: снижение уровня стресса и улучшение эмоционального состояния;
- релаксация (например, принятие теплой ванны): снятие мышечного напряжения и успокоение нервной системы;
- избегание стрессовых ситуаций: минимизация воздействия негативных факторов [40].

Естественные методы саморегуляции являются важным ресурсом для поддержания психического здоровья и адаптации к стрессовым ситуациям.

Искусственные методы саморегуляции представляют собой специально разработанные и систематически применяемые стратегии, требующие определенной подготовки и обучения [38]. Данные методы основаны на научных принципах и имеют доказанную эффективность в управлении эмоциями, поведением и физиологическими процессами. К искусственным методам саморегуляции можно отнести:

- аутотренинг: метод самовнушения, направленный на достижение состояния расслабления и саморегуляции;
- прогрессивная мышечная релаксация: метод, основанный на последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц для снятия физического и эмоционального напряжения.
- медитация: практика, направленная на развитие осознанности, концентрации внимания и успокоение ума;
- когнитивно-поведенческая терапия: метод, направленный на изменение негативных мыслей и убеждений, лежащих в основе эмоциональных и

поведенческих проблем;

– биологическая обратная связь (БОС): метод, позволяющий человеку научиться контролировать свои физиологические процессы (например, частоту сердечных сокращений, артериальное давление) с помощью специальных приборов;

– дыхательные упражнения: специальные техники дыхания, направленные на регуляцию физиологических процессов и эмоционального состояния [12].

Искусственные методы саморегуляции требуют систематической практики и обучения, но они могут быть более эффективными в управлении сложными эмоциональными и поведенческими проблемами.

На современном этапе развития психологической науки и практики, ряд методов саморегуляции получил широкое распространение и демонстрирует высокую эффективность в различных областях, включая психотерапию, психологическое консультирование, спорт и образование. Данные методы позволяют людям активно управлять своими эмоциональными, физиологическими и когнитивными процессами, повышая адаптивность, улучшая качество жизни и способствуя достижению поставленных целей [39].

К числу наиболее востребованных и эффективных методов саморегуляции, успешно применяемых на практике, относятся:

Аутогенная тренировка широко известный и практикуемый вид саморегуляции. Разработанный И. Г. Шульцем метод самовнушения, направленный на достижение состояния релаксации и саморегуляции посредством концентрации на определенных формулах и ощущениях. Аутогенная тренировка способствует снижению уровня тревожности, уменьшению мышечного напряжения, улучшению сна и нормализации функционирования внутренних органов. Метод широко используется в психотерапии, психосоматической медицине и спортивной психологии [41].

В отечественной психологии под аутогенной тренировкой понимается система приемов психического самовоздействия, обучающая управлению некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами [38].

Центральное звено аутогенной тренировки – развитие навыка расслабления мышц (релаксация). Владение искусством расслабления необходимо для поддержания здоровья и динамического равновесия в организме, снятия симптомов стрессорного воздействия, для обеспечения полноценного отдыха тела и ума от физических и психических нагрузок. Вместе с тем данный метод таит в себе возможности совершенствования личности; развития, усиления психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.); формирования навыков самообладания, стрессоустойчивости. Ключевая роль в успешном овладении методом аутогенной тренировки принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния.

Практика упражнений с помощью аутогенной тренировки формирует концентрированное расслабление в определенных сферах: мускулатуре, кровеносных сосудах, сердце, органах дыхания, органах брюшной полости, головном мозге. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговаривания определенных словесных формул; управление вниманием; образных представлений [19].

Линдеман Х., один из признанных авторитетов по аутогенной тренировки, отмечает, что более успешно овладевают саморегуляцией люди «мягкие», с богатой эмоциональной жизнью, терпеливые, уравновешенные, умеющие хорошо идентифицировать себя с создаваемым образом. И напротив, доминирование таких черт, как повышенная активность, нервность, агрессивность, эгоцентричность, затрудняет выработку навыков саморегуляции психических состояний с помощью данному методу. Так называемые «сильные личности» тоже, по мнению Х. Линдемана, не могут рассчитывать на значительные результаты в этом деле [18].

Еще один метод саморегуляции – биологическая обратная связь. Технология, позволяющая человеку научиться осознанно контролировать свои физиологические процессы (например, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, мышечное напряжение, электрическую активность

мозга) с помощью специальных приборов, предоставляющих информацию об их текущем состоянии. Биологическая обратная связь используется для лечения различных заболеваний, таких как головные боли, тревожные расстройства, гипертония и синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Данный метод биологической обратной связи, в основу которого положены различные инструментальные приемы реализации обратной связи, позволяет обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых процессов в организме (биоэлектрическая активность мозга, сердечный ритм, показатели температуры тела, давление крови, мышечный тонус и др.). Биологическая обратная связь обеспечивается с помощью электрофизиологической аппаратуры, которая измеряет и представляет (в зрительном или слуховом варианте) текущие результаты воздействия на протекание того или иного непроизвольного физиологического процесса, тем самым, давая постоянную возможность субъекту саморегуляции, контролировать характер его развития [29].

Индивидуальные особенности саморегуляции состояния с помощью биологической обратной связи изучены в отечественной психологии пока явно недостаточно. Первой в этом направлении стала работа, выполненная А. К. Польшина. В ней предпринята попытка выявить закономерности процесса формирования произвольной саморегуляции с помощью данного метода. Было установлено, что на эффективность упражнений по методу биологической обратной связи влияют следующие индивидуально-психологические особенности: эмоциональная устойчивость; уравновешенность внутреннего мира; уровень психической активности и интенсивность эмоциональных реакций; преимущественная опора человека на первосигнальные или второсигнальные регулирующие образы [28].

Техника медитации йогов связана с такими понятиями, как янтры и мантры. Янтры – это реальные или воображаемые графические изображения. Установлено, что фигуры разнообразной формы и цвета оказывают различное влияние на психическое состояние человека [7]. Мантры – это звуко сочетания,

эмоционально воздействующие на человека за счет выразительности, громкости, музыкальности произнесенных слов [10].

Под медитацией принято понимать серию мыслительных действий, цель которых – достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к размышлениям – оперированию образами на заранее намеченную тему [7].

Практика, направленная на развитие осознанности, концентрации внимания и успокоение ума. Существуют различные виды медитации, такие как *mindfulness* (медитация осознанности), трансцендентальная медитация, випассана и другие. Медитация способствует снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния, повышению когнитивных способностей и укреплению психического здоровья. Можно сказать, что медитация – это, в сущности, просто упражнение в сосредоточении сознания. Она уравнивает состояние сознания. Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Одно из существенных преимуществ медитации по сравнению с другими методами саморегуляции заключается в ее сравнительной простоте. Она позволяет снять эмоциональное напряжение, привести психическое состояние к равновесию [31]. Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. В целом она увеличивает ресурсы для сопротивления стрессу, любым негативным эмоциональным состояниям, развивая способность управлять собственными эмоциями. Она не только тренирует внимание, усиливает (развивает) контроль над собственными мыслительными процессами, но также не менее успешно способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха [12].

Экспериментально установлено, что человек с помощью медитации в состоянии регулировать частоту пульса, контролировать повышение и

понижение температуры тела. Доказано, что медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности, предполагает достижение следующих эффектов: нормализации нервных процессов; повышения жизненного тонуса; формирования воли; развития интеллектуальных способностей; улучшения памяти и внимания; изменения отдельных черт темперамента и характера; улучшения работоспособности; снижения конфликтности при взаимодействии с другими людьми; предотвращения и преодоления различных заболеваний [39].

Еще один метод – это визуализация. Техника, заключающаяся в создании и удержании в уме ярких и реалистичных образов, направленных на достижение определенных целей. Визуализация используется для повышения мотивации, улучшения спортивных результатов, снижения уровня тревожности и подготовки к сложным ситуациям [40].

Таким образом, существует два вида саморегуляции: эмоциональная и поведенческая. Методы саморегуляции можно разделить на естественные и искусственные. В настоящее время некоторые методы саморегуляции успешно применяются на практике. К их числу относятся аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, визуализация. Аутогенная тренировка – это самовнушение, которое позволяет оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме. В основу биологической обратной связи положены различные инструментальные приемы реализации обратной связи, позволяющие научиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых процессов в организме. Под медитацией принято понимать серию мыслительных действий, цель которых – достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к размышлениям – оперированию образами на заранее намеченную тему. Яркое представление зрительного образа составляет суть визуализации. Этот метод

успешно применялся в йоге в лечебных целях. Каждый человек должен подбирать индивидуально те методы саморегуляции, которые наиболее помогут ему в успешной психологической регуляции себя самого.

1.3 Роль саморегуляции в профессии педагога дошкольного образовательного учреждения

Успешность решения ситуативных задач, а также профессиональная и личностная самореализация во многом зависят от умений человека управлять своим поведением. Эффективность любой деятельности, адекватность поведения и особенности психического состояния обусловлены сформированностью психической саморегуляции. Без умения управлять собой, своими переживаниями, эмоциями, мыслями и поступками невозможно представить сильную здоровую личность. Этот навык тесно связан с саморефлексией и самоуправлением.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) характеризуется высоким уровнем эмоциональной и физической нагрузки, что обусловлено рядом специфических факторов. Импульсивность, стохастичность и необходимость постоянного соответствия образу для подражания в процессе взаимодействия с детьми делают профессию педагога ДОУ особенно подверженной стрессу и эмоциональному выгоранию [34].

Отрицательные психологические состояния, возникающие у педагогов дошкольного образовательного учреждения, оказывают негативное влияние на различные аспекты образовательного процесса:

- снижение эффективности образовательного процесса: ухудшение качества обучения и воспитания, снижение мотивации и энтузиазма педагога;
- формирование негативных черт личности: развитие раздражительности,

цинизма, апатии и других негативных личностных характеристик;

– нарушение благоприятного климата в детском коллективе: возникновение конфликтов, снижение уровня доверия и поддержки между детьми;

– разрушение психического здоровья участников взаимодействия: нанесение ущерба психическому благополучию как педагогов, так и воспитанников;

– профессиональные деформации: изменение профессиональной идентичности, утрата интереса к работе и развитие негативных установок по отношению к профессии [33].

К числу основных провоцирующих факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения, относятся:

– характер профессиональной деятельности: необходимость постоянного взаимодействия с детьми, родителями и коллегами, высокий уровень ответственности и эмоциональной вовлеченности;

– многообразие выполняемых функций: сочетание образовательной, воспитательной, организационной и административной деятельности;

– высокий коэффициент активности и ответственности: необходимость постоянного контроля за детьми, планирования и проведения занятий, организации досуга и взаимодействия с родителями;

– противоречие между профессиональными обязанностями и престижем профессии: невысокий социальный статус и низкая материальная оценка труда воспитателей дошкольного образовательного учреждения, что приводит к неудовлетворенности профессией;

– формализация общения с детьми: недостаток времени и ресурсов для установления доверительных и эмоционально близких отношений с детьми;

– отчуждение от инноваций в образовании: недостаточная поддержка и мотивация к внедрению новых методов и технологий в образовательный процесс;

– необходимость постоянного соответствия образу для детей и родителей:

постоянный контроль и анализ со стороны управляющих органов, приводящий к истощению внешних и внутренних ресурсов педагога [27].

Таким образом, профессиональная деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения характеризуется высоким уровнем стрессогенности и риска развития эмоционального выгорания, что обусловлено сложным комплексом факторов, связанных с характером труда, социальными условиями и личностными особенностями педагога

Эффективным инструментом, способным предотвратить развитие эмоционального выгорания, хронической усталости и повышенного уровня напряжения у педагогов дошкольных образовательных учреждений, является овладение техниками и стратегиями саморегуляции. Способность педагога эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, восстанавливать внутренний комфорт и поддерживать высокий уровень работоспособности имеет решающее значение для достижения личностного успеха, повышения качества дошкольного образования и сохранения профессионального здоровья специалистов.

Способность педагога к саморегуляции своих состояний, действий, поступков, работоспособности, творческого самочувствия является одним из действенных механизмов самовосстановления человека, предотвращения профессиональных деформаций.

Саморегуляция играет важную роль в профессии педагога дошкольного учреждения. Она помогает:

- предотвратить профессиональные деформации. Способность к саморегуляции своих состояний, действий, поступков – один из действенных механизмов самовосстановления человека;

- снижать уровень усталости и напряжения: восстанавливать энергию и ресурсы, необходимые для эффективного выполнения профессиональных обязанностей;

- улучшить работоспособность и самочувствие. В процессе саморегуляции педагог самостоятельно ставит цель деятельности, моделирует значимые

условия, составляет программу действий, оценивает промежуточные и конечные результаты своих действий и осуществляет их коррекцию;

- улучшать эмоциональное состояние: управлять негативными эмоциями, такими как раздражительность, гнев и тревога, и поддерживать позитивное эмоциональное состояние;

- повышать уровень стрессоустойчивости: адаптироваться к сложным и стрессовым ситуациям, сохраняя спокойствие и уверенность в себе;

- улучшать качество взаимодействия с детьми и родителями: устанавливать доверительные и эффективные отношения, основанные на взаимопонимании и уважении;

- создать положительный эмоциональный климат в коллективе. Педагог должен понимать, что все дети восприимчивы к его настроению и психологическому состоянию;

- повышать эффективность образовательного процесса: разрабатывать и проводить интересные и увлекательные занятия, способствующие развитию детей и достижению образовательных целей;

- сохранять профессиональное здоровье: поддерживать физическое и психическое благополучие, предотвращая развитие профессиональных заболеваний и деформаций [34].

В целях повышения устойчивости к профессиональному стрессу и профилактики эмоционального выгорания, педагоги дошкольных образовательных учреждений могут активно использовать различные методы саморегуляции, направленные на управление своими эмоциями, мыслями и поведением. Данные методы, сочетающие в себе когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, позволяют эффективно справляться с негативными факторами, возникающими в процессе профессиональной деятельности, и поддерживать высокий уровень работоспособности.

К числу наиболее эффективных и доступных методов саморегуляции, которые могут быть рекомендованы педагогам дошкольных образовательных учреждений, можно отнести некоторые методы.

Метод создания установки: сознательное формирование и поддержание позитивной установки на доброжелательность, внимание и любовь к детям и коллегам. Данный метод позволяет создать благоприятную атмосферу в коллективе и снизить уровень конфликтности.

Самоубеждение: использование позитивных утверждений и аргументов для подавления тревоги, эмоциональной напряженности и других негативных состояний. Самоубеждение помогает изменить негативные мысли и убеждения, вызывающие стресс и дискомфорт [30].

Самоприказ: формулирование четких и кратких указаний самому себе относительно порядка дальнейших действий или реакций в определенной ситуации. Самоприказ позволяет быстро и эффективно мобилизовать свои ресурсы и действовать в соответствии с намеченным планом.

Самовнушение: многократное повторение определенных словесных формул (аффирмаций), направленных на формирование позитивных установок и убеждений. Самовнушение позволяет закрепить желаемые качества и свойства личности, а также повысить уверенность в себе и своих силах [2].

Речевая разрядка: общение с друзьями, близкими или даже самим собой (например, ведение дневника) с целью освобождения от отрицательных переживаний и выражения их в словесной форме. Речевая разрядка помогает переработать негативные эмоции и снизить уровень эмоциональной напряженности [14].

Игровые способы: проигрывание педагогом роли человека, которым он хочет быть (например, уверенного в себе, спокойного, доброжелательного). Принятие роли помогает снять личностные «зажимы», преодолеть внутренние трудности и действовать в соответствии с желаемым образцом.

Физическая нагрузка: использование физической активности (например, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, танцы) в качестве эффективного и оперативного способа выхода из критической ситуации. Физическая нагрузка позволяет направить избыточную и негативно «настроенную» энергию в безопасное для организма русло.

Саморегуляция памяти: использование различных техник запоминания и воспроизведения информации для улучшения памяти и концентрации внимания. Управление процессами запоминания, сохранения и воспроизведения информации позволяет снизить уровень стресса, связанного с необходимостью запоминать большое количество информации. Использование многообразных форм представлений, ассоциаций, синтеза и анализа материала способствует саморегуляции мнемонических процессов и повышению эффективности профессиональной деятельности [40].

Использование данных методов саморегуляции позволяет педагогам дошкольных образовательных учреждений эффективно справляться со стрессом, предотвращать эмоциональное выгорание и поддерживать высокий уровень профессиональной деятельности.

Знание и оперирование способами саморегуляции является значимым компонентом профессиональной культуры специалиста в системе дошкольного образования. Профессиональная саморегуляция выступает как профессионально важное, интегральное качество личности педагога, включающее целый ряд важных компонентов. Эти компоненты необходимо формировать в образовательном процессе дошкольных образовательных учреждений. Так же специалисты могут развивать в себе необходимые регуляторные умения, используя дидактические материалы, отражающие способы саморегуляции специалиста в профессиональной деятельности. Простыми способами саморегулирования педагог может овладеть самостоятельно в повседневной жизни и профессиональной деятельности [30].

Таким образом, саморегуляция рассматривается как системное, интегральное, профессионально важное качество специалиста. Оно заключается в возможности устанавливать соответствие между требованиями педагогической деятельности в каждый момент осуществления, текущими состояниями личности, ее действиями в конкретных ситуациях и проявляется в способности субъекта к самоизменению и саморазвитию. Саморегуляция играет важную роль в профессии педагога дошкольного учреждения. Профессия педагога

дошкольных образовательных учреждений требует от него выдержки, эмоционального благополучия, умения создавать благоприятную психологическую обстановку и бороться с негативными следствиями межличностного взаимодействия – конфликтностью, плохим самочувствием, усталостью, что выражается во взаимоотношениях с коллегами, детьми и родителями. Владение способами саморегуляции позволяет педагогу управлять своими познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности, регулировать свое психофизическое состояние, выбирая и оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации. Благодаря умению работать над собой у педагога повышается значимость своей профессии, повышается стимул развития обогащение смысла жизни, что способствует повышению чувства собственной значимости, высокому самоуважению положительному отношению к себе как к личности.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И РАЗРАБОТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПО ЕЕ РАЗВИТИЮ

2.1 Организация и ход исследования

Для исследования саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения было проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие 48 педагогов ДОУ, г. Красноярск. Из них все женщины в возрасте от 26 до 45 лет.

Для исследования были сформированы две группы:

Экспериментальная группа – 28 сотрудников, участвующие в апробации программы и диагностическом исследовании;

Контрольная группа – 20 сотрудников не участвующие в апробации программы, но участвующие в диагностическом исследовании.

База исследования: МАДОУ №26 детский сад, г. Красноярск.

Применены следующие методы исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова); тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман); расчет t-критерия Стьюдента. Опишем их подробнее.

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова).

Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок

успешности овладения новыми видами деятельности.

Опросник ССП состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений.

Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

По каждой шкале подсчитывается балл и по ключу определяется результат: низкий, средний или высокий уровень саморегуляции:

Планирование: 0 – 3 низкий уровень; 4 – 6 средний уровень; 7 и более высокий уровень.

Моделирование: 0 – 3 низкий уровень; 4 – 6 средний уровень; 7 и более высокий уровень.

Программирование: 0 – 4 низкий уровень; 5 – 7 средний уровень; 8 и более высокий уровень.

Оценивание результатов: 0 – 3 низкий уровень; 4 – 6 средний уровень; 7 и более высокий уровень.

Гибкость: 0 – 4 низкий уровень; 5 – 7 средний уровень; 8 и более высокий уровень.

Самостоятельность: 0 – 3 низкий уровень; 4 – 6 средний уровень; 7 и более высокий уровень.

Общий уровень саморегуляции: 0 – 23 низкий уровень; 24 – 32 средний уровень; 33 и более высокий уровень.

Стимульный материал представлен в Приложении 1.

2. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман).;

Методика позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Содержит 30 утверждений на которые нужно ответить согласны или нет.

Шкалы методики:

- общая шкала волевой саморегуляции;
- настойчивость;
- самообладание.

Результат выявляется по баллам.

Шкала самообладание: низкий уровень – 0 – 4 балла, средний – 5 – 10 баллов, высокий – 11 – 13 баллов;

Шкала настойчивость: низкий уровень – 0 – 5 балла, средний – 6 – 13 баллов, высокий – 14 – 16 баллов;

Общая шкала: низкий уровень – 0 – 49 балла, средний – 10 – 12 баллов, высокий – 13 – 24 баллов.

Полный вариант теста представлен в Приложении 2.

3. Расчет t-критерия Стьюдента.

Расчёт t-критерия Стьюдента – это статистический метод исследования, который позволяет сравнивать параметры из двух разных выборок или областей. По результатам такого анализа исследователь может делать вывод о сходстве или различии анализируемых объектов.

Основная идея критерия Стьюдента заключается в сравнении распределения выборочных средних значений с теоретическим t-распределением. Метод учитывает как величину различий между сравниваемыми группами, так и изменчивость данных внутри каждой группы.

Для независимых выборок используется формула:

$$t = (M_1 - M_2) / \sqrt{[(s_1^2/n_1) + (s_2^2/n_2)]} \quad (2.1)$$

где:

M_1 и M_2 – средние значения выборок;

s_1^2 и s_2^2 – дисперсии;

n_1 и n_2 – объёмы выборок.

Для связанных выборок формула модифицируется:

$$t = M_d / (s_d / \sqrt{n}) \quad (2.2)$$

где:

M_d – средняя разность между связанными парами;

s_d – стандартное отклонение разностей;

n – количество пар.

Для интерпретации полученного значения необходимо:

Узнать количество исследуемых в каждой группе (n_1 и n_2).

Найти число степеней свободы f по формуле: $f = (n_1 + n_2) - 2$.

Определить критическое значение t -критерия Стьюдента для требуемого уровня значимости (например, $p=0,05$) и при данном числе степеней свободы f по таблице.

Сравнить критическое и рассчитанное значения критерия.

Если рассчитанное значение t -критерия Стьюдента равно или больше критического, найденного по таблице, делается вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами. Если значение рассчитанного t -критерия Стьюдента меньше табличного, значит различия сравниваемых величин статистически не значимы.

2.2 Анализ результатов первичного исследования

Результаты педагогов ДОУ экспериментальной и контрольной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова), нами

изложены в Приложении 3.

Проанализировав эти данные, на рисунках 2.1 и 2.2 отражены первоначальные результаты респондентов экспериментальной и контрольной группы в процентном соотношении по всем стилям саморегуляции:

- планирование;
- программирование;
- моделирование;
- оценка результатов;
- гибкость;
- самостоятельность;
- общий уровень саморегуляции.

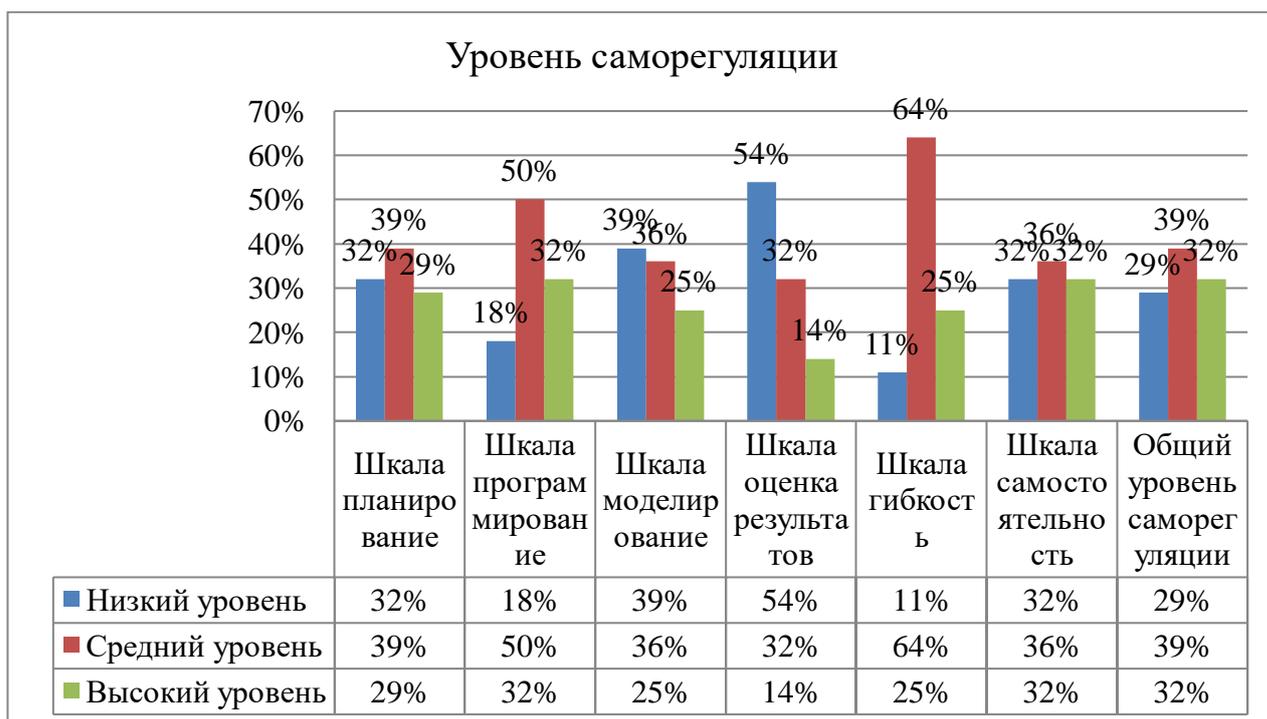


Рис 2.1 Первоначальные результаты респондентов экспериментальной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова) в %

Таким образом, выявлено, что у экспериментальной группы респондентов по шкале «Планирование» у респондентов выражен средний – 39% (11 человек).

Эти педагоги ДОО имеют намеченные планы в жизни и профессии, стараются их придерживаться. Прислушиваются к советам коллег, обдумывают свои дальнейшие действия. Высокий уровень саморегуляции составил – 29% (8 человек). Это говорит о том, что у данных педагогов сформирована потребность в осознанном планировании своей деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У 32% (9 человек) выявлены низкие показатели. У данных испытуемых потребность в планировании развита слабо, они часто меняют свои нацеленные планы и поэтому редко достигают поставленных целей в жизни. Действуют по ситуации, принимают решения не самостоятельно, прислушиваются к советам других.

По шкале «Моделирование» средний уровень составил – 36% (10 человек). Эти педагоги живут настоящим временем, надеясь на перспективное будущее, придерживаются своих планов и целей, всегда подстраиваются под изменяющиеся условия жизни. Высокий уровень выявлен у 25% (7 человек). Данные респонденты способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств они способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У 39% (11 человек) выявлены низкие показатели. Это говорит о том, что у педагогов ДОО слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. Им трудно быстро предпринять решения в каких-либо внезапных ситуациях.

По шкале «Программирование» низкий уровень составил – 18% (5 человек). Педагогом сложно программировать свои действия, т.к. ситуации меняются. Нет точного настроя на достижения определенной цели или результата. Средний

уровень составил – 50% (14 человек). Педагоги умеют планировать и придерживаться своих планов. Они умеют распределять время и нагрузку. Высокий уровень составил – 32% (9 человек). Данные педагоги умеют осознанно программировать свои действия. В своей деятельности они продумывают все способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Они умеют гибко изменяться в экстремальных обстоятельствах и устойчивы.

По шкале «Оценивание результатов» высокий уровень составил – 14% (4 человек). Это свидетельствует о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки, в успешности достижения результатов педагогов. Средний уровень составил – 32% (9 человек). Данные педагоги ДОО адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Выявлено, что у 54% (15 человек) низкий показатель, т.е. респонденты часто не замечают своих ошибок и не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

По шкале «Гибкость» высокий уровень составил – 25% (7 человек). Данные педагоги демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств в своей профессиональной деятельности, они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Средний уровень составил – 64% (18 человек). Данные педагоги ДОО в изменяющихся условиях и ситуациях умеют находить решения и пути изменения в лучшую сторону. Всегда находят рациональный выход из проблем и трудностей. У 11% (3 человек) низкий уровень, т.е. в профессиональной деятельности, при быстро меняющейся обстановке, педагоги

чувствуют себя не совсем уверенно, с трудом привыкают к переменам. В таких условиях несмотря даже на сформированности процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. Им необходимо время подумать, попросить совета или указа от руководства.

По шкале «Самостоятельность» у педагогов ДООУ выражен средний уровень – 36% (10 человек). Данные педагоги автономны, активны в своей профессиональной деятельности, способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Высокий уровень составил – 32% (9 человек). Респонденты инициативны, самостоятельно могут принять решения в конкретных ситуациях. Низкий уровень составил – 32% (9 человек), что говорит о том, что данные педагоги зависимы от мнений и оценок окружающих. Они часто сомневаются в правильности и уверенности своих решений и некритично следуют советам.

Высокий «общий уровень саморегуляции» составил – 32% (9 человек). Для данных педагогов ДООУ характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие педагоги самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет, компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче респондентам овладевать новыми видами активности, увереннее чувствовать себя в рискованных ситуациях, тем стабильнее их успехи в привычных видах деятельности. Средний уровень составил – 39% (11 человек). Педагоги умеют

быть самостоятельными, придерживаться намеченным планам и действиям, умеют находить решения в трудных ситуациях и успешно их решать. У 29% (8 человек) низкий показатель, и это говорит о том, что они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких респондентов снижена. Соответственно их успешность в профессиональной деятельности зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований.

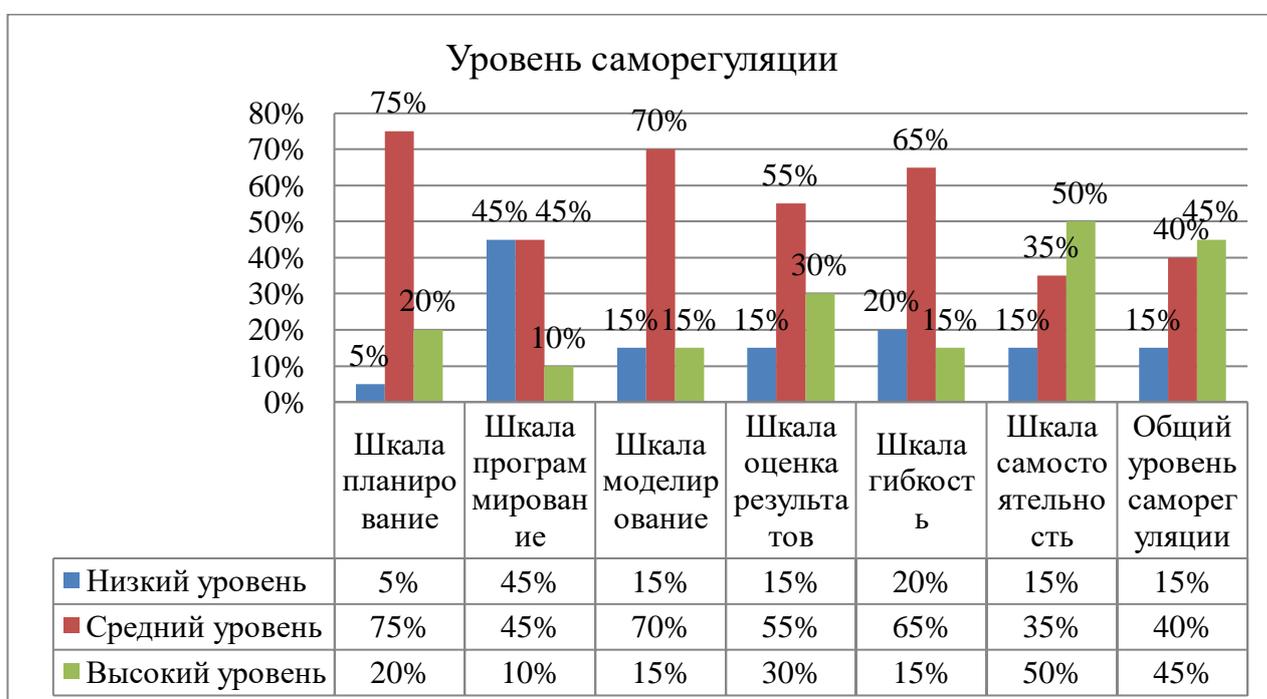


Рис 2.2 Первоначальные результаты респондентов контрольной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова) в %

Таким образом, выявлено, что у контрольной группы респондентов по шкале «Планирование» у респондентов выражен средний – 75% (15 человек). Эти педагоги составляют планы жизни и стараются их придерживаться. Прислушиваются к советам других. Высокий уровень планирования составил – 5% (1 человек). Это говорит о том, что у данных педагогов сформирована

потребность в осознанном планировании своей деятельности. У 20% (4 человек) выявлены низкие показатели. Планирование развито слабо.

По шкале «Моделирование» выражен средний уровень – 70% (14 человек). Педагоги придерживаются своих планов и целей. Высокий уровень выявлен у 15% (3 человека). Они способны выделять значимые условия достижения целей, способны гибко изменять модель значимых условий и программу действий. У 15% (3 человек) выявлены низкие показатели.

По шкале «Программирование» низкий уровень составил – 45% (9 человек). Педагогом сложно программировать свои действия, т.к. ситуации меняются. Средний уровень составил – 45% (9 человек). Педагоги умеют планировать и придерживаться своих планов. Высокий уровень составил – 10% (2 человека). Данные педагоги умеют осознанно программировать свои действия.

По шкале «Оценивание результатов» высокий уровень составил – 30% (6 человек). У педагогов адекватная самооценка своих результатов. Средний уровень составил – 55% (11 человек). Данные педагоги ДОУ адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Выявлено, что у 15% (3 человека) низкий показатель. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы.

По шкале «Гибкость» высокий уровень составил – 15% (3 человека). Педагоги ДОУ демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. Средний уровень составил – 65% (13 человек). Они умеют находить рациональный выход из проблем и трудностей. У 20% (4 человек) низкий уровень, т.е. они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции.

По шкале «Самостоятельность» у педагогов ДОУ выражен высокий уровень – 50% (10 человек). Респонденты инициативны, самостоятельно могут принять решения в конкретных ситуациях. Средний уровень – 35% (7 человек). Педагоги

автономны, активны в своей профессиональной деятельности. Низкий уровень составил – 15% (3 человека). Они часто сомневаются в правильности и уверенности своих решений и некритично следуют советам.

Высокий «общий уровень саморегуляции» составил – 45% (9 человек). Для респондентов характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Педагоги самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. Средний уровень составил – 40% (8 человек). Педагоги умеют быть самостоятельными, придерживаться намеченным планам и действиям, умеют находить решения в трудных ситуациях и успешно их решать. У 15% (3 человек) низкий показатель, и это говорит о том, что они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

Первоначальные результаты исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) педагогов ДОУ экспериментальной и контрольной групп, изложены в Приложении 4.

На рисунках 2.3 и 2.4 отображены проанализированные данные респондентов экспериментальной и контрольной группы в процентном соотношении.

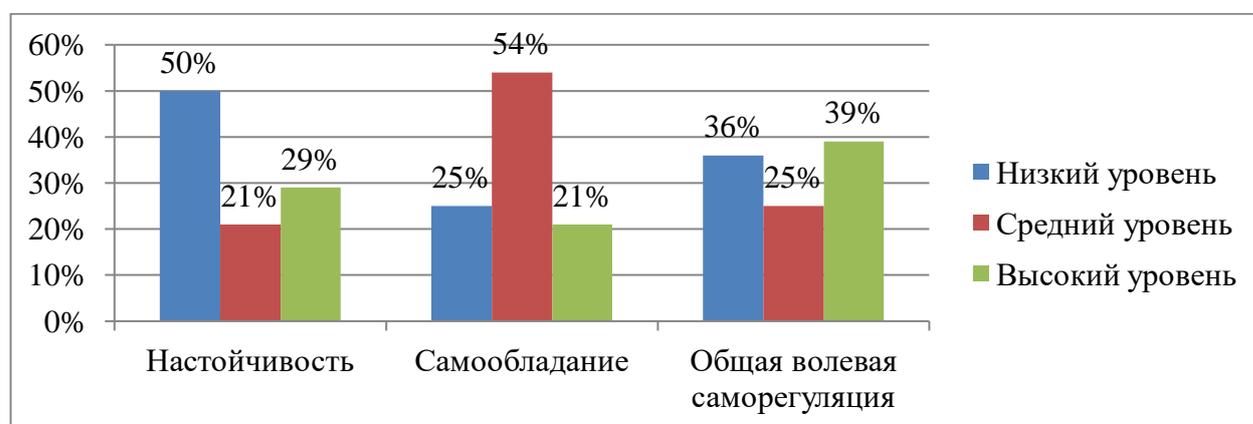


Рис. 2.3 Первоначальные результаты исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) экспериментальной группы педагогов ДОУ (в %)

Таким образом, выявлено, что у педагогов ДОУ экспериментальной группы выражен низкий уровень настойчивости – 50% (14 человек). Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить педагогов к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких педагогов повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Высокий уровень настойчивости составил – 29% (8 человек). Это говорит о том, что данные педагоги стремятся к завершению начатого дела. Это деятельные, работоспособные педагоги, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким педагогам ДОУ свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Средний уровень составил – 21% (6 человек). Они не сильно настойчивы, более лояльно относятся ко всему.

По шкале самообладание высокий уровень составил – 21% (6 человек). Данные педагоги эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Низкий уровень составил – 25% (7 человек). Данные педагоги спонтанны и импульсивны и в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают окружающих от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. Средний уровень составил –

54% (15 человек). Педагоги адекватно реагируют на любые ситуации. Они спокойны по характеру и сдержаны.

Высокий уровень общей волевой саморегуляции составил – 39% (11 человек). Это говорит о том, что педагоги эмоционально зрелые, активные, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности. Низкий уровень волевой саморегуляции составил – 36% (10 человек). Низкий балл наблюдается у педагогов чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю. Средний уровень составил – 25% (7 человек). Они воспринимают все адекватно и реагируют спокойно.

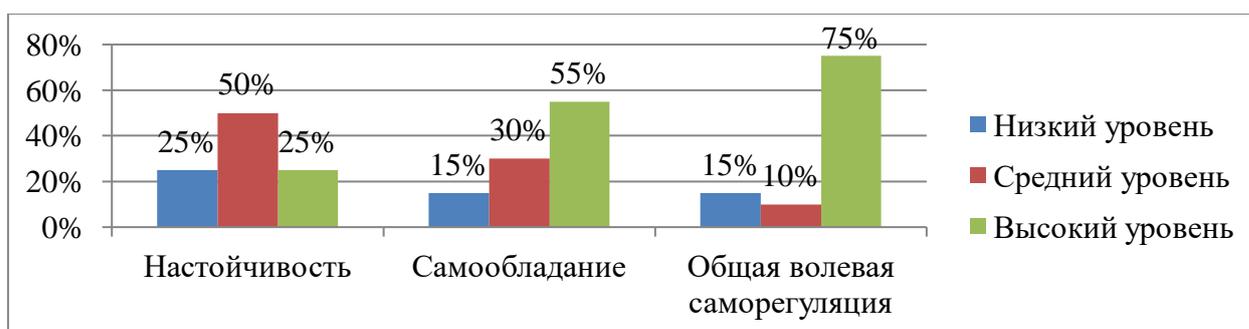


Рис. 2.4 Первоначальные результаты исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) контрольной группы педагогов ДОУ (в %)

Таким образом, выявлено, что у педагогов ДООУ контрольной группы низкий уровень настойчивости составил – 25% (5 человек). Педагоги имеют повышенную лабильность, неуверенность, импульсивность, сниженный фон активности и работоспособности. Высокий уровень настойчивости составил – 25% (5 человек). Педагоги стремятся к завершению начатого дела. Они работоспособные, активные, стремящиеся. Средний уровень составил – 50% (10 человек). Они не сильно настойчивы, более лояльно относятся ко всему.

По шкале самообладание высокий уровень составил – 55% (11 человек). Педагоги эмоционально устойчивые, спокойные, уверенные в себе. Низкий уровень составил – 15% (3 человека). Педагоги спонтанны и импульсивны и в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают окружающих от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. Средний уровень составил – 30% (6 человек). Педагоги адекватно реагируют на любые ситуации. Они спокойны по характеру и сдержаны.

Высокий уровень общей волевой саморегуляции составил – 75% (15 человек). Педагоги эмоционально зрелые, активные, независимые, самостоятельные, спокойные, уверенные в себе личности, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. Низкий уровень волевой саморегуляции составил – 15% (3 человека). Педагоги очень чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимые, активный фон низкий, бывают импульсивными. Средний уровень составил – 10% (2 человека). Они воспринимают все адекватно и реагируют спокойно.

2.3 Психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например: дыхательные техники, которые способствуют успокоению личности; релаксационные техники, которые снимают напряжение; медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливают поток мыслей; эти техники саморегуляции основаны на различных способах сосредоточения внимания (например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой); аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшают психическое состояние здоровья педагогов, повышают его работоспособность и увеличивают его педагогическую отдачу; любой педагог сможет освоить аутогенную тренировку и самостоятельно применять ее на практике; мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности. Таким образом, владение способами саморегуляции позволяет педагогу управлять своими познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности, регулировать свое психофизическое состояние, выбирая и оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации.

Цель психологического тренинга: развить саморегуляцию педагогов дошкольного образовательного учреждения

Задачи психологического тренинга:

- формирование умения планировать свое будущее, распределения своего времени;
- формирование умения применять самостоятельно разные приемы и техники саморегуляции;
- формирование развития волевой саморегуляции;
- развить умение оценивать свои результаты;

– развитие гибкости на меняющиеся обстоятельства, быстро принимать решения;

– повысить уверенность педагогов, самооценку;

– формирование самопомощи у педагогов для регуляции психоэмоционального состояния.

Участники тренинга: 28 педагогов ДОУ.

Форма психологического тренинга: групповая.

Продолжительность психологического тренинга: 2 занятия в неделю по 2 часа, итого 8 занятий.

Методы: игры, мини-лекции, дыхательные техники, релаксация, звуковая гимнастика, медиативная техника, мышечная релаксация, арт-упражнения и другие задания и упражнения.

Структура каждого занятия тренинга: организационный момент, основная часть и рефлексия.

В таблице 2.1 представлен краткий план психологического тренинга по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения, его полный вариант изложен в приложении 5.

Таблица 2.1

План психологического тренинга по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения

№	Тема занятия	Упражнения	Направленность упражнений
1	2	3	4
1.	«Планирование».	Игра «Что сегодня тебя ждет». Упражнение «Повтори движение». Мини-лекция «Важность саморегуляции».	– формирование умения планировать свои дела, распределения своего времени, прояснения жизненных целей; – просветить о важности регуляции поведения человека;

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		<p>Упражнение «Поглотители времени».</p> <p>Мини-лекция «Эффективные приёмы организации времени».</p> <p>Упражнение «Распределение времени».</p> <p>Упражнение «Мои жизненные цели».</p> <p>Упражнение «Лягушки».</p> <p>Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p>Рефлексия «Продолжите предложения».</p>	<p>– выявление препятствий, мешающих в достижении профессиональных целей;</p> <p>– создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.</p>
2.	«Способы саморегуляции».	<p>Игра «Давайте поздороваемся».</p> <p>Упражнение «Тесная компания».</p> <p>Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса».</p> <p>Дыхательное упражнение «Отдых».</p> <p>Дыхательное упражнение «Мобилизующее дыхание».</p> <p>Мышечная релаксация «Энергия».</p> <p>Медиативная техника «Концентрация на счете».</p> <p>Медиативная техника «Концентрация на нейтральном предмете».</p>	<p>– сформировать умения применять самостоятельно разные приемы и техники саморегуляции;</p> <p>– освоение техники регуляции своего самочувствия с успокаивающим и тонизирующим эффектом;</p> <p>– осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, выработка навыков мышечного контроля;</p> <p>– снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей и переключать внимание</p>

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		<p>Упражнение «Чемодан, корзина, облако».</p> <p>Рефлексия.</p>	
3.	«Программирование».	<p>Упражнение «Волшебная шляпа».</p> <p>Упражнение «Карта желаний».</p> <p>Упражнение «Познакомимся поближе».</p> <p>Упражнение «Мои профессиональные планы: прошлое, настоящее и будущее».</p> <p>Дыхательная техника «Передышка».</p> <p>Притча «Автобиография в пяти коротких главах» (Поршия Нельсон).</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>– формирование умения у педагогов программировать свое будущее, цели, задачи, осмыслить ожидания, стремления и ценности профессиональной жизни;</p> <p>– развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной «Я-концепции», развитие навыков эмоциональной саморегуляции;</p> <p>помочь педагогам посмотреть на свою работу с другой стороны, нестандартно отнестись к профессии, почувствовать своё предназначение;</p> <p>– снятие эмоционального напряжения;</p> <p>– формирование видения новых возможностей в решении трудностей.</p>
4.	«Оценка результативности и своей деятельности».	<p>Игра-разминка «Усилить эмоцию».</p> <p>Упражнение «Создание образа идеального воспитателя».</p> <p>Упражнение «Какое качество важнее?».</p> <p>Упражнение «Дерево».</p>	<p>повысить оценку результативности, самооценку;</p> <p>– помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности;</p> <p>– ориентация на успешность в профессиональной деятельности;</p> <p>– повысить умение оценивать свои</p>

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		<p>Упражнение «Моё профессиональное будущее».</p> <p>Упражнение «Записывайте свои действия».</p> <p>Упражнение «Хочу, могу, умею».</p> <p>Релаксационная техника «Напряжение – расслабление».</p> <p>Рефлексивная технология «Солнце и туча».</p>	<p>результаты, находить свои сильные и слабые стороны;</p> <p>– вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности;</p> <p>– развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.</p>
5.	«Тренировка гибкости»	<p>Упражнение «Давайте поздороваемся».</p> <p>Мини-лекция «О пользе гибкости мышления и умения быстро принимать решения».</p> <p>Упражнение «Встаньте с мест».</p> <p>Упражнение «Жонглеры».</p> <p>Упражнение «Сова».</p> <p>Дыхательное упражнение «Замок» с тонизирующим эффектом.</p> <p>Упражнение «Разбор конфликтов».</p> <p>Упражнение «Квадрат Декарта».</p> <p>Упражнение «Сердце коллектива».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>– развитие гибкости на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности;</p> <p>формирование знаний о преимуществе развития гибкости мышления, умении быстро принимать решения в разных ситуациях;</p> <p>– развитие умения реагировать на быстро меняющуюся ситуацию;</p> <p>помочь педагогам развить умения в решении вопросов и конфликтных ситуаций;</p> <p>– увидеть ситуацию со всех сторон, развить навык анализирования и принятия решений;</p> <p>– сплочение коллектива.</p>

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
6.	«Развитие саморегуляции педагогов».	<p>Упражнение – разминка «Никто не знает, что я...».</p> <p>Мини-лекция «Естественные способы саморегуляции».</p> <p>Упражнение «Зевок».</p> <p>Упражнение «Я в лучах солнца».</p> <p>Упражнение «Звуковая гимнастика».</p> <p>Упражнение «Сосулька».</p> <p>Упражнение «Рефлексивный кубик».</p>	<p>– развитие саморегуляции педагогов, знакомство с естественными техниками и других способов;</p> <p>– обучить методике повышения самооценки, расслабление мышц лица, глотки, гортани, формирование чувство покоя;</p> <p>– снятие нервного напряжения при помощи пения;</p> <p>– управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.</p>
7.	«Волевая саморегуляция».	<p>Проведение игры «Путаница»</p> <p>Упражнение «Самоприказ»</p> <p>Упражнение «Самопрограммирование»</p> <p>Упражнение «Концентрация на счёте».</p> <p>Дыхательная техника « Дыхание на счет 7-11»</p> <p>Арт-упражнение «Мое настроение»</p> <p>Рефлексия</p>	<p>развитие волевой саморегуляции при помощи воздействия слов;</p> <p>формирование умения сдерживать свои эмоции, настраиваться на уверенность и решительность, научить рассеивать мысли, переключать внимание, успокаиваться.</p>
8.	«Уверенность и решительности».	<p>Упражнение «Племя бумба-юмба».</p> <p>Мини-лекция «Уверенность в себе».</p> <p>Упражнение «Я в тебе уверен».</p> <p>Упражнение «Достойный»</p>	<p>– повысить уверенность педагогов, и формирование самостоятельности в принятии решений;</p> <p>– выработка умений реагировать и отвечать на замечания;</p> <p>– развить способность решительно и уверенно отказывать в просьбах,</p>

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4
		ответ». Упражнение «Просто скажи нет». Дыхательное упражнение «Волшебное слово». Рефлексия.	которые не хочется или нет возможности выполнить.

2.4 Анализ результатов повторного исследования

Повторные результаты педагогов ДООУ экспериментальной и контрольной групп, по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова), изложены в приложении 6.

Проанализировав эти данные экспериментальной группы респондентов, на рисунках 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11 отражены сравнительные результаты до и после, в процентном соотношении по каждой шкале саморегуляции.

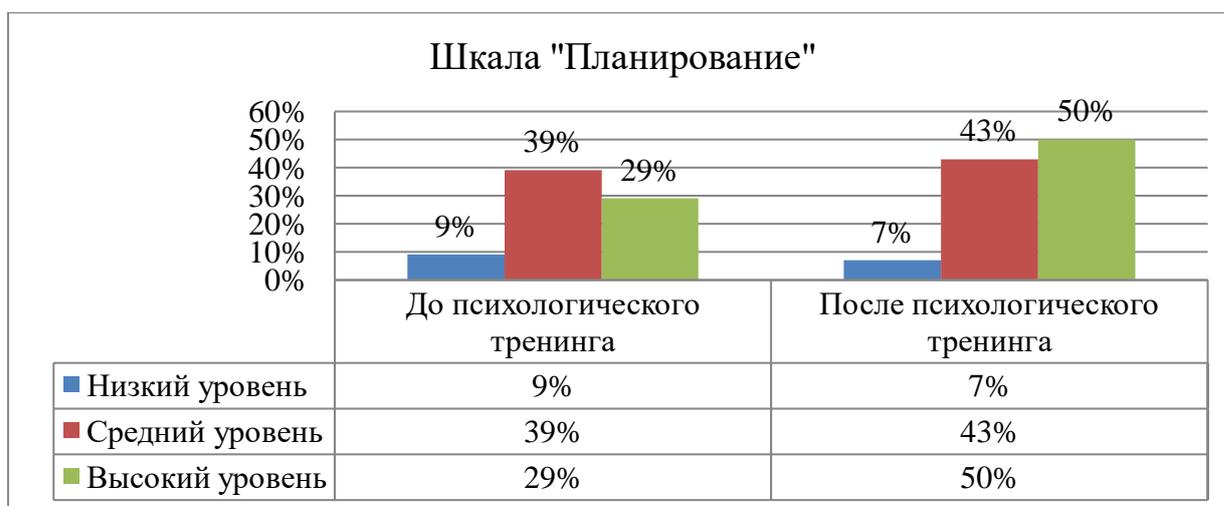


Рис. 2.5 Сравнительные результаты педагогов ДООУ экспериментальной группы по шкале «планирование» до и после проведения психологического тренинга (в %)

Таким образом, выявлено, что по шкале «Планирование» у респондентов экспериментальной группы высокий уровень саморегуляции после проведения психологического тренинга увеличился на 21% и составил – 50% (14 человек). У педагогов ДОУ сформировалась потребность в осознанном планировании своей деятельности, они научились планировать свой день, деятельность. Средний уровень увеличился на 4% и составил – 43% (12 человек). Педагоги стали придерживаться своим планам и целям как в жизни, так и в профессии. Они прислушиваются к советам коллег, обдумывают свои дальнейшие действия. Низкие показатели снизились на 2% и составили – 7% (2 человека). У данных педагогов потребность в планировании еще развита слабо, они часто меняют свои планы, продолжают действовать по ситуации, им трудно принимать решения самостоятельно, им необходимы советы и помощь в решении разных вопросов.

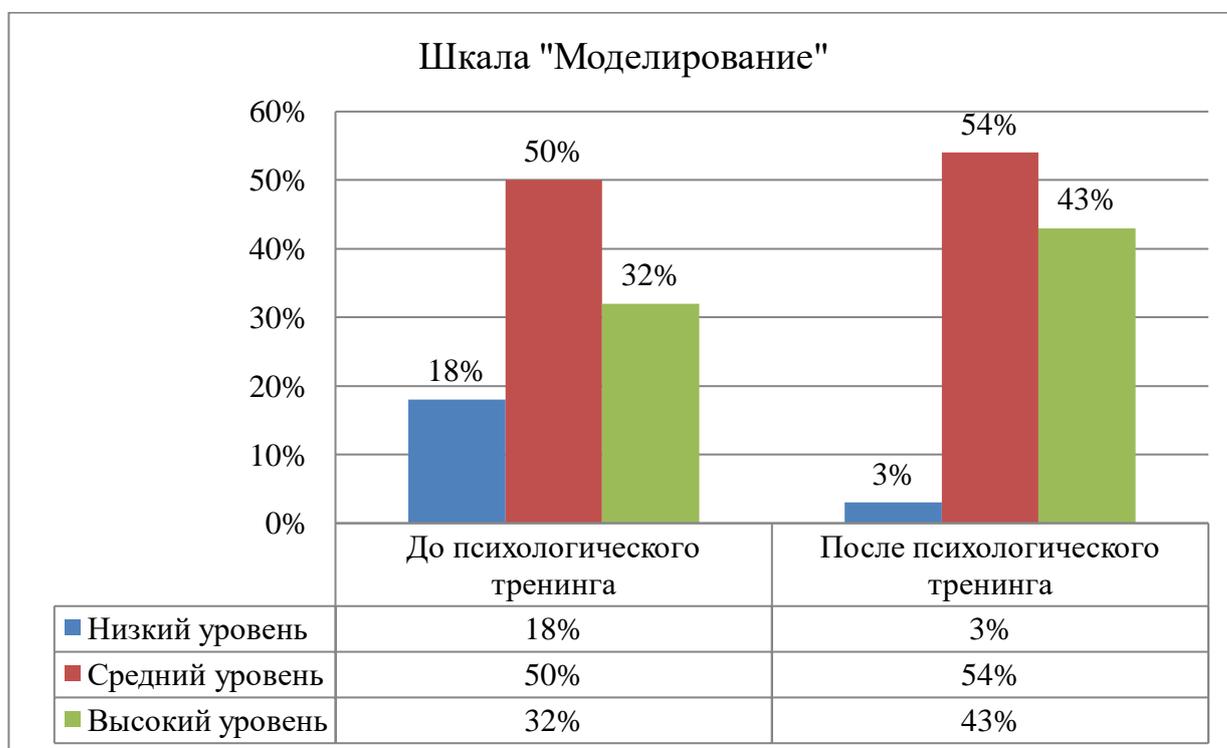


Рис. 2.6 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «моделирование» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале «Моделирование» высокий уровень увеличился на 11% и составил – 43% (12 человек). Педагоги ДООУ экспериментальной группы умеют выделять значимые условия достижения целей. В условиях меняющихся ситуаций способны гибко изменять действий. Средний уровень увеличился на 4% и составил – 54% (15 человек). Педагоги умеют моделировать свои планы, действия, видят будущее. Низкие показатели уменьшились на 15% и составили 3% (1 человек). Это говорит о том, педагог имеет слабую сформированность процессов моделирования, у его частые перепады настроения и мнения и поэтому трудно принимать решения в трудных вопросах и ситуациях.



Рис. 2.7 Сравнительные результаты педагогов ДООУ экспериментальной группы по шкале «программирование» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале «Программирование» высокий уровень увеличился на 21% и составил – 46% (13 человек). Педагоги экспериментальной группы осознанно

стали программировать свои действия, они продумывают все способы своих достижения намеченных целей и умеют гибко изменяться в экстремальных обстоятельствах и устойчивы. Средний уровень увеличился на 7% и составил – 43% (12 человек). Педагоги умеют планировать и придерживаться своих планов, распределять время и нагрузку. Низкий уровень снизился на 28% и составил – 18% (5 человек). Педагогом еще сложно программировать свои действия, особенно в изменяющихся ситуациях. Нет точного настроя на достижения определенной цели или результата.



Рис. 2.8 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «оценивание результатов» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале «Оценивание результатов» высокий уровень увеличился на 29% и составил – 43% (13 человек). У педагогов ДОУ экспериментальной группы сформирована адекватная самооценка, они уверены в успешности достижения

своих результатов. Средний уровень увеличился на 7% и составил – 39% (11 человек). Педагоги адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Низкий показатель уменьшился на 36% и составил – 18% (5 человек). Педагоги не замечают своих ошибок и не критичны к своим действиям. Не стремятся к карьерному росту, т.к. не могут добиться результативности и успехов.

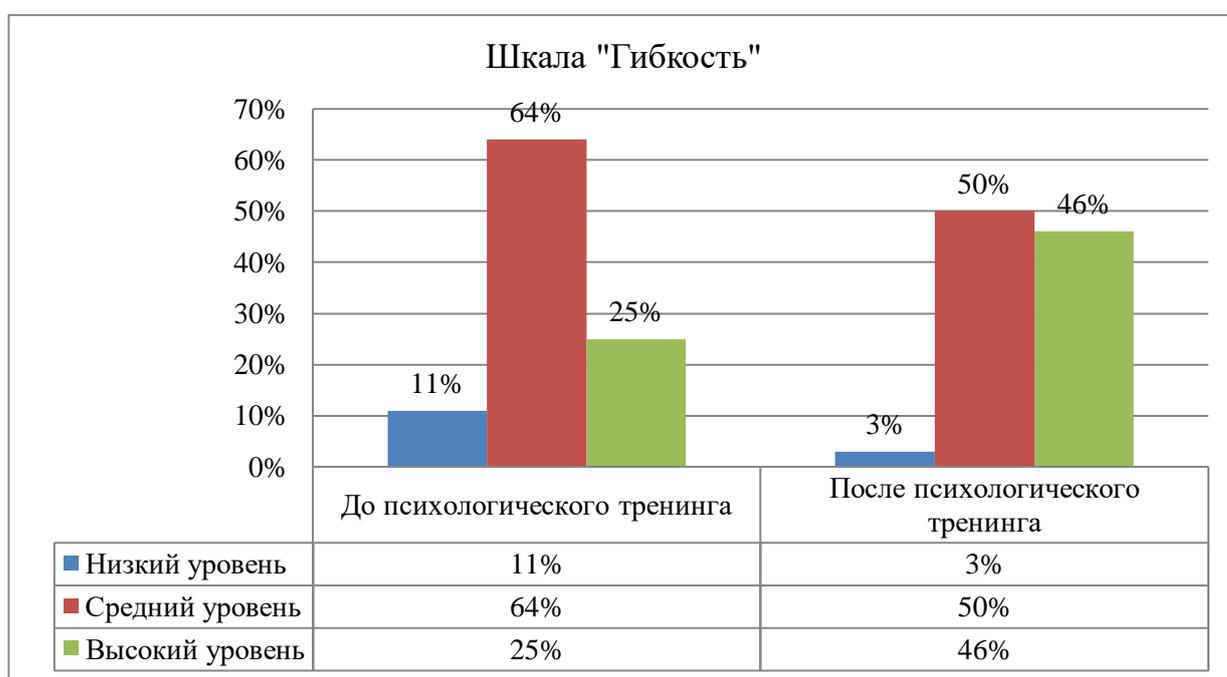


Рис. 2.9 Сравнительные результаты педагогов ДООУ экспериментальной группы по шкале «гибкость» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале «Гибкость» высокий уровень увеличился на 21% и составил – 46% (13 человек). Педагоги экспериментальной группы стали демонстрировать пластичность всех регуляторных процессов. Они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и

успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Средний уровень снизился на 14% и составил – 50% (14 человек). Данные педагоги ДОУ в изменяющихся условиях и ситуациях умеют находить решения и пути изменения в лучшую сторону. А низкий уровень снизился на 8% (2 человека). Педагоги продолжают чувствовать не уверенность, с трудом привыкают к переменам.

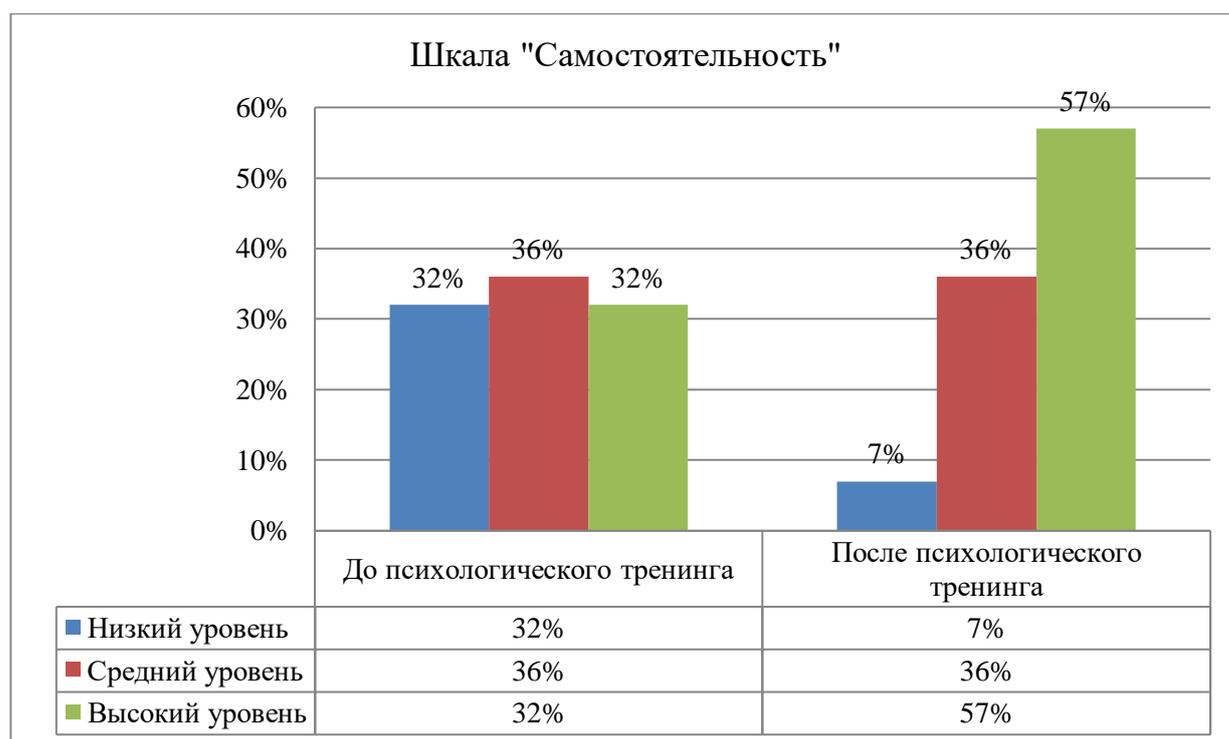


Рис. 2.10 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «самостоятельность» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале «Самостоятельность» у педагогов ДОУ экспериментальной группы высокий уровень увеличился на 25% и составил – 57% (16 человек). Они стали инициативные, самостоятельные и могут быстро принять решения в конкретных ситуациях.

Средний уровень не изменился и составил – 36% (10 человек). Педагоги также автономны, активны в своей профессиональной деятельности, способны

самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Низкий уровень составил снизился на 25% и составил – 7% (2 человека), что говорит о том, что данные педагоги также зависимы от мнений и оценок окружающих, часто сомневаются в правильности и уверенности своих решений и некритично следуют советам.

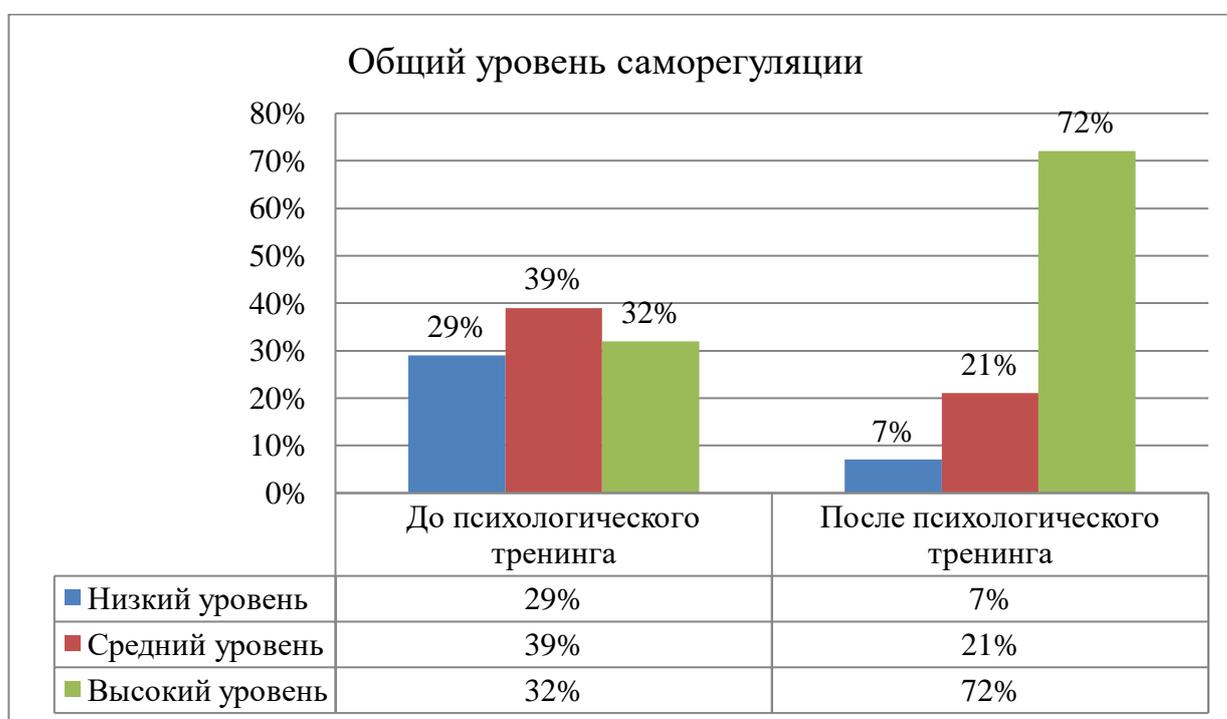


Рис. 2.11 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «общий уровень саморегуляции» до и после проведения психологического тренинга (в %)

Высокий «Общий уровень саморегуляции» увеличился на 40% и составил – 72% (20 человек). Педагоги экспериментальной группы стали самостоятельными, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения

способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет, компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Средний уровень снизился на 18%, перешел в высокий уровень и составил – 21% (6 человек). Педагоги умеют быть самостоятельными, придерживаться намеченным планам и действиям, умеют находить решения в трудных ситуациях и успешно их решать. Низкий же снизился на 22 % и составил 7% (2 человека). Эти педагоги также более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Их успешность в профессиональной деятельности зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований.

Повторные результаты исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) педагогов ДОУ изложены в Приложении 7. На рисунках 2.12, 2.13, 2.14 отображены проанализированные сравнительные данные в процентном соотношении по каждой шкале.

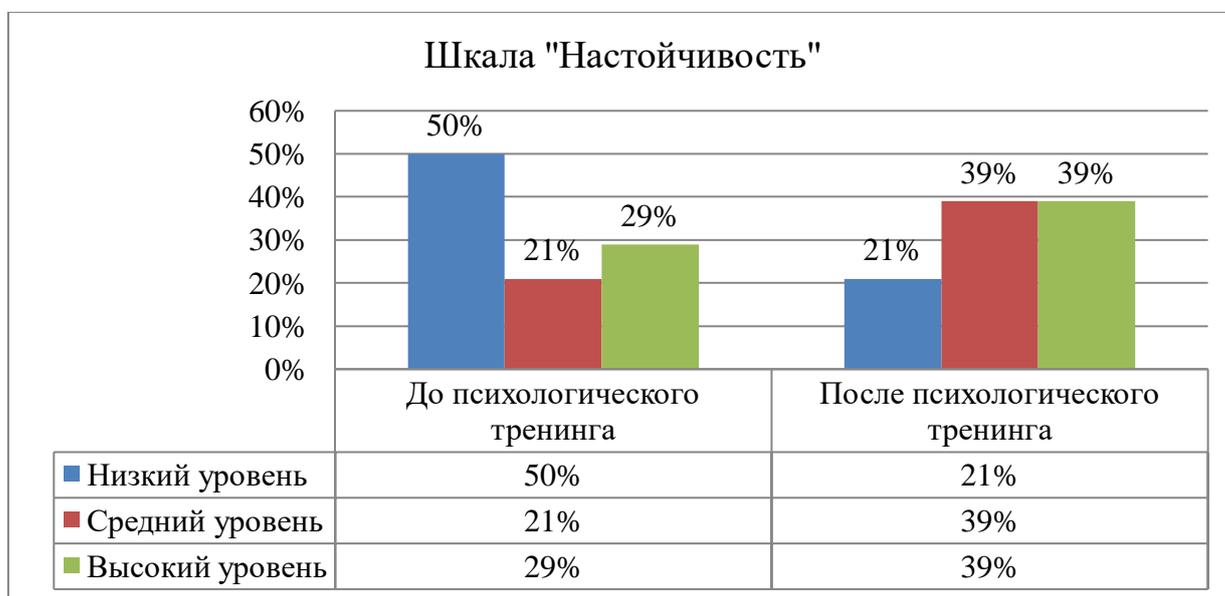


Рис. 2.12 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «настойчивость» до и после проведения психологического тренинга (в %)

Таким образом, выявлено, что у педагогов ДОУ экспериментальной группы выраженный низкий уровень настойчивости снизился на 29% и составил – 21% (6 человек). Это говорит о повышенной лабильности педагогов, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить их к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Высокий уровень настойчивости увеличился на 10% и составил – 39% (11 человек). Педагоги стремятся к завершению начатого дела, активно стремятся к выполнению намеченного, главная их ценность – начатое дело. Средний уровень увеличился на 18% и составил – 39% (11 человек). Педагоги также не сильно настойчивы, более лояльно относятся ко всему.

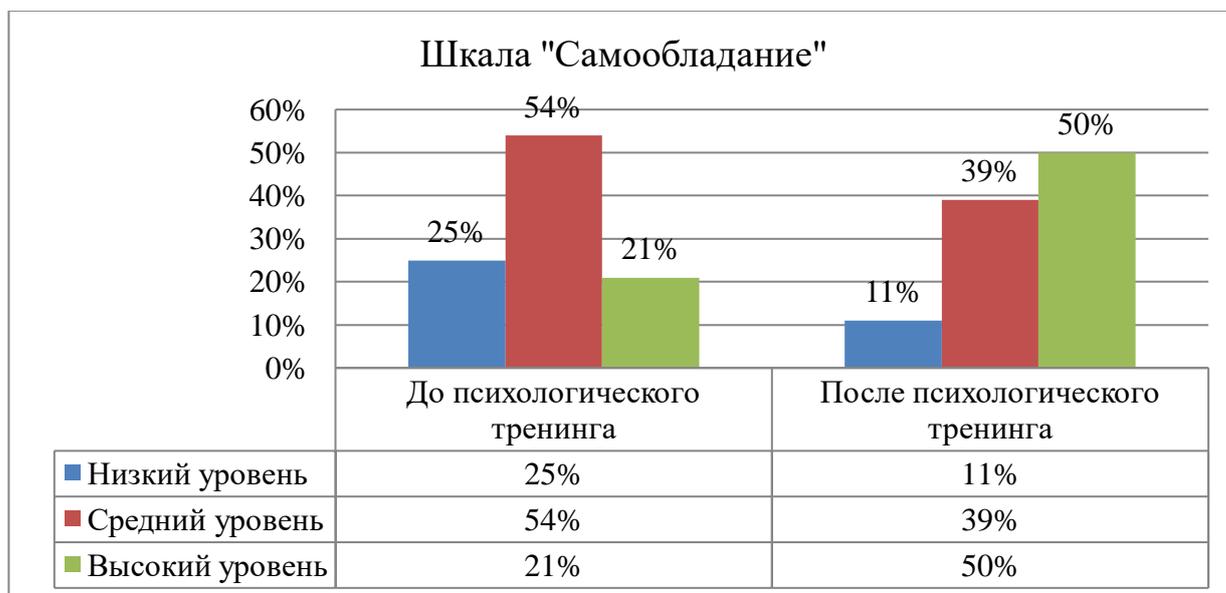


Рис. 2.13 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «самообладание» до и после проведения психологического тренинга (в %)

По шкале самообладание высокий уровень увеличился на 29% и составил – 50% (14 человек). Педагоги ДОУ экспериментальной группы стали эмоционально устойчивые, хорошо владеют своими действиями, уверены в себе, адекватно относятся ко всему новому. Средний уровень снизился на 15% в лучшую сторону и составил – 39% (11 человек). Педагоги адекватно реагируют

на любые ситуации, спокойны и сдержаны. Низкий уровень снизился на 14% и составил – 15% (3 человека). Педагоги также спонтанны и импульсивны и в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают окружающих от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

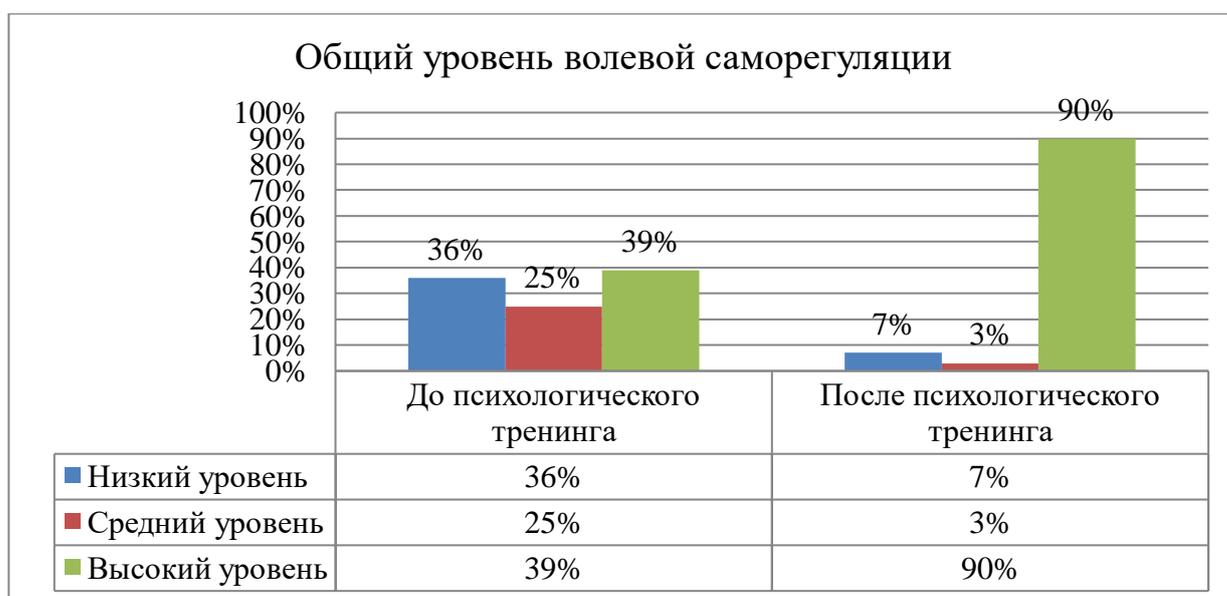


Рис. 2.14 Сравнительные результаты педагогов ДОУ экспериментальной группы по шкале «общий уровень волевой саморегуляции» до и после проведения психологического тренинга (в %)

Высокий уровень общей волевой саморегуляции выражено увеличился на 51% и составил – 90% (25 человек). Педагоги экспериментальной группы стали активные, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Они умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. Средний уровень уменьшился на 22% в лучшую сторону и составил – 3% (1 человек). Педагоги умеют воспринимать все адекватно и реагировать спокойно. Низкий уровень волевой саморегуляции снизился на 29%

и составил – 7% (2 человека). Педагоги также чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимы, неуверенны в себе, общий фон активности снижен, свойственна импульсивность и неустойчивость намерений.

На рисунке 2.15 представлены сравнительные результаты контрольной группы до и после по опроснику «Стиль саморегуляции поведения».

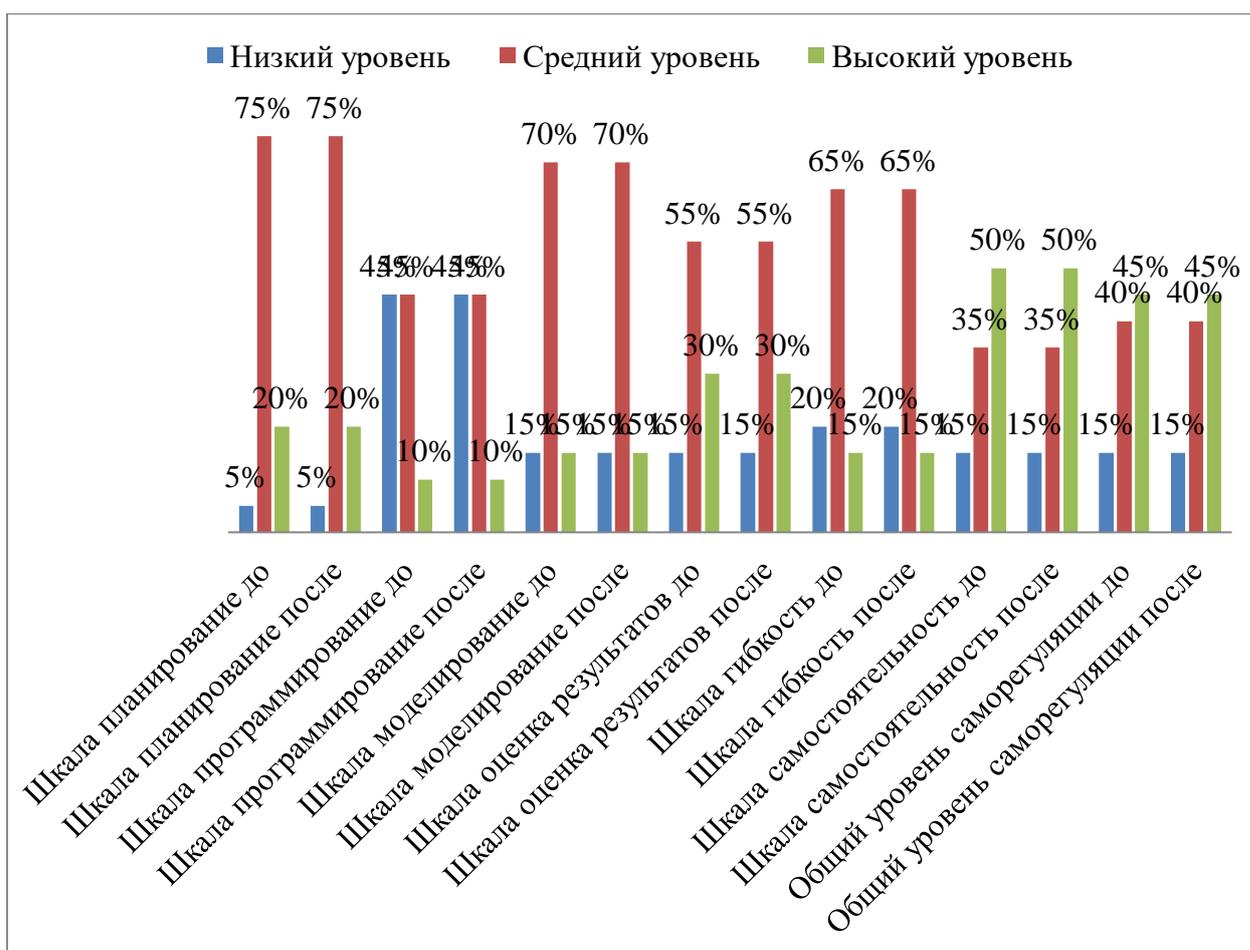


Рис 2.15 Сравнительные результаты респондентов контрольной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» до и после проведения психологического тренинга (В. И. Моросанова) в %

Таким образом, у контрольной группы респондентов изменений по данной методике не наблюдаются.

На рисунке 2.16 представлены сравнительные результаты контрольной группы до и после по волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) в процентном соотношении.

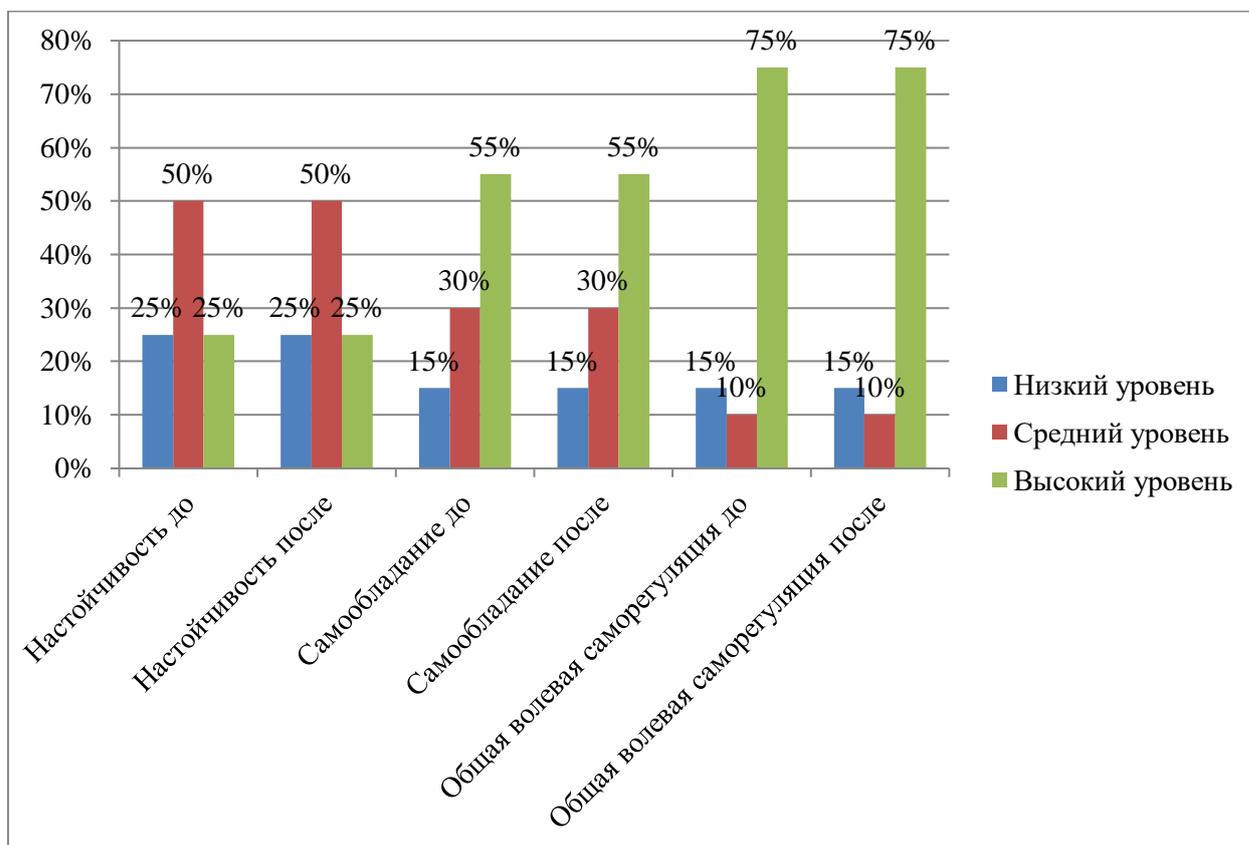


Рис. 2.16 Сравнительные результаты исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) контрольной группы педагогов ДОУ (в %)

Таким образом, у контрольной группы респондентов изменений по данной методике тоже не наблюдаются.

Далее для подтверждения гипотезы, применен t-критерий Стьюдента.

Значения экспериментальной группы: $N=27$, $p 0,01 (2,66)$; $p 0,05 (2)$;

Значения контрольной группы: $N=20$, $p 0,01 (2,71)$; $p 0,05 (2,02)$.

H_1 – гипотеза принимается, достоверность различий;

H_0 – гипотеза не принимается, не достоверность различий.

Результаты по t-критерий Стьюдента контрольной группы респондентов

изложены в таблице 2.2.

Результаты по t-критерий Стьюдента экспериментальной группы педагогов ДООУ представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.2

Результаты контрольной группы по t-критерий Стьюдента

Шкалы	Значения	Достоверность различий
Планирование	0	H_0
Моделирование	0,1	H_0
Программирование	0,1	H_0
Оценивание результатов	0,1	H_0
Гибкость	0,2	H_0
Самостоятельность	0	H_0
Общий уровень саморегуляции	0,1	H_0
Настойчивость	0	H_0
Самообладание	0	H_0
Общий уровень волевой саморегуляции	0	H_0

Таблица 2.3

Результаты экспериментальной группы по t-критерий Стьюдента

Шкалы	Значения	Достоверность различий
1	2	3
Планирование	4,6	H_1
Моделирование	4,3	H_1
Программирование	3,7	H_1

Окончание таблицы 2.3

1	2	3
Оценивание результатов	4,1	H ₁
Гибкость	2,6	H ₀
Самостоятельность	3,5	H ₁
Общий уровень саморегуляции	5,4	H ₁
Настойчивость	2,9	H ₁
Самообладание	4,6	H ₁
Общий уровень волевой саморегуляции	5	H ₁

Таким образом, t-критерий Стьюдента в экспериментальной группе респондентов выявил достоверность различий, что означает, что гипотеза доказана, о том, что разработанная нами психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения будет эффективна. В контрольной группе различий не выявлено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Саморегуляция – это важное понятие, которое охватывает как физиологические, так и психологические аспекты функционирования организма. В нашей работе, мы склоняемся больше к определению «саморегуляция» авторов: О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого. Они понимают «саморегуляцию» как внутреннюю целенаправленную активность человека, которая реализуется за счет системного участия различных явлений и уровней психики. Саморегуляция включает: управление мыслями, эмоциями, поведением, внимание.

Существует два вида саморегуляции: эмоциональная и поведенческая. Методы саморегуляции можно разделить на естественные и искусственные. В настоящее время некоторые методы саморегуляции успешно применяются на практике. К их числу относятся аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, визуализация.

Саморегуляция играет важную роль в профессии педагога дошкольного учреждения. Профессия педагога дошкольных образовательных учреждений требует от него выдержки, эмоционального благополучия, умения создавать благоприятную психологическую обстановку и бороться с негативными следствиями межличностного взаимодействия – конфликтностью, плохим самочувствием, усталостью, что выражается во взаимоотношениях с коллегами, детьми и родителями. Владение способами саморегуляции позволяет педагогу управлять своими познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности, регулировать свое психофизическое состояние, выбирая и оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации. Благодаря умению работать над собой у педагога повышается значимость своей профессии, повышается стимул развития обогащение смысла жизни, что способствует повышению чувства собственной значимости, высокому самоуважению положительному отношению к себе как к

личности.

Для исследования саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения было проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие 48 педагогов ДОУ, г. Красноярск. Применены следующие методы исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова); тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман); расчет t-критерия Стьюдента.

В первоначальном исследовании, было выявлено, что у экспериментальной группы некоторых респондентов выражен низкий уровень по шкале «оценка результатов» и «моделирование». Это говорит о том, что у педагогов ДОУ слабая сформированность процессов моделирования, что иногда приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. Им трудно быстро предпринять решения в каких-либо внезапных ситуациях. Педагоги часто не замечают своих ошибок и не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей. У контрольной группы некоторых респондентов отмечен низкий уровень по шкале «программирование». Это говорит о том, что педагогам сложно программировать свои действия, особенно в часто изменяющихся ситуациях. Нет точного настроя на достижения определенной цели или результата.

По методике «Волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана) у некоторых педагогов ДОУ экспериментальной группы выявлен низкий уровень по шкале «настойчивость», что свидетельствует о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких педагогов повышенной чувствительностью и гибкостью. У контрольной же группы, в основном, волевая саморегуляция высокая. Педагоги эмоционально зрелые, активные, независимые, самостоятельные, спокойные, уверенные в себе

личности, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью

Далее был проведен психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения. Цель психологического тренинга: развить саморегуляцию педагогов дошкольного образовательного учреждения. Продолжительность психологического тренинга: 2 занятия в неделю по 2 часа, итого 8 занятий.

Повторное исследование экспериментальной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» выявило, что педагоги ДОО научились планировать свой день, выделять значимые условия достижения целей, стали программировать свои действия, имеют адекватную самооценку своей успешности и результатов деятельности, стали демонстрировать пластичность всех регуляторных процессов, инициативные, самостоятельные и могут быстро принять решения в конкретных ситуациях. Высокий «Общий уровень саморегуляции» экспериментальной группы респондентов увеличился на 40%, средний уровень снизился на 18%, а низкий показатель снизился на 22%. Данные говорят об эффективности разработанного тренинга. По методике «Волевой саморегуляции» тоже положительные результаты. Выявлено, что у экспериментальной группы респондентов низкий уровень настойчивости снизился на 29%, высокий уровень увеличился на 10% и средний увеличился на 18%. По шкале самообладания высокий уровень тоже увеличился на 29%, средний снизился на 15% и низкий показатель снизился на 14%. Общий уровень саморегуляции улучшился. Педагоги экспериментальной группы стали активные, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Они умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. У контрольной группы изменений по данным методикам не наблюдаются.

Далее для подтверждения гипотезы, применен t-критерий Стьюдента, где

выявлено, что в экспериментальной группе респондентов существует достоверность различий. В контрольной группе различий не выявлено. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что разработанная нами психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов дошкольного образовательного учреждения будет эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. – Москва, 2021. – С. 110–133.
2. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – Москва : Смысл, 2023. – 254 с.
3. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общих теорий функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва, 2021. – 62 с.
4. Бахчиева, Э. П. Подходы к исследованию саморегуляции в современной психологии / Э. П. Бахчиева. – Москва : Знание, 2022. – 146 с.
5. Басов, М. Я. Воля как предмет функциональной психологии / М. Я. Басов. – Москва : Знание, 2022. – 96 с.
6. Бернар, К. Введение в изучения опытной медицины / К. Бернар. Переизд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 365 с.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – Москва : АСТ, 2022. – 816 с.
8. Бояринцев, В. П. Проблемы психологии активности и саморегуляций личности / В. П. Бояринцев. – переизд. – Москва : Наука, 2021. – 178 с.
9. Валуева, М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма / М. Н. Валуева. – Москва : Наука, 2022. – 97 с.
10. Головин, С. Ю. Словарь психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2023. – 975 с.
11. Зейгарник, Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. В. Зейгарник // Психологический журнал. – 2022. – Т. 2. – № 2. – 99 с.
12. Караяни, А. Г. Приемы психической саморегуляции / А. Г. Караяни. – Москва : Знание, 2021. – 154 с.
13. Кацуро, А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии /

А. А. Кацero, А. В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2021. – С. 10–12.

14. Ключко, В. Е. Саморегуляция мышлений и ее формирования / В. Е. Ключко. – Москва : Знание, 2023. – 90 с.

15. Кон, И. С. Категория «Я» в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал. – 2022. – Т.2 – № 3. – С.25–37.

16. Конопкин, О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – Москва : Наука, 2021. – 183 с.

17. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2022. – № 1. – С. 5–12.

18. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдерман. – Москва : Знание, 2022. – 266 с.

19. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин. – Москва : Знание, 2021. – 186 с.

20. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – Москва : ИП РАН, 2021. – 214 с.

21. Моросанова, В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2022. – № 3. – С. 135–144.

22. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии, 2021. – № 2. – 188 с.

23. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 266 с.

24. Осницкий, А. К. Саморегуляции и формирование активностей / А. К. Осницкий. – Москва : Вектор, 2021. – 80 с.

25. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. – 2-е переизд. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с.

26. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении /

Т. М. Панкратова. – Ярославль : ЯрГУ, 2021. – 112 с.

27. Полина, Е. А. Проблема саморегуляции в педагогической деятельности / Е. А Полина // Психологические науки. – 2022. – 146 с.

28. Польшин, В. К. Психологические факторы произвольной саморегуляции состояния: автореф. канд. дис. ... канд. психол. наук. / В. К. Польшин. – Москва, 2021. – 122 с.

29. Прокофьев, Л. Е. Основы психологической саморегуляции / Л. Е. Прокофьев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 94 с.

30. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А. О. Прохоров // Вопросы психологии. – 2024. – № 5. – 58 с.

31. Рамачарака, А. Наука о дыхании индийских йогов / А. Рамачарака. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 248 с.

32. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Переизд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 705 с.

33. Сазонова, Н. П. Развитие профессиональной саморегуляции будущих специалистов дошкольных образовательных учреждений / Н. П. Сазонова. – Барнаул : БгПу, 2023. – 148 с.

34. Сазонова, Н. П. Саморегуляция педагогов ДОУ в профессиональной деятельности / Н. П. Сазонова. – Санкт-Петербург : Детство, 2023. – 144 с.

35. Спиридонов, Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н. И. Спиридонов. – Ставрополь : Ставропольское, 2021. – 110 с.

36. Цзен, Н. В. Психотренинг / Н. В. Цзен. – Москва : ИТ, 2022. – 39 с.

37. Черенева, Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения / Е. А. Черенева // Вестник Бурятского университета. – Улан-Удэ : Бурят. госун-та, 2022. – № 5. – С. 7–11.

38. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 808 с.

39. Шингаев, С. М. Психическая саморегуляция / С. М. Шингаев. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 233 с.

40. Шпаченко, И. Д. Способы саморегулирования психических процессов / И. Д. Шпаченко. – Москва : ЮИ МВД РФ, 2019. – С. 23–39.

41. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – Москва : Наука, 2022. – 149 с.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова).

Диагностика саморегуляции:

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза : Выслушай совет, но сделай по-своему.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

Окончание приложения 1

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я – разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным

обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Приложение 3

Табл. 1, п. 3

Первоначальные результаты экспериментальной группы респондентов по саморегуляции

№ респондентов	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУС
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	2	3	2	3	2	2	14
2.	5	7	5	7	5	7	36
3.	3	5	3	3	7	3	24
4.	7	4	3	3	5	5	27
5.	4	5	4	7	6	7	33
6.	3	3	2	3	2	2	15
7.	7	7	7	5	4	4	34
8.	5	4	4	5	5	5	28
9.	5	4	4	5	5	7	30
10.	4	4	3	2	4	7	24
11.	2	3	2	3	4	3	14
12.	7	7	7	4	7	7	39
13.	5	5	5	5	5	4	29
14.	5	5	5	4	5	7	31
15.	7	7	4	3	5	4	30
16.	3	2	2	3	4	2	16
17.	5	7	7	7	7	4	37
18.	4	4	5	7	7	5	32
19.	5	4	4	3	7	7	30
20.	4	5	4	3	4	4	24
21.	7	4	7	4	7	7	36
22.	7	5	7	5	5	7	36
23.	3	7	2	3	7	2	24
24.	2	4	2	2	5	3	18
25.	7	7	7	5	4	4	34
26.	3	7	3	3	5	2	23

Окончание приложения 3

Окончание табл. 1, п. 3

1	2	3	4	5	6	7	8
27.	7	7	7	3	4	5	33
28.	3	3	2	2	2	1	13
Первоначальные результаты контрольной группы респондентов по саморегуляции							
1.	4	4	6	5	5	8	32
2.	5	1	5	7	6	8	32
3.	4	6	2	4	5	4	25
4.	8	5	3	5	5	5	30
5.	4	5	5	7	6	8	35
6.	4	4	3	2	1	2	16
7.	8	7	7	5	4	4	35
8.	6	4	4	5	6	8	33
9.	6	4	2	4	8	7	31
10.	5	5	6	8	4	8	36
11.	1	2	4	8	4	3	22
12.	8	7	8	6	5	8	42
13.	5	4	6	5	6	4	30
14.	5	5	5	6	5	8	34
15.	8	8	4	2	5	4	31
16.	4	1	4	3	4	2	18
17.	6	5	8	7	8	4	37
18.	4	5	6	8	8	5	36
19.	4	4	4	6	6	7	31
20.	5	5	6	5	6	8	35

Примечание: Пл. – Шкала планирования, ПР – Шкала программирования, Г – Шкала гибкости, М- Шкала моделирования, С – Шкала самостоятельности, ОЦ – Шкала оценки результатов, ОУС – Общий результат саморегуляции

Первоначальные результаты исследования экспериментальной группы респондентов волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) педагогов ДОУ

№ респондента	Настойчивость	Самообладание	Общая волевая саморегуляция
1	2	3	4
1.	2	2	4
2.	6	11	17
3.	3	11	14
4.	1	2	3
5.	6	11	17
6.	2	1	3
7.	2	1	3
8.	14	11	25
9.	2	1	3
10.	15	11	26
11.	3	2	5
12.	6	5	9
13.	2	8	10
14.	14	7	21
15.	2	7	9
16.	6	5	11
17.	1	7	8
18.	15	5	20
19.	2	7	9
20.	2	8	10
21.	7	5	12
22.	1	9	10
23.	6	5	11
24.	0	12	12
25.	14	1	15
26.	14	5	19

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

1	2	3	4
27.	15	5	20
28.	14	5	19
Первоначальные результаты исследования контрольной группы респондентов			
1.	4	1	5
2.	10	13	23
3.	16	12	28
4.	11	6	17
5.	10	12	22
6.	15	9	24
7.	9	9	18
8.	7	13	20
9.	3	1	4
10.	8	11	19
11.	5	2	7
12.	14	13	27
13.	16	13	29
14.	12	11	23
15.	5	7	12
16.	1	11	12
17.	11	7	18
18.	16	9	26
19.	10	12	22
20.	11	11	22

Психологический тренинг по развитию саморегуляции педагогов
дошкольного образовательного учреждения

1. Тема занятия «Планирование».

Цель: формирование умения планировать свои дела, распределения своего времени, прояснения жизненных целей.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите). Обсуждение правил, которые необходимо соблюдать на занятиях.

Игра «Что сегодня тебя ждет». Цель: поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Упражнение «Повтори движение». Цель: эмоционально раскрепостить педагогов и настроить на занятие.

Продолжение приложения 5

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Основная часть. – 95 мин.

Мини-лекция «Важность саморегуляции». Цель: просветить о важности регуляции поведения человека.

Саморегуляция - способность личности контролировать своё состояние, чувства, поступки и мышление, управлять ими, сохраняя психологическую стабильность.

Важность саморегуляции заключается в том, что она помогает:

- Достигать целей. Люди, освоившие сознательные механизмы регуляции, легче справляются с неудачами, что позволяет им достигать поставленных целей даже при возникновении преград.
- Решать жизненные задачи. Саморегуляция позволяет грамотно распределять свои силы и ресурсы.
- Высказывать личную точку зрения. Навыки саморегуляции помогают защищать её.
- Избавляться от эмоционального напряжения.
- Восстанавливать психику после стресса.
- Приспосабливаться к новым условиям окружающего мира.
- Обладать высоким уровнем дисциплины.
- Быть готовым к ответственности за себя и близких.
- Отличаться крепким психологическим и физиологическим здоровьем.

Саморегуляция полезна в разных сферах жизни: на работе, в личной жизни, при взаимодействии с другими людьми.

Развить навыки саморегуляции можно в любом возрасте через последовательные тренировки и автоматизацию.

Упражнение «Поглотители времени». Цель: выявление препятствий, мешающих в достижении профессиональных целей.

Участникам предлагают выбрать из списка «поглотители времени», которые являются помехой для педагога, и проранжировать их по степени значимости.

Список: нечеткая постановка целей; отсутствие приоритетов; попытка слишком много сделать за один раз; плохое планирование дня; личная неорганизованность, незнание с чего начать; недостаток мотивации; хаос в бумагах; «расплывчатые» должностные обязанности,

Продолжение приложения 5

отсутствие понимания своих зон ответственности; неумение довести дело до конца; синдром откладывания; отрывающие от дел телефонные звонки; отсутствие самодисциплины; спешка, нетерпение; медлительность; недостаточный контроль за порученными делами.

Обсуждение: какой вывод каждый сделал для себя? Понравилось ли данное упражнение?

Мини-лекция «Эффективные приёмы организации времени». Цель овладение приемами по организации времени.

Для того чтобы избавиться от поглотителей времени, необходимо владеть приемами по организации времени. Рассмотрим некоторые из них.

1. Принцип Парето (соотношение 80:20). Этот принцип сформулирован итальянским экономистом Вильфредо Парето и получил свое подтверждение в различных сферах деятельности. В общем виде принцип Парето утверждает, что в пределах данной группы или ряда некоторая малая часть является более важной, чем ее относительный вес в этой группе. Проекция этого правила на работу педагога выглядит следующим образом: в процессе работы 80% результата достигается за 20% рабочего времени (несколько жизненно важных проблем). Остальные 80% потраченного времени (многочисленные второстепенные проблемы) дают только 20% от всего результата. В отношении ежедневной работы это значит, что не следует начинать с выполнения приятных, легких, небольших дел, требующих минимального вложения сил. Необходимо рассматривать задачу относительно ее важности. Сначала - те немногие жизненно важные проблемы, а потом - остальные многочисленные второстепенные задачи.

2. Прием «Выделяем приоритеты, или АБВ-анализ». Главный принцип – значение и важность задачи не равны удельному весу в перечне дел. Общие закономерности приема основаны на сравнении процентного соотношения количества задач и их значения. Важнейшие задачи, или категория, А, составляют в списке дел 15% от общего количества, а их значимость равна 65%. Важные задачи, или категория Б, составляют 20% от общего количества дел, а их значимость - 20%. Менее важные, или категория В, - 65% от перечня всех дел, а их значимость всего 15%.

Алгоритм составления приоритетного списка дел:

– составить список всех дел. Обязательным в перечне дел должен быть пункт, который связан с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день.

– систематизировать дела по их важности, установить очередность дел в соответствии с их значением для вас. Пронумеровать дела.

– присвоить задачам соответствующие категории, А, Б, В и запланировать для них следующие временные интервалы: А – первые 15% всех задач, на них отводится 65% рабочего

Продолжение приложения 5

времени (в перечне из 10 пунктов - это первая и вторая задачи); Б - 20% всех задач и 20% рабочего времени (это третья и четвертая задачи из 10); В - на оставшиеся 65% задач остается 15% рабочего времени (5–10 задачи).

- перепроверить временной план и его соответствие выделенному времени.
- откорректировать свой временной план, прежде всего обратить внимание на задачи категории А.

- проанализировать задачи Б и В еще раз. Какие из них можно поручить выполнять другим людям?

3. Прием «Якорь для начала работы». Человек тратит много усилий на включение в работу. Хорошим «якорем» для начала сложной работы могут быть: любая организационная, подготовительная работа. Как говорят художники, «прежде чем делать эскиз, наточи карандаши»; «метод швейцарского сыра» - т. е. начинать выполнение дела, «выгрызая» из разных мест наиболее простые и приятные дела (подобрать иллюстрации или написать несколько понятных абзацев к отчету); «промежуточная радость» - разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначить себе небольшую награду.

4. Метод «пяти пальцев» Используется для подведения итогов конкретного дня и ориентируется на начальные буквы названий пальцев:

М –мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

Б – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

С - состояние духа: каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?

У – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим?

Б – бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие?

Обсуждение: что для вас из этого нового и полезного? Ваше мнение.

Упражнение «Распределение времени». Цель: помочь понять и проанализировать, сколько времени и на что тратится.

Участникам дают листы бумаги, на которых нарисовано два круга: «Обычный день» и «Идеальный день». Круги нужно поделить в процентах на четыре сектора: дела, которые не нравятся, но необходимо делать, ежедневные необходимые ритуалы, дела, которые нравятся делать, и бессмысленное времяпрепровождение.

Обсуждение: Какой сектор самый большой? Чем отличается ваш день от идеального? Что для этого нужно сделать?

Упражнение «Мои жизненные цели». Цель: прояснение жизненных целей.

Участникам предлагают выбрать любые важные сферы жизни и написать их названия на

Продолжение приложения 5

отдельных листках. Затем нужно выбрать самую важную сферу, положить листок с её названием перед собой и задать вопрос: «Чего я хочу достичь?». После этого необходимо записать все мысли и образы, которые возникли.

Инструкция: «Проранжируйте все ваши цели по степени важности от 1 (самая важная) до N (номер последней цели, не самой важной). Отложите список в сторону. Прочитайте три первых пункта. Задайте себе вопрос: Это действительно самое важное для меня в данной сфере? Если ответ утвердительный, то переверните лист и запишите их на другой стороне. Если вы сомневаетесь, то выберите из тех пунктов, что идут следом, тот, что считаете важным, и затем перенесите на другую сторону листа. То же самое сделайте со вторым и третьим списками. Положите перед собой все списки с тремя главными целями. Теперь перед вами более ясная картина того, что вы хотите. Прочитайте свои записи еще раз и задумайтесь: Насколько важны для меня эти цели? Я действительно хочу именно этого? Насколько эти цели реалистичны? Насколько они согласуются между собой? Не противоречат ли они друг другу? Часто люди ставят перед собой значительно больше задач, чем они могут реально выполнить. Для осуществления всего желаемого у них просто не хватает сил, времени, способностей. Поэтому необходимо установить приоритеты, то есть решить: Какие цели являются наиболее важными? С какими можно повременить? На достижение каких целей следует направить свои ресурсы, то есть время, способности, умения? Установите приоритеты А, В, С, для каждой из девяти целей, которые вы отобрали из трех важнейших сфер вашей жизни:

- очень, очень важные цели;
- очень важные цели;
- просто важные цели.

Возьмите чистый лист бумаги и запишите на нём сначала цели приоритета А, затем В и С. Посмотрите на список целей приоритета А. Это то, что вы хотите. Это и есть то, на что нужно направить ваши силы и энергию. Вы готовы уже сейчас приступить к их реализации? Каков будет ваш первый шаг?»

Обсуждение результата.

Упражнение «Лягушки». Цель: знакомство с техникой избавления от ненужных дел.

Упражнение предполагает, что у каждого есть дела, которые не хочется выполнять, которые влекут за собой неприятные ощущения, отнимают много сил, не интересны сами по себе и выполнение которых откладывается постоянно. Такие дела называются «лягушками».

Инструкция: «Напишите на листке бумаги свои «лягушки», сколько вспомните в течение 1 минуты. Написали? Я Вам расскажу, что делать с лягушками. Всё очень легко: выписать на отдельный листок весь список лягушек и «съесть» каждое утро по одной. Вы удивитесь, но

через пару недель у Вас не останется ни одной лягушки».

Обсуждение: будете применять данную технику?

Заключительная часть – 15 мин.

Упражнение «Чемодан в дорогу». Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Инструкция ведущего: Наша встреча подходит к концу, но впереди у каждого из нас долгий путь к самосовершенствованию. Давайте соберем в дорогу чемодан, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для эффективного распределения времени (Каждый из участников выбирает из предложенных карточек ту, которую можно положить в чемодан. На некоторых карточках нет текста, участники могут добавить свои полезные вещи, необходимые для эффективного распределения времени). Карточки:

- Позитивное начало дня.
- Перепроверять план дня.
- Составить список приоритетных дел.
- Разбить цель на небольшие, быстро осуществимые задачи.
- Планируя свой день, 40% времени оставлять на непредвиденные дела.
- Реально оценивать соответствие своих возможностей и желаний.
- Выполнение работы начинать с ключевых задач.
- Уделить время подготовительной работе.
- Разбивать работу на несколько этапов.
- Учитывать свои индивидуальные особенности: тип темперамента и хронотип.
- Находить время для отдыха и здоровья.
- При необходимости делегировать полномочия.
- Уметь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов.
- Избегать незапланированных импульсивных действий.
- Выработать привычку своевременно разбирать бумаги, выбрасывая ненужные, и работать за чистым столом.
- Контроль за результатами и самоконтроль.
- Составлять план на следующий день.
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы.
- Домой – с хорошим настроением.

Рефлексия «Продолжите предложения» Цель: получение обратной связи.

Продолжение приложения 5

Участникам предлагается продолжить следующие предложения:

1. Больше всего мне понравилось (не понравилось)...
2. Для эффективной организации своего времени необходимо...
3. В своей профессиональной деятельности я буду использовать...
4. Актуальным на занятии для меня было...
2. Тема занятия «Способы саморегуляции».

Цель: сформировать умения применять самостоятельно разные приемы и техники саморегуляции.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Напоминание правил работы на занятии.

Игра «Давайте поздороваемся». Цель: поднятие эмоционального фона, раскрепощение, сплочение педагогов.

Педагоги образуют два круга, внутренний и внешний. По сигналу психолога внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке, в внешний против часовой. Педагоги здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здраваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечами; 3 хлопка - здороваемся спинами. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Обсуждение: как ваше настроение?

Упражнение «Тесная компания». Цель: сплочение участников, танцевальная терапия.

Все участники вытягивают цветные карточки, на которых изображена обувь. Участники, имеющие одинаковые карточки, объединяются в команды. Когда пары созданы, их задача – придумать девиз своей команды, а затем исполнить танец, который указан на обратной стороне карточки. Комнатные тапочки – лезгинка, галоши – цыганочка, детские сандалики – латина, лапти – ламбада, валенки – современный танец.

Обсуждение: Что было легко, а что сложно? Ваши впечатления от упражнения. Что нам удалось достичь?

Основная часть – 100 мин.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Цель: формирование умений управления своими эмоциями.

Какие примеры из личного опыта (педагогического, житейского) показывают важность умения управлять собой?

Зачем педагогу умение владеть собой?

Каковы способы саморегуляции самочувствия учителей?

Как боретесь с негативными эмоциями?

Дыхательное упражнение «Отдых». Цель: освоение техники регуляции своего самочувствия с успокаивающим эффектом.

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1 – 2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Обсуждение: какие чувства испытываете?

Дыхательное упражнение «Мобилизующее дыхание». Цель: освоение техники регуляции своего самочувствия с тонизирующим эффектом.

Исходное положение - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

– 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

– 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

– 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Обсуждение: какой эффект от упражнения вы почувствовали?

Мышечная релаксация «Энергия» Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец -напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного. А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение. Напрягите левую ногу - как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков

Продолжение приложения 5

напряжения? Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Обсуждение: легко было выполнить данную технику?

Медиативная техника «Концентрация на счете». Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Обсуждение: О чем вы думали? Мешали ли посторонние мысли?

Медиативная техника «Концентрация на нейтральном предмете». Цель: умение останавливать поток мыслей, переключать внимание.

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Обсуждение: Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте? На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке? От чего это зависит? Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Аутогенная техника «Релаксация». Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы, максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором пробежаться по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения маски релаксации.

Обсуждение: получилось ли расслабиться?

Данные технологии будут включены далее в каждое наше следующее занятие.

Продолжение приложения 5

Заключительная часть – 10 мин.

Упражнение «Чемодан, корзина, облако». Цель: анализ продуктивности занятия.

Психолог делит флипчарт на три части. На одной нарисован чемодан, на другой – мусорная корзина, на третьей - облако.

– На желтом стикере участник пишет, что, по его мнению, он вынес полезного из тренинговой работы (чемодан).

– На красном - то, что оказалось ненужным, бесполезным (корзина).

– Голубой листок - то, что оказалось интересным, но пока «не готовым к употреблению» (облако хранения).

Листочки не подписываются и по мере заполнения приклеиваются участниками к рисункам.

Рефлексия.

– Ваши ощущения после тренинга, настроение?

– Что понравилось? Что не понравилось?

– Что было полезным?

– Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

– Какие техники будете применять?

– Будете ли применять данные упражнения на работе?

3. Тема занятия «Программирование».

Цель: формирование умения у педагогов программировать свое будущее, цели, задачи, осмыслить ожидания, стремления и ценности профессиональной жизни.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Напоминание правил на занятии.

Упражнение «Волшебная шляпа». Цель: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Психолог: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Волшебная шляпа». Человек, который надевает эту шляпу, становится самым счастливым человеком. Шляпа исполняет все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам одеть эту шляпу и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эту шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Обсуждение: как настроение?

Продолжение приложения 5

Основная часть – 100 мин.

Упражнение «Карта желаний». Цель: понять свои истинные желания, цели, задачи и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность.

Последовательность создания «Карты желаний»:

1. Чётко сформулировать желания и выразить их в конкретных словах.
2. Желание должно быть безопасно для человека и окружающих.
3. Формулировать желания только в утвердительной форме и настоящем времени, как будто уже получать желаемое.
4. Писать желания без частицы «НЕ».
5. Все квадраты карты должны быть заполнены, пустые оставлять нельзя.
6. На обратной стороне карты написать фразу: «Пусть мои желания исполнятся самым лучшим для меня образом во благо мне и другим. С благодарностью Высшим Силам!».

Расположение, цвета и назначение секторов Карты Желаний:

8 Богатство юго-восток (левый верхний) – светло-зеленый или салатовый	4 Слава Успех Цели юг (центральный верхний квадрат) – красный	6 Любовь Отношения юго-запад (правый верхний) коричневый
7 Семья Здоровье восток (левый) – зеленый, не болотный	9 Самое главное желание, основная цель центральный - желтый	2 Творчество Дети запад (правый) – белый
3 Знания Умения северо-восток (левый нижний) – светло коричневый, бежевый	5 Карьера север (центральный нижний) – синий	1 Путешествия Помощники северо-запад (правый нижний) – серый

Упражнение «Познакомимся поближе». Цель: помочь педагогам посмотреть на свою работу с другой стороны, нестандартно отнестись к профессии, почувствовать своё предназначение.

Участник называет того, с кем он себя ассоциирует или отождествляет (предмет, процесс, зверь, явление). Затем объясняет почему и говорит о том качестве, которое является значимым, важным и необходимым для него в своей профессии.

Обсуждение: что помогло выявить данное упражнение?

Упражнение «Мои профессиональные планы: прошлое, настоящее и будущее». Цель:

Продолжение приложения 5

осмысление ожиданий, стремлений и ценностей профессиональной жизни.

Упражнение позволяет участникам поразмышлять над тем, чего они ожидают от своей профессиональной жизни, каковы их устремления, какие ценности для них значимы. Участникам предлагают на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями. После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.

Обсуждение: Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее? Какая между ними связь? Чем отличаются ваши рисунки?

Дыхательная техника «Передышка». Цель: снятие эмоционального напряжения.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Заключительная часть – 10 мин.

Притча «Автобиография в пяти коротких главах» (Поршия Нельсон). Цель: формирование видения новых возможностей в решении трудностей.

Глава 1.

Иду по улице. Посреди - большая яма.

Я в нее падаю. Где я?

Это не моя вина. Мне никогда отсюда не выбраться.

Глава 2.

Иду по улице. Посреди - большая яма,

Делаю вид, будто не вижу ее,

И снова падаю. Неужели я снова здесь?

Но это не моя вина.

Чтобы отсюда выбраться, нужно слишком много времени.

Глава 3.

Снова иду по этой улице, Посреди - большая яма,

Я ее вижу. Но снова падаю.

Это привычка. Но глаза мои открыты,

Я знаю, где я. Это моя вина. И я немедленно выбираюсь.

Глава 4.

Снова иду по этой улице. Посреди - большая яма,

Я ее обхожу.

Глава 5.

Снова иду. Иду по другой улице.

Мораль: Как часто мы ограничиваем себя, считая, что на свете есть всего одна «улица» и можно действовать только так и не иначе! Но если отойти в сторону и оглядеться вокруг, можно увидеть собственную жизнь с совершенно новой точки зрения. Желаю вам, чтобы ваши ограничения превращались в новые возможности!

Рефлексия: Понравилось ли вам занятие? Какие упражнения вам больше всего понравились? Было ли для вас что-то новое? Считаете ли вы полезным упражнения? Как вы себя сейчас чувствуете? Какие у вас сейчас ощущения?

4. Тема занятия «Оценка результативности своей деятельности».

Цель: повысить оценку результативности, самооценку, помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, ориентация на успешность в профессиональной деятельности, повысить умение оценивать свои результаты, находить свои сильные и слабые стороны.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Напоминание правил на занятии.

Игра-разминка «Усилить эмоцию». Цель: активизация участников, развитие умений действовать согласованно.

Присутствующим предлагается передать друг другу какую-либо эмоцию, добавляя к ней что-то свое и тем самым и тем самым усиливая ее от участника к участнику. Например: необходимо передать радость. Первый участник показывает улыбку, второй повторяет за ним, плюс движение одной рукой, третий негромкий смешок, четвертый – громкий смех... последний вскакивает с места и начинает бегать по всей комнате громко смеясь и хлопая в ладоши.

Вопросы для обсуждения: Получилось ли усилить эмоцию? Какие были трудности? Понравилась ли игра?

Основная часть – 100 мин.

Упражнение «Создание образа идеального воспитателя». Цель: составить коллективный список качеств, присущих идеалу воспитателя.

Педагогам предлагается ответить, на вопросы:

Каков в вашем представлении идеальный воспитатель;

Какими качествами он должен обладать?

Свои представления участники тезисно излагают на бумаге, после чего проводится

Продолжение приложения 5

обсуждение индивидуальных списков и составление общего.

Обсуждение: какие выводы сделали для себя?

Упражнение «Какое качество важнее?». Цель: сформировать у участников более глубокое представление о личностных качествах педагога, стимулировать их к рефлексии собственных качеств.

Участникам последовательно предъявляются листы с написанными на них тремя положительными качествами. Задача: в каждой строке определить самое важное качество и обосновать своё решение.

Обсуждение: получилось ли выполнить упражнение? Легко?

Упражнение «Дерево». Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности, сплочение группы.

Участники пишут на листочках одного цвета положительные стороны работы, а на листочках другого цвета - отрицательные стороны. Затем они по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву и озвучивают то, что написали.

Обсуждение: понравилось упражнение? Что вам открылось нового?

Упражнение «Моё профессиональное будущее». Цель: ориентация на успешность в профессиональной деятельности, установка позитивных ценностей относительно своего профессионального будущего.

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие у вас отношения сложились с коллегами? Всё ли вас устраивает? Какие трудности вам пришлось преодолеть и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие черты характера помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Обсуждение: если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте: Осуществим ли этот образ будущего? Стоит ли тратить время на его осуществление? Действительно ли вы хотите его осуществить?

Упражнение «Записывайте свои действия». Цель: повысить умение оценивать свои результаты, находить свои сильные и слабые стороны.

Нужно записать на одном листке бумаги моменты повседневной жизни, которые вызывают чувство слабости и неуверенности. На другом листке составить ещё один список, но на этот раз вспомнить о тех моментах, которые вселяют уверенность. Затем перечитать оба списка несколько раз, стараясь сформировать целостную картину своих сильных и слабых сторон.

Продолжение приложения 5

Обсуждение: все ли получилось? Что было трудно?

Упражнение «Хочу, могу, умею». Цель: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Нужно написать в колонке «Хочу» своё желание, в колонке «Могу» - мнение о том, возможно ли достижение намеченного, в колонке «Умею» - качества, которые необходимы для достижения цели и которые уже есть.

Обсуждение: какие чувства испытываете?

Заключительная часть – 10 мин.

Релаксационная техника «Напряжение – расслабление». Цель: снятие физического напряжения, зажимов.

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Рефлексивная технология «Солнце и туча». Цель: подведение итогов занятия, рефлексия.

Если вам понравилось занятие нарисуйте солнце и напишите, чем вам понравилось занятие, если занятие вам не понравилось нарисуйте тучу и напишите, почему вам не понравилось занятие.

5. Тема занятия «Тренировка гибкости».

Цель: развитие гибкости на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Напоминание правил на занятии.

Упражнение «Давайте поздороваемся». Цель: поднятие эмоционального фона, раскрепощение, сплочение педагогов.

Педагоги образуют два круга, внутренний и внешний. По сигналу психолога внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке, в внешний против часовой. Педагоги здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечами;

3 хлопка – здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательна ввести запрет на разговоры во время игры.

Основная часть – 100 мин.

Мини-лекция «О пользе гибкости мышления и умения быстро принимать решения».

Продолжение приложения 5

Цель: формирование знаний о преимуществе развития гибкости мышления, умении быстро принимать решения в разных ситуациях.

Гибкость мышления – это способность адаптировать свои идеи, решения и действия в ответ на новые данные или изменяющиеся условия. Люди с гибким мышлением легче справляются с неожиданными ситуациями, быстрее находят оптимальные решения и легче принимают изменения.

Некоторые преимущества развития гибкости мышления:

Улучшение способности адаптироваться. Мир вокруг постоянно меняется: технологии, социальные и экономические условия, привычки и тренды. Человек с гибким мышлением может быстро реагировать на изменения и эффективно адаптироваться к новым условиям.

Решение сложных задач. Многие задачи требуют нестандартных решений. Гибкость мышления помогает найти оригинальные способы преодоления трудностей и улучшения результатов.

Повышение эмоционального интеллекта. Люди, умеющие адаптироваться, с большей вероятностью будут эффективно справляться с эмоциями, управлять стрессом и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Личностный рост. Гибкость мышления позволяет оставаться открытым к новым знаниям, опыту и взглядам, что ведёт к более успешному и осмысленному достижению жизненных целей.

Профессиональная сфера. В профессиональной сфере гибкость мышления становится ключевым фактором для инновационности, эффективности и лидерства, способствуя карьерному развитию и успеху в бизнесе.

Упражнение «Встаньте с мест». Цель: формирование решительности, умения интуитивно принимать намерения других людей, координировать с ними свои действия, развитие гибкости на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Участники садятся в круг. Ведущий показывает карточку с любой цифрой до десяти. В соответствии с указанной цифрой должны одновременно встать с мест столько же участников. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение: Что было сложно?

Упражнение «Жонглеры». Цель: развитие умения реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Участники стоят в кругу, им дают одновременно 3 – 5 мячиков (можно воспользоваться теннисными шариками). Задача – одновременно перебрасывать все мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое участникам удастся

продержаться таким образом.

Обсуждение: Как вам упражнение?

Упражнение «Сова». Цель: тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения уверенно и решительно действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Один из участников (водящий) изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. «Добыча», которую изображают 10 – 15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» её «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Обсуждение: Как вам упражнение? Все ли удалось выполнить?

Дыхательное упражнение «Замок» с тонизирующим эффектом.

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 – 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени. Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Упражнение «Разбор конфликтов». Цель: помочь педагогам развить умения в решении вопросов и конфликтных ситуаций.

Участники делятся на группы и получают описание различных конфликтных ситуаций. Их задача – предложить несколько вариантов решения конфликта и обсудить их плюсы и минусы.

Обсуждение: Легко ли вы нашли выход из ситуаций? Какие были затруднения?

Упражнение «Квадрат Декарта». Цель: увидеть ситуацию со всех сторон, развить навык анализа и принятия решений.

Нужно начертить 4 квадрата и в каждом ответить на предложенные вопросы. После этого человек увидит ситуацию со всех сторон и сможет принять верное решение.

Что будет, если это произойдет?	Что будет, если это не произойдет?
Чего не будет, если это произойдет?	Чего не будет, если это не произойдет?

Обсуждение: Полезно ли оказалась данная техника? Будете применять?

Продолжение приложения 5

Заключительная часть – 10 мин.

Упражнение «Сердце коллектива». Цель: сплочение коллектива

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес участников. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Рефлексия.

Понравилось ли вам занятие?

Какие упражнения вам больше всего понравились?

Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезным упражнение

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

6. Тема занятия «Развитие саморегуляции педагогов».

Цель: развитие саморегуляции педагогов, знакомство с естественными техниками и других способов.

Организационная часть – 10 мин

Приветствие.

Упражнение – разминка «Никто не знает, что я...». Цель: позитивный настрой на занятие.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Обсуждение: Как ваше настроение? Готовы начать занятие?

Основная часть – 100 мин.

Мини-лекция «Естественные способы саморегуляции». Цель: знакомство с естественными способами саморегуляции.

Естественные способы саморегуляции основаны на естественных состояниях и действиях человека и не требуют особых специально направленных физических усилий.

Некоторые из таких способов:

– отдых и сон;

– пешая прогулка;

- любованье природой;
- солнечные ванны;
- прослушивание музыки;
- чтение любимых книг;
- просмотр кино;
- знакомство с произведениями живописи и искусства;
- юмор, шутки, улыбки;
- общение с приятными людьми;
- размышления и внутренний диалог;
- приятные воспоминания.

Также к естественным способам саморегуляции относят рисование, пение, игру на музыкальных инструментах, танцы, спорт. Эти занятия, хотя и требуют определённых физических усилий, но основаны на движениях и действиях, свойственных человеку.

Главный секрет – улыбка, смех, юмор! Начните свой день со смеха и улыбки. Проснувшись, покривляйтесь и похихикайте перед зеркалом. Улыбнитесь своему отражению, близким, прохожим на улице и новому дню. Когда мы надеваем «маску» улыбки по нейронным связям наш мозг получает информацию о том, что человек счастлив, и начинает вырабатывать эндорфины – гормоны счастья, поднимая настроение, а также уменьшается частота дыхания и сердечных сокращений, а нахмуриваясь люди начинают испытывать печаль. Этот принцип связи «мозг-тело» был открыт рядом исследователей еще в 1980 гг.

Уборка – систематизация пространства, приводит в спокойствие нервную систему (создайте из хаоса порядок, организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите, помогает также снизить тревожность систематизация материалов в компьютере, на флешке).

Природотерапия (устройте прогулку по городу пешком, кофе на свежем воздухе, общение с животными).

Выплеск негативных эмоций через предметы (побейте мяч или подушку, рвите или комкайте бумагу, или ненужную одежду, попытайтесь сдвинуть стену, топайте ногами). Однако такой метод является экстренной техникой «спуска пара» в экстренной ситуации, чтобы после сброса негатива можно было адекватно оценить ситуацию, вызвавшую стресс и принять здоровое решение.

Улучшение своей внешности, шопинг (сделайте лучше ваш образ: если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше (модная причёска, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь). Покупка какой-либо

Продолжение приложения 5

приятной и желанной мелочи также способна повысить вам настроение).

Полноценный отдых (не забывайте, что массаж, баня, сауна – прекрасные средства для расслабления и отдыха, способные восстановить ваши физические и психические силы).

Терапия искусствами (любая творческая деятельность может исцелять от переживаний: рисуйте, пойте, слушайте музыку, лепите, конструируйте и т.д.)

Хобби (занимайтесь своим любимым делом: шейте, вяжите, валяйте из шерсти, создавайте новые блюда, испеките пирог, займитесь тем, что вам по душе).

Двигательная активность (изречение «Движение – жизнь!» родилось не случайно, и это тоже связано с принципом взаимосвязи «мозг – тело»: ходите, бегайте, пойдите на фитнес, покатайтесь на лыжах или коньках, попрыгайте на скакалке, либо включите музыку и танцуйте!)

К естественным способам саморегуляции психоэмоционального состояния относится также употребление вкусной и полезной еды, фрукты и фруктовые соки, мед и т.п.).

Обсуждение: какими вы способами пользуетесь?

Упражнение «Зевок». Цель: расслабление мышц лица, глотки, гортани, формирование чувство покоя.

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. В Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Инструкция: для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела.

Упражнение «Я в лучах солнца». Цель: обучить методике повышения самооценки.

На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой или храните его в определенном месте. Иногда добавляйте лучики. А если станет особенно тяжело и покажется, что Вы ни на что не способны, достаньте и рассмотрите его, вспомните все то хорошее, что написано на Вашем солнышке.

Обсуждение: понравилось упражнение?

Продолжение приложения 5

Упражнение «Звуковая гимнастика». Цель: снятие нервного напряжения при помощи пения.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Сосулька». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполним упражнение еще один раз.

Обсуждение: как сомачувствие?

Заключительная часть – 10 мин.

Упражнение «Рефлексивный кубик». Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.

Отвечают на вопросы, путем перекидывания рефлексивного кубика (вопросы наклеены на грани кубика) друг другу. Вопросы «рефлексивного кубика»:

Трудно ли вам было отвечать?

Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезными упражнения?

Открыли ли вы что-то новое для себя?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

7. Тема занятия «Волевая саморегуляция».

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Организационный момент – 10 мин.

Продолжение приложения 5

Приветствие. Напоминание правил на занятии.

Проведение игры «Путаница». Цель: повысить тонус группы и сплотить участников

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда».

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга. 3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Обсуждение: Что им помогало и что мешало в выполнении поставленной задачи.

Основная часть – 100 мин.

Упражнение «Самоприказ». Цель: волевая саморегуляция при помощи воздействия слов, сдерживание своих эмоций.

Короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать! Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!». Это помогает сдерживать эмоции и вести себя достойно. Нужно сформулировать самоприказ и мысленно повторить его несколько раз (если возможно, повторить вслух).

Обсуждение: Понравилось упражнение? Будете использовать?

Упражнение «Самопрограммирование». Цель: самонастрой на положительный результат.

Нужно вспомнить ситуацию, когда человек справился с подобной ситуацией, и сформулировать текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня у меня всё получится», «именно сегодня я буду самой сдержанной, находчивой, уверенной». Затем нужно мысленно повторить эти фразы несколько раз.

Обсуждение: Понравилось упражнение? Будете использовать?

Упражнение «Самоодобрение». Цель: волевая саморегуляция при помощи воздействия

Продолжение приложения 5

слов, настрой на уверенность и решительность.

Нужно мысленно хвалить себя: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». В течение рабочего дня нужно найти возможность похвалить себя 5 раз.

Обсуждение: Понравилось упражнение? Будете использовать?

Упражнение «Концентрация на счёте». Цель: научить рассеивать мысли, переключать внимание, успокаиваться.

Нужно мысленно медленно считать от 1 до 10 и сосредоточиться на этом счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, нужно начать считать сначала. Повторять счёт в течение нескольких минут.

Обсуждение: Понравилось упражнение? Будете использовать?

Дыхательная техника «Дыхание на счет 7 – 11». Цель: снятие стресса, тревоги, напряжения.

Дышите медленно, глубоко. Живот во время вдоха должен максимально подниматься, во время выдоха - максимально опускаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания и максимально способствует расслаблению.

Упражнение «Психологическая зарядка». Цель: овладеть приёмами релаксации и повысить энергетический потенциал.

Каждое из них нужно повторить от 3 до 6 раз:

- Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
- Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
- Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо - влево, повторить: «Каждый день чудесен».
- Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я - королева» (правая нога - левая нога).
- Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
- Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
- Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
- Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима, любима» (затем левой рукой - правый локоть).
- Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне всё удаётся».

Продолжение приложения 5

– Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодичные мышцы, повторить: «Я спокойна».

Упражнение «Ведро мусора». Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», «мне не нравится», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Обсуждение: как ваше самочувствие, какие эмоции?

Упражнение «Мария Ивановна». Цель: формировать такие волевые качества педагога, как терпение, самообладание и решительность для предотвращения споров и неприятных ситуаций в коллективе.

Например, после неприятного разговора с завучем, условно названным Марией Ивановной, педагог по дороге домой вспоминает эту беседу и испытывает чувство обиды. Вместо того чтобы вычёркивать Марию Ивановну из своей памяти, он пытается, наоборот, мысленно приблизить её к себе. Для этого он играет роль Марии Ивановны, подражая её походке, манере себя вести, представляет её размышления, семейную ситуацию и отношение к разговору с ним.

Обсуждение: полезно ли упражнение? Ваше мнение.

Заключительная часть – 10 мин.

Арт-упражнение «Мое настроение» Цель: положительное завершение тренинга.

1. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, закройте глаза и вспомните какой-то негативный случай, когда вы были сильно раздражены, злы или обижены. Представьте свое настроение в тот момент в виде образа, картины или изображения.

2. Возьмите карандаш или фломастер цвета вашей эмоции, которую вы вспомнили. Начинайте рисовать на белом листе то, что у вас ассоциируется с этой эмоцией. Вся эмоция должна уйти в механические, моторные движения, почувствуйте избавление от нее.

3. Как только вам захочется остановиться, посмотрите на то, что получилось. Рассмотрите со всех сторон. Может быть есть желающие описать словами то, что у вас получилось?

Продолжение приложения 5

Проговорите те эмоции и состояния, которые вы изобразили. Проанализируйте:

Что могло стать причиной такого моего настроения?

Видно ли это в рисунке?

Какие мысли мне приходят, глядя на мой рисунок?

4. А теперь представьте - какое настроение вы хотите взамен?

Как вы ходите сейчас себя чувствовать?

5. Теперь вновь возьмите карандаш, фломастер и дорисовывайте свой рисунок, дополняйте его, изменяйте, добавляйте краски, цвета, фигуры, крутите лист и ищите новые ракурсы, можно разрезать и наклеить уже в другом порядке на новый лист, поменяйте старое на новое и делайте так, как вам этого хочется! Главное, чтобы в итоге получилось по ощущениям именно то настроение, которое хочется сохранить надолго!

Рефлексия.

– Ваши ощущения после тренинга, настроение?

– Что понравилось? Что не понравилось?

– Что было полезным?

– Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

8. Тема занятия «Уверенность и решительности».

Цель: повысить уверенность педагогов, и формирование самостоятельности в принятии решений.

Организационный момент – 10 мин.

Приветствие. Напоминание правил на занятии

Упражнение «Племя бумба-юмба». Цель: настрой на занятие.

Психолог. Мы с вами попали в племя бумба-юмба. Поприветствуем жителей так, как принято в их племени. По сигналу – один хлопок в ладоши – мы должны дотронуться локтями, по сигналу – два хлопка в ладоши – потереться спинками, по сигналу – три хлопка в ладоши – потереться плечами.

Обсуждение: какие чувства вы испытывали?

Основная часть – 100 мин.

Мини-лекция «Уверенность в себе». Цель: просвещение об уверенности.

Уверенность в себе – изменчивая, подвижная переменная в уравнении счастливой самодостаточной личности. Это не врожденное качество, оно формируется в течение всей нашей жизни и именно поэтому мы должны приложить усилия, чтобы поверить в себя. Как было бы просто, если бы все мы рождались с определенным уровнем уверенности – раз, и я верю в себя! А если у кого – то низкий уровень уверенности, то можно опустить руки

и сказать: что уж поделаться, я таким уродился.

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такой человек стремится избегать любых форм личного самопроявления. Демонстрация собственного мнения, достижений, желаний или потребностей либо крайне неприятна (вследствие страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках его системы ценностей и представлений.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей. Уверенные в себе люди говорят громко, но не кричат, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение «Я», не боясь выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, то есть во взаимодействии с социальным окружением.

Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения»

Уверенные в себе люди характеризуются: независимостью; самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека: выглядит спокойным; держится с достоинством; открытый взгляд; ровная осанка; спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет: отстаивать свою позицию мирно; откровенно высказываться без враждебности и самозащиты; отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Упражнение «Я в тебе уверен». Цель: формирование уверенности в других.

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты pomoжешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты

Окончание приложения 5

никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Упражнение «Достойный ответ». Цель: выработка умений реагировать и отвечать на замечания.

Участники располагаются по кругу. Каждый получает карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Задача соседа - достойно ответить на этот «выпад».

Обсуждение: получилось ли выполнить сразу задание?

Упражнение «Просто скажи нет». Цель: развить способность решительно и уверенно отказывать в просьбах, которые не хочется или нет возможности выполнить.

Участники делятся на две равные подгруппы. Члены одной подгруппы становятся в круг спиной, а члены второй образуют круг большего диаметра и становятся лицом к центру. Каждый из участников обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен оправдываться, объяснять причины своего отказа или извиняться.

Обсуждение: получилось ли выполнить сразу задание?

Заключительная часть – 10 мин.

Дыхательное упражнение «Волшебное слово». Цель: снятие напряжения

Нужно сделать глубокий вдох, а на выдохе медленно сказать себе, например: «Мне никуда не нужно сейчас спешить», «Мне ничего не нужно сейчас решать», «Самое важное сейчас – успокоиться»

Рефлексия:

Что вы чувствуете сейчас?

- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?
- Как оцените все занятия?
- Какую пользу вы получили?
- Что будете применять?

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения желания.

Приложение 6

Табл. 1, п. 6

Повторные результаты экспериментальной группы респондентов по саморегуляции

№ респондентов	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУС
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	3	9	3	3	2	2	22
2.	5	10	5	10	5	10	45
3.	3	4	2	2	7	2	20
4.	9	6	3	3	5	5	31
5.	6	5	4	9	6	9	40
6.	10	3	10	3	3	8	37
7.	10	10	9	5	4	4	42
8.	6	6	4	5	5	5	31
9.	5	6	4	5	5	7	32
10.	6	6	10	3	4	9	38
11.	10	10	10	6	4	10	50
12.	10	10	9	4	9	7	49
13.	6	6	5	5	5	4	31
14.	5	6	5	4	5	7	32
15.	9	10	4	6	5	4	38
16.	10	10	10	10	10	10	60
17.	5	9	9	9	7	4	43
18.	6	6	5	10	9	5	41
19.	6	6	4	10	9	9	44
20.	4	4	4	7	7	4	30
21.	9	6	9	4	9	9	46
22.	10	6	9	5	5	9	44
23.	10	10	10	10	9	10	49
24.	10	6	10	10	5	10	49
25.	9	10	10	5	10	4	38
26.	10	10	6	10	5	10	49

Окончание приложения 6

Окончание табл. 1, п. 6

1	2	3	4	5	6	7	8
27.	9	10	10	10	10	5	44
28.	4	4	4	7	7	7	33
Повторные результаты контрольной группы респондентов по саморегуляции							
1.	4	4	5	5	5	8	31
2.	5	1	5	7	6	8	32
3.	4	6	2	4	5	4	25
4.	8	5	3	5	5	5	30
5.	4	5	5	7	6	8	35
6.	4	4	3	2	2	2	17
7.	8	7	7	5	4	4	35
8.	6	4	4	5	6	8	33
9.	6	4	2	4	8	7	31
10.	5	5	6	8	4	8	36
11.	1	2	4	8	4	3	22
12.	8	7	8	6	5	8	42
13.	5	4	6	5	6	4	30
14.	5	5	5	6	5	8	34
15.	8	8	4	2	6	4	32
16.	4	2	4	3	4	2	19
17.	6	5	8	8	8	4	39
18.	4	5	6	8	8	5	36
19.	4	4	4	6	6	7	31
20.	5	5	6	5	6	8	35

Примечание: Пл. – Шкала планирования, ПР – Шкала программирования, Г – Шкала гибкости, М- Шкала моделирования, С – Шкала самостоятельности, ОЦ – Шкала оценки результатов, ОУС – Общий результат саморегуляции

Повторные результаты исследования экспериментальной группы волевой саморегуляции (А. В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) педагогов ДОУ

№ респондента	Настойчивость	Самообладание	Общая волевая саморегуляция
1	2	3	4
1.	14	0	14
2.	6	14	18
3.	0	11	11
4.	5	1	6
5.	6	15	21
6.	5	2	7
7.	5	14	19
8.	14	14	28
9.	5	16	19
10.	15	16	31
11.	5	14	19
12.	6	15	21
13.	13	8	21
14.	14	7	21
15.	13	7	20
16.	6	15	21
17.	13	7	20
18.	16	15	21
19.	15	7	22
20.	13	8	21
21.	7	14	21
22.	13	9	22
23.	6	14	18
24.	15	12	27
25.	14	14	28
26.	15	14	29
27.	16	14	30

Окончание приложения 7

Окончание табл. 1, п. 7

1	2	3	4
28.	16	15	31
Повторные результаты исследования контрольной группы респондентов			
1.	4	2	6
2.	10	13	23
3.	16	12	28
4.	11	5	16
5.	10	12	22
6.	15	9	24
7.	9	9	18
8.	7	13	20
9.	3	1	4
10.	8	11	19
11.	5	3	8
12.	14	13	27
13.	16	13	29
14.	12	11	23
15.	5	7	12
16.	1	11	12
17.	11	8	19
18.	16	9	26
19.	10	13	23
20.	11	10	21