

## Как защититься от плагиата в научной среде?..

Тихомирова Т.С. Как защититься от плагиата в научной среде?.. Электронная публикация. URL: <http://Tistress.ru>

В 2010 году мной на сайте Педсовет.орг была размещена статья «Программа формирования стрессоустойчивости школьников в учебной и внеучебной деятельности». Вскоре я обнаружила, что ИНТЕРНЕТ буквально взорвался предложениями дипломных работ по теме «Формирование стрессоустойчивости...» (окончание вариативно: «старших классов», «старшекласников», «учащихся кадетских классов» и др.), практически одинаковых по содержанию и включающих **обязательный параграф «Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости», полностью совпадающий с моей статьей, опубликованной на сайте ПЕДСОВЕТ.орг.** (сравнительная таблица приводится ниже). Из таблицы видно, что все ссылки на мои работы, которые есть в моей статье, сохранены, **вот только моих работ в списке литературы не найти. Они заменены на другие.**

Мою работу без ссылок и моего разрешения в течение нескольких лет активно предлагают практически все многочисленные сайты рынка образовательных услуг (написание работ на заказ), в том числе такие «заслуженные», как allbest (Выбери лучшее), geum.ru (Библиотека интересных материалов), homework (Выбирая HomeWork, вы выбираете лучший сервис!), refrend.ru (база документов), Библиофонд (библиотека документов), Studsell, Мир словарей, twirpx.com и др., а также подобные сайты, существующие при ВУЗах, например, сайт Таврического национального университета им. В.И.Вернадского (TNU.in.ua).

За подобными сайтами, как правило, стоят научные и научно-образовательные организации и конкретные научные сотрудники. Например, в растиражированной работе указывается, что эксперимент проходил по адресу: **школа №8, г. Асбеста, Свердловской области, а на сайте Studsell указан в качестве автора ЮрГУ.** Однако мои запросы в эти организации остались без ответа.

**Таблица 1.** Сравнительная таблица содержания статьи «Программа формирования стрессоустойчивости школьников в учебной и внеучебной деятельности», опубликованной мной в 2010 году на сайте Педсовет.орг и параграфа «Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости» в работе «Программа формирования стрессоустойчивости учащихся старших классов» (варианты: «старшекласников», «учащихся кадетских классов»), предлагаемой многочисленными сайтами рынка образовательных услуг (выполнение работ на заказ), в открытом доступе ИНТЕРНЕТ - пространства.

Название работы и ее содержание	Название работы и ее содержание
1 вариант. Программа формирования стрессоустойчивости школьников старших классов (старшекласников)	Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в учебной и

Содержание работы...

**1.5 Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости учащихся старших классов**

geum.ru (Библиотека интересных материалов!);  
allbest (Выбери лучшее);  
refrend.ru (база документов),  
библиофонд (библиотека документов),  
Rosdiplom studsell (гарантия качества),  
Мир словарей,  
twirpx.com и др.  
TNU.in.ua (студ. Сайт ТНУ им. В.И.Вернадского)  
Gugn.ru  
и др.

2 вариант

Программа формирования стрессоустойчивости учащихся кадетских классов

Содержание работы...

**1.6. Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости у учащихся кадетских классов**

Homework (Выбирая HomeWork, вы выбираете лучший сервис);

В традиционном образовательном процессе, ориентированном на знания, не учитывалось состояние школьника, порождаемое отношением к приобретаемым знаниям; не учитывались имеющиеся возможности и образовательные

внеучебной деятельности/ Электронный ресурс:  
сайт Педагогика. Орг., 2010.

***Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности***

*«К каждому ученику – индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья школьников»*

*Президентская инициатива «Наша новая школа»*

*Пояснительная записка*

*В Президентской инициативе «Наша новая школа» определены направления развития общего образования. Школьники уже в школе должны иметь возможности раскрыть свои способности, подготовиться к жизни. В образовательном процессе должен стать приоритетным индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья школьников...*

... В традиционном образовательном процессе, ориентированном на знания, не учитывалось состояние школьника, порождаемое отношением к приобретаемым знаниям; не учитывались имеющиеся возможности и образовательные потребности. Формирование личностных качеств и

потребности. Формирование личностных качеств и осваиваемых в процессе обучения компетенций носило стихийный характер. Поэтому риск потери здоровья, связанный со школьным обучением, был неоправданно велик.

Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья возможны в том случае, если у школьника в процессе учебной и вне учебной деятельности формируются компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня; удовлетворять актуальные потребности и решать задачи возрастного развития, как в стенах образовательного учреждения, так и за его пределами; быть адаптированным к меняющимся условиям внешней среды на всех этапах возрастного развития. Однако противоречия, существующие в образовательной системе сегодня, создают препятствия для достижения.

осваиваемых в процессе обучения компетенций носило стихийный характер. Поэтому риск потери здоровья, связанный со школьным обучением, был неоправданно велик.

*Современное образование совершает поворот к личности ребенка [3].*

Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья возможны в том случае, если у школьника в процессе учебной и внеучебной деятельности формируются компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня; удовлетворять актуальные потребности и решать задачи возрастного развития как в стенах образовательного учреждения, так и за его пределами; быть адаптированным к меняющимся условиям внешней среды на всех этапах возрастного развития. Однако противоречия, существующие в образовательной системе сегодня, создают препятствия для достижения *современных образовательных результатов.*

*К таким противоречиям можно отнести следующие:*

- *между потребностью в осознании влияния на личностное развитие и здоровье условий образовательной среды и отсутствием научно обоснованной системы критериев и показателей в арсенале педагога, использованием неточных критериев и показателей [8; 9];*

- *между потребностью личностного развития и формирования здоровья школьников в процессе образовательной деятельности и недостаточным уровнем личностно-деятельностной компетентности педагогических кадров.*

*В этой связи возникает необходимость введения в образовательный процесс методических разработок и технологий, которые направлены на преодоление названных противоречий.*

*Проблема личностного развития и здоровья в данной работе рассматривается во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности. В авторской концепции под стрессоустойчивостью понимается обобщенное личностное свойство, которое выражается в способности человека противостоять стрессовым факторам, возникающим на пути его духовного роста и самосовершенствования, обеспечивает высокую эффективность жизнедеятельности и здоровье (эмоциональное, нравственное и физическое благополучие). Под стрессоустойчивостью школьника в учебной деятельности понимается*

Решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным и органичным по следующим причинам:

1. Определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов образовательного процесса и их влияние на личностное развитие, эффективность деятельности и здоровье.

2. Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь.

3. Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

4. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

*Специально организованный коррекционный процесс предусматривает формирование*

*обобщенное личностное свойство, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус ребенка в течение учебного времени [7; 8; 9;10]. Критерием эффективности формирующей работы в авторской концепции определено повышение эффективности деятельности (улучшение школьной успеваемости, результатов контрольной работы, поведения в ситуациях обучения и общения) при здоровом эмоциональном тоне (удовлетворенность результатами деятельности, преобладающий положительный эмоциональный фон, активность, хорошее самочувствие) [7,15; 10, 90]. Стрессоустойчивость проявляется единством субъектно-деятельностных и личностных характеристик и может рассматриваться как интегральный критерий качественного образования.*

Решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным и органичным по следующим причинам:

1. Определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов образовательного процесса и их влияние на личностное развитие, эффективность деятельности и здоровье.

2. Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь.

3. Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

4. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

*Таким образом, создание в образовательной среде условий для формирования стрессоустойчивой*

*стрессоустойчивости учащихся старших классов.*

Цель программы: формирование у старших школьников компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

Задачи:

1. Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

2. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и лично приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.

3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля...

...Формирование стрессоустойчивости в программе осуществляется по двум направлениям:

□ Оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий);

□ Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

*личности, соответствует назначению образования и стоящим перед ним задачам. При этом осуществляется переход от профилактики вредных привычек и средовых влияний, основанной на передаче знаний об их губительной связи со здоровьем, к передаче знаний и созданию условий для формирования поведения и развития личностных качеств, которые становятся барьером для вредных привычек и влияний. Т.е. формирование и укрепление здоровья становится неотъемлемым свойством образовательной среды.*

## *2. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в учебной и внеучебной деятельности*

...Цель тренинга: формирование у школьников компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

Задачи:

1. Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

2. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и лично приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.

3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

Формирование стрессоустойчивости осуществляется по двум направлениям:

• оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий);

• развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Условия формирования [9; 10; 12]:	Условия формирования [9; 10; 12]:
<b>Комментарий: при полном совпадении ссылок (9, 10, 12) мои коллеги в списке литературы заменили мои работы, которые значатся под этими номерами на другие:</b>	
<p>9. Гарбузов В. Нервные и трудные дети [Текст]. - спб.: Астрель-СПБ, 2007. - 352 с.</p> <p>10. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии [учеб. Пособие] - М.: Прогресс, 1976. - 496 с.</p> <p>11. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей. [учеб. Пособие] - спб.: Питер, 2008. - 224 с.</p> <p>12. Дж. Нардоне. Страх, паника, фобия. Краткосрочная терапия. [Текст] - М.: Психотерапия, 2008. - 352 с.</p>	<p>9. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания х здоровье = успех.- Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- 124 с.</p> <p>10. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.- М.: ПАПО МО, 2004.–179 с.</p> <p>11. Тихомирова Т.С. Технология как способ развития качества образования. /Стандарты и мониторинг в образовании.- М.: Русский журнал, 2006. № 3.– С.3-8.</p> <p>12. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. <i>Методическое пособие.</i> – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.</p> <p>Замечу, что в статье «Технология как способ развития качества образования», представленной мной в редакцию журнала «Стандарты и мониторинг в образовании» в списке литературы значилась моя диссертационная работа «Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности», которая <b>отсутствует в списке литературы в опубликованной статье.</b></p> <p>Эта же статья (Технология как...) была рекомендована педагогам <i>Новосибирской области на информационном сайте для учителей ( Copyright © 2002-2017, Областной центр информационных технологий, г. Новосибирск Министерство образования, науки и инновационной политики Новосибирской области),</i></p> <p>однако ее автором значилась не я, а директор одной из Московских школ с углубленным изучением английского языка. После моего обращения в Министерство образования Новосибирской области, ответственного за этот сайт, ошибка была исправлена.</p>
<b>ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ</b>	
<p><b>Условия формирования [9; 10; 12]:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, а является органическим компонентом образовательной среды;</li> <li><input type="checkbox"/> Наличие возможностей для удовлетворения потребностей школьников;</li> <li><input type="checkbox"/> Формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования;</li> </ul>	<p><b>Условия формирования [9; 10; 12]:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, а является органическим компонентом образовательной среды;</li> <li>• наличие возможностей для удовлетворения потребностей школьников;</li> <li>• формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования;</li> </ul>

□ Индивидуальный подход к каждому ученику;

□ Существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе;

□ Наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний;

□ Высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

Стержневым принципом и обязательным условием формирования стрессоустойчивости является личностно-ориентированный подход к ученику как самостоятельной ценности.

*Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих. В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:*

*А) психофизиологического,*

*Б) мотивации,*

*В) эмоционального опыта личности,*

*Г) волевого компонента,*

*Д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач,*

*Е) интеллектуального компонента.*

В данной программе методические приемы, игры и упражнения подобраны таким образом, что оказывают влияние на формирование всех компонентов стрессоустойчивости.

Предлагаемый тренинг организуется в форме уроков, имеющих следующие особенности:

□ Организация занятий по типу фокус - группы, в которой все участники, включая ведущего (учителя или психолога), являются одновременно экспертами, имеющими возможность влиять на содержание и ход занятий;

□ Создание условий, обеспечивающих каждому участнику возможность развития механизмов своего функционирования как личности и одновременное освоение таких компонентов, как целеполагание, анализ, моделирование, необходимых для решения учебных и жизненных задач. На некоторых этапах компоненты учебной деятельности становятся предметом осознания и отработки, создавая возможность для переноса сформированных механизмов непосредственно в образовательный процесс. При этом появляется возможность наблюдать ожидаемые эффекты в реальной практике;

• индивидуальный подход к каждому ученику;

• существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе;

• наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний;

• высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

Стержневым принципом и обязательным условием формирования стрессоустойчивости является личностно-ориентированный подход к ученику как самостоятельной ценности.

*Разработанная модель отражает суть стрессоустойчивости как обобщенного личностного свойства, наличие стрессовых факторов в образовательной среде и оптимизацию их влияния, включающую ряд организационных психолого-педагогических мероприятий [7,17; 9,53].*

В данной программе методические приемы, игры и упражнения подобраны таким образом, что оказывают влияние на формирование всех компонентов стрессоустойчивости.

Предлагаемый тренинг организуется в форме уроков, имеющих следующие особенности:

• организация занятий по типу фокус – группы, в которой все участники, включая ведущего (учителя или психолога), являются одновременно экспертами, имеющими возможность влиять на содержание и ход занятий;

• создание условий, обеспечивающих каждому участнику возможность развития механизмов своего функционирования как личности и одновременное освоение таких компонентов, как целеполагание, анализ, моделирование, необходимых для решения учебных и жизненных задач. На некоторых этапах компоненты учебной деятельности становятся предметом осознания и отработки, создавая возможность для переноса сформированных механизмов непосредственно в образовательный процесс. При этом появляется возможность наблюдать ожидаемые эффекты в реальной практике;

□ Предварительная актуализация опыта, необходимого для создания мотивационной заинтересованности и эффективного усвоения теоретической информации.

Принципы проведения занятий и методические рекомендации:

1. Безопасность.

Безопасность достигается доброжелательной атмосферой, принятием каждого школьника, добровольностью участия в предлагаемых процедурах, положительным характером обратной связи, конфиденциальностью информации, получаемой в ходе тренинга.

2. Соответствие возрастным возможностям.

Возраст школьников учитывается при постановке целей, подборе упражнений, определении времени, необходимого для формирования того или иного компонента. Компетентности и способности, повышающие стрессоустойчивость, неразрывно связанные друг с другом, формируются как на специализированных уроках, так и органично вплетаются в тематику других занятий.

3. Универсальность.

Сценарии отдельных уроков, элементы их содержания могут быть включенными в контекст различных учебных предметов.

4. Комплексность.

В тренинге используются различные подходы к преодолению стресса, что дает возможность каждому школьнику выбрать наиболее подходящие для себя.

5. Рефлексивность.

Совместное обсуждение целей и задач предстоящей деятельности, происходящих изменений.

6. Включенность. Учитель - активный участник всех процедур, кроме тех, где требуется обеспечение безопасности.

Технологические процедуры можно объединить в следующие блоки, которые включены в каждое занятие:

1. Мотивационный. Использование психодиагностических методик, методов самоанализа, самонаблюдения. Создание групповой атмосферы. Создание стрессовых ситуаций.

2. Информационный. Предоставление школьникам необходимого объема теоретической информации.

3. Практический. Использование психотехнических игр, упражнений, элементов

• предварительная актуализация опыта, необходимого для создания мотивационной заинтересованности и эффективного усвоения теоретической информации.

Принципы проведения занятий и методические рекомендации:

1. Безопасность.

Безопасность достигается доброжелательной атмосферой, принятием каждого школьника, добровольностью участия в предлагаемых процедурах, положительным характером обратной связи, конфиденциальностью информации, получаемой в ходе тренинга.

2. Соответствие возрастным возможностям.

Возраст школьников учитывается при постановке целей, подборе упражнений, определении времени, необходимого для формирования того или иного компонента. Компетентности и способности, повышающие стрессоустойчивость, неразрывно связанные друг с другом, формируются как на специализированных уроках, так и органично вплетаются в тематику других занятий.

3. Универсальность.

Сценарии отдельных уроков, элементы их содержания могут быть включенными в контекст различных учебных предметов.

4. Комплексность.

В тренинге используются различные подходы к преодолению стресса, что дает возможность каждому школьнику выбрать наиболее подходящие для себя.

5. Рефлексивность.

Совместное обсуждение целей и задач предстоящей деятельности, происходящих изменений.

6. Включенность. Учитель – активный участник всех процедур, кроме тех, где требуется обеспечение безопасности.

*Предлагаемая технология может быть реализована в системе дополнительного образования, в качестве факультативного (элективного курса) педагогом или психологом.* Технологические процедуры можно объединить в следующие блоки, которые включены в каждое занятие:

1. Мотивационный. Использование психодиагностических методик, методов самоанализа, самонаблюдения. Создание групповой атмосферы. Создание стрессовых ситуаций.

2. Информационный. Предоставление школьникам необходимого объема теоретической информации.

3. Практический. Использование психотехнических игр, упражнений, элементов видеотренинга.

видеотренинга.

5. Контрольный. Моделирование ситуаций, требующих использования приобретенных умений и навыков, с последующим анализом. Самооценка происходящих личностных изменений (движения к цели), оценка групповой работы.

Ожидаемый результат: изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.

*В результате работы по данной программе у старших подростков повысится общий уровень стрессоустойчивости за счет формирования в ходе занятий отдельных ее компонентов.*

В процессе формирования стрессоустойчивости школьниками осваиваются следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности, мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

Учебно-тематический план

Программы формирования стрессоустойчивости школьников старшего школьного возраста (Общая продолжительность - 30 часов)

5. Контрольный. Моделирование ситуаций, требующих использования приобретенных умений и навыков, с последующим анализом. Самооценка происходящих личностных изменений (движения к цели), оценка групповой работы.

*...В условиях классно-урочной реализации программы возможно использование предлагаемых упражнений на уроках физкультуры, но некоторые из них могут быть встроены в контекст урока и использоваться для снятия напряжения после контрольной работы, изучения сложного учебного материала и т.п....*

*...Предлагаемая программа может быть использована в общей системе формирования стрессоустойчивости школьников.*

*Каждое занятие – это мини технология, которая может быть реализована в форме классного часа. Процедуры занятий могут быть встроены учителями – предметниками в структуру своих уроков.*

Ожидаемый результат: изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.

В процессе формирования стрессоустойчивости школьниками осваиваются следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности, мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

Учебно-тематический план

программы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового и старшего школьного возраста (Общая продолжительность - 30 часов)

№ П/п	Цель занятия	Количество часов	Вид занятия	Цели занятия	Кол-во часов
1.	Диагностический этап. Оценка стрессоустойчивости. Получение информации, необходимой для формирования субъектами	4 часа	Диагностический этап	Для повышения эффективности формирования субъектами	4 часа

2.	<p>образовательного процесса (учителями, родителями и самим школьником):</p> <p>Консультационный этап. Совместная разработка со школьниками, педагогами или родителями условий, необходимых для достижения планируемых личностных преобразований на основе результатов диагностического исследования</p>	2.	<p>образовательного процесса (учителями, родителями и самим школьником):</p> <p>Консультационный этап Совместная разработка со школьниками, педагогами или родителями условий, необходимых для достижения планируемых личностных преобразований на основе результатов диагностического исследования</p> <p>помещение, телевизор, видеокамера и видеомagneтофон</p>	
3.	<p>Формирующий этап (формирование компонентов стрессоустойчивости)</p> <p>1. Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Повышение познавательной компетентности: осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач. Осознание собственной индивидуальности.</p> <p>2. Повышение познавательной компетентности, развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления, Формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления.</p> <p>3. Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении.</p> <p>4. Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения.</p> <p>5. Повышение познавательной компетентности. Формирование уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия.</p> <p>6. Повышение познавательной компетентности. Развитие рефлексии и способности к саморегуляции.</p> <p>7. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности.</p> <p>Подведение итогов</p>	3.	<p>Формирующий этап (формирование компонентов стрессоустойчивости)</p> <p>1. Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Повышение познавательной компетентности: осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач. Осознание собственной индивидуальности.</p> <p>2. Повышение познавательной компетентности, развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления, Формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления.</p> <p>3. Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении.</p> <p>4. Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения.</p> <p>5. Повышение познавательной компетентности. Формирование уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия.</p> <p>6. Повышение познавательной компетентности. Развитие рефлексии и способности к саморегуляции.</p> <p>7. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности.</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>24</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>

4.	Контрольный этап. Повторная диагностика. Оценка динамики личностных преобразований.	24 часа 24. часа 4 часа	Тренинг с Элементами Контрольный диагностика. личностных преобразований.	этап Оценка	Повторная динамики	2	
		2 часа 4 часа 4 часа 4 часа 4 часа	<b>УРОКИ ВТОРОЙ - ТРЕТИЙ: УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ</b>				
<p><i>Таким образом, подводя итоги вышеизложенному, можно отметить, что в результате проведения данной программы мы можем наблюдать у подростков повышение стрессоустойчивости. Это будет проявляться в изменении поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.</i></p> <p><b>Выводы по первой главе ...</b> Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости.</p> <p>1. Интерпретация и оценка ситуации.</p> <p>А) требования ситуации, величина нагрузки, степень угрозы (благополучию, здоровью, авторитету и др.),</p> <p>Б) возможности организма и личности,</p> <p>В) соотношение требований ситуации и возможностей человека.</p> <p>2. Оценка (анализ) стрессовых изменений в своем организме.</p>		<p>...Выделим следующие этапы процесса овладения стрессовыми ситуациями:</p> <p>1 этап. Интерпретация и оценка ситуации. При этом оцениваются ее требования, степень угрозы (благополучию, здоровью, статусу); собственные возможности, их соответствие требованиям. <i>Например, когда учитель смотрит в журнал и выбирает «жертву» для ответа у доски, школьник оценивает вероятность того, что вызовут именно его; свои предметные знания; их соответствие тем, которые требуются, чтобы хорошо ответить. В результате может возникнуть страх, что вызовут именно его, либо желание проявить активность и вызваться ответить самому. Нередко на этом этапе причиной стресса становимся мы сами. Например, неуверенный в себе школьник может испытывать страх ответа у доски, даже, если нет причин для беспокойства.</i></p> <p>2 этап. Оценка стрессовых изменений в организме и степень их возможного влияния на результат.</p>					

<p>Наиболее важным этапом является адаптационный процесс.</p> <p>В нем может доминировать одно из трех направлений:</p> <p>А) противодействие  Б) приспособление  В) уход от стрессорного воздействия...</p> <p>...Факторы, влияющие на стрессоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическая компетентность, т.е. Осознание своих личностных, психофизиологических качеств; знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий;</li> <li>жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;</li> <li>личностные особенности, в том числе направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям, владение психорегулятивными технологиями поведения; умение строить межличностные отношения.</li> </ul>	<p><i>У школьника, испытывающего страх, может усиливаться сердцебиение, потоотделение, нарушиться дыхание, наблюдаться дрожь («от страха коленки дрожат»), теряется концентрация, и он может запутаться при ответе. Но похожие изменения и результат могут быть и у школьника, испытывающего чрезмерную радость в предвкушении отличной отметки («от радости в зобу дыханье сперло»).</i></p> <p>3 этап. Адаптационный процесс. Адаптация может принимать активную форму противодействия стрессору, преодоление стрессовой ситуации, либо пассивные формы приспособления и ухода от стрессового воздействия с привлечением механизмов психологических защит.</p> <p>...Факторы, влияющие на стрессоустойчивость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическая компетентность, т.е. Осознание своих личностных, психофизиологических качеств; знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий;</li> <li>жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;</li> <li>личностные особенности, в том числе направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям, владение психорегулятивными технологиями поведения; умение строить межличностные отношения.</li> </ul>
---	---

Конечно же, мои коллеги вовсе не собираются сделать любого студента автором моей работы.

Это просто один из способов научного воровства. «Есть люди, секрет бешеной популярности которых кроется в простом и незамысловатом воровстве чужих идей», утверждают имиджеологи<sup>1</sup>. Хотя, в данном случае, скорее, сокрытия воровства, которое могло произойти намного раньше.

Ведь проблемой личностного развития во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивости я занимаюсь еще с прошлого века. В 2000 году мной была выполнена дипломная работа по теме «Стрессоустойчивость школьников младшего подросткового возраста в стрессогенных ситуациях учебной и внеучебной деятельности» (МПУ). В 2004 году я защитила на диссертационном совете

<sup>1</sup> Шепель В.М. Имиджелогия: секреты личного обаяния. М. – 1997 – С.66.

Педагогической академии последипломного образования Московской области (ПАПО МО) диссертационную работу по теме «Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности». Методология стрессоустойчивости и программы ее формирования содержится в ряде публикаций<sup>2</sup>. Программа в полном объеме опубликована в книге «Стрессоустойчивость школьника: знания X здоровье = успех»<sup>3</sup>. В 2006 году будучи сотрудницей Центра стратегии развития образования Московской области, мной была представлена администрации ПАПО МО авторская программа формирования личностно-деятельностной компетентности (в ближайшее время эта программа будет размещена на сайте Tistress).

Украсть чужую идею, концепцию, программу, оформить ее в виде проекта, научной работы и по выгоднее продать, да еще и не один раз - уже давно стало доходным бизнесом.

В апреле 2016 года состоялась конференция "Современное непрерывное образование и инновационное развитие", организованная МОУ «ИИФ», г.Серпухова, на которую мной был представлен доклад по теме «Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости»<sup>4</sup>. Название доклада, совпадающего с параграфом растражированной работы, выполненной мной, и ставшей бестселлером не только ИНТЕРНЕТ – среды, но и реальной, я выбрала для того, чтобы привлечь внимание к проблеме незащищенности авторских прав и **абсолютной правовой, личностной и физической незащищенности автора**, уже много лет существующей в научной, в том числе академической среде. Сегодня, на мой взгляд, именно эта проблема, и, как следствие, вал проектов, строящихся на чужих авторских разработках, нередко с потерей их гуманистической сути, представляют наибольшую угрозу для качественных преобразований в обществе. **К их числу я отношу и новый образовательный стандарт.**

Этот механизм я рассматриваю на разных уровнях в материалах сайта Tistress, где предлагаю реальные методы защиты от научного воровства.

Буду рада узнать Ваше мнение на этот счет.

Примечание: данная статья будет дополнена другими примерами.

---

<sup>2</sup> Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. *Методическое пособие*. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с. Режим доступа: tistress.ru

Тихомирова Т.С. Организационные подходы к снижению конфликтности учебного процесса / Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Вып.20: Региональные конфликты: моделирование, мониторинг, менеджмент. – М.: Едиториал УРСС, 2003. – С.453-463.

Тихомирова Т.С. Слагаемые коммуникабельности. /Конфликтология в школе. Часть II. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений. Под ред. С.В.Банькиной. - М., 2002. - С.56-73.

<sup>3</sup> Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания x здоровье = успех.- Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- С.58-61, 120-121; Режим доступа: tistress.ru

<sup>4</sup> Тихомирова Т.С. Теоретические и методические основы программы формирования стрессоустойчивости/ Сборник трудов научно-практической конференции "Современное непрерывное образование и инновационное развитие", Серпухов: МОУ "ИИФ", 2016.