



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Профиль программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Работа _____ к защите

« ___ » _____ 20__ г.

зав. кафедрой теоретической и прикладной
психологии

Кондратьева Ольга Александровна

Выполнил:

Студент группы ОФ-210/133-2-1

Бровцев Вениамин Николаевич

Научный руководитель:

к.п.н. доцент

Клочева Галина Михайловна

Челябинск
2016 год

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, как психолого-педагогическая проблема	
1.1. Состояние проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе	9
1.2. Особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.....	14
1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	22
Глава 2. Организация эксперимента по исследованию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	
2.1. Этапы, методы и методики исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	41
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования на этапе констатирующего эксперимента.....	50
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	61
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.....	65
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования	74
3.4. Технологическая карта внедрения.....	80
Заключение	94
Литература	100
Приложение	109

Введение

Современный этап развития российского общества характеризуется высоким темпом жизни, обилием информации, непрерывными социально-экономическими преобразованиями. Эти факторы увеличивают нагрузку на психоэмоциональную сферу людей. Иногда нагрузки на психику превышают адаптационные возможности организма. Состояние чрезмерного эмоционального напряжения ведет к дезадаптации, психическим расстройствам, психосоматическим заболеваниям. В этих условиях актуальной становится проблема формирования эмоционально устойчивой личности.

Состояние здоровья – это интегральная характеристика, объединяющая физическую, психическую и социальную составляющую человека. Согласно Уставу ВОЗ, «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [88]. Сбережение здоровья субъектов образовательного процесса стало сегодня объектом многих научных исследований. А.М. Сивцова определяет здоровьесберегающие технологии как «систему мер, направленную на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни, которая включает взаимодействие всех факторов образовательной среды» [76, с. 66].

Эмоциональная устойчивость является важной составляющей психического здоровья личности. Как отмечает Н.К. Смирнов, здоровьесберегающие технологии активно осваиваются системой образования: в учреждениях формируется здоровьесберегающее пространство, в котором все участники образовательного процесса – педагоги, руководители образовательных учреждений, дети и их родители – принимают на себя солидарную ответственность, формируя тем самым культуру здоровья. [81, с. 22].

Особую значимость приобретает проблема формирования эмоциональной устойчивости в современных условиях гуманизации педагогического процесса и руководства педагогическим процессом для руководителей сис-

темы образования, что обусловлено возложенными на них задачами и возрастными особенностями подопечных. Личностные характеристики руководителя системы образования исследуются в работах Л.Н. Башлаковой, А.Б. Николаевой, Е.А. Панько, Л.В. Поздняк, Р.Б. Стеркиной, С. Харина, А.Я. Чебыкина. Авторы включают в профессиограмму педагога, руководителя системы образования важные для профессии воспитатель личностные качества и особо подчеркивают значимость такой характеристики, как эмоциональная устойчивость.

Несмотря на высокий интерес со стороны многих исследователей к данной проблеме, до сих пор не выработан единый подход к содержанию понятия эмоциональная устойчивость, диагностике этого качества, способу формирования эмоциональной устойчивости.

Актуальность данной работы заключается в том, что в результате исследования была разработана и апробирована Программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования и составлены психолого-педагогические рекомендации. Мы предполагаем, что проделанная работа способствует укреплению психического здоровья руководителей системы образования и может стать одной из здоровьесберегающих образовательных технологий руководящей и педагогической деятельности. Важным моментом является то, что исследование связано с дошкольным образовательным учреждением: изучению личности руководителя уделяется значительно больше внимания, чем личности учителя.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость руководителей системы образования.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Гипотеза: уровень эмоциональной устойчивости руководителей системы образования возможно изменится в результате разработки и реализации модели.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
3. Разработать и теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
4. Определить этапы методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.
6. Разработать и апробировать программу формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
7. Обработать и проанализировать полученные в контрольном эксперименте результаты.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
9. Осуществить внедрение результатов исследования в практику.

Научная новизна исследования состоит в том, что обоснованы направления психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Теоретическая значимость исследования обусловлена его вкладом в разработку научных представлений о проблеме психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, составлены

психолого-педагогические рекомендации формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Результаты исследования могут быть использованы руководителями различных образовательных учреждений, педагогами, педагогами-психологами общеобразовательных учреждений, специалистами социально-реабилитационных центров, центрами развития и т.д.

Обоснованность и достоверность полученных данных обеспечивается исходными методологическими позициями, анализом современных достижений психолого-педагогической науки, выбором и применением апробированного методического инструментария, соответствующего цели, объекту, предмету, задачам и гипотезе диссертационного исследования, репрезентативностью выборки, качественным и количественным анализом экспериментальных данных, подтвержденных методами математической статистики.

Исследование условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования проводилось в четыре этапа:

1. Организационный этап: определение места, времени, выборки, методик и формы проведения исследования. Исследование проходило на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 234 города Челябинска. Тестирование проводилось в индивидуальной форме с помощью специально подобранных методик. В исследовании принимало участие 26 человек в возрасте от 22-х до 52-х лет.

2. Этап сбора эмпирических данных. Тестирование проводилось с использованием специальных бланков. По итогам диагностики составлены протоколы исследования.

3. Этап обработки полученных результатов методами математической статистики. Все полученные данные были обработаны с помощью программы SPSS Statistics и табличного редактора Excel (версия 2010).

4. Итоговый этап. Контрольная диагностика, цель которой – раскрыть значимость целенаправленной работы и системы занятий по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования,

на этом этапе все полученные результаты подверглись количественному и качественному анализу, были сформулированы общие выводы исследования.

Для выполнения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, метод моделирования, мини-лекция (в программе), «Дерево целей» (В.И. Долгова).

2. Эмпирические: методы эксперимента, тестирования, метод опроса, методы арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, ролевой игры, дискуссии, визуализации, формирующий эксперимент.

3. Методики исследования: Торонтская алекситимическая шкала (TAS), Личностный опросник Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла.

4. Метод математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни.

Исследовательскую базу составили 26 человек в возрасте от 22-х до 52-х лет, работающих в различных образовательных учреждениях на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 234 города Челябинска.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, заключения, приложения.

Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методы и методики исследования, его теоретико-методологическая основа, теоретическая и практическая значимость исследования.

В первой главе «Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, как психолого-педагогическая проблема» представлен анализ отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы по теме магистерской диссертации, рассмотрен феномен эмоциональной устойчивости у руководи-

лей системы образования, разработана модель психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Во второй главе «Организация эксперимента по исследованию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования» раскрыты особенности организации опытно-экспериментальной работы, этапы и методы ее проведения; дана характеристика выборки; представлены результаты констатирующего эксперимента.

В третьей главе «Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования» представлены: программа психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, анализ эффективности формирующего этапа экспериментальной работы, составлены психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, описано внедрение результатов экспериментальной работы в практическую деятельность.

В заключении сформулированы основные выводы по результатам исследования.

В приложениях представлены: стимульные материалы психодиагностических методик исследования, сводные таблицы результатов исследования в баллах, материалы программы формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Глава 1. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, как психолого-педагогическая проблема

1.1. Состояние проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

Генезис понятия «эмоциональная устойчивость» обусловлен изучением человека в экстремальных ситуациях, связанных со спортом, авиацией, педагогией. В.И. Долгова, исследуя природу становления и функционирования эмоциональной устойчивости, отмечает, что эмоциональная устойчивость как системное качество индивида приобретает, формируется и проявляется в условиях напряженной деятельности [22, с. 69].

В настоящее время в отношении содержания понятия эмоциональная устойчивость нет единого мнения. Разные авторы по-разному толкуют данный феномен, включая многообразные структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой, мотивационный, поведенческий.

Психология, как любая наука стремится оформить понятийный аппарат, выработать четкую терминологию. В философском словаре Е.Ф. Губский понятие термин определяет как «слово или словосочетание, призванное точно обозначить понятие и его соотношение с другими понятиями в пределах специальной сферы. В отличие от слов общего языка, термины не связаны с контекстом. В пределах данной системы понятий термин в идеале должен быть однозначным, систематичным, стилистически нейтральным» [17, с. 362].

Ф.П. Суслов отмечает, что с точки зрения спортивной психологии, «устойчивость эмоциональная – это способность спортсмена к сохранению высокой психической и физической работоспособности при воздействии на него сильных стрессов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности» [86, с. 52].

По мнению Б. Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, «эмоциональная устойчивость - способность человека успешно осуществлять сложную и ответст-

венную деятельность в напряженной эмоциогенной обстановке, без существенного отрицательного влияния последней на здоровье и дальнейшую работоспособность» [10, с. 591]. Эмоциогенная обстановка определяется Е.П. Ильиным как отношение человека к объективно сложившейся ситуации через призму его потребностей и целей. Это оценка ситуации, которая препятствует или способствует удовлетворению потребностей, достижению целей [31, с. 128].

По мнению Л.М. Аболина, в числе показателей уровня эмоциональной устойчивости заложены правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей, поведенческие реакции, изменения во внешнем виде. Эмоциональная устойчивость противостоит эмоциональной напряженности, дезорганизующей психические функции. Главным показателем эмоциональной устойчивости является оптимальный уровень эмоционального напряжения в условиях эмоциогенных воздействий без существенного их влияния на самочувствие, здоровье и работоспособность человека [3, с. 110].

Е.А. Милерян под эмоциональной устойчивостью понимает «невосприимчивость к эмоциогенным факторам наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции» [42, с. 120]. Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко определяют астенические эмоции как окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха [10, с. 98].

«Эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, – отмечает В.М. Писаренко, - которое обеспечивает стабильность астенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров», то есть эмоциональная устойчивость – это оптимальная степень эмоционального возбуждения, не превышающая пороговой величины и не нарушающая поведение человека [55, с. 69]. По мнению Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинчен-

ко, переживание стенических эмоций сопровождается состоянием возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости) [10, с. 321]

Учеными предпринимаются попытки структурировать широкий спектр мнений о содержании понятия эмоциональная устойчивость. По мнению М.И. Дьяченко и В.А. Понаморенко, все многообразие мнений можно разделить на четыре группы [23, с. 110].

Для первой группы характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности В.И. Евдокимов, Ю.Н. Кулюткин, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, В.Л. Мирошин, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий, Г.С. Сухобская.

Второй подход базируется на резервах нервно-психической энергии, которая связана с особенностями темперамента, силой нервной системы, подвижности и мобильности нервных процессов. То есть эмоциональная устойчивость, в рамках этого подхода, является качеством личности, которое обусловлено психофизиологическими особенностями человека Н.А. Аминов, Б.А. Вяткин, Л.М. Митина, В.А. Плахтиенко, Я. Рейковский, В.И. Рождественская.

Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик. Ни волевой, ни познавательный процессы, ни свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не входят в его состав. Эмоциональная устойчивость понимается как оптимальная степень эмоционального возбуждения (напряжения), не превышающая пороговой величины и не нарушающая поведение человека Ю.М. Блудов, В.И. Евдокимов, Н.И. Наенко, В.М. Писаренко, О.А. Черникова. Именно эту точку зрения на содержание понятия «эмоциональная устойчивость» разделяют авторы данной работы.

Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, является сложным психическим образованием, интегративным

свойством личности Л.М. Аболин, Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, П.Б. Зильберман, О.А.Сиротин, С.В.Субботин.

Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим во всех рассмотренных определениях является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в стрессовых эмоциогенных условиях.

В своей работе мы придерживаемся третьего подхода классификации содержания понятия эмоциональная устойчивость, разработанной М.И. Дьяченко и В.А. Понаморенко [23, с. 111]. В нашей работе под эмоциональной устойчивостью понимается оптимальная степень эмоционального возбуждения, не превышающая пороговой величины и не нарушающая поведение человека.

В.М. Писаренко отмечает, что эмоциональная устойчивость не врожденное, а вырабатывающееся в ходе жизни качество, которое можно усиливать с помощью сознательно организованных действий. По мнению автора, эмоциональная устойчивость тесно связана с гибким управлением эмоциональным состоянием - способностью человека создавать произвольно нужное настроение, изменять уровень эмоционального возбуждения. Корректируя эмоции, личность может делать их адекватными конкретной ситуации по виду и силе проявления. Это, с одной стороны, экономит нервную энергию индивида, с другой, позволяет использовать эмоциональную самостимуляцию — целенаправленное повышение уровня эмоционального возбуждения для увеличения работоспособности и более полного использования своих потенциальных возможностей [55, 68].

В своей работе М.И. Дьяченко, обращает внимание, что одной из причин понижения уровня эмоциональной устойчивости личности является расхождение индивидуальной структуры деятельности с социально требуемой. В этих условиях у человека возникает опасение допустить ошибку, не справиться с обязанностями. И здесь важным навыком,

способствующим сохранению эмоциональной устойчивости, является формирование способности переводить в сложных ситуациях непроизвольные эмоциональные реакции в сознательно регулируемые. Овладение приемами самоуправления способствует сохранению эмоциональной устойчивости [24, с. 55].

А. Я. Чебыкин отмечает, что один и тот же человек в различных условиях проявляет различные уровни эмоциональной устойчивости. В первую очередь, по мнению автора, это зависит от рода деятельности и компетентности личности [92, с. 85].

В парадигме традиционной психологии считается, что возникновением эмоций управлять невозможно, поскольку этот процесс непосредственно связан с физиологией. Современные психологические подходы доказывают, что управление эмоциями – это навык, который можно нарабатывать и развивать.

Начиная с последнего десятилетия двадцатого века педагоги, психологи, менеджеры заговорили об эмоциональном компоненте человеческой личности как о мощном ресурсе. Эмоции несут в себе огромный пласт информации. Вот почему важно погружаться в свои эмоции, осознавать и чувствовать их. По мнению М. Рейнольдс, «если человек начинает отрицать существование эмоций, он теряет доступ к информации, сообщаемой ими. Не получится обратиться к эмоциональным сведениям постфактум, они будут уже потеряны в огромном потоке информации, проходящем через сознание» [67, с. 19].

Как отмечает И.М. Кондаков, эмоциональная устойчивость тесно связано с переменной в модели личности Х. Айзенка. «Нейротизм – представляет собой континуум от «нормальной аффективной стабильности» до ее «выраженной лабильности» [34, с. 150]. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их раздражителям. По представлениям Айзенка, при реактивной и лабильной вегетативной нервной системе, особенности работы которой обусловлены лимбической системой и гипоталамусом, повышается эмоциональная восприимчивость и раздражимость [4, с. 112].

К.К. Платонов к эмоционально неустойчивым относит тех, кто повышено эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время автор признает большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции [56, с. 189]. Как отмечает А. Ребер, «эмоциональная неустойчивость – тенденция быть эмоционально лабильным, чрезвычайно резко проявлять свою непредсказуемо сильную эмоциональность» [11, с. 986].

Таким образом, в настоящее время учеными не достигнуто единство в том, что же считать содержанием понятия эмоциональная устойчивость. Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в стрессовых эмоциогенных условиях. Эмоциональная устойчивость является не столько биологически обусловленным, но прежде всего, вырабатывающимся в процессе жизни качеством, тесно связанным с осознанием собственных эмоций и гибким управлением своим эмоциональным состоянием, способностью создавать произвольно нужное настроение и менять уровень эмоционального возбуждения. Таким образом, эмоциональную устойчивость можно повышать с помощью сознательно организованных действий.

1.2. Особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Каждая профессия предъявляет человеку свои требования. Объектом нашего исследования является эмоциональная устойчивость руководителей, работающих коллективом педагогов. Проблема эмоциональной устойчивости – одна из важнейших психолого-педагогических проблем: руководителю важно уметь регулировать собственную эмоциональность в ответ на внешние воздействия. К сожалению, проблеме развития профессионально значимых качеств личности руководителя, обеспечивающих эффективность его дея-

тельности, в настоящее время уделяется много внимания. В центр психолого-педагогических и социально-психологических исследований гораздо чаще попадает школьный учитель, руководитель. Безусловно, у руководящей деятельности в школе, детском саду и различных образовательных учреждений есть много общего в организации процесса руководства и его осуществлении. Но руководящая деятельность в различных образовательных системах, учреждениях учреждения имеет свою специфику, детерминированную, прежде всего, возрастом подопечных: к личности руководителя, педагога, воспитателя, работающего с детьми различных возрастных категорий, предъявляются особые требования, обусловленные стоящими перед ним задачами.

В системе образования профессия руководитель является преобразующей и управляющей. Как отмечает И.А. Зимняя, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным. Профессиональная компетентность педагога – это единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности, характеризующее его профессионализм [28, с. 18]. Кроме совокупности знаний, умений, навыков, определяющих результативность труда, обеспечивающих выполнение задач и достижение цели, профессиональная компетентность педагога включает в себя комбинацию личностных качеств и свойств, в числе которых находится и эмоциональная устойчивость.

Как отмечает М. И. Педаея, эмоциональность руководителя, умение понимать эмоции и управлять ими является важнейшим фактором взаимодействия в руководстве и учебно-воспитательной работе. Особую значимость эмоциональная устойчивость руководителя приобретает в системе дошкольного образования, в связи со спецификой педагогического процесса и возрастными особенностями воспитанников. От уровня развития этого качества у руководителя зависит успех эмоционального воздействия на подчиненных [53, с. 92].

Реорганизующее влияние на личность наблюдается в любой профессии. Не всегда это влияние носит позитивный характер. Индивидуальный

стиль профессиональной деятельности, условия труда, само отношение личности к объекту своей деятельности накладывают отпечаток на всю структуру личности. В некоторых случаях бывает легко узнать представителей той или иной профессии. По мнению Е.И. Рогова, педагоги даже в неформальной обстановке авторитарны, малоэмоциональны и безапелляционны в отношении окружающих. Он объясняет это наличием «профессиональной деформации» личности [68, с. 202].

Дезадаптацию специалистов, работающих в системе «человек-человек», принято называть синдромом эмоционального выгорания. Этот термин был введен в 1974 году американским психологом К. Фреденбергером, утверждавшим, что это негативное состояние является ответом на продолжительный стресс, например, в случае несоответствия вложенных усилий и полученных результатов [цит. по 31, с. 222].

В.В. Бойко выделяет три группы факторов риска, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания: личностные, ситуативные и профессиональные требования. К личностным факторам относятся, например, эмоциональная неустойчивость и высокая аффилиация. К ситуативным – социальное сравнение, оценки других, холодные взаимоотношения с коллегами, межличностные конфликты. К профессиональным – эмоционально насыщенное деловое общение [9, с. 180]. Кроме того, выделяют объективные и субъективные факторы, оказывающие негативное воздействие на личность и вызывающие сильное эмоциональное напряжение.

В психолого-педагогической литературе значительное количество исследований, связано с психологией руководителя. Изучению личностных особенностей воспитателя, занимающегося с детьми дошкольного возраста, определено более скромное место. Поэтому мы обращаемся к работам, связанным с исследованием эмоциональной устойчивости руководителей вообще. По методикам, разработанным в лаборатории А. Е. Олыпаниковой и специально модифицированным для педагогической деятельности, исследователем Т. Г. Сырицо изучалась качественная эмоциональность, то есть

склонность к проявлению эмоций разной модальности, у руководителей. Результатом работы стало выявление специалистами лаборатории четкой динамики изменения эмоциональной сферы руководителей. Т. Г. Сырицо отмечает, что в первые годы работы в школе склонность к переживанию радости у молодых руководителей уменьшается, а к переживанию печали, гнева и страха увеличивается. Затем по мере увеличения стажа и приобретения опыта картина меняется: возрастает оптимизм [цит. по 31, с. 379]. По мнению исследователя, это связано с тем, что, с одной стороны, у учителей становится меньше ошибок и неудач, а с другой - вырабатывается своеобразный иммунитет против неудач и огорчений, которые возникают в ходе педагогической деятельности. Важно и то, что с увеличением стажа снижается гневливость учителей.

Существующий у руководителей эмоциональный фон очевидно во многом зависит от того, с каким контингентом они работают. В исследовании А.Х. Пашиной обнаружена существенная деформация эмоциональной сферы сотрудников детского дома. У них доминируют отрицательные эмоции (печаль и страх). У 75 % от всей выборки уровень личностной и ситуативной тревожности оказался выше нормы [52, с. 48.].

А.Х. Пашина выявила у руководителей детского дома низкую способность к адекватному опознаванию вида эмоционального переживания человека. Они реже, по сравнению с руководителя общеобразовательных школ, опознают радость, страх и особенно гнев, а также нейтральный фон. С увеличением стажа работы в детском доме деформация эмоциональной сферы сотрудников возрастает. Примечательно, что между сотрудниками детского дома и их воспитанниками обнаруживается большее сходство в эмоциональной сфере, чем между сотрудниками детского дома и руководителями общеобразовательных школ [52, с. 44-51.].

Руководящая деятельность связана с нервно-психическим напряжением человека, что влечет потенциальную опасность возникновения невротических расстройств, психосоматических заболеваний, деструктивных состоя-

ний. Поэтому проблема сохранения психического здоровья педагога является особенно важной.

Как отмечает Е.П. Ильин, синдром эмоционального выгорания затрагивает все уровни человеческой личности. Происходят изменения физического, эмоционального, интеллектуального состояний, а также изменение поведения человека. Следует отметить, что специалисты, имеющие признаки дезадаптации, как правило, не осознают их и не обращают внимание на свое состояние [31, с. 337].

По мнению Е. С. Асмаковец и Л.М. Митиной, отрицательно окрашенные психологические состояния педагога, руководителя снижают эффективность обучения и руководство коллективом, повышают конфликтность во взаимоотношениях с работниками, родителями учеников, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность [44, с. 46].

Профессиональный долг обязывает специалистов, занимающихся руководящей деятельностью в образовательных учреждениях, принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние, сдерживать вспышки гнева. Однако сдерживание эмоций и неконструктивное их выражение приводит к утрате психического и физического здоровья. Проблема эмоциональной устойчивости является одной из важнейших психолого-педагогических проблем: педагогу важно уметь регулировать силу внешнего воздействия и собственную эмоциональность в ответ на внешние воздействия.

Привычка подавлять негативные эмоции, по мнению В.В. Бойко, наносит существенный вред личности. Выявлено, что люди, склонные к переживанию отрицательных эмоций, но не выражающие их за счёт высокой степени контроля эмоциональной экспрессии, «маскируют» свои негативные переживания под положительные эмоции, которые на самом деле не испыты-

вают. Неэффективность и вредность такого контроля-подавления очевидна [9, с. 302]. Известно, что запрет на эмоции ведёт к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений, приводит к психосоматическим заболеваниям.

Говоря об управлении эмоциями, М.П. Папуш отмечает необходимость контроля не отрицательных эмоций как неприятных переживаний, но эмоций «неуместных». По мнению автора, нужно избавляться не от эмоций, которые сами по себе не могут быть хорошими или плохими, а от неправильного восприятия сложившейся ситуации [51, с. 98].

Неправильное восприятие часто возникает как результат определённых ожиданий. П.В. Симонов пишет, что рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата вызывает неприятные переживания. Каждая ситуация для человека субъективна. Обстоятельства являются лишь предпосылкой возникновения эмоциогенной ситуации. Чем значимее ожидания, чем больше желаний воплощено в них, тем сильнее будет реакция на рассогласование с реальностью, и это является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуации [78, с. 8]. Эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые, о чем уже было сказано в Главе 1.1.

Для эффективного управления эмоциями, по мнению И.В. Орловой, необходимо достичь гармонии между разумом и чувствами. Конструктивное взаимодействие интеллектуальных и эмоциональных процессов способствует снижению интенсивности негативных эмоциональных переживаний [47, с. 24]. По мнению М. Папуша, отрицательные эмоции, такие как обида, зависть, являются эмоциональной реакцией на неправильно представленную ситуацию. Эту ситуацию нужно не подавлять, с ней необходимо «разбираться» [51, с. 107].

Как и любое психическое явление, состояние эмоционального выгорания для самого человека не может идти только под каким-то определенным

знаком – минус или плюс. С одной стороны, это состояние защищает человека от эмоционального и физического перенапряжения за счет отключения эмоционального реагирования на внешние психотравмирующие воздействия. С другой стороны, человек, у которого развились симптомы психического выгорания, не только разрушает собственную личность и здоровье, но может повлиять на психическое здоровье людей, с которыми общается. Кроме того, подобная эмоциональная экономия сказывается на эффективности выполнения профессиональных обязанностей и отношений с другими людьми. В.В. Бойко отметил, что эмоциональное выгорание одного работника часто приводит к «эмоциональному заражению» коллектива. Если в организации есть «выгорающий» работник, то его негативность довольно быстро передается другим [9, с. 282].

Многие исследования доказывают, что для значительного числа педагогов характерны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность. Например, Р.А. Макаревичем установлено, что 66,2% рабочего дня педагогов, т.е. большая часть, протекает в напряженной обстановке [39, с. 12]. Эмоциональное выгорание быстрее возникает и интенсивнее развивается у педагогов, для которых преобладающим стилем поведения в трудной ситуации является эмоционально ориентированный стиль, включающий переживание чувства вины, сосредоточенность на недостатках, чувство раздражения и беспомощности.

Неспособность ослабить внутреннее напряжение, конструктивно отреагировать эмоции, может деформировать личность и привести к дезадаптации. Однако «выгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Как утверждает Е.М. Семенова, синдром эмоционального выгорания при отсутствии систематической работы по его профилактике начинает проявляться у будущих педагогов ещё в период обучения в вузе. Педагоги с признаками дезадаптации встречаются как среди молодых специалистов, так и среди специалистов со стажем. Вместе с тем, и среди молодых

специалистов, и среди «стажистов» достаточно людей, отличающихся хорошим психическим здоровьем [74, с. 53].

Современный подход к трудовой деятельности связан с описанием объективных и субъективных факторов каждой профессии отраженных в профессиограмме. Профессиограмма – описание особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к специалисту. Это обобщенная эталонная модель успешного в данной области специалиста, отражающая сведения об объективном содержании труда, включающая научно-обоснованные требования к качествам личности специалиста, позволяющим эффективно выполнять деятельность и получать общественно ценный продукт. В профессиограмме указываются возможные пути профессионального обучения и переобучения, пути приобретения психологических качеств, необходимых для данной профессии, пути повышения квалификации и переориентации в рамках данной профессии.

Профессиограмма описывает конкретный вид деятельности с целью ее последующей оптимизации. Профессиограмма включает два компонента: трудограмму и психограмму. Трудограмма – характеристика объективных сторон данной профессии. Психограмма – требования, которые данная профессия предъявляет к личности специалиста. Эмоциональная устойчивость является важной составляющей психограммы специалистов, занимающихся педагогической деятельностью. Развитие данного качества особенно актуально для воспитателей дошкольных образовательных учреждений, так как является фактором, с одной стороны, сберегающим здоровье педагога, а с другой стороны, обусловлено возрастными особенностями детей, с которыми они работают. Целенаправленная работа с психологическими особенностями личности педагогов, позволяет регулировать их эмоциональную устойчивость.

I.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Формирование исследовательской платформы какой-либо научной проблемы, в том числе и проблемы развития эмоциональной устойчивости, невозможно без обоснования адекватности избранных научных подходов применительно к поставленным задачам. Определение сущности позиций для нашего исследования наиболее часто встречающихся научных подходов позволило нам выделить приоритетный, позволяющий обеспечить достоверность знания о проблеме, глубину анализа в целом и ее отдельных частей. В качестве основополагающего подхода для исследования особенностей формирования эмоциональной устойчивости нами были определен системно-динамический подход.

Системные описания являются средством решения многих теоретических и прикладных задач психологической науки в целом, встающих сегодня перед учеными. В теоретическом плане – это интеграция психологических знаний, устранение избыточности в накопленной информации и сокращение за счет этого объема описаний, выявление инвариантов психологических знаний, преодоление недостатков локального подхода, уменьшение субъективизма в интерпретации психических явлений. Системный подход позволяет выявить проблемы в знаниях о данном объекте, обнаруживать их неполноту, определять задачи научных исследований, в отдельных случаях (путем интерполяции и экстраполяции) предсказывать свойства отсутствующих частей описания.

Адекватность применения данного подхода к рассмотрению вопросов в данном исследовании мы видим в том, что его принципы обладают широким и гибким содержанием и не подвержены слишком жесткой концептуализации и абсолютизации. Системно-динамический подход позволяет исследовать такой сложный объект, как свойство эмоционально-волевой устойчивости при наличии большого числа переменных.

Ученые выделяют несколько разновидностей системно-динамического подхода: комплексный, структурный, целостный. Комплексный подход предполагает наличие совокупности компонентов объекта или применяемых методов исследования. При этом не принимаются во внимание ни отношения между компонентами, ни полнота их состава, ни отношения компонентов с целым. Структурный подход предполагает изучение состава (подсистем) и структур объекта. При таком подходе еще нет соотнесения подсистем (частей) и системы (целого). При целостном подходе изучаются отношения не только между частями объекта, но и между частями и целым.

Исходя из вышесказанного, для наиболее полного и глубокого анализа эмоциональной устойчивости мы определяем структурный и целостный подходы, с помощью которых возможна реализация собственно системно-динамического подхода. Он необходим и для качественного анализа и раскрытия механизмов интеграции эмоционально-волевой устойчивости как развивающейся системы, характеризующейся многоуровневостью, многокомпонентностью и полифункциональностью. Остановимся кратко на некоторых общих направлениях системного подхода, важных для анализа и раскрытия рассматриваемой проблемы.

Д. Ньюстрона и К. Дэвиса отмечали, что «под элементами системы следует понимать любые явления, свойства обуславливающие новые свойства, связи, создающие новую связь, отношения, дающие в своей совокупности новые отношения. Элементы можно группировать в иерархию «классов», где каждый класс более низкого порядка образует элемент в системе более высокого порядка. Отношения характеризуют взаимозависимости элементов системы и могут выступать в роли свойства или признака вещей. Вещь, взятая в разных отношениях, выявляет разные свойства. Отношения могут быть: части и целого, внешние и внутренние, причинно-следственные, пространственно-временные. Связь представляет собой завершенное и вместе с тем внешнее отношение. Она характеризуется рядом существенных черт, таких как:

1. Объективность связи (поскольку связь представляет собой особый случай отношения между явлениями; она в конечном счете, определяется объективностью отношений);
2. Признание существенности связи для самих объектов или явлений (значимость связей не всегда очевидна);
3. Признания многообразия связей;
4. Понимание связей как взаимных, т.е. взаимосвязей (влияние причины на действие и действия на причину происходит одновременно);
5. Универсальность связей [46].

Центральной процедурой системно-динамического подхода является построение обобщенной модели, отражающей взаимосвязи выделенных элементов, которые могут появиться в процессе функционирования системы. Построение такой модели должно удовлетворять ряду принципов, причем этим принципам соответствует не только строение, морфология системы, но и ее поведение [46]. Согласно этому, модель психологического устройства эмоциональной устойчивости, прежде всего, включает выделенные компоненты как элементы системы высшего порядка, которые сами представляют собой, способные к делению на подсистемы.

Ниже представим гипотетическую модель психологического строения эмоциональной устойчивости, особенности структурной организации которой и взаимосвязей компонентов мы раскрыли выше. В дальнейшем это позволит представить более расширенную характеристику изучаемого явления, включающую в себя другие объекты как элементы общей системы.

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели. Вершина схемы интерпретируются как цели, ребра или дуги – как связи между целями. Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа. Дерево целей увязывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев.

Составление модели формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения предполагает наличие этапа целеполагания. «Дерево целей» представлено (см. Рисунок 1).

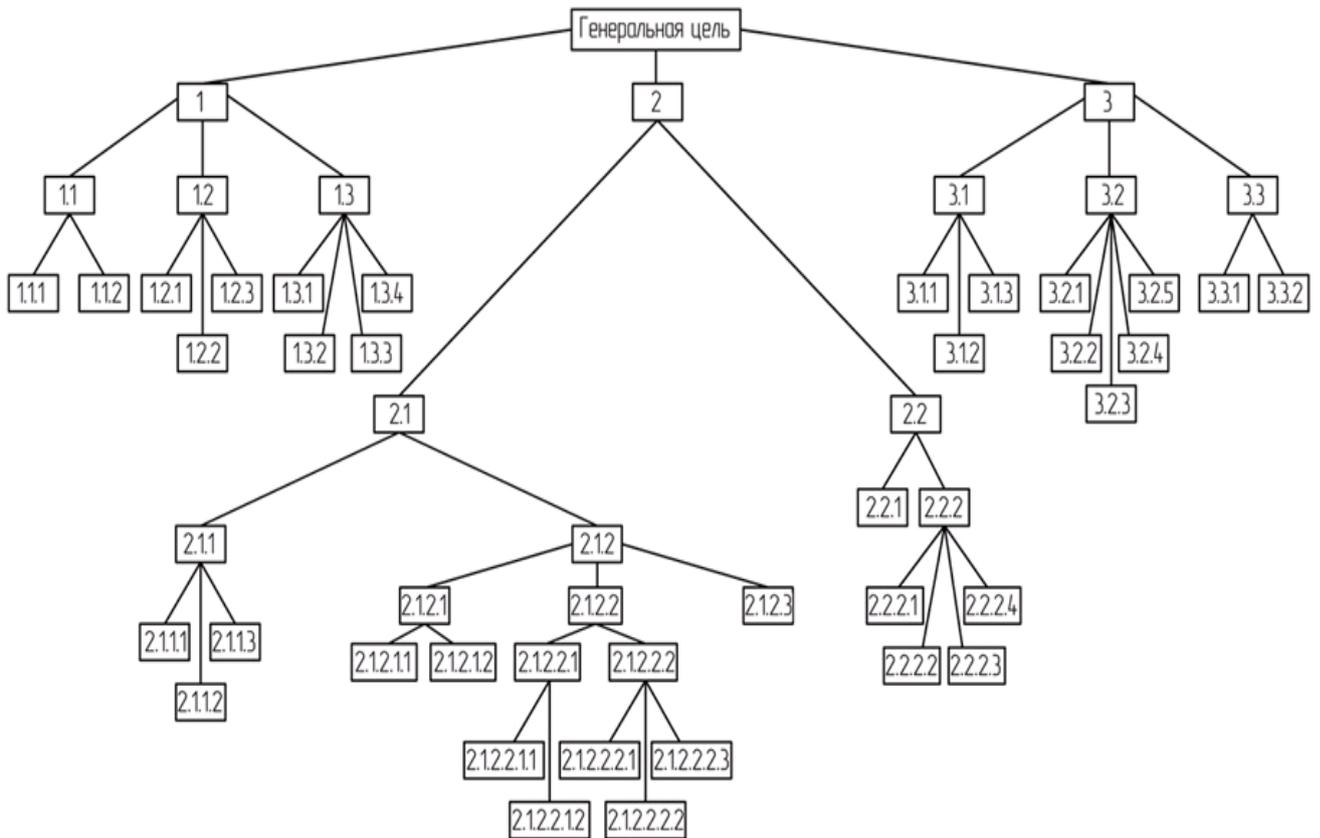


Рисунок 1 – Схема целеполагания (дерево целей)

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Реализация генеральной цели предполагает три направления деятельности:

1. Проанализировать теоретические предпосылки исследования психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2. Исследовать эмоциональную устойчивость.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Первое направление по достижению генеральной цели включает в себя анализ теоретических предпосылок исследования психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

1.1. Изучить проблему феномена эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Выявить различные трактовки понятия эмоциональная устойчивость в психолого-педагогической литературе.

1.1.2. Проанализировать опыт изучения эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

1.2. Определить особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

1.2.1. Охарактеризовать возрастные особенности воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

1.2.2. Определить факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость у руководителей системы образования.

1.2.3. Требования к личности воспитателя дошкольного образовательного учреждения.

1.3. Теоретически обосновать психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

1.3.1. Изучить понятие эмоции и эмоциональная устойчивость.

1.3.2. Определить основные принципы формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

1.3.3. Подобрать методы формирования эмоциональной устойчивости, способствующие повышению эмоциональной устойчивости.

1.3.4. Разработать модель психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Второе направление деятельности по достижению генеральной цели ориентировано на исследование эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.1.3. Охарактеризовать контрольно-обобщающий этап исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2. Характеризовать методы исследования у руководителей системы образования.

2.1.2.1. Охарактеризовать теоретические методы исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.1.1. Охарактеризовать анализ как теоретический метод исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.1.2. Охарактеризовать обобщение как теоретический метод исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.2. Характеризовать эмпирические методы исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.2.1. Охарактеризовать эксперимент как эмпирический метод исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.2.1.1. Охарактеризовать констатирующий эксперимент.

2.1.2.2.1.2. Охарактеризовать формирующий эксперимент.

2.1.2.2.2. Охарактеризовать тестирование как эмпирический метод исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.1.2.2.2.1. Охарактеризовать методику «Торонтская алекситимическая шкала (TAS)».

2.1.2.2.2.2. Охарактеризовать методику «Личностный опросник Г. Айзенка EPQ».

2.1.2.2.2.3. Охарактеризовать методику «16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла».

2.1.2.3. Охарактеризовать математико-статистический метод исследования эмоциональной устойчивости у руководителей U-критерий Манна – Уитни.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Составить психолого-педагогическую характеристику руководителей систем образования.

2.2.2. Проанализировать результаты исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

2.2.2.1. Проанализировать результаты по методике «Торонтская алекситимическая шкала (TAS)».

2.2.2.2. Проанализировать результаты по методике «Личностный опросник Г. Айзенка EPQ».

2.2.2.3. Проанализировать результаты методики «16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла».

2.2.2.4. Обобщить результаты по трем методикам исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Третье направление деятельности по достижению генеральной цели состоит в выполнении опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.1.1. Разработать и реализовать установочный этап формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.1.2. Разработать и реализовать формирующий этап эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.1.3. Разработать и реализовать заключительный этап формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Проанализировать результаты вторичной диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования «Торонтская алекситимическая шкала (TAS)».

3.2.2. Проанализировать результаты вторичной диагностики эмоциональной устойчивости у воспитателей до у руководителей системы образования по методике «Личностный опросник Г. Айзенка EPQ».

3.2.3. Проанализировать результаты вторичной диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования по методике «16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла».

3.2.4. Обобщить результаты по трем методикам исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3.2.5. Выполнить математическую обработку данных по U-критерию Манна – Уитни.

3.3. Составить рекомендации руководителям по формированию эмоциональной устойчивости.

3.3.1. Разработать рекомендации руководителям по формированию эмоциональной устойчивости с учетом специфики деятельности.

3.3.2. Разработать рекомендации руководителю и психологу рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

В.И. Долгова и Г.Ю. Гольева в качестве основных компонентов эмоциональной устойчивости выделяют социальные, подчеркивая тем самым возможность развития и совершенствования данного личностного свойства в процессе обучения и воспитания человека [21, с. 25]. Как отмечает П.Б. Зильберман: «Правильно воспитанная личность располагает значительным комплексом социальных регуляторных механизмов, обеспечивающих эмоциональную устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности» [27, с. 141].

Для достижения поставленной в работе цели была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования (см. Рисунок 2).

А.Д. Горнеева определяет понятие модель как «схему, изображение или описание какого-либо природного, общественного, естественного или искусственного процесса, явления или объекта» [16, с. 24]

Модели процесса создаются, по мнению В.Н. Зинченко и Б.Г. Мещерякова, с целью формальной проверки их работоспособности. К построению моделей предъявляются следующие требования: оптимальность, наглядность, учет культурных стереотипов, системность [10, с. 217].

Каждый объект имеет большое количество различных свойств. В процессе построения модели выделяются главные, наиболее существенные для проводимого исследования свойства. Модель упрощает действительность. В модели представлены только те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности. Модель позволяет быстро, без значительных интеллектуальных усилий интерпретировать исследуемый феномен.

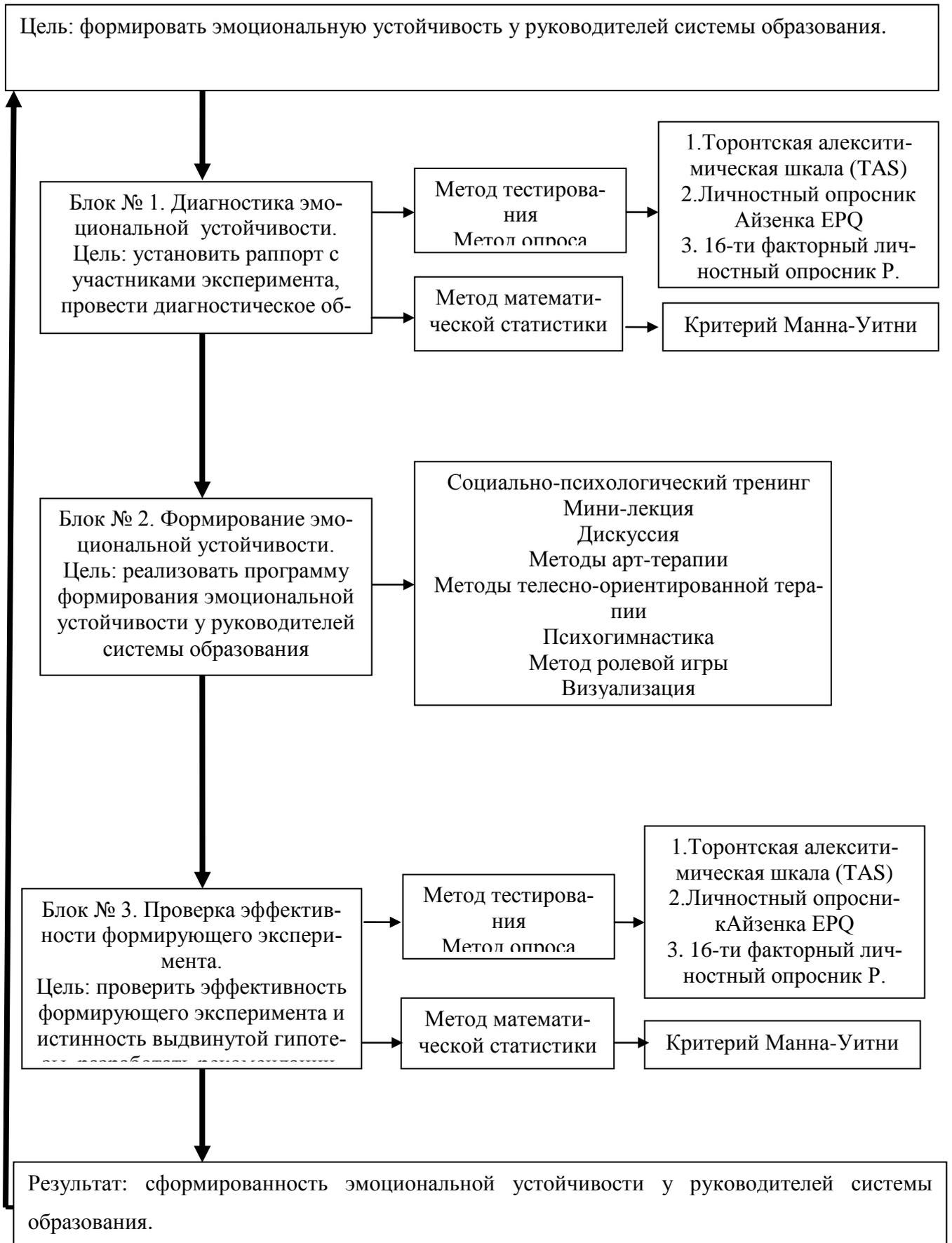


Рисунок 2-Модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Никакая модель не может заменить сам объект. Но при решении конкретной задачи, когда интересны определенные свойства изучаемого объекта, модель оказывается полезным, а подчас и единственным инструментом исследования. Разные науки исследуют объекты и процессы под разными углами зрения и строят различные типы моделей. Один и тот же объект может иметь множество моделей, в то же время разные объекты могут описываться одной моделью.

Таким образом, моделирование – это метод познания, состоящий в создании и исследовании моделей. Модель - это построение, отражающее существенные особенности изучаемого объекта, явления или процесса.

Формирование С.Я. Подопригора понимает как «процесс целенаправленного и организованного овладения целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности социальных субъектов» [37, с. 256].

По мнению Д. Ньюстрона и К. Дэвиса, формирование – это «систематическое, усиливающееся применение положительного подкрепления». Обычно по мере того, как индивид приближается к желаемому поведению, интенсивность подкрепления увеличивается» [46, с. 72].

В.И. Долгова и Я.В. Латюшин предлагают в процессе моделирования формирования эмоциональной устойчивости, включающего цели, элементы, структуру, исходить из свойств системности исследуемого явления [20, с. 19].

Разработанная нами модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования опирается на принцип системности и содержит три блока: констатирующий, формирующий и контрольный. Модель дает понимание содержания каждого этапа работы, позволяет выстроить последовательность и отношения между отдельными блоками. Каж-

дый блок направлен на решение конкретных задач и включает в себя специальные методы и методики.

Первый блок модели – диагностический. На этом этапе, во-первых, устанавливается rapport, продуктивный контакт с участниками эксперимента для пробуждения желания сотрудничать с психологом, их мотивирование на развитие и трансформацию своей личности. Во-вторых, в рамках констатирующего эксперимента проводится диагностика уровня эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения, принявших участие в данном исследовании.

От того, что входит в содержание понятия эмоциональная устойчивость зависят и способы диагностики этого свойства личности, и методы его изменения. Поэтому для диагностики были отобраны методики, измеряющие способность респондентов осознавать свои эмоции и управлять ими. Для исследования эмоциональной устойчивости применялись методы опроса и тестирования с использованием следующих психодиагностических методик:

- 1) Тест № 1. Торонтская алекситимическая шкала (TAS).
- 2) Тест № 2. Личностный опросник Айзенка EPQ.
- 3) Тест № 3. 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла

Второй блок модели – формирующий. Это преобразующий этап исследования и его целью является разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования с применением методов социально-психологического тренинга, мини-лекции, дискуссии, методов арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, визуализации, ролевой игры.

С учетом содержания понятия была разработана программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Данная программа является адаптированной программой Е.М. Семеновой «Тренинг эмоциональной устойчивости педагога» [75].

Под эмоциональной устойчивостью понимается оптимальная степень эмоционального возбуждения, не превышающая пороговой величины и не

нарушающая поведение человека. Эту способность можно усиливать с помощью сознательно организованных действий. Эмоциональная устойчивость тесно связана со способностью человека создавать произвольно нужное настроение, изменять уровень эмоционального возбуждения, с гибким управлением эмоциональным состоянием. Для того, чтобы управлять чем-то, регулировать что-то, это что-то нужно осознавать. Нельзя управлять тем, чего не осознаешь. Поэтому первым шагом к произвольному, то есть осознанному и целенаправленному, изменению эмоционального состояния является способность человека осознавать свои эмоции, определять их и уметь называть.

Для изменения эмоциональной устойчивости современная психологическая наука предлагает множество способов, при анализе которых, по мнению Е.М. Семеновой, выделяются две группы: специфические и неспецифические [75, с. 6]. Специфические способы направлены на адаптацию к напряженным факторам деятельности, развитие особых качеств личности (эмпатичности, экспрессивных умений, коммуникативных навыков). Неспецифические способы характеризуются применением средств и техник саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности. Это обучение следующим навыкам: приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, навыкам снятия «мышечных зажимов», самоконтролю за внешними проявлениями эмоционального состояния.

Среди методов современной практической психологии, по мнению А.И. Копытина, особой «мягкостью» отличается арт-терапия, основанная на мобилизации творческого потенциала человека и являющаяся мощным средством сближения людей. «Арт-терапия отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации — раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа бытия в мире» [58, с. 15].

Одной из методик арт-терапии, используемых в программе

формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, является проективный рисунок. Он позволяет диагностировать и интерпретировать эмоциональные проблемы. Как отмечает А.А. Осипова, направляя тематику рисунков, можно сконцентрировать внимание человека на конкретных значимых проблемах. Метод позволяет работать с чувствами, которые субъект по тем или иным причинам не осознает [48, с. 191]. По мнению А.И. Копытина, проективный рисунок предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов и форм поведения личности, которые слабо проявлены в повседневной жизни [58, с. 15].

В программе формирования эмоциональной устойчивости использован метод психогимнастики. А.А. Осипова определяет психогимнастику как метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов и отмечает, что «психогимнастика является эффективным средством оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения» [48, с. 208]. Являясь невербальным методом групповой работы, психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности.

Использование психогимнастических упражнений в групповой работе направлено на решение следующих задач: уменьшить психологическое напряжение участников группы, развивать чувствительность к собственной двигательной активности и активности других людей, сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы, формировать способности выражать свои эмоциональные состояния без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Программа формирования эмоциональной у руководителей системы образования включает методы телесно-ориентированной психотерапии. Б.Д.

Карвасарский отмечает, что в настоящее время «телесно-ориентированная психотерапия – неоднозначно понимаемое направление в психологии, целью которого является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов» [32, С. 624].

Согласно положениям телесно-ориентированной терапии телесные зажимы (напряжения различных групп мышц и стесненное дыхание) порождаются внутренними психологическими конфликтами и стремлением человека изолировать себя от неприятных эмоций. В течение жизни человек учится подавлять такие чувства, как стыд, обида, страх, гнев. По мнению Б.Д. Карвасарского, зажимы, часто оставаясь неосознаваемыми, приводят к усталости, ощущению тяжести в отдельных частях тела, перебоям дыхания, увеличивают психологический и физиологический дискомфорт [32, с. 625]. Тело подает сигналы, которые человек иногда просто не понимает или игнорирует.

Л.С. Сергеева считает, что «человек – единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Все методы телесно-ориентированной психотерапии направлены на обеспечение условий, в которых переживается опыт взаимосвязи психического и телесного» [87, с. 10].

При использовании методов телесно-ориентированной психотерапии усилия клиента направляются на осознание телесных ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, на обучение способам релаксации. Возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям поведения человека. Развивая способность осознавать свою телесно-чувственную природу, строя мост между мыслями, действиями и эмоциями, запуская процесс их осознания и трансформации, соединения в единое целое, человек приводит себя в ресурсное состояние.

Классическими для телесно-ориентированной психотерапии являются дыхательные упражнения, способствующие разрядке сдерживаемых чувств. Как отмечает Е.М. Семенова, человек произвольно задерживает дыхание в

момент переживания сильных эмоций: гнева, страха, ярости. Обучая людей приемам регуляции дыхания, можно научить их управлять своим состоянием и овладеть свободой выражения ранее подавляемых чувств [75, с. 117].

В программе формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования используется метод визуализации. Т.Е. Ефремова понимает визуализацию как «методику направленного вызова образа» [25, с. 56]. И.В. Вачков отмечает, что «визуализация может быть хаотичной или творческой, специально организованной. Творческая визуализация - это процесс создания субъективных ментальных образов». Созданием ментальных картинок, в той или иной степени, занимается каждый – это обычное представление образов и ярких фантазий [13, с. 140]. Визуализация направлена на развитие навыков создания мысленно-зрительных образов, утверждает А.А. Осипова [48, с. 347].

Игра – это форма деятельности в условных ситуациях. Е.Ф. Губский отмечает, что «совершаемые во время игры реальные действия, часто требующие сложной умственной работы, специфических навыков и умений, происходят в ситуации условной реальности, осознаваемой в качестве таковой самим играющим» [17, с. 111]. Присущая игре быстрая смена ситуаций, их нестандартный характер, необходимость приспособления к этим ситуациям играющего, делает игру важнейшей составной частью обучения и воспитания.

В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывания различных ситуаций. И.В. Вачков считает, что игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снижает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, снимая опасность социально значимых последствий [13, с. 52].

По мнению А.А. Осиповой, характерной особенностью игры является ее двуплановость, присущая также драматическому искусству. Единицей

игры и в то же время центральным моментом, объединяющим все ее аспекты является роль. Сюжетом игры предстает воспроизводимая в ней область действительности, а содержанием выступает то, что воспроизводится как главный момент деятельности и отношений [48, с. 126].

Таким образом, второй блок модели формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования включает разнообразные методы практической психологии адекватные поставленной цели.

Третий блок – контрольный, проверочный. Цель данного этапа: проверка эффективности формирующего эксперимента и истинности выдвинутой гипотезы. Для этого после реализации обучающей программы проводится повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения, принявших участие в данном исследовании, с помощью тех же психодиагностических методик, которые были использованы на первом диагностическом этапе.

На основе сравнения данных, полученных в констатирующем эксперименте, с данными контрольного эксперимента делаются выводы об истинности выдвинутой гипотезы и эффективности формирующего эксперимента. В этот же блок включена разработка психолого-педагогических рекомендаций.

Таким образом, для достижения поставленной цели была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения, включающая три взаимосвязанных блока – диагностический, формирующий и контрольный. Данная модель является системным образованием, отражающим содержание и цели каждого этапа, последовательность воздействия, используемые методы и методики.

Выводы по первой главе

Учеными предпринимаются попытки структурировать широкий спектр мнений о содержании понятия эмоциональная устойчивость. Разные авторы по-разному толкуют данный феномен, включая многообразные структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой, мотивационный, поведенческий. В рамках данного исследования эмоциональная устойчивость понимается как оптимальная степень эмоционального возбуждения, не превышающая пороговой величины и не нарушающая поведение человека. Ни волевой, ни познавательный процессы, ни свойства личности, несмотря на взаимосвязи, не входят в его состав. Исследуя эмоциональную устойчивость, все ученые сходятся во мнении, что благодаря этому качеству человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в стрессовых эмоциогенных условиях. Эмоциональная устойчивость является не столько биологически обусловленным, но прежде всего, вырабатываемым в процессе жизни качеством, тесно связанным с осознанием собственных эмоций и гибким управлением своим эмоциональным состоянием, способностью создавать произвольно нужное настроение и менять уровень эмоционального возбуждения. Таким образом, эмоциональную устойчивость можно повышать с помощью сознательно организованных действий.

Деятельность руководителя связана с нервно-психическим напряжением человека, что влечет потенциальную опасность возникновения невротических расстройств, психосоматических заболеваний, деструктивных состояний. Поэтому проблема сохранения психического здоровья педагога является одной из важнейших психолого-педагогических проблем. Кроме совокупности знаний, умений, навыков, определяющих результативность труда, обеспечивающих выполнение задач и достижение цели, профессиональная компетентность педагога включает в себя комбинацию личностных качеств и свойств, в числе которых находится и эмоциональная устойчивость. Эмоцио-

нальная устойчивость является важной составляющей психограммы руководителей системы образования. Это фактор, с одной стороны, сберегающий здоровье работника, а с другой стороны, обусловленный возрастными особенностями подопечных, с которыми работает данная категория педагогов. Целенаправленная работа с администрацией позволяет формировать у них эмоциональную устойчивость.

Для достижения поставленной цели было построено дерево целей и разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, которая опирается на принцип системности и содержит три блока: констатирующий, формирующий и контрольный. Модель дает понимание содержания каждого этапа работы, позволяет выстроить последовательность и отношения между отдельными блоками. Каждый блок направлен на решение конкретных задач и включает в себя специальные методы и методики.

Глава 2. Организация эксперимента по исследованию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

2.1 Этапы, методы и методики исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Исследование эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Первый поисково-подготовительный этап включал определение темы исследования, выбор объекта и предмета исследования, изучение психолого-педагогической литературы, формулирование гипотезы. Был сделан анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости, определены особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, подобраны методы и методики исследования, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Второй опытно-экспериментальный этап исследования предусматривает составление программы эксперимента, определение круга испытуемых, проведение диагностики по трем методикам. Полученные результаты представлены в виде графиков и таблиц.

Третий, аналитический, этап включает в себя анализ и интерпретацию результатов исследования, выводы и рекомендации.

На поисково-подготовительном этапе была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме эмоциональной устойчивости. Метод анализа предполагает изучение чего-либо, основанное на расчленении предмета исследования. Анализ литературы показал, что разные авторы по-разному толкуют данный феномен, включая многообразные структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой, мотивационный, поведенческий. Учеными предпринимаются попытки структурировать широкий спектр мнений о содержании понятия эмоциональная устойчивость. От того, что входит в содержание понятия эмоциональная устойчивость зависят способы диагностики этого свойства личности и методы его изменения.

На основе информации, полученной в результате анализа психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости были подобраны методы и методики исследования и разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

Выбор методов и методик зависит от поставленных задач и тесно связан с гипотезой исследования. В исследовании эмоциональной устойчивости руководителей системы образования были использованы следующие методы и методики.

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, метод моделирования, мини-лекция (в программе), «Дерево целей» (В.И. Долгова).
2. Эмпирические: методы эксперимента, тестирования, метод опроса, методы арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, ролевой игры, дискуссии, визуализации, формирующий эксперимент.
3. Методики исследования: Торонтская алекситимическая шкала (TAS), Личностный опросник Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла.
4. Метод математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни.

Метод – это упорядоченная работа, способ сбора, обработки и анализа данных, а также принцип воздействия на объект. Методика – это конкретный рабочий инструмент исследователя. Охарактеризуем методы и методики, выбранные для исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

С.Ю. Головин считает, что экспериментом называется метод, «направленный на выявление причинно-следственных зависимостей, характеризующийся созданием оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также целенаправленным и контролируемым изменением этих условий» [15, с. 776]. При проведении эксперимента со стороны экспериментатора не-

обходима высокая степень вмешательства и контроля над основными переменными. Именно в этом заключается главное отличие эксперимента от наблюдения. Как отмечают Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко, «психологический эксперимент – это проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого» [10, с. 548].

Экспериментальный метод отличается видом проверяемых гипотез и используемыми способами контроля причинного вывода. Гипотеза – это утверждение, истинность или ложность которого неизвестны, но могут быть проверены опытным путем. Проверка гипотез осуществляется на основе сбора эмпирических данных в экспериментально контролируемых условиях. Эксперимент как гипотетико-дедуктивный метод предполагает, что исследователь от общих высказываний о теоретических зависимостях перейдет к выдвижению гипотез о следствиях действия предполагаемых законов.

Психолого-педагогическом эксперименте, как правило, участвуют две группы: экспериментальная и контрольная. С участниками экспериментальной группы ведется определенная работа, которая, по мнению экспериментатора, будет способствовать формированию заданного качества. С контрольной группой испытуемых данная работа не проводится. В конце эксперимента две группы сравниваются между собой для оценки полученных результатов.

В зависимости от цели выделяют констатирующий, формирующий, контрольный эксперименты.

При констатирующем эксперименте исследователь ставит задачу выявления сформированности исследуемого параметра у испытуемого, не формируя новые свойства и не развивая существующие.

Формирующий эксперимент – это специфический вид эксперимента, в котором экспериментатор и активное воздействие экспериментальной ситуации изменяют качества испытуемого, формируют у него такие свойства, которых раньше не было или развивают те, которые уже существовали. По

мнению С.Ю. Головина, формирующий эксперимент предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного целенаправленного взаимодействия с испытуемым [15, с. 564].

Контрольный эксперимент – повторный эксперимент, разработанный для того, чтобы сделать выводы и составить рекомендации на основе анализа и сравнения результатов, полученных до проведения формирующего эксперимента, с результатами, полученными после проведения формирующего эксперимента.

В психологической науке выбор методов и методик зависит от поставленных задач. Как правило, используется не один, а целый ряд методов, взаимно дополняющих и контролирующих друг друга. Для проведения научного эксперимента: констатирующего, формирующего и контрольного, – была сформирована методологическая база, позволившая провести обследование испытуемых и получить количественные и качественные характеристики изучаемого феномена.

Тесты и опросники относятся к стандартизированным методам диагностики. Стандартизированные методы отличает:

- регламентация процедуры обследования: единообразие инструкций и способов их предъявления,
- наличие строго определенных критериев оценки,
- надежность и валидность.

Тестирование – это метод диагностики с помощью психологического теста. Тесты – стандартизированные задания, позволяющие измерить психофизиологические и личностные характеристики испытуемого.

В некоторых случаях к тестам относят опросники, удовлетворяющие требованиям, предъявляемым к данному методу сбора информации. Опросники – обширная группа методик, задания которых представлены в виде вопросов или утверждений. Под опросом понимается метод сбора первичной информации посредством обращения с вопросами к респондентам. Стандартизированный опрос проводится с помощью бланка, в котором заранее под-

готовлены вопросы, а возможные ответы на них ограничены узкими рамками. Личностные опросники – разновидность опросников, разработанных в рамках субъективного диагностического подхода и направленных на измерение различных особенностей личности. Личностные опросники делятся по направленности на опросники черт личности, типологические, факторные опросники.

От того, что входит в содержание понятия эмоциональная устойчивость зависят способы диагностики этого свойства личности и методы его изменения. Поэтому диагностика проводилась с применением методик, измеряющих способность испытуемых осознавать свои эмоции и управлять ими. На этапе констатирующего и контрольного эксперимента участники обследовались методами тестирования и опроса с использованием трех личностных вербальных методик: Торонтской алекситимической шкалы (TAS), Личностного опросника Айзенка EPQ, 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла [Приложение 1].

Тест № 1. Торонтская алекситимическая шкала (TAS), разработанная в 1985 году Дж. Тейлор и адаптированная в институте им. Бехтерева для определения алекситимии. Многочисленные исследования с применением TAS доказали стабильность, надежность и валидность ее факторной структуры и соответственно получаемых результатов. По мнению В.В. Николаевой под алекситимией понимают трудности в осознании эмоций, сниженную способность личности к определению и описанию собственных переживаний, сложность в различении чувств и телесных ощущений [45, с. 89]. Эмоциональная устойчивость обратно пропорциональна показателю по шкале «алекситимичность»: чем выше показатели по шкале «алекситимичность», тем ниже его эмоциональная устойчивость. Исследователи отмечают, что алекситимия не позволяет когнитивно перерабатывать аффекты и ведет к усилению физиологических реакций на стресс.

Тестовый лист содержит 26 пунктов. Испытуемый характеризует себя, используя для ответов шкалу Ликерта – от «совершенно не согласен» до «со-

вершено согласен». При этом одна половина пунктов имеет положительный код, другая – отрицательный. Сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель алекситимичности. Подсчет баллов осуществляется по ключу. Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. Чем ниже сумма баллов, тем лучше личность ориентируется в своем эмоциональном состоянии.

Количество баллов от 26-и до 45-и является показателем высокого уровня эмоциональной устойчивости. Результат от 46-и до 59-и – средний уровень эмоциональной устойчивости. Показатель от 60-и до 130 баллов мы считаем низким уровнем эмоциональной устойчивости.

В качестве Теста № 2 использован Личностный опросник Г. Айзенка EPQ. Целью методики является исследование индивидуально-психологических черт личности, диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности в концепции Г. Айзенка.

Суть теории Г. Айзенка состоит в том, что факторы в структуре личности ортогональны, то есть статистически не зависят друг от друга. Г. Айзенк описал четыре категории на основе выраженности двух независимых параметров. Каждая категория является результатом комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма [5].

Следует отметить, что в концепции Г. Айзенка особое значение придается индивидуальным различиям и автором была предпринята попытка установить нейрофизиологическую основу для каждого типа личности.

Эмоциональная устойчивость, в концепции Г. Айзенка, черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале «нейротизм» в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

Методика содержит 101 вопрос, относящийся к четырем шкалам:

1. «Психотизм».
2. «Экстраверсия-интроверсия».
3. «Нейротизм».
4. Специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого и его отношения к обследованию. Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными.

Полученные результаты ответов сопоставляются с ключом. За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу — 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Средние показатели по шкале «нейротизм» составляют 8–16 баллов. Мы принимаем этот показатель за средний уровень эмоциональной устойчивости, так как эмоциональная устойчивость обратно пропорциональна уровню нейротизма. Таким образом, к низкому уровню эмоциональной устойчивости относится результат 17-25 баллов по шкале «нейротизм» опросника Г. Айзенка. Показатель 0-7 баллов соответствует высокому уровню эмоциональной устойчивости.

Тест № 3. 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла.

Цель методики: исследование индивидуально-психологических черт личности, диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности.

Перед началом опроса испытуемому зачитывается инструкция. В процессе работы респондент придерживается следующих правил: не тратить много времени на обдумывание, избегать неопределенных ответов; не пропускать вопросов, быть искренним.

16-и факторный опросник включает 187 вопросов. На каждый вопрос предлагаются три варианта ответов (а, b, с). Респондент получает бланк для фиксации ответов.

Обработка результатов ведется по специальному ключу. За каждый ответ испытуемый получает 2, 1 или 0 баллов. Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, относящихся к 16-и основным и 4-м дополнительным факторам. Факторы можно объединить в блоки по трем направлениям: интеллектуальный блок, эмоционально-волевой и коммуникативный. Экспериментатор суммирует результаты по каждому фактору.

«Сырые» баллы переводятся в стандартные (стены). Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 единиц. К чрезмерно выраженным факторам относятся значения стенов от 1-го до 3-х и от 8-и до 10-и.

Каждый фактор содержит качественную и количественную характеристику личности. Методика Р.Кеттелла позволяет описать «профиль личности» по всем имеющимся 16-и факторам. При интерпретации особое внимание уделяется «пиковым» значениям, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в характеристике личности, особенно тем показателям, которые находятся в границах от 1-го до 3-х стенов и от 8-и до 10-и стенов.

Некоторые факторные характеристики методики Р. Кеттелла перекликаются со шкалами Личностного опросника Г. Айзенка EPQ. Фактор «С» методики Р. Кеттелла соответствует шкале «Нейротизм» методики Г. Айзенка и отражает эмоциональную устойчивость личности.

Фактор «С» можно представить как континуум с двумя экстремумами, где крайними точками являются «Слабость Я» и «Сила Я».

«Слабость Я». Слабость, эмоциональная неустойчивость; находится под влиянием чувств; легко расстраивается, переменчив. При расстройствах теряет равновесие духа; переменчив в отношениях и неустойчив в интересах; легко расстраивается, беспокойный; уклоняется от ответственности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы; не вступает в споры в проблематичных ситуациях; невротические симптомы; ипохондрия, утомляемость.

«Сила Я». Сила, эмоциональная устойчивость; выдержанность; спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный. Эмоционально зрелый; имеет постоянные интересы; спокойный; реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей. Может иметь место эмоциональная ригидность, нечувствительность.

Эмоциональная устойчивость прямо-пропорциональна показателю по фактору «С». Поэтому результат в стенах от 4-х до 7 мы относим к среднему уровню эмоциональной устойчивости. Результат от 1-го до 3-х стенов к низкому уровню эмоциональной устойчивости. Респонденты с высоким уровнем эмоциональной устойчивости набирают от 8-и до 10-и стенов.

Для обработки результатов методом математической статистики был использован U-критерий Манна – Уитни. Без методов математической статистики наши выводы были бы интуитивными и не могли бы расцениваться как научная интерпретация данных. Математическая статистика позволяет оценить надёжность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала.

Г.В. Суходольский отмечает, что «статистический критерий – это решающее правило, обеспечивающее надежное поведение, то есть принятие

истинной и отклонение ложной гипотезы с высокой вероятностью» [цит. по 77, с. 200].

Для анализа результатов методами математической статистики был использован U-критерий Манна – Уитни, позволяющий выявить различия между малыми выборками, когда n_1 и $n_2 \geq 3$, или когда $n_1=2$, тогда $n_2 \geq 5$. В каждой выборке может быть не более 60 наблюдений. Эмпирическое значение критерия отражает, насколько велика зона совпадения между рядами. Чем меньше эмпирическое значение критерия, тем более вероятно, что различие между результатами выборок достоверно.

Итак, на опытно-экспериментальном этапе исследования был определен круг испытуемых, подобраны методы и методики исследования, проведен констатирующий эксперимент.

На третьем, аналитическом, этапе был проведен анализ и интерпретация результатов исследования, сделаны выводы, составлены психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования на этапе констатирующего эксперимента

Исследовательскую базу составили 26 человек в возрасте от 22-х до 52-х лет, работающих руководителями в системе образования на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 234 города Челябинска. Для определения эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. А.А. Осипова отмечает, гомогенность группы особенно важна там, где сроки коррекции невелики. Для эффективности работы в тренинговой группе важным пожеланием становится составление гомогенных групп как более сплоченных, менее конфликтных. Члены гомогенных групп больше, чем в гетерогенных

группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга, быстрее происходит взаимная идентификация, ускоряется достижение инсайта, уменьшается длительность психокоррекционного воздействия. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому взаимопониманию. В гомогенных группах реже встречается сопротивление и проявления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы. Клиенты используют свои наблюдения за поведением участников группы в качестве образца для подражания [48, с. 305].

Поэтому из общего количества респондентов был сформирован список по возрасту и произвольно разделен на две одинаковые по численности группы: контрольную и экспериментальную. Группы являются гомогенными по профессии, возрасту и полу. Численность каждой группы составляет 13 человек. Это оптимальная численность тренинговой группы, так как есть возможность взаимного обмена опытом и мнениями, рефлексии, получения обратной связи и более эффективного решения поставленных задач.

В первую, экспериментальную группу вошли руководители от 22-х до 35-и лет, во вторую, контрольную, – руководители от 36-и до 52-х лет. На этапах констатирующего и контрольного эксперимента было проведено сплошное обследование выборки по трем диагностическим методикам. На этапе формирующего эксперимента работа проводилась только с первой группой воспитателей, которая в рамках данного исследования является экспериментальной. То есть в реализации программы формирования эмоциональной устойчивости участвовали только руководители от 22-х до 35-х лет. Вторая группа, в которую вошли руководители от 36-и до 52-х лет, является контрольной.

Чтобы убедиться в отсутствии достоверных различий между первой, экспериментальной, и второй, контрольной, группами результаты, полученные с использованием 16-и факторного личностного опросника Р. Кеттеллана констатирующем этапе эксперимента, были обработаны методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни [см. При-

ложение 2, таблица 11]. Этот критерий позволяет выявить различия между малыми выборками, когда n_1 и $n_2 \geq 3$, или когда $n_1=2$, тогда $n_2 \geq 5$. В каждой выборке может быть не более 60 наблюдений. Условия нашего эксперимента удовлетворяют этим требованиям. Эмпирическое значение критерия отражает, насколько велика зона совпадения между рядами. Чем меньше эмпирическое значение критерия, тем более вероятно, что различие между результатами выборок достоверно.

Чтобы сделать заключение о достоверности различий в значениях двух выборок с использованием U-критерия Манна – Уитни, формулируются две гипотезы. Нулевая гипотеза H_0 : уровень эмоциональной устойчивости воспитателей от 22-х до 35 лет экспериментальной группы не отличается от уровня эмоциональной устойчивости воспитателей от 36-и до 52-х лет контрольной группы. Альтернативная гипотеза H_1 : уровень эмоциональной устойчивости воспитателей от 22-х до 35 лет экспериментальной группы отличается от уровня эмоциональной устойчивости воспитателей от 36-и до 52-х лет контрольной группы. Для проверки справедливости выдвинутых гипотез была определена эмпирическая величина, которая попадает в область достоверно незначимых отличий, следовательно, принимается нулевая гипотеза H_0 (см. Рисунок 3).

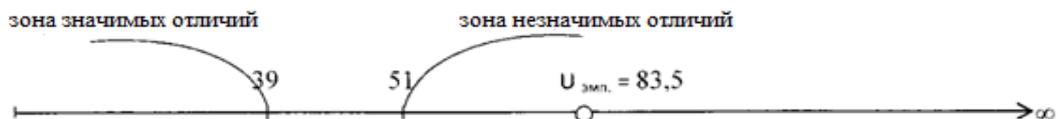


Рисунок 3 – Ось значимости

Итак, проверка с помощью U-критерия Манна – Уитни на этапе констатирующего эксперимента показала, что для результатов, полученных по методике 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла, справедливо утверждать, что уровень эмоциональной устойчивости руководителей от 22-х до 35 лет экспериментальной группы достоверно не отличается от уровня

эмоциональной устойчивости руководителей от 36-и до 52-х лет контрольной группы, так как попадает в зону незначимых отличий.

Для проведения констатирующего эксперимента была сформирована методологическая база, позволившая провести обследование испытуемых и получить количественные и качественные характеристики исследуемого феномена. Участники обследовались методами тестирования и опроса с использованием следующих психодиагностических методик:

- Торонтской алекситимической шкалы (TAS).
- Личностного опросника Айзенка EPQ.
- 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла.

Анализ полученных результатов позволил составить сводную таблицу (см. Приложение 2, Таблица 10).

При обследовании воспитателей с помощью Торонтской алекситимической шкалы (TAS) выявлено три уровня эмоциональной устойчивости. Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS) представлены в Таблице 10 Приложения 2 и на рисунке 4. Эмоциональная устойчивость обратно пропорциональна показателю по шкале «алекситимичность»: чем выше показатели респондента по шкале «алекситимичность», тем ниже его эмоциональная устойчивость.

Н.Д. Былкина отмечает, что алекситимическое состояние характеризуют сложности с дифференциацией эмоций и их описанием, осознание неопределенного физиологического напряжения, тенденция к импульсивности [12, С. 42]. По мнению исследователей из СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, алекситимия является психической характеристикой, определяемой следующими когнитивно-аффективными особенностями: трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, трудностью в определении и описании собственных чувств, в символическом выражении эмоций, о чем свидетельствуют бедность фантазий, сосредоточенность на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях [6, с. 5].

К высокому уровню эмоциональной устойчивости относятся респонденты, которые понимают испытываемые эмоции, могут назвать их, знают причины своего эмоционального состояния, умеют управлять им. В нашем исследовании такой результат имеет 7% (1 человек) второй группы воспитателей. В первой группе воспитателей ни один респондент не показал такого результата.

Средний уровень эмоциональной устойчивости в двух группах имеет равное количество человек, что составляет 78% численности каждой группы (по 10 человек). Респонденты с таким уровнем эмоциональной устойчивости не испытывают затруднений с осознанием своих эмоций, чувств и состояний, без труда регулируют уровень эмоционального напряжения.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости при обследовании по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS) выявлен у 23% (3 человека) в первой группе и у 15 % (2 человека) во второй группе испытуемых. Респонденты отмечают, что не всегда понимают испытываемое чувство,

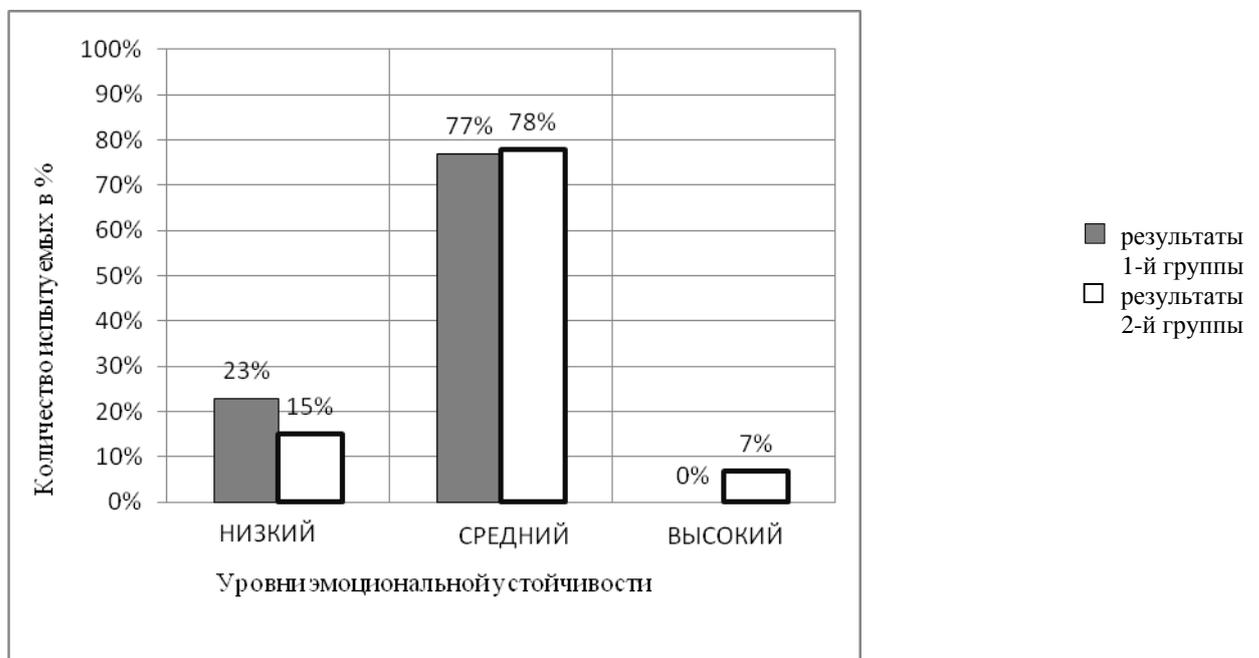


Рисунок 4 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей-первой и второй группы на констатирующем этапе эксперимента по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS)

отмечают у себя астенические состояния.

Таким образом, во второй группе показатели эмоциональной устойчивости при обследовании с помощью методики Торонтская алекситимическая шкала (TAS) чуть выше, чем в первой.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости с использованием Личностного опросника Г. Айзенка EPQ представлены в Таблице 10 Приложения 2 и на рисунке 5. Показатели эмоциональной устойчивости респондентов относятся к трем уровням: высокому, среднему и низкому.

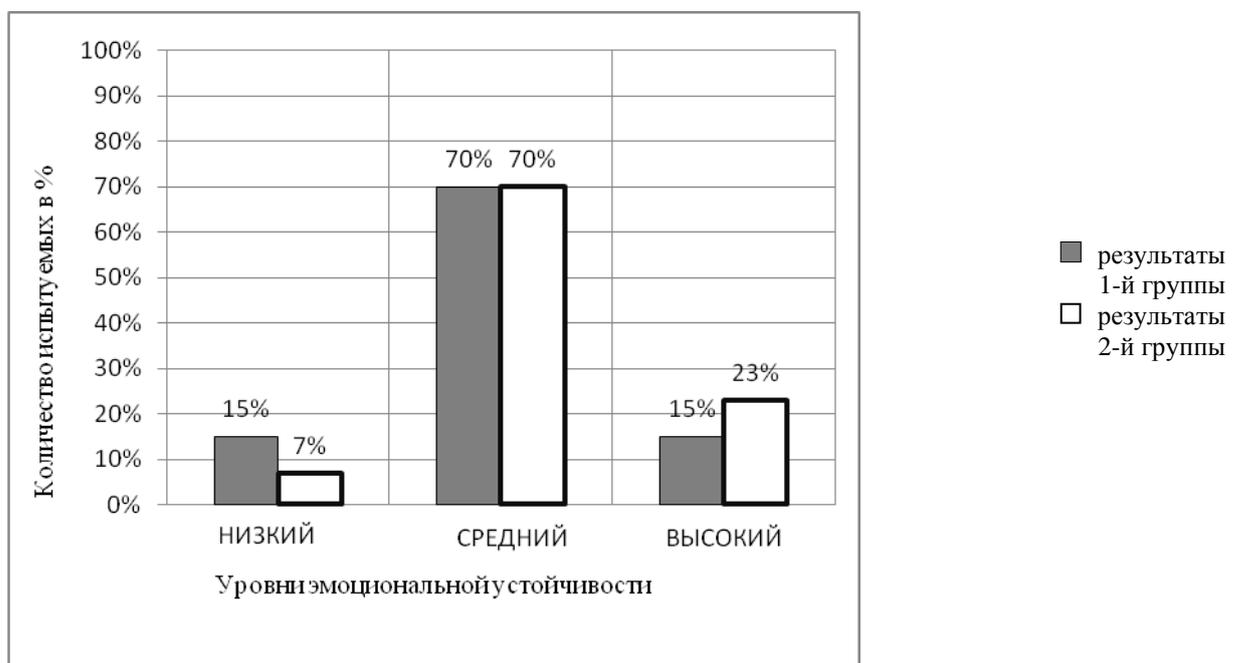


Рисунок 5 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на констатирующем этапе эксперимента по методике Личностный опросник Г. Айзенка EPQ

Высокий уровень эмоциональной устойчивости по методике Личностный опросник Г. Айзенка EPQ имеют 15% (2 человека) респондентов первой группы и 23% (3 человека) испытуемых второй группы. Испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости отличают отсутствие деструктивных напряженности и беспокойства, ситуативная целенаправленность, стрессоустойчивость, адаптивность, общительность, активность.

70% (по 9 человек) респондентов каждой группы имеют средний уровень эмоциональной устойчивости по шкале «нейротизм». Респонденты с та-

ким результатом характеризуются высокой адаптивностью, но отмечают, что в условиях стрессовой ситуации могут испытывать неуверенность в себе, беспокойство, склонность к смене настроений.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 15% (2 человека) первой группы и у 7% (1 человек) респондентов второй группы. Таких испытуемых характеризует неровность в контактах с людьми, рассеянность внимания, слабая адаптация к стрессовым ситуациям, впечатлительность, импульсивность, низкий уровень саморегуляции. Они отмечают у себя как сильные реакции на раздражающий стимул, так и сниженный эмоциональный фон.

Показатели эмоциональной устойчивости по методике Личностный опросник Г. Айзенка EPQ у воспитателей второй группы несколько выше, чем у воспитателей первой группы.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла имеют три уровня и представлены в Таблице 10 Приложения 2 и на рисунке 6.

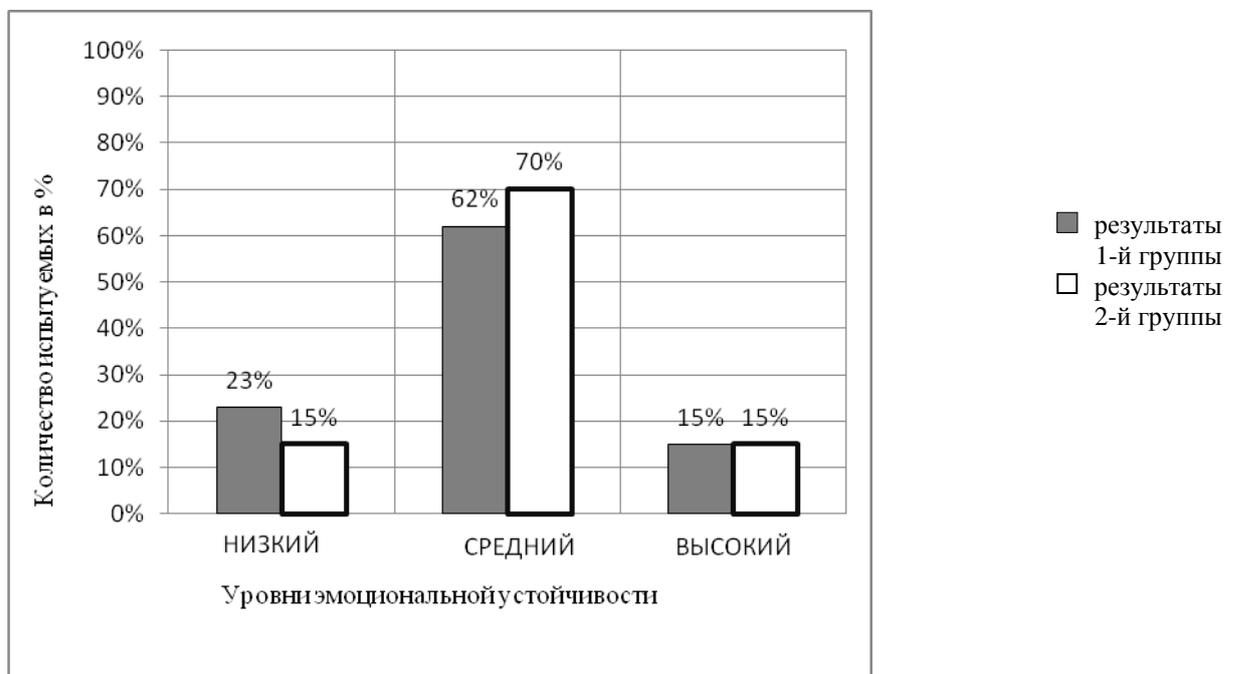


Рисунок 6 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на констатирующем этапе эксперимента по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла

Высокий уровень эмоциональной устойчивости по методике Р.Кеттелла составил 15% (2 человека) испытуемых как в первой, так и во второй группе. Воспитателей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости отличает уверенность в себе, работоспособность, эмоциональная зрелость, устойчивость интересов.

Средний уровень эмоциональной устойчивости обнаружен у 62% (8 человек) руководителей первой группы и у 70% (9 человек) второй группы. Респонденты, имеющие средний уровень результатов, оценивают себя как выдержанных, здравомыслящих людей; вместе с тем они отмечают, что иногда избегают трудностей, не вступают в споры, испытывают беспокойство.

При обследовании руководителей по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла с низким уровнем эмоциональной устойчивости выявлено в первой группе 23% (3 человека) испытуемых, а во второй группе 15% (2 человека). Респонденты характеризуют себя как склонных к озабоченности и огорчениям, откладывающих решение сложных вопросов, переменчивых в отношениях и неустойчивых в интересах. Отмечают свою утомляемость.

На основе данных, полученных с помощью Торонтской алекситимической шкалы (TAS), Личностного опросника Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла, нами был выведен итоговый среднестатистический результат эмоциональной устойчивости каждого респондента по трем методикам, который мы представляем в Таблице 10 Приложения 2 и на рисунке 7. Результаты распределились следующим образом.

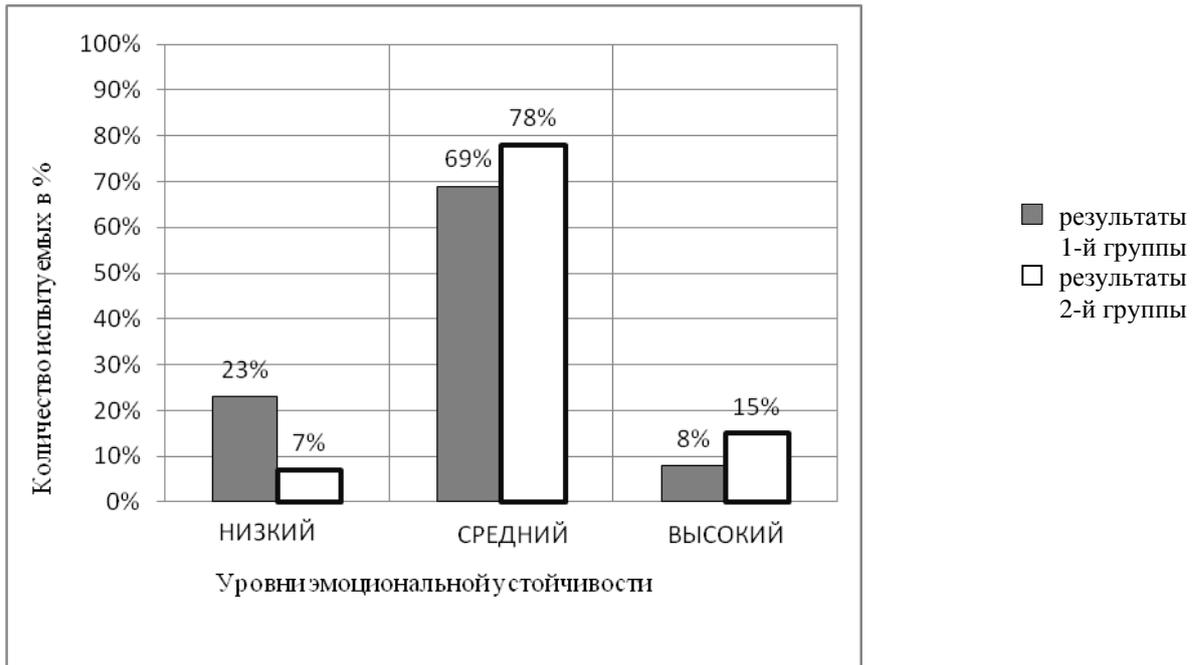


Рисунок 7 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на констатирующем этапе эксперимента по трем методикам: Торонтская алекситимическая шкала (TAS), Личностный опросник Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла

Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 8 % (1 человек) руководителей первой группы и 15% (2 человека) руководителей второй группы. Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 69% (9 человек) руководителей первой группы и у 78% (10 человек) руководителей второй группы. Низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечен у 23% (3 человека) респондентов первой группы и у 7% (1 человек) второй группы.

Из анализа результатов видно, что во второй группе, уровень эмоциональной устойчивости несколько выше. Чтобы убедиться в достоверности различий между первой, экспериментальной, и второй, контрольной, группами результаты, полученные по методике 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла на констатирующем этапе эксперимента, были обработаны методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни. Проверка с помощью U-критерия Манна – Уитни на этапе констатирующего эксперимента показала, что уровень эмоциональной устойчивости воспитателей первой, экспериментальной, группы достоверно не отличается

от уровня эмоциональной устойчивости воспитателей второй, контрольной, группы так как попадает в зону незначимых отличий (см. таблица 11 приложения 2).

Выявленное незначительное отличие эмоциональной устойчивости между группами, возможно, кроется в возрастных особенностях испытуемых, что требует дополнительных исследований. Поскольку анализ результатов методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни показал отсутствие значимых отличий между двумя выборками, то в рамках нашего исследования данными отличиями можно пренебречь.

По нашему мнению, причины низкого уровня эмоциональной устойчивости некоторых респондентов следует искать в недостаточно развитом уровне психологической культуры российского общества. Конечно, в нашей стране для такого положения дел существуют объективные исторические причины. Исследователи отмечают, что в современном мире часто люди не могут назвать свое эмоциональное состояние просто потому, что не обращают внимание на эту сторону своей личности и даже не имеют соответствующих слов в своем словарном запасе. Традиционно люди опасаются так называемых «плохих» эмоций — страха, злости — и, не имея опыта их конструктивного проживания, отказываются признавать их у себя. Кроме того, в современном обществе существует большой крен в когнитивную сторону. До недавнего времени считалось, что эмоциям нет места на работе. Ну, и конечно, чтобы управлять эмоциями надо уметь их осознавать, потому что нельзя управлять тем, что не осознаешь.

В результате диагностики руководителей с применением Торонтской алекситимической шкалы (TAS), Личностного опросника Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла, было выявлено, что уровень эмоциональной устойчивости у руководителей второй группы несколько выше, чем у воспитателей первой группы. Поскольку анализ результатов методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни показал отсутствие значимых отличий между двумя выбор-

ками, то в рамках нашего исследования данными отличиями можно пренебречь.

Для реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования нами было отобрано 26 человек, цель программы заключалась в выявлении факторов влияющих на эмоциональное состояние личности руководителя и обоснование условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Выводы по второй главе

Исследование эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования проходило в три этапа. Первый поисково-подготовительный этап включал определение темы исследования, выбор объекта и предмета исследования, изучение психолого-педагогической литературы, формулирование гипотезы. На этом этапе был сделан анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости, определены особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, подобраны методы и методики исследования, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Второй опытно-экспериментальный этап исследования предусматривает составление программы эксперимента, определение круга испытуемых, проведение диагностики по трем методикам. Полученные результаты представлены в виде графиков и таблиц. Третий, аналитический, этап включает анализ и интерпретацию результатов исследования, выводы и рекомендации.

В результате диагностики руководителей системы образования с применением Торонтской алекситимической шкалы (TAS), Личностного опросника Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла, было выявлено, что уровень эмоциональной устойчивости у руководителей второй группы несколько выше, чем у воспитателей первой группы. Поскольку анализ результатов методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни показал отсутствие значимых отличий

между двумя выборками, то в рамках нашего исследования данными отличиями можно пренебречь.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Эмоциональная устойчивость не является врожденным качеством, она может быть усилена в результате специально организованных действий. Авторы данной работы определяют эмоциональную устойчивость как оптимальную степень эмоционального возбуждения, не превышающую пороговой величины и не нарушающую поведение человека. Эмоциональная устойчивость связана с управлением эмоциональным состоянием – способностью человека создавать произвольно нужное настроение и изменять уровень эмоционального возбуждения. В.М. Писаренко отмечает, что корректируя эмоции, личность может делать их адекватными конкретной ситуации по виду и силе проявления [55, с. 64].

Содержание понятия эмоциональная устойчивость обуславливает не только способы диагностики, но и методы его изменения. Поэтому изменение способности человека осознавать свои эмоции и управлять ими является важной задачей программы формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

В основу короткой двенадцатичасовой Программы формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования положена адаптированная стандартизированная программа Е.М. Семеновой «Тренинг эмоциональной устойчивости руководителя» [75]. Социально-психологический тренинг является методом активного обучения, при котором психологическое воздействие осуществляется в процессе интенсивного группового взаимодействия и направлено на повышение

компетентности личности в сфере общения. На тренинге общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [48, с. 12].

Методы социально-психологического тренинга ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, включение в занятия элемента сотворческого поиска, широкого применения различных видов моделирования. Конечная цель тренинга – научить участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности». По мнению Д. Ньюстрона и К. Дэвиса, «формирование – это систематическое, усиливающееся применение положительного подкрепления. Обычно, по мере того как индивид приближается к желаемому поведению, интенсивность подкрепления увеличивается» [46, с. 72].

Программа формирования эмоциональной устойчивости разработана для реализации в естественной закрытой группе руководителей на базе ДОУ № 234 города Челябинска. Это обуславливает отсутствие в программе этапа знакомства членов группы. Исследуя феномен эмоциональной устойчивости руководителя, мы исходим, из определения эмоциональной устойчивости как психологической характеристики взрослого человека, представляющей его как эмоционально зрелую личность. Поэтому предполагаемый возраст участников данной программы может иметь широкий диапазон. И в этом случае важным пожеланием становится составление гомогенных по возрасту групп. Возраст участников экспериментальной группы варьирует от 22-х до 35-и лет. Численность группы 13 человек. Это оптимальная численность тренинговой группы, так как есть возможность взаимного обмена опытом и мнениями, рефлексии, получения обратной связи и эффективного решения поставленных задач.

В таблице 11 Приложения 3 подробно изложены цели и задачи программы. Данная программа включает 8 занятий. Суммарный объем программы составляет 12 часов. Программа рассчитана на реализацию в течение четырех недель с частотой проведения занятий два раза в неделю. Продолжительность каждой встречи группы составляет 90 минут. Занятия имеют устойчивую структуру, отраженную в таблице 1.

Таблица 1

Структура занятий программы формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения

	Форма взаимодействия	Цель	время
1.	Ритуал приветствия.	Создать безопасную, доверительную обстановку.	15 мин.
	«Круг чувств».	Выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника. С какими чувствами пришли? Что ожидаете от предстоящего занятия?	
2.	Мини-лекция.	Информационное сопровождение.	10 мин.
	Формирующая деятельность	Практическая часть.	55 мин.
3.	«Круг чувств».	Выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника. Как изменилось настроение? Что понравилось, что – нет?	10 мин.
	Ритуал прощания.	Создать доверительные отношения для последующей работы.	

Цель программы: формирование эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Для достижения цели нами были созданы условия, в которых каждый участник группы решал для себя следующие задачи:

1. Приобрести психологические знания.
2. Развить умение анализировать свое состояние и называть его.
3. Освоить приемы эффективной саморегуляции.
4. Обогащать техники и тактики общения.
5. Сформировать адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения.
6. Развить свою личность.

Данная программа построена с учетом основных принципов психокоррекционной работы, описанных А.А. Осиповой [48, с. 21]:

- Принцип единства диагностики и коррекции.
- Принцип нормативности развития: «возрастная норма», «индивидуальная норма».
- Принцип коррекции «сверху вниз».
- Принцип коррекции «снизу вверх».
- Принцип системности развития психологической деятельности.
- Деятельностный принцип.

Одним из важных принципов коррекционной работы является принцип добровольности и конфиденциальности. Поэтому отрицательное отношение личности к тренинговой работе как к групповой работе является серьезным противопоказанием к участию в данной программе.

Выбор методов и техник коррекционной работы, определение критериев оценки ее успешности зависят от цели программы. Программа содержит общекоррекционные мероприятия, учитывающие возрастные и индивидуальные возможности участников. Программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования построена с использованием методов социально-психологического тренинга, мини-лекции, дискуссии, арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, визуализации, ролевой игры. Некоторые из примененных методов были описаны нами при составлении модели в Главе 3.1. В этой главе мы уделим внимание методам дискуссии и мини-лекции.

Дискуссия – метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины. По процедуре дискуссия представляет собой коллективное обсуждение какой-либо проблемы, в ходе дискуссии происходит коллективное сопоставление мнений, оценок, информации по обсуждаемой проблеме. Психологическая ценность дискуссии состоит в том, что благодаря принципу обратной связи каждый участник получает

возможность увидеть, как по-разному можно подойти к решению одной и той же проблемы, как велики индивидуальные различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же ситуаций. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания участников, которые приобретаются ими в процессе самостоятельной работы с проблемным материалом.

Важное место в структуре занятий занимает мини-лекция. Лекция – метод обучения, заключающийся в систематическом, последовательном, монологическом изложении материала. Мини-лекция – это экономный по времени способ сообщения слушателям значительного объема информации.

Таким образом, двенадцатичасовая групповая программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования рассчитана на реализацию в течение четырех недель и состоит из восьми занятий. Программа направлена на формирование у участников группы эмоциональной устойчивости, т.е. способности осознавать свое эмоциональное состояние и управлять им.

В результате участия в программе воспитатели приобретают психологические знания, развивают умение анализировать свое состояние и называть его, осваивают приемы эффективной саморегуляции, обогащают техники и тактики общения, формируют адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения, развивают свою личность. Конечная цель тренинга - научить участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни. Мы предполагаем, что у воспитателей, принявших участие в тренинге, процесс формирования эмоциональной устойчивости будет продолжаться и после завершения встреч в рамках данной программы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

С целью проверки эффективности формирующего эксперимента и истинности выдвинутой гипотезы после реализации программы формирования

эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения проводилась повторная диагностика участников с помощью тех же психодиагностических методик, которые были использованы в констатирующем эксперименте:

- Торонтской алекситимической шкалы (TAS).
- Личностного опросника Айзенка EPQ.
- 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла.

На этапах констатирующего и контрольного эксперимента было проведено сплошное исследование выборки. Из общего количества респондентов были сформированы две группы. Численность каждой группы составила 13 человек. На этапе формирующего эксперимента работа проводилась только с первой, экспериментальной, группой воспитателей. Вторая группа является контрольной.

На основе сравнения данных, полученных в констатирующем эксперименте, с данными контрольного эксперимента сделаны выводы об истинности выдвинутой гипотезы и эффективности формирующего эксперимента.

Анализ результатов диагностики позволил составить сводную таблицу результатов исследования, представленную в таблице 17 приложения 4.

При исследовании воспитателей с помощью Торонтской алекситимической шкалы (TAS) выявлено три уровня эмоциональной устойчивости. Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS) представлены в таблице 17 приложения 4 и на рисунке 8.

Респонденты с высоким уровнем эмоциональной устойчивости понимают испытываемые эмоции, могут назвать их, знают причины своего эмоционального состояния, умеют управлять им. Такой результат имеет 7% (1 человек) экспериментальной группы и 7% (1 человек) контрольной.

Средний уровень эмоциональной устойчивости в двух группах имеет равное количество человек, что составляет 78% численности каждой группы (по 10 человек). Респонденты с таким уровнем эмоциональной устойчивости

не испытывают затруднений с осознанием своих эмоций, чувств и состояний, без труда регулируют уровень эмоционального напряжения.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS) выявлен у 15% (по 2 человека) испытуемых каждой группы. Респонденты отмечают, что не всегда понимают испытываемое чувство, отмечают у себя астенические состояния.

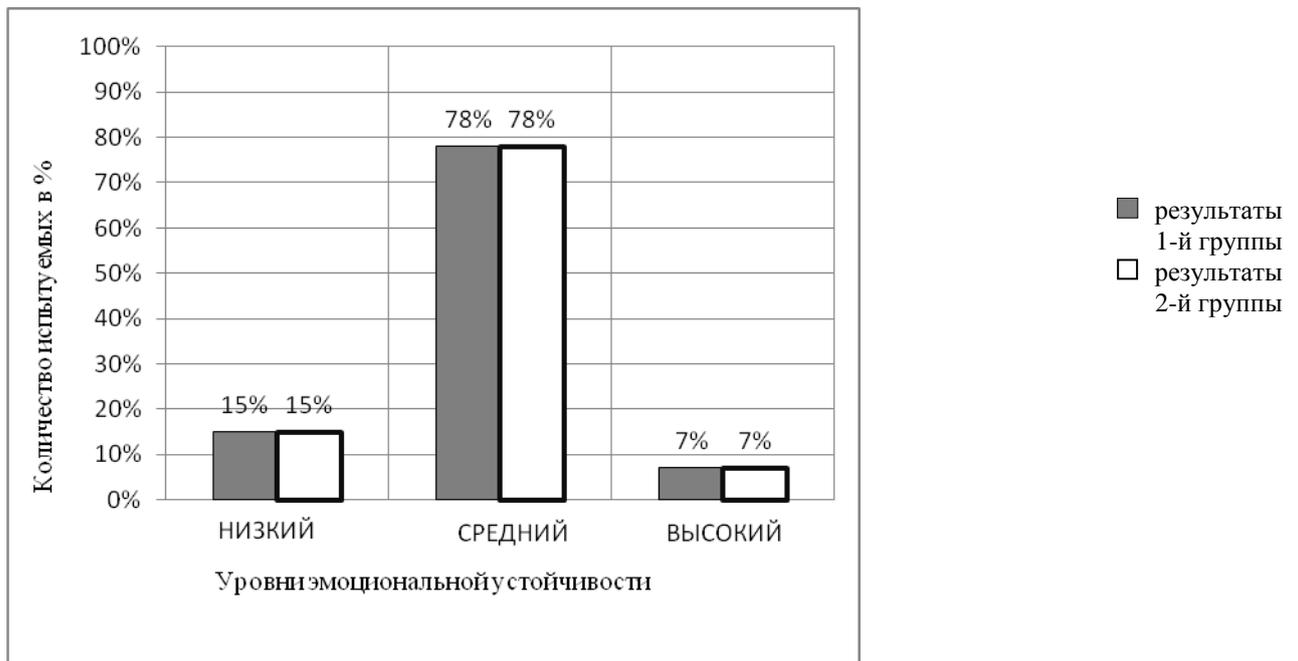


Рисунок 8 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на контрольном этапе эксперимента по методике Торонтская алекситимическая шкала (TAS)

Таким образом, при обследовании с помощью методики Торонтская алекситимическая шкала (TAS) выявлен положительный сдвиг в экспериментальной группе воспитателей. В контрольной группе динамики нет.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости с использованием Личностного опросника Г. Айзенка EPQ представлены в таблице 17 приложения 4 и на рисунке 9 и имеют три уровня: высокий, средний и низкий.

Высоким уровнем эмоциональной устойчивости обладают 23% (по 3 человека) участников каждой группы. Испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости отличают отсутствие деструктивных напряженности и беспокойства, ситуативная целенаправленность, стрессоустойчивость, адаптивность, общительность, активность.

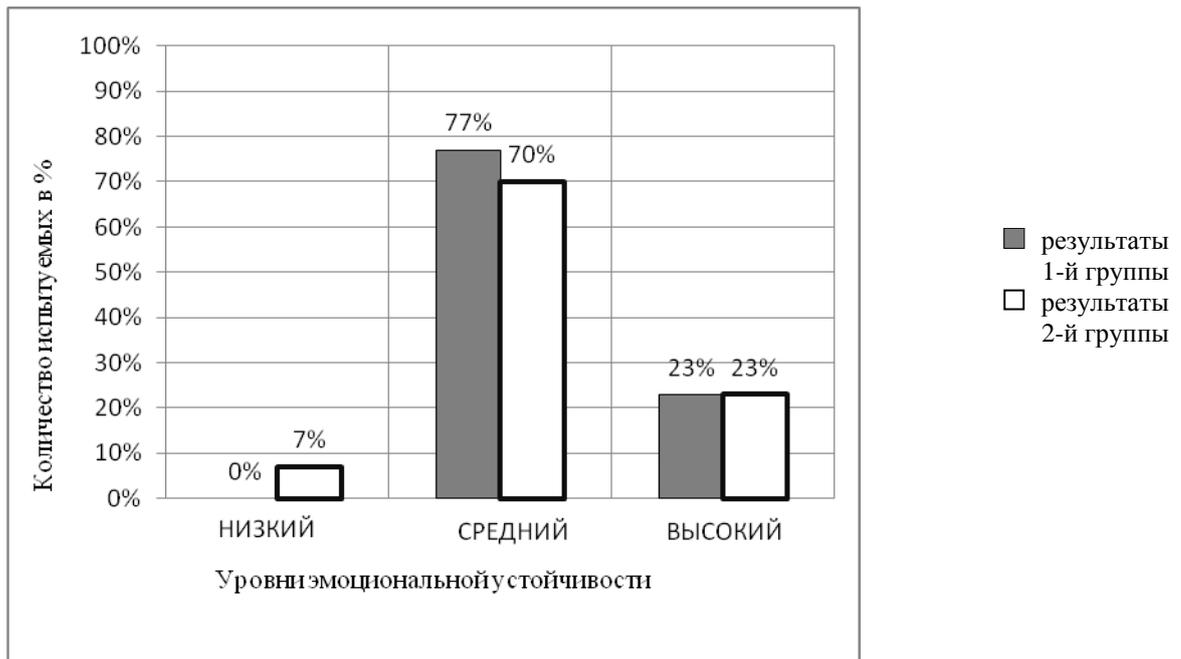


Рисунок 9 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на контрольном этапе эксперимента по методике Личностный опросник Г. Айзенка EPQ

70% (9 человек) респондентов в контрольной группе и 77% (10 человек) экспериментальной группы имеют показатели среднего уровня эмоциональной устойчивости по шкале «нейротизм». Респонденты с таким результатом характеризуются хорошей адаптивностью, но отмечают, что в условиях стрессовой ситуации могут испытывать неуверенность в себе, беспокойство, склонность к смене настроений.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 7% (1 человек) контрольной группы. В экспериментальной группе респондентов с таким показателем нет. Испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости выделяет неровность в контактах с людьми, рассеянность внимания, слабая адаптация к стрессовым ситуациям, впечатлительность, импульсив-

ность, низкий уровень саморегуляции. Они отмечают у себя как сильные реакции на раздражающий стимул, так и сниженный эмоциональный фон.

При подведении итогов обследования с применением Личностного опросника Г. Айзенка EPQ отмечены позитивные изменения в экспериментальной группе. Контрольная группа осталась без изменений.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла имеют три уровня и представлены в Таблице 17 Приложения 4 и на рисунке 10.

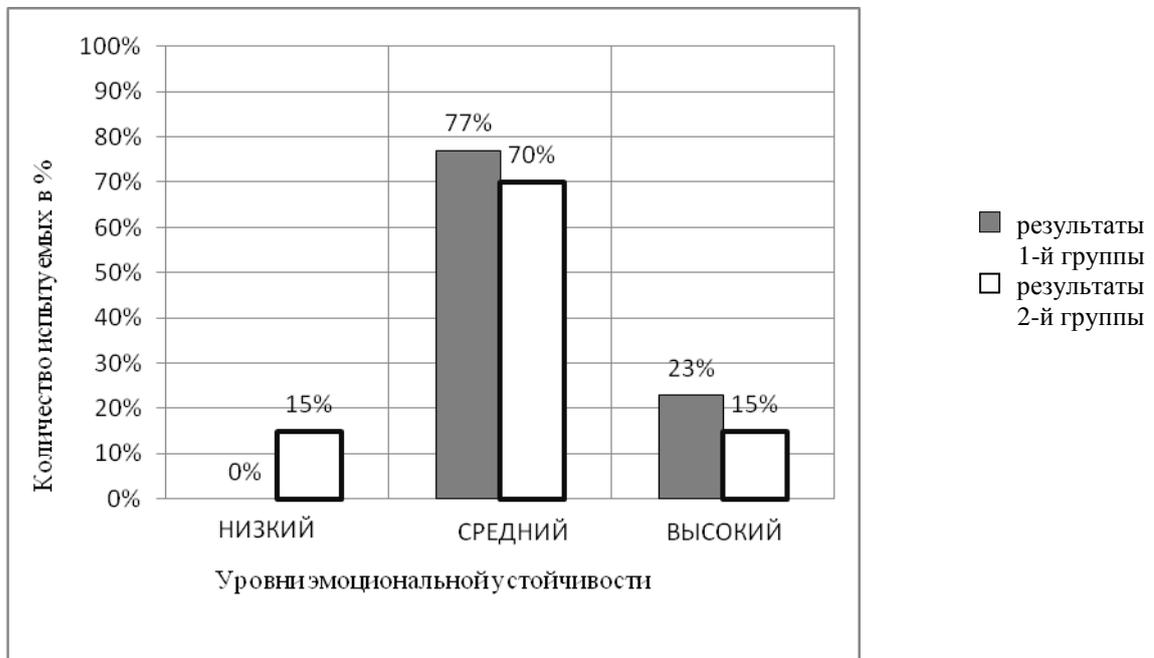


Рисунок 10 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на контрольном этапе эксперимента по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла

Высокий уровень эмоциональной устойчивости по методике Р. Кеттелла имеют 15% (2 человека) испытуемых контрольной группы и 23% (3 человека) экспериментальной. Испытуемых отличает уверенность в себе, работоспособность, эмоциональная зрелость, устойчивость интересов.

Средний уровень эмоциональной устойчивости обнаружен у 77% (10 человек) экспериментальной группы и у 70% (9 человек) контрольной группы. Респонденты, имеющие средний уровень результатов по этой методике, оценивают себя как выдержанных, здравомыслящих людей; вместе с тем они

отмечают, что иногда избегают трудностей, не вступают в споры, испытывают беспокойство.

При обследовании воспитателей по методике 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла в контрольной группе выявлено 15% (2 человека) испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости, в экспериментальной группе таких респондентов не выявлено. Испытуемые с низким уровнем эмоциональной устойчивости характеризуют себя как склонных к озабоченности и огорчениям, откладывающих решение сложных вопросов, переменчивых в отношениях и неустойчивых в интересах. Отмечают свою утомляемость.

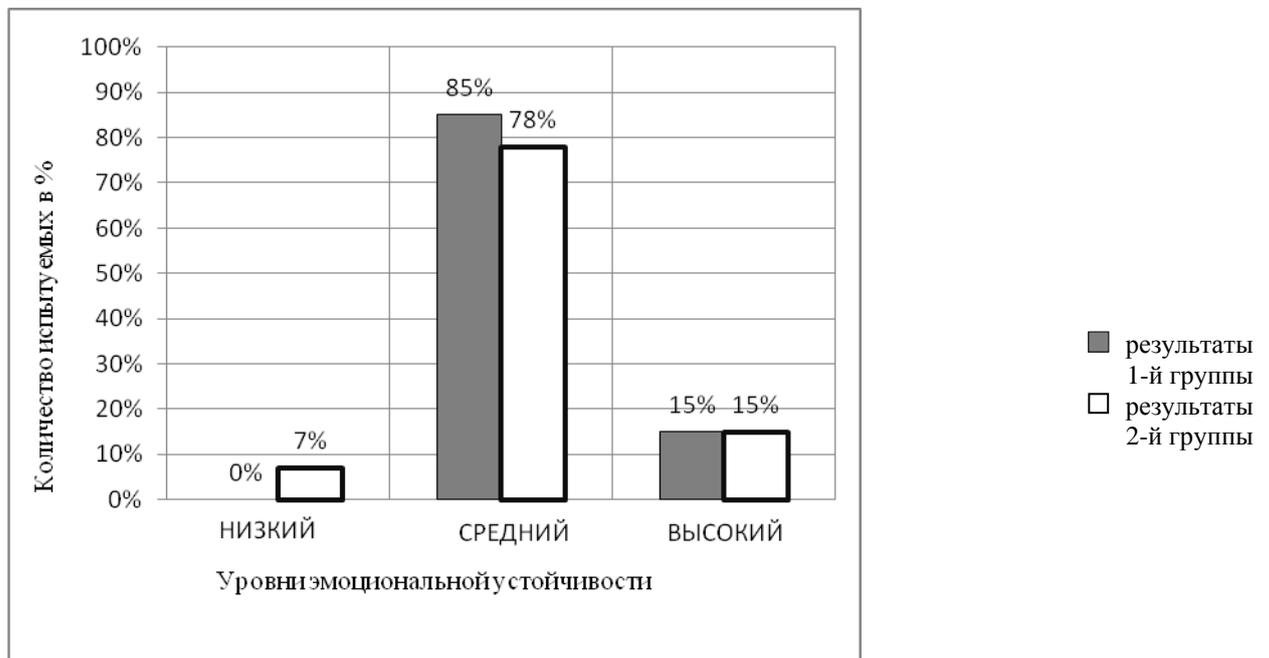


Рисунок 11 – Распределение уровней эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы на контрольном этапе эксперимента по трем методикам: Торонтская алекситимическая шкала (TAS), Личностный опросник Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла

В результатах экспериментальной группы, полученных с применением методики 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла, выявлены положительные изменения. Контрольная группа показала прежний результат.

Анализ результатов, полученных по методикам Торонтская алекситимическая шкала (TAS), Личностный опросник Г. Айзенка EPQ, 16-ти фак-

торный личностный опросник Р. Кеттелла, позволил вывести итоговый среднестатистический результат эмоциональной устойчивости каждого респондента по трем методикам, который мы представляем в Таблице 17 Приложения 4 и на рисунке 11. Результаты распределились следующим образом.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости имеет 15% (по 2 человека) воспитателей экспериментальной и контрольной группы. Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 85% (11 человек) руководителей экспериментальной группы и у 78% (10 человек) руководителей контрольной. Низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечен у 7% (1 человек) контрольной группы. В экспериментальной группе испытуемые с низким уровнем эмоциональной устойчивости не выявлены.

■ — результаты до реализации программы
■ — результаты после реализации

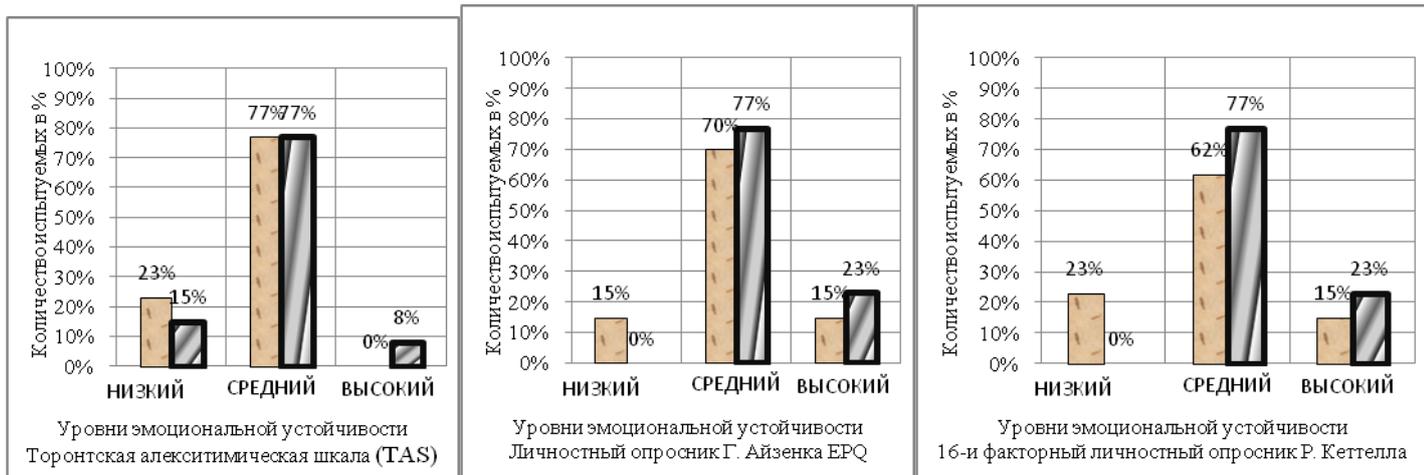


Рисунок 12 – Сравнительный анализ результатов диагностики руководителей первой, экспериментальной, группы до проведения формирующего эксперимента и после него.

Итак, из сравнительного анализа результатов констатирующего и контрольного экспериментов видно, что уровень эмоциональной устойчивости участников экспериментальной группы имеет положительную динамику. Как видно на рисунке 12, эмоциональная устойчивость руководителей экспериментальной группы после формирующего эксперимента повысилась. Это подтверждает эффективность формирующего эксперимента и истинность

выдвинутой гипотезы. Изменение результатов в контрольной группе не обнаружено.

Результаты, полученные по методике 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла на контрольном этапе эксперимента, были обработаны методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни (см. таблицу 18 приложения 4). Эмпирическое значение критерия отражает, насколько велика зона совпадения между рядами. Чем меньше эмпирическое значение критерия, тем более вероятно, что различие между результатами выборок достоверно. Проверка с помощью U-критерия Манна – Уитни показала, что уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы достоверно не отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной, группы, так как попадает в зону незначимых отличий (см. Рисунок 13).

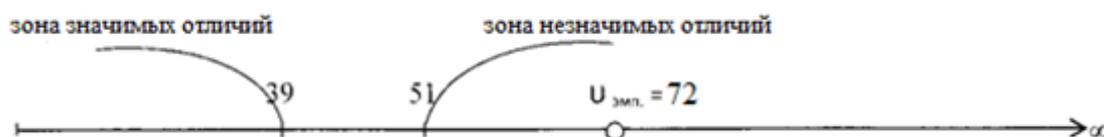


Рисунок 13 – Ось значимости

Таким образом, уровень эмоциональной устойчивости руководителей экспериментальной группы, принявших участие в формирующем эксперименте повысился, в то время как результаты диагностики руководителей контрольной группы, не принимавших участие в реализации программы, остались без изменений. Это подтверждает выдвинутую гипотезу и эффективность разработанной нами программы формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Предполагаем, что причинами позитивных сдвигов является следующее. Во-первых, то, что опросники и тесты измеряют не саму эмоциональную устойчивость, а представления людей о наличии у себя этого качества. Очевидно, что представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о

своей эмоциональной устойчивости дает важные для психолога сведения о человеке, с одной стороны, и предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоциональной устойчивости, с другой стороны. Во вторых, отмечено, что в современном мире часто люди не могут назвать свое эмоциональное состояние просто потому, что не обращают внимание на эту сторону своей личности и даже не имеют соответствующих слов в словарном запасе. В современном обществе существует большой крен в когнитивную сторону. До недавнего времени считалось, что эмоциям нет места на работе. Традиционно люди опасаются так называемых «плохих» эмоций: страха, злости, – и, не имея опыта конструктивного их проживания, просто отказываются признавать их у себя. Поэтому просветительский компонент программы формирования эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, оказал влияние на мотивацию участников. Осознавать свои эмоции и управлять ими, в рамках формирующего эксперимента было «полезно и правильно». В-третьих, программа формирования эмоциональной устойчивости представляет собой адаптированный вариант стандартизированного, хорошо выверенного, авторского тренинга эмоциональной устойчивости, разработанного Е.М. Семеновой [75]. В-четвертых, реализация программы проходила под руководством опытного психолога. В-пятых, была подобрана гомогенная по полу, возрасту, профессии группа, что способствует сплоченности, эмоциональной поддержке, ускоряет достижение инсайта, уменьшает длительность психокоррекционного воздействия. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому взаимопониманию. Ну и, наконец, еще одна причина – тщательная подготовка к формирующему эксперименту.

Обработка результатов методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни на контрольном этапе эксперимента показала, что имеются различия между двумя выборками.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Эмоциональная устойчивость, является важным условием психического здоровья личности и профессионально значимым качеством, включенным в психограмму руководителя системы образования. В рамках данного исследования проводилась систематизированная целенаправленная работа по формированию эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Мы предполагаем, что у руководителей, принявших участие в формирующем эксперименте, процесс формирования эмоциональной устойчивости будет продолжаться и после завершения встреч в рамках тренинговой программы.

Формирование – процесс целенаправленного и организованного овладения устойчивыми качествами, необходимыми для успешной деятельности. Целью программы формирования эмоциональной устойчивости является сформировать эмоциональную устойчивость у руководителей системы образования. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Повышать психологическую культуру воспитателей через просветительскую деятельность.
2. Развивать осознание особенностей самовосприятия.
3. Развивать осознание особенностей собственной экспрессивности.
4. Развивать коммуникативные навыки.
5. Формировать навыки саморегуляции через мышечную релаксацию, визуализацию, мимическую гимнастику, дыхательные упражнения и другие формы.

Для формирования эмоциональной устойчивости руководителя современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их как специфические и неспецифические.

Специфические способы формирования эмоциональной устойчивости выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности и в особом профессионально заостренном развитии качеств личности.

Неспецифические способы формирования эмоциональной устойчивости включают методы профилактики и преодоления состояния избыточной эмоциональной напряженности, методы саморегуляции. К ним относятся приемы релаксации, специальные физические и дыхательные упражнения, самоконтроль внешних проявлений эмоционального состояния и другие.

Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов регулирования способствует развитию эмоциональной устойчивости.

Деятельность руководителя системы образования насыщена разного рода напряженными факторами и ситуациями, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Причины напряженности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия. Субъективные факторы – личностные особенности индивида, обостряющие чувствительность к профессиональным трудностям, мотивационные, эмоциональные, социальные характеристики. Условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются и оцениваются субъектом, как трудные и опасные. Напряженные факторы педагогической деятельности в меньшей степени оказывают негативное влияние, если субъектом приобретены профессиональные умения и навыки при достаточном уровне развития профессионально значимых качеств личности.

Исследование психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости руководителей, проведение констатирующего и формирующего экспериментов, последующий анализ полученных

результатов позволили разработать для воспитателей рекомендации по формированию у себя этого качества.

Рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости для руководителей системы образования.

1. Одним из важных условий формирования эмоциональной устойчивости является достаточный уровень развития профессионального самосознания, включающего отношение личности к своей профессии, систему представлений о сущности педагогической деятельности и своем профессиональном «Я». Важная характеристика руководителя – уверенность в себе, позитивная оценка себя как способного человека. Педагоги с низкой самооценкой неадекватно воспринимают себя и окружающих, обладают чувством повышенной тревожности. Позитивное самовосприятие и самоотношение, позитивный характер педагогического имиджа способствует укреплению эмоциональной устойчивости. Самопринятие, самоуважение, самоинтерес руководителя, удовлетворенность собой и своей профессиональной деятельностью вызывают определенные поведенческие реакции.

2. Формированию эмоциональной устойчивости способствует адаптация к напряженным факторам деятельности, готовность к сложным ситуациям педагогической деятельности через развитие навыков анализа и решения трудных педагогических задач. Анализ конфликтных педагогических ситуаций повышает информированность воспитателей и способствует моделированию соответствующих форм поведения. Важно научиться конструктивным способам разрешения конфликтов и выходу из напряженных ситуаций. Деструктивные конфликты характеризуются использованием механизмов психологической защиты. Продуктивное разрешение конфликтной ситуации предполагает восприятие ее как творческой задачи, переосмысление собственной позиции, гармонизацию общения на основе позиционного сближения сторон.

3. Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков способствует формированию эмоциональной устойчивости. Невербальное поведение является индикатором актуальных психоэмоциональных состояний личности, выполняет функцию контроля аффекта, его нейтрализации. Одной из серьезных проблем профессиональной деятельности воспитателя является преобладание в невербальном языке жестов доминирования, агрессивности, превосходства. Развитие эмоциональной гибкости, динамизма, выразительности мимики, позы, жестов является важным компонентом формирования эмоциональной устойчивости руководителя. Чтобы язык экспрессии был доходчив и выразителен, педагог нуждается в специально направленной работе.

4. Формирование эмоциональной устойчивости включает многообразные методы профилактики и преодоления состояния избыточной эмоциональной напряженности, методы саморегуляции. Эмоциональные и физические состояния взаимосвязаны. У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, дыхание, пульс, цвет лица, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость. Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины на внешние проявления.

1) Простой и эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Как считает Е.М. Семенова, научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями [75]. Важно овладеть навыками расслабления мимических мышц. Суть упражнений состоит в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Во время тренировки внимание направлено на чередование фаз напряжения и расслабления. Добиться этого можно с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате возникает осознанный образ своего лица в виде маски, максимально

свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Выражение лица при эмоции меняется рефлекторно. Стоит «запустить» вопросы самоконтроля и мимические мышцы начинают расслабляться. Чем раньше по времени возникновения эмоции включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

2) Дыхательные упражнения – еще один способ саморегуляции. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Нарушение дыхания зависит от внутреннего состояния человека. Произвольно упорядоченное дыхание производит обратное воздействие на эмоциональное состояние. Разные типы ритмического дыхания содержат варьирование вдоха и выдоха, задержки дыхания разной продолжительности. На всем протяжении дыхательные пути снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – возбуждающего нерва, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это свойство используется в виде «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Существуют и другие виды дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное, полное.

3) Одним из способов саморегуляции является концентрация внимания – сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности, умение переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных ощущениях, на эмоциях, настроениях, чувствах, на потоке мыслей, образах, которые возникают в сознании.

4) Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует использование приемов воображения и визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация

воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Использование данного приема позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент. Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее, зафиксировать в сознании. Это позволит произвольно вызвать состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности и мобилизованности.

5) Релаксация – физическое и психическое расслабление. Цель релаксации – сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и эмоционального напряжения.

6) Важным методом преодоления избыточной эмоциональной напряженности является самовнушение – создание внутренних установок, воздействующих на подсознательные механизмы психики. Сила самовнушения заключается в способности создать свой собственный положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращенных к себе.

5. Эмоциональная устойчивость тесно связана со способностью личности осознавать собственные эмоции и гибко управлять ими. Регуляция может осуществляться двумя путями: предупреждением возникновения и трансформацией избыточно напряженных эмоциональных состояний. Эффективность многих приемов зависит от регулярности их использования и от того, верит ли сам человек в их эффективность. Регуляция подразумевает не только устранение отрицательных, но и активацию положительных состояний, так как многие виды человеческой деятельности, в том числе и педагогическая, требуют душевного подъема.

Таким образом, эмоциональная устойчивость противостоит эмоциональной напряженности, дезорганизуя психические функции. Эмоциональная устойчивость – качество, которое можно усиливать с помощью приобретенных в ходе жизни знаний, умений, навыков и сознательно организованных действий.

3.4. Технологическая карта внедрения

Исследование психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. (см. Таблицу 2)

Первый этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогическим условиям формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Изучить литературу по теме научного исследования.
2. Поставить цели научного исследования.
3. Разработать этапы исследования.
4. Разработка программно-целевого комплекса.

Второй этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования у руководителей системы образования.
2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у руководителей системы образования.
3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования.

Третий этап: «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования.

2. Изучить сущность предмета научного исследования.
3. Изучить методику внедрения темы научного исследования.

Четвертый этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования.
2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.
3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
4. Проверить методику внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Пятый этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Мобилизовать воспитателей дошкольного ОУ на внедрение инновационной Программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.
2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.
3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

4. Освоить всем воспитателям предмет внедрения (Программа психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования).

Шестой этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

Седьмой этап: «Продвижение опыта освоения внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования».

Цели:

1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

2. Осуществить наставничество над другими руководителями систем образования, приступающими к внедрению программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования.

3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы.

4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.

Таблица 2

Цель	Содержание	Методы	Формы	К ол-во	Вре мя	Ответст- венные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогическим условиям формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
1.1. Изучить литературу по теме научного исследования	Изучение и анализ литературы магистрантом	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем. Базовое обучение на факультете психологии	1	С 2013г.	Магистрант, научный руководитель
1.2. Поставить цели научного исследования	Обоснование целей и задач научного исследования	Обсуждение	Консультация с научным руководителем Самостоятельная работа	1	Се нтябрь.	Магистрант, научный руководитель
1.3. Разработать этапы исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа научного исследования, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Обсуждение, анализ состояния дел	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Се нтябрь	Магистрант, научный руководитель
1.4. Разработка программно-целевого комплекса	Анализ уровня подготовки руководителей, анализ работы деятельности	Составление программы, анализ материалов готовности к инновационной деятельности	Самостоятельная работа	1	Се нтябрь	Руководитель, зам. руководителя, психолог, магистрант
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования у руководителей образовательных систем	Формирование готовности внедрить Программу, психологический подбор и расстановка субъектов	Обоснование практической значимости. Тренинги (развитие общения, взаимопонимания целеполагания), бе-	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, ра-	1	Ок тябрь	руководитель, зам. руководителя, психолог, магистрант

	внедрения.	седы	бота психологической службы			
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у руководителей системы образования	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий и их значимости актуальности внедрения Программы	Беседы, семинары обсуждения, тренинги Научно-исследовательская работа.	Индивидуальная и групповая работа с руководителями. Дискуссии	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, руководители, магистрант
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования	Проектирование выхода из противоречий между «сущным» и «должным» в работе по теме научного исследования. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Психологический практикум. Беседы, консультации, самоанализ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Руководитель, психолог, магистрант
3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Руководитель, психолог, магистрант
3.2. Изучить сущность предмета научного исследования	Изучение предмета исследования, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, руководителя, магистрант
3.3. Изучить методику внедрения темы научного исследования	Освоение системного подхода в работе	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог, руководитель,

следования	над темой	разования				магистрант
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, руководитель, научный руководитель диссертационного исследования, магистрант
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации	1	Апрель	Психолог, руководитель, магистрант
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел по теме, обсуждения, экспертная оценка	Заседание руководителей	1	Май	Психолог, руководитель, магистрант
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел, корректировка методики	Внеурочные формы работы, работа с руководителями	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, руководитель, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
5.1. Мобилизовать руководителей на внедрение инновационной Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги	Психологический практикум. Лекция по результатам работы, работа психологических служб	1	Январь	Психолог, руководитель, инициативная группа по внедрению Про-

		(внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологических служб				граммы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги,	Наставничество, консультации, семинар	1	Январь - март	Психолог, руководитель, инициативная группа по внедрению Программы, магистрант
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологическими службами	Анализ документации, работа психологических служб	1	Май	Психолог, Руководитель
5.4. Освоить всем воспитателям предмет внедрения (Программа психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования)	Фронтальное освоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Анализ документации, работа психологических служб, консультации	1	Январь	Психолог, руководитель, магистрант
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогических условий формирования эмоциональной у руководителей системы образования»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, анализ материалов, работа психологических служб	1	Январь	Психолог, руководитель, магистрант

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад	Анализ документации, работа психологических служб	1	Январь	Психолог, руководитель, магистрант
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологических служб, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, руководитель
7-й этап: «Продвижение опыта освоения внедрения программы психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов, анализ	Работа психологических служб, стенды, буклеты, рекомендации	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, руководитель, магистрант
7.2. Осуществить наставничество над другими руководителями систем образования, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов и руководителей других ДОУ работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, лекции, доклады, работа психологических служб		Март - май	Психолог, руководитель, магистрант
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей и научной работы по внедрению Программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, руководитель, магистрант
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологических служб, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы, изучение после-	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, руководитель, магистрант

			дующего опыта внедрения Программы в различных образовательных системах			
--	--	--	--	--	--	--

Выводы по третьей главе

Эмоциональная устойчивость может быть усилена в результате специально организованных действий. Эмоциональная устойчивость связана с управлением эмоциональным состоянием – способностью человека создавать произвольно нужное настроение и изменять уровень эмоционального возбуждения. Программа направлена на формирование у участников группы эмоциональной устойчивости, т.е. способности осознавать свое эмоциональное состояние и управлять им. В результате ее реализации участники приобретают психологические знания, развивают умение анализировать свое состояние и называть его, осваивают приемы эффективной саморегуляции, обогащают техники и тактики общения, формируют адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения, развивают свою личность. Конечная цель формирующего эксперимента – научить воспитателей применять полученные знания и навыки в реальной жизни.

Сравнительный анализа результатов констатирующего и контрольного экспериментов показал, что уровень эмоциональной устойчивости участников экспериментальной группы имеет положительную динамику. Таким образом, уровень эмоциональной устойчивости воспитателей экспериментальной группы, принявших участие в формирующем эксперименте повысился, в то время как результаты диагностики воспитателей контрольной группы, не принимавших участие в реализации программы, остались без изменений. Это подтверждает выдвинутую гипотезу и эффективность разработанной нами и реализованной программы формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения. Предполагаем, что причинами позитивных сдвигов является следующее. Во-первых, то, что опросники и тесты измеряют не саму эмоциональную устойчивость, а представления людей о наличии у себя этого качества. Очевидно, что представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своей эмоциональной ус-

тойчивости дает важные для психолога сведения о человеке, с одной стороны, и предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоциональной устойчивости, с другой стороны. Во вторых, отмечено, что часто люди не могут назвать свое эмоциональное состояние просто потому, что не обращают внимание на эту сторону своей личности и даже не имеют соответствующих слов в словарном запасе. В современном обществе существует большой крен в когнитивную сторону. До недавнего времени считалось, что эмоциям нет места на работе. Традиционно люди опасаются так называемых «плохих» эмоций – страха, злости – и просто отказываются признавать их у себя. Поэтому просветительский компонент программы формирования эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, оказал влияние на мотивацию участников. Осознавать свои эмоции и управлять ими, в рамках формирующего эксперимента было «полезно и правильно». В-третьих, программа формирования эмоциональной устойчивости представляет собой адаптированный вариант стандартизированного, хорошо выверенного, авторского тренинга эмоциональной устойчивости, разработанного Е.М. Семеновой [75]. В-четвертых, реализация программы проходила под руководством опытного психолога. В-пятых, была подобрана гомогенная по полу, возрасту, профессии группа, что способствует сплоченности, эмоциональной поддержке, ускоряет достижение инсайта, уменьшает длительность психокоррекционного воздействия. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому взаимопониманию. Ну и, наконец, еще одна причина – тщательная подготовка к формирующему эксперименту.

Обработка результатов методом математической статистики с использованием U-критерия Манна – Уитни на контрольном этапе эксперимента показала отсутствие значимых отличий между двумя выборками.

В рамках данного исследования проводилась систематизированная целенаправленная работа по формированию эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения. Мы предполагаем,

что у руководителей, принявших участие в формирующем эксперименте, процесс формирования эмоциональной устойчивости будет продолжаться и после завершения встреч в рамках тренинговой программы. Исследование психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости педагогов, проведение констатирующего и формирующего экспериментов, последующий анализ полученных результатов позволили разработать для руководителей рекомендации по формированию этого качества. Современная психологическая наука предлагает множество способов формирования эмоциональной устойчивости у руководителя, которые можно разделить на специфические и неспецифические. Специфические способы формирования эмоциональной устойчивости выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности и в особом профессионально заостренном развитии качеств личности. Неспецифические способы формирования эмоциональной устойчивости включают методы профилактики и преодоления состояния избыточной эмоциональной напряженности, методы саморегуляции. Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов регулирования способствует развитию эмоциональной устойчивости.

В рамках данного исследования была разработана технологическая карта внедрения психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования включающая семь этапов реализации программы формирования эмоциональной устойчивости.

Заключение

В квалификационной работе сделан анализ состояния проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе. В отношении содержания понятия эмоциональная устойчивость нет единого мнения. Разные авторы по-разному толкуют данный феномен, включая многообразные структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой, мотивационный, поведенческий. Все многообразие мнений о содержании понятия эмоциональная устойчивость можно разделить на четыре группы. Для первой группы характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности. Второй подход базируется на резервах нервно-психической энергии, которая связана с особенностями темперамента, силой нервной системы, подвижности и мобильности нервных процессов. Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик. Ни волевой, ни познавательный процессы, ни свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), не смотря на взаимосвязи, не входят в его состав. Эмоциональная устойчивость понимается как оптимальная степень эмоционального возбуждения (напряжения), не превышающая пороговой величины и не нарушающая поведение человека. Именно эту точку зрения на содержание понятия эмоциональная устойчивость разделяют авторы данной работы. Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, являясь сложным психическим образованием, является интегративным свойством личности. Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим для всех рассмотренных определений является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в стрессовых эмоциогенных условиях.

Изучены особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Отмечено, что эмоциональная устойчивость является важной составляющей психограммы специалистов, занимающихся педагогической и руководящей деятельностью. В различных образовательных системах, в связи со спецификой процесса руководства и возрастными особенностями подчиненных эмоциональная устойчивость руководителя приобретает особую значимость. Профессиональная деятельность руководителя насыщена разного рода напряженными факторами и ситуациями, всяческими с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Неспособность ослабить внутреннее напряжение, конструктивно отреагировать эмоции, может деформировать личность и привести к дезадаптации. Однако «выгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Педагоги с признаками дезадаптации встречаются как среди молодых специалистов, так и среди специалистов со стажем. Вместе с тем, и среди молодых специалистов, и среди «стажистов» достаточно людей, отличающихся хорошим психическим здоровьем. Уровень эмоциональной устойчивости можно повысить с помощью сознательно организованных действий и приобретенных в ходе жизни знаний, умений, навыков.

В рамках данного исследования была составлена и проанализирована модель и дерево целей формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, состоящая из трех блоков: диагностического, формирующего и контрольного. Первый блок модели – диагностический. На этом этапе устанавливается продуктивный контакт с участниками эксперимента для пробуждения желания сотрудничать с психологом, их мотивирование на развитие и трансформацию своей личности, проводится диагностика уровня эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Второй блок модели – формирующий. Это преобразующий этап исследования и его целью является разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного обра-

зовательного учреждения с применением методов социально-психологического тренинга, мини-лекции, дискуссии, методов арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, визуализации, ролевой игры. Третий блок – контрольный, проверочный. Цель данного этапа: проверка эффективности формирующего эксперимента и истинности выдвинутой гипотезы.

Исследование эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования проходило в три этапа. Первый поисково-подготовительный этап включал определение темы исследования, выбор объекта и предмета исследования, изучение психолого-педагогической литературы, формулирование гипотезы, были определены особенности эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования, подобраны методы и методики исследования, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования. Второй опытно-экспериментальный этап исследования предусматривает составление программы эксперимента, определение круга испытуемых, проведение диагностики. Третий, аналитический, этап включает в себя анализ и интерпретацию результатов исследования, выводы и рекомендации.

Исследовательскую базу составили 26 человек в возрасте от 22-х до 52-х лет. Из респондентов были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Численность каждой группы составляет 13 человек. На констатирующем этапе эксперимента было проведено диагностическое обследование воспитателей двух групп с применением Торонтской алекситимической шкалы (TAS), Личностного опросника Г. Айзенка EPQ, 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттелла. Было выявлено, что уровень эмоциональной устойчивости у воспитателей второй группы несколько выше, чем у воспитателей первой группы. Поскольку анализ результатов методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни показал отсутствие значимых отличий между двумя выборками, то в рамках нашего исследования данными отличиями можно пренебречь.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и апробирована с воспитателями первой, экспериментальной, группы программа формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения, включающая методы социально-психологического тренинга, мини-лекции, дискуссии, арт-терапии, психогимнастики, телесно-ориентированной терапии, визуализации, ролевой игры. Предполагаемый возраст участников данной программы может иметь широкий диапазон. Важным пожеланием является составление гомогенных групп. Экспериментальная группа является гомогенной по профессии, возрасту и полу. Возраст участников экспериментальной группы в рамках данного исследования варьирует от 22-х до 35-и лет. Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость у руководителей системы образования. Для достижения цели нами были созданы условия, в которых каждый участник группы решал для себя следующие задачи: приобрести психологические знания, развить умение анализировать свое состояние и называть его, освоить приемы эффективной саморегуляции, обогатить техники и тактики общения, сформировать адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения, развить свою личность.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов показал, что уровень эмоциональной устойчивости участников экспериментальной группы имеет положительную динамику. Эмоциональная устойчивость руководителей экспериментальной группы после формирующего эксперимента повысилась. Результаты повторной диагностики на констатирующем этапе эксперимента у воспитателей второй, контрольной, группы, не принимавших участие в реализации программы, остались без изменений. Это подтверждает выдвинутую гипотезу и эффективность разработанной нами и реализованной программы формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

Предполагаем, что причинами позитивных сдвигов является во-первых, то, что опросники и тесты измеряют не саму эмоциональную устойчивость, а

представления людей о наличии у себя этого качества. Очевидно, что представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своей эмоциональной устойчивости дает важные для психолога сведения о человеке, с одной стороны, и предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоциональной устойчивости, с другой стороны. Во вторых, отмечено, что сегодня часто люди не могут назвать свое эмоциональное состояние просто потому, что не обращают внимание на эту сторону своей личности и даже не имеют соответствующих слов в словарном запасе. В современном обществе существует большой крен в когнитивную сторону. До недавнего времени считалось, что эмоциям нет места на работе. Традиционно люди опасаются так называемых «плохих» эмоций – страха, злости – и просто отказываются признавать их у себя. Поэтому просветительский компонент программы формирования эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, оказал влияние на мотивацию участников. Осознавать свои эмоции и управлять ими, в рамках формирующего эксперимента было «полезно и правильно», рассматривалось как личностный ресурс. В-третьих, программа формирования эмоциональной устойчивости представляет собой адаптированный вариант стандартизированного, хорошо выверенного, авторского тренинга эмоциональной устойчивости, разработанного Е.М. Семеновой [75]. В-четвертых, реализация программы проходила под руководством опытного психолога. В-пятых, была подобрана гомогенная по полу, возрасту, профессии группа, что способствует сплоченности, эмоциональной поддержке, ускоряет достижение инсайта, уменьшает длительность психокоррекционного воздействия. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому взаимопониманию. Ну и, наконец, еще одна причина – тщательная подготовка к формирующему эксперименту.

Обработка результатов методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни на контрольном этапе эксперимента показала отсутствие значимых отличий между двумя выборками.

В рамках данного исследования проводилась систематизированная целенаправленная работа по формированию эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения. Мы предполагаем, что у воспитателей, принявших участие в программе, процесс формирования эмоциональной устойчивости будет продолжаться и после завершения встреч в рамках данной программы. Исследование психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости педагогов, проведение констатирующего и формирующего экспериментов, последующий анализ полученных результатов позволили разработать для воспитателей рекомендации по формированию этого качества. Современная психологическая наука предлагает множество способов формирования эмоциональной устойчивости у воспитателя, которые можно разделить на специфические и неспецифические. Специфические способы формирования эмоциональной устойчивости выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности и в особом профессионально заостренном развитии качеств личности. Неспецифические способы формирования эмоциональной устойчивости включают методы профилактики и преодоления состояния избыточной эмоциональной напряженности, методы саморегуляции.

Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов регулирования способствует развитию эмоциональной устойчивости. Была разработана и опробирована технологическая карта внедрения по психолого-педагогическим условиям формирования эмоциональной устойчивости у воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

Таким образом, цель, поставленная в исследовании, достигнута. Гипотеза о том, что эмоциональная устойчивость воспитателей дошкольного образовательного учреждения изменится в результате реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости, подтвердилась.

Библиографический список

1. Аболин, Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов [Текст] / Л.М. Аболин. // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83-89.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань: Казанский государственный университет, 1987. – 262 с.
3. Аболин, Л.М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / Л.М. Аболин. // Вопросы психологии. – 1974. – №1. – С.104-115.
4. Айзенк, Г.Ю. Как измерить личность [Текст] / Г.Ю. Айзенк, Г. Вильсон. – М.: Когито-Центр, 2000. – 283 с.
5. Айзенк, Г. Ю. Структура личности [Текст] / Г.Ю. Айзенк. – СПб.: Ювента, 1999. –464 с.
6. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: пособие для психологов и врачей [Текст] / авторы-сост. Д.Б. Ересько, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская, Б.Д. Карвасарский, Э.Б. Карпова, Т.Г. Корепанова, Г.С. Крылова, А.У. Тархан, Е.И. Чехлатый, В.Б. Шифрин. – СПб.: Типография СПбНИПНИ, 2005. – 25 с.
7. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления [Текст] / Т.Н. Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
9. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. – М: Филинь, 1996. – 472 с.
10. Большой психологический словарь [Текст] / сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.:Олма-Пресс, 2003. – 672 с.
11. Большой толковый психологический словарь в 2-х томах [Текст] / под ред. А. Ребера, М.: Вече, 2001. – 1152 с.

12. Былкина, Н.Д. Алекситимия [Текст]: аналитический обзор зарубежных исследований / Н.Д. Былкина // — Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. – 1995. – № 1. – С. 43-53.
13. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. — М.: Ось-89, 2008. — 264 с.
14. Вилюнас, В.К. Психология эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
15. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800 с.
16. Горнеева, А.Д. Основы коррекционной педагогики [Текст] / А.Д. Горнеева, И.Н. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под. ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
17. Губский, Е. Ф. Философский энциклопедический словарь [Текст] / Е.Ф. Губский, Г.В. Кораблева, В.А. Лутченко. – М.: Инфра-М, 1997. – 576 с.
18. Долгова, В.И. Установки на профессиональное самоопределение [Текст] / В.И. Долгова, Т.М. Лавринович. – Челябинск: АТОКСО, 2006. – 230 с.
19. Долгова, В.И. Формирование конструктивной психологической защиты [Текст] / В.И. Долгова, О.А. Соболева. – Челябинск: АТОКСО, 2006. – 184 с.
20. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латышин. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 167 с.
21. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 184 с.
22. Долгова, В.И. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения [Текст] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Научный журнал. – 2009. – № 6. – С. 69–78.

23. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 106-112.
24. Дьяченко, М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кондыбович, В.А. Пономаренко. – Минск: Университетское изд-во, 1985. – 206 с.
25. Ефремова, Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка в 3-х томах [Текст] / Т.Ф. Ефремова. – Минск: Харвест, 2006. – 1168с.
26. Здоровьесберегающие технологии [Текст] : теория и практика внедрения / состав. О.И. Гусаченко; под общ. ред. С.В. Баныкиной. – М.: ГОУ педагогическая академия последипломного образования, 2008. – 212 с.
27. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е.А. Милеряна. – М.: Наука, 1974. – С. 138-172.
28. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании [Текст] / И.А. Зимняя // Ректор вуза. – 2005. – № 6. – С. 13-29. /
29. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст] : Учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
30. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 439 с.
31. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
32. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Б. Д. Карвасарский – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.
33. Климов, Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 223 с.
34. Кондаков, И.М. Психологический словарь [Текст] / И.М. Кондаков. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 512 с.
35. Кордуэлл, М. Психология от А до Я [Текст] : Словарь-

справочник / М. Кордуэлл. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 448 с.

36. Крамаренко, Г.И. Нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих срочной службы [Текст] / Г. И.Крамаренко, И. С. Рудой. – Л.: ВмедА., 1984. – 26 с

37. Краткий психологический словарь / под ред. С.Я. Подопригора. — М.: Феникс, 2010. – 318 с.

38. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.

39. Макаревич, Р.А. Эмоциональная устойчивость педагога [Текст] // Р.А. Макаревич, Е.М. Шабeko. // Народная асвета. – Минск, 1998. – № 7. – С. 10– 15.

40. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Питер, 2001. – 248 с.

41. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: Провсещение, 1996. – 308 с.

42. Милерян, Е. А. Психологический отбор летчиков [Текст] / Е.А. Милерян. – Киев: АПН УССР, 1966. – 235 с.

43. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / Л. М. Митина. – М. : Академия, 2004. – 320 с.

44. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя [Текст] : психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, В.Е. Асмаковец. – М.: МПСИ Флинта, 2001. – 192 с.

45. Николаева, В.В. О психологической природе алекситимии [Текст] /В.В. Николаева // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М., 1993. – С. 84-93.

46. Ньюстром, Дж. В. Организационное поведение [Текст] / Дж.В. Ньюстром, К. Дэвис; под ред. Ю.Н. Каптуревского. – СПб: Питер, 2000. –

448 с.

47. Орлова, И.В. Тренинг профессионального самопознания [Текст] / И.В. Орлова. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.

48. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] : Учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера», 2002, – 510 с.

49. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья [Текст] / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

50. Панько, Е.А. Воспитатель детского сада. Психология [Текст] : Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Е.А. Панько. – Минск: Народная асвета, 1998. – 176 с.

51. Папуш, М.П. Практическая психотехника [Текст] / М.П. Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1997. – 176 с.

52. Пашина, А. Х. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома [Текст] / А.Х. Пашина, Е.П. Рязанова // Психологический журнал. –1993. – № 1. – С. 44-52.

53. Педаяс, М. И. Эмоциональность как фактор взаимодействия [Текст] /М.И. Педаяс // Взаимодействие коллектива и личности. – Таллинн, 1979. – С. 90-96.

54. Пеньков, В. Е. Профессионально-личностная устойчивость будущего учителя [Текст] / В. Е. Пеньков. – Белгогод: Изд-во Белгородского государственного университета, 1998. – 115 с.

55. Писаренко, В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7. – № 5. – С. 62-72.

56. Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. М.: Наука, 1985. – 297 с.

57. Поздняк, Л.В. Профессиограмма как качественная описательная модель старшего воспитателя детского дошкольного подготовки учреждения Совершенствование специалистов дошкольного воспитания [Текст] : Межвуз. сб. науч. тр. / Л.В. Поздняк; ред. В.И. Ядэшко и др. — М.: Моск. гос. пед.

ин-т им. В.И.Ленина, 1986. – С. 14-16.

58. Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред. А.И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

59. Психогимнастика в тренинге [Текст] / под ред. Н.Ю. Хрящевой. —СПб.: «Речь», 2000. – 256 с.

60. Психологическая энциклопедия [Текст] / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096с.

61. Психология. Словарь [Текст] / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 499 с.

62. Психология эмоций [Текст] : Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – 287 с.

63. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / В.Г. Пузиков. – СПб.: «Речь», 2005. – 224 с.

64. Распопин, Е.В. Причины развития состояний внутриличностных напряжений [Текст] / Е.В. Распопин // Практическая психология. Ежегодник. — Т. 6, Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2003. – С. 64-66.

65. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А.Реан, А.Р.Кудашев, А.А.Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.

66. Реан, А.А. Факторы стрессоустойчивое учителей [Текст] / А.А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии. – 1997. – № 11 – С. 45-54.

67. Рейнольдс, М. Коучинг: эмоциональная компетентность [Текст] / М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.

68. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: Учеб. пособие в 2-х кн. / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1998. – кн. 1. – 384 с.

69. Рокицкая, Ю.А. Адаптационные трансформации и стремление к самости субъекта профессионального самоопределения [Текст] / Ю.А. Рокицкая // Современные подходы к построению и реализации системы непрерывного образования: материалы междунар. науч.-практ. конф., – Челябинск: Рекпол, 2007. – С. 222–224.

70. Рокицкая, Ю.А. Самомониторинг фрустрированных эмоций в

структуре эмоциональной устойчивости личности [Текст] / Ю.А. Рокицкая // Материалы конф. по итогам научно-исследовательских работ аспирантов и соискателей ЧГПУ за 2007 г. – Челябин. гос. пед. ун-т., 2008. – С. 233–243.

71. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности [Текст] / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.

72. Свенцицкий, А.Л. Краткий психологический словарь [Текст] / А.Л. Свенцицкий. – М.: Проспект, 2011. – 512 с.

73. Селевко, Т.К. Педагогические компетенции и компетентность [Текст] : классификация / Т.К. Селевко // Сельская школа. – 2004. – № 3. – С. 29-32.

74. Семенова, Е.М. Анализ подходов к изучению проблемы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Е.М. Семенова. // Гуманитарно-экономический вестник. – Минск: Веды. – 2000. – № 1(14). – С. 51-55.

75. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.М. Семенова. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2006. – 256 с.

76. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист. – 2007. – № 2. – С. 65-68

77. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: «Речь», 2001. – 350 с.

78. Симонов, П.В. Адаптивные функции эмоций [Текст] / П.В. Симонов // Физиология человека. – 1996. – № 2. – С. 5-9.

79. Симонов, П.В. Избранные труды в 2-х томах [Текст] / П.В. Симонов – М.: Наука, 2004. / – т.1 – 440 с.

80. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / О.А. Сиротин // Вопросы психологии. – 1973. — № 1. — С. 129-133.

81. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти,

2005. – 320.

82. Современный словарь по психологии [Текст] /авт.-сост. В.В. Юрчук – Минск: Современное слово, 1998. – 768 с.

83. Степанова, М.А. Психология в образовании: психолого-педагогическое взаимодействие [Текст] / М.А. Степанова // Вопросы психологии. – 2003– № 4. – С. 76-83.

84. Стеркина, Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения / Р.Б. Стеркина // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 26. – С. 2-14.

85. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. –286 с.

86. Суслов, Ф.П. Терминология спорта [Текст] : Толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

87. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия [Текст] / автор-состав. Л.С. Сергеева. – СПб.: РОФ Практическая психотерапия, 2000. – 290 с.

88. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Официальный сайт ВОЗ на русском языке

89. Фетисова, Е.В. К вопросу о восприятии и определении эмоционального состояния по выразительным движениям [Текст] / Е.В. Фетисова // Психологический журнал. – 1981. – Т.2. – № 2. – С. 142-147.

90. Формантюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Т.В. Формантюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.

91. Харин, С. С. Диагностика и коррекция коммуникативной деятельности педагогов [Текст] / С.С. Харин, Л.Н. Башлакова, Н.Ю. Клышевич. –Минск: НИО,1996. – 170 с.

92. Чебыкин, А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов [Текст] / А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – С. 83-89.

93. Черникова, О.А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена [Текст] / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.
94. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям [Текст] / О.А. Черникова. // Психологические вопросы спортивной тренировки. – 1967. – С. 3-13.
95. Эмоциональная устойчивость личности педагога [Текст] : Учебно-методическое пособие / авт.-сост. Е.М. Семенова. – Минск: Веды, 2001. – 214 с.
96. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. –1997. – № 4. – С. 20-27.

Методики диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования

Тест № 1 Торонтская алекситимическая шкала (TAS)

Под алекситимией понимают сниженную способность к вербализации эмоциональных состояний. Алекситимическая личность характеризуется трудностями в определении и описании собственных переживаний, сложностью в различении чувств и телесных переживаний, снижением способности к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии, воображения, большей сфокусированностью на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. Указанные особенности вызывают трудности в осознании эмоций и когнитивной переработки аффекта, что ведет к усилению физиологических реакций на стресс. Клинический опыт подтверждает это предположение. Уровень алекситимии измеряется при помощи специального опросника — Торонтской Алекситимической Шкалы, адаптированной в Институте им. В. М. Бехтерева.

Инструкция испытуемому: Прочтите утверждения опросника и укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте «+» в соответствующей колонке). Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то, ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен (табл. 34).

Таблица 1

Бланк опросника Торонтской алекситимической шкалы (TAS)

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Со-	Скорее	Ни то,	Скорее	Со-
	Когда я плачу, всегда знаю почему					
	Мечты — это потеря времени					
	Я хотел бы быть не таким застенчивым					
	Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю					
	Я часто мечтаю о будущем					
	Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие					
	Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений					
	Мне трудно находить правильные слова для моих чувств					
	Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
0	У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам					
1	Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
2	Я способен с легкостью описать свои чувства					
3	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
	Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол					

4						
5	Я часто даю волю воображению					
6	Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим					
7	Меня часто озадачивают ощущения, возникающие в моем теле					
8	Я редко мечтаю					
9	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так					
0	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
1	Очень важно уметь разбираться в эмоциях					
2	Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям					
3	Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства					
4	Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
5	Я не знаю, что происходит у меня внутри					
6	Я часто не знаю, почему я сержусь					

Обработка и интерпретация данных

Подсчет баллов осуществляется таким образом:

1) Эта система баллов действительна для пунктов шкалы 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26.

2) отрицательный код имеют пункты шкалы 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах следует проставить противоположную оценку по этим пунктам

3) сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель «алекситимичности».

По мнению исследователей из СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, алекситимия является психической характеристикой, определяемой следующими когнитивно-аффективными особенностями: трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, трудностью в определении и описании собственных чувств, в символическом выражении эмоций, о чем свидетельствуют бедность фантазий, сосредоточенность на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях [Бехтерев, 5].

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. Ученые Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии у нескольких групп испытуемых. По данным авторов методики, «алекситимический» тип личности получает от 60 до 130 баллов, «неалекситимический» - набирает 59 баллов и ниже, то есть они эмоционально устойчивы.

В.В. Ильин, апробировав данную методику, пришел к выводу, что низким уровнем алекситимичности считается результат от 26 до 45 баллов, средним - от 46 до 59 баллов, высоким - от 60 до 130 баллов [].

Эмоциональная устойчивость обратно пропорциональна уровню алекситимии. Таким образом, к низкому уровню эмоциональной устойчивости мы относим результат от 60

до 130 баллов, к среднему – от 46 до 59 баллов, к высокому уровню эмоциональной устойчивости – от 26 до 45 баллов.

Результат менее 60 баллов свидетельствует об отсутствии затруднений в эмоциональной сфере личности, то есть о среднем и высоком уровне эмоциональной устойчивости [6].

Тест № 2. Личностный опросник Г. Айзенка EPQ

Личностный опросник Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire, или EPQ) появился в 1969 года. Цель: исследование индивидуально-психологических черт личности, диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-интроверсии и психотизма.

Методика содержит 4 шкалы: «экстраверсия-интроверсия», «нейротизм», «психотизм» и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Опросник содержит 101 вопрос (шкала «нейротизм» - 25 вопросов).

Обработка данных

При обработке опросника подсчитывается количество ответов испытуемого совпавших с «ключевыми». Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу — 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ

1. Шкала психотизма:

ответы «нет» («—»): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

ответы «да» («+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии:

ответы «нет» («—»): № 22, 30, 46, 84;

ответы «да» («+»): № 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. Шкала нейротизма:

ответы «да» («+»): № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала искренности:

ответы «нет» («—»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

ответы «да» («+»): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Айзенк рассматривал в структуре личности три фактор.

1) Экстраверсия-интроверсия. Характеризующая типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм — эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения,

ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

3) Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму — состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие — интровертированному.

Средние показатели по шкале экстра-интроверсии: 7–15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16.

Мы принимаем этот показатель за средний уровень эмоциональной устойчивости, так как эмоциональная устойчивость обратно пропорциональна уровню нейротизма. Таким образом, результат 17-25 баллов по шкале «нейротизм» опросника — это низкий уровень эмоциональной устойчивости, показатель 0-7 баллов высокий уровень эмоциональной устойчивости.

Средние значения по шкале психотизма: 5–12.

Людям, набравшим более 10 баллов по шкале психотизма, не рекомендуется работать по специальности типа. «человек-человек».

4) Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет — знак «—» («нет»). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов».

Текст опросника

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?

8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное. Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?

50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вы так любите поговорить что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
66. Вы плутовали когда-нибудь в игре?
67. Ваша мать - хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу/
92. Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?

96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

Тест № 3. 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла (№ 187)

Тест впервые был опубликован в 1949 году Институтом по проверке способностей личности (JPAT). После первой публикации тест прошел сложный путь. В 1970 году было опубликовано пособие, с которым, по выражению Кеттелла, можно работать в полной мере.

Цель: исследование индивидуально-психологических черт личности, диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе.

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.
2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться. Нас интересуют только обобщенные показатели
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

Текст опросника

1. Я хорошо понял инструкцию к этому вопроснику:
 - a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.
2. Я готов как можно искреннее ответить на вопросы:
 - a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.

3. Я предпочел бы иметь дачу:
 - a) в оживленном дачном поселке;
 - b) предпочел бы нечто среднее;
 - c) уединенно, в лесу.
4. Я могу найти в себе достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями:
 - a) всегда;
 - b) обычно;
 - c) редко.
5. При виде диких животных мне становится не по себе, даже если они надежно спрятаны в клетках:
 - a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов:
 - a) да;
 - b) иногда;
 - c) нет.
7. Я делаю людям резкие, критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают:
 - a) обычно;
 - b) иногда;
 - c) никогда не делаю.
8. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям:
 - a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
9. Если бы я увидел двух дерущихся соседских детей, я:
 - a) предоставил бы им самим выяснять свои отношения;
 - b) не знаю, что предпринял бы;
 - c) постарался бы разобраться в их ссоре.
10. На собраниях и в компаниях:
 - a) я легко выхожу вперед;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) я предпочитаю держаться в сторонке.
11. По-моему, интереснее быть:
 - a) инженером-конструктором;
 - b) не знаю, что предпочесть;
 - c) драматургом.
12. На улице я скорее остановлюсь, чтобы посмотреть, как работает художник, чем стану наблюдать за уличной ссорой:
 - a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
13. Обычно я спокойно переношу самодовольных людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе:
 - a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
14. Если человек обманывает, я почти всегда могу заметить это по выражению его лица:
 - a) да;

- b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
15. Я считаю, что самую скучную повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости:
- a) согласен,
 - b) не уверен,
 - c) не согласен.
16. Я предпочел бы взяться за работу:
- a) где можно много заработать, если даже заработки непостоянны;
 - b) не знаю, что выбрать;
 - c) с постоянной, но относительно невысокой зарплатой.
17. Я говорю о своих чувствах:
- a) только в случае необходимости;
 - b) верно нечто среднее,
 - c) охотно, когда предоставляется возможность.
18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю отчего:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват:
- a) никакого чувства вины у меня не возникает;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) я все же чувствую себя немного виноватым.
20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:
- a) отказываются использовать современные методы;
 - b) не знаю, что выбрать;
 - c) постоянно пытаются что-то изменить в работе, которая и так идет нормально.
21. Принимая решения, я руководствуюсь больше:
- a) сердцем;
 - b) сердцем и рассудком в равной мере;
 - c) рассудком.
22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:
- a) да;
 - b) затрудняюсь ответить;
 - c) нет.
24. Разговаривая, я склонен:
- a) высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в голову;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) прежде хорошенько собраться с мыслями.
25. Даже если я чем-нибудь сильно взбешен, я успокаиваюсь довольно быстро:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
26. При равной продолжительности рабочего дня и одинаковой зарплате мне было бы интереснее работать:

- a) столяром или поваром;
 - b) не знаю, что выбрать;
 - c) официантом в хорошем ресторане.
27. У меня было:
- a) очень мало выборных должностей;
 - b) несколько;
 - c) много выборных должностей.
28. «Лопата» так относится к «копать», как «нож» к:
- a) острый;
 - b) резать;
 - c) точить.
29. Иногда какая-нибудь мысль не дает мне заснуть:
- a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
30. В своей жизни я, как правило, достигаю тех целей, которые ставлю перед собой:
- a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
31. Устаревший закон должен быть изменен:
- a) только после основательного обсуждения;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) немедленно.
32. Мне становится не по себе, когда дело требует от меня быстрых действий, которые как-то влияют на других людей:
- a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
33. Большинство знакомых считает меня веселым собеседником:
- a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.
34. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей:
- a) меня это не волнует;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) они вызывают у меня неприязнь и отвращение.
35. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
36. Я всегда рад присоединиться к большой компании, например встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
37. В школе я предпочитал:
- a) уроки музыки (пения);
 - b) затрудняюсь сказать;
 - c) занятия в мастерских, ручной труд.
38. Если меня назначают ответственным за что-либо, я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе я отказываюсь от поручения:

- a) да;
 - b) иногда;
 - c) нет.
39. Важнее, чтобы родители:
- a) способствовали тонкому развитию чувств у своих детей;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) учили детей управлять своими чувствами.
40. Участвуя в коллективной работе, я предпочел бы:
- a) попытаться внести улучшения в организацию работы;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) вести записи и следить за тем, чтобы соблюдались правила.
41. Время от времени я чувствую потребность заняться чем-нибудь, что требует значительных физических усилий:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
42. Я предпочел бы обращаться с людьми вежливыми и деликатными, чем с грубоватыми и прямолинейными:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
43. Когда меня критикуют на людях, это меня крайне угнетает:
- a) да, это верно;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) это неверно.
44. Если меня вызывает к себе начальник, я:
- a) использую этот случай, чтобы попросить о том, что мне нужно;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) беспокоюсь, что сделал что-то не так.
45. Я считаю, что люди должны очень серьезно подумать, прежде чем отказываться от опыта прежних лет, прошлых веков:
- a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.
46. Читая что-либо, я всегда хорошо осознаю скрытое намерение автора убедить меня в чем-то:
- a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.
47. Когда я учился в 7-10-м классах, я участвовал в спортивной жизни школы:
- a) довольно часто;
 - b) от случая к случаю;
 - c) очень редко.
48. Я поддерживаю дома хороший порядок и почти всегда знаю, что где лежит:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
49. Когда я думаю о том, что произошло в течение дня, я нередко испытываю беспокойство:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.

50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, что я говорю:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
51. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть:
- лесничим;
 - трудно выбрать;
 - учителем старших классов.
52. Ко дню рождения, к праздникам:
- люблю делать подарки;
 - затрудняюсь ответить;
 - считаю, что покупка подарков - несколько неприятная обязанность.
53. «Усталый» так относится к «работе», как «гордый» к:
- улыбка;
 - успех;
 - счастливый.
54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным:
- свеча;
 - луна;
 - лампа.
55. Мои друзья:
- меня не подводили;
 - изредка;
 - подводили довольно часто.
56. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
57. Когда я расстроен, я всячески стараюсь скрыть свои чувства от других:
- да, это верно;
 - скорее что-то среднее;
 - это неверно.
58. Мне хотелось бы ходить в кино, на разные представления и в другие места, где можно развлечься:
- чаще одного раза в неделю (чаще, чем большинство людей);
 - примерно раз в неделю (как большинство);
 - реже одного раза в неделю (реже, чем большинство).
59. Я думаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения правил этикета:
- да;
 - не уверен;
 - нет.
60. В присутствии людей более значительных, чем я (людей старше меня, или с большим опытом, или с более высоким положением), я склонен держаться скромно:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
61. Мне трудно рассказать что-либо большой группе людей или выступить перед большой аудиторией:
- да;
 - верно нечто среднее;

- с) нет.
62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности, легко могу сказать, где север, где юг, восток или запад:
- а) да;
б) верно нечто среднее;
с) нет.
63. Если бы кто-то разозлился на меня:
- а) я постарался бы его успокоить;
б) не знаю, что бы я предпринял;
с) это вызвало бы у меня раздражение.
64. Когда я вижу статью, которую считаю несправедливой, я скорее склонен забыть об этом, чем с возмущением ответить автору:
- а) да, это верно;
б) не уверен;
с) нет, это неверно.
65. В моей памяти не задерживаются надолго несущественные мелочи, например названия улиц, магазинов:
- а) да;
б) верно нечто среднее;
с) нет.
66. Мне могла бы понравиться профессия ветеринара, который лечит и оперирует животных:
- а) да;
б) трудно сказать;
с) нет.
67. Я ем с наслаждением и не всегда столь тщательно забочусь о своих манерах, как это делают другие люди:
- а) да, это верно;
б) не уверен;
с) нет, это неверно.
68. Бывают периоды, когда мне ни с кем не хочется встречаться:
- а) очень редко;
б) верно нечто среднее;
с) довольно часто.
69. Иногда мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение:
- а) да;
б) верно нечто среднее;
с) нет.
70. Когда я был подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно:
- а) оставался при своем мнении;
б) среднее между а и б;
с) уступал, признавая их авторитет.
71. Мне бы хотелось работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами:
- а) да;
б) не уверен;
с) нет.
72. Я предпочел бы жить тихо, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения, благодаря своим успехам:
- а) да;
б) верно нечто среднее;
с) нет.
73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:

- a) да, это верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
74. Критика в том виде, в каком ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает:
- a) часто;
 - b) изредка;
 - c) никогда.
75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
76. Если бы я сделал полезное изобретение, я предпочел бы:
- a) работать над ним в лаборатории дальше;
 - b) трудно выбрать;
 - c) позаботиться о его практическом использовании.
77. «Удивление» так относится к «необычный», как «страх» к:
- a) храбрый;
 - b) беспокойный;
 - c) ужасный.
78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:
- a) $\frac{3}{7}$,
 - b) $\frac{3}{9}$
 - c) $\frac{3}{11}$.
79. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя и не знаю, почему:
- a) да, верно;
 - b) не уверен;
 - c) нет, это неверно.
80. Люди относятся ко мне менее доброжелательно, чем я того заслуживаю своим добрым к ним отношением:
- a) очень часто;
 - b) иногда;
 - c) никогда.
81. Употребление нецензурных выражений мне всегда противно (даже если при этом нет лиц другого пола):
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
82. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
83. Очень не люблю бывать там, где не с кем поговорить:
- a) верно;
 - b) не уверен;
 - c) неверно.
84. Люди иногда называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.

85. В различных ситуациях в обществе я испытывал волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену:
- a) довольно часто;
 - b) изредка;
 - c) едва ли когда-нибудь.
86. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
87. Мне больше нравится читать:
- a) реалистические описания острых военных или политических конфликтов;
 - b) не знаю, что выбрать;
 - c) роман, возбуждающий воображение и чувства.
88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
89. Если начальство или члены семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело:
- a) верно;
 - b) нечто среднее между a и b;
 - c) неверно.
90. Мне не нравится манера некоторых людей «установиться» и бесцеремонно смотреть на человека в магазине или на улице:
- a) верно;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) неверно.
91. Во время продолжительного путешествия я предпочел бы:
- a) читать что-нибудь сложное, но интересное;
 - b) не знаю, что выбрал бы;
 - c) провести время, беседуя с попутчиком.
92. В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу:
- a) да, согласен;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет, не согласен.
93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни:
- a) это несколько меня не угнетает;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) я падаю духом.
94. Мне становится не по себе, когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо:
- a) да, это верно;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет, это неверно.
95. Я предпочел бы иметь работу:
- a) с четко определенным и постоянным заработком;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) с более высокой зарплатой, которая бы зависела от моих усилий и продуктивности.
96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему:
- a) если я обсуждаю их с другими;
 - b) верно нечто среднее;

- с) если я обдумываю их в одиночестве.
97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
98. Выполняя какую-либо работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали:
- а) верно;
 - б) среднее между а и б;
 - с) неверно.
99. Иногда совсем незначительные препятствия очень сильно раздражают меня:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
100. Я сплю крепко, никогда не разговариваю во сне:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
101. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интереснее:
- а) беседовать с заказчиками, клиентами;
 - б) выбираю нечто среднее;
 - с) вести счета и другую документацию.
102. «Размер» так относится к «длине», как «нечестный» к:
- а) тюрьма;
 - б) грешный;
 - с) укравший.
103. АБ так относится к ГВ, как СР к:
- а) ПО;
 - б) ОП;
 - с) ТУ.
104. Когда люди ведут себя неблагоприятно и безрассудно:
- а) я отношусь к этому спокойно;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) испытываю к ним чувство презрения.
105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают:
- а) это мне не мешает, я могу сосредоточиться;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) это портит мне удовольствие и злит меня.
106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я:
- а) вежливый и спокойный;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) энергичный и напористый.
107. Я считаю, что:
- а) жить нужно по принципу «делу время - потехе час»;
 - б) нечто среднее между а и б;
 - с) жить нужно весело, не особенно заботясь о завтрашнем дне.
108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, чем заранее радоваться, в глубине души предвкушая успех:
- а) согласен;
 - б) не уверен;
 - с) не согласен.
109. Если я задумываюсь о возможных трудностях в своей работе:

- a) я стараюсь заранее составить план, как с ними справиться;
b) верно нечто среднее;
c) думаю, что справлюсь с ними, когда они появятся.
110. Я легко осваиваюсь в любом обществе:
a) да;
b) не уверен;
c) нет.
111. Когда нужно немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, обычно обращаются ко мне:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
112. Мне было бы интереснее:
a) консультировать молодых людей, помогать им в выборе работы;
b) затрудняюсь ответить;
c) работать инженером-экономистом.
113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, я заявляю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
114. Иногда я в шутку делаю какое-нибудь дурашливое замечание только для того, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
115. Я бы с удовольствием работал в газете обозревателем театральных постановок, концертов и т. п.:
a) да;
b) не уверен;
c) нет.
116. Если мне долго приходится сидеть на собрании, не разговаривая и не двигаясь, я никогда не испытываю потребности рисовать что-либо и ерзать на стуле:
a) согласен;
b) не уверен;
c) не согласен.
117. Если мне кто-то говорит то, что, как мне известно, не соответствует действительности, я скорее подумаю:
a) «он - лжец»;
b) верно нечто среднее;
c) «видимо, его неверно информировали».
118. Предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, возникает у меня:
a) часто;
b) иногда;
c) никогда.
119. Мнение, что болезни вызываются психическими причинами в той же мере, что и физическими (телесными), значительно преувеличено:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.

120. Торжественность, красочность должны обязательно сохраняться в любой важной государственной церемонии:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
121. Мне неприятно, если люди считают, что я слишком невыдержан и пренебрегаю правилами приличия:
- очень;
 - немного;
 - совсем не беспокоит.
122. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это:
- в коллективе;
 - не знаю, что выбрал бы;
 - самостоятельно.
123. Бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому себе:
- часто;
 - иногда;
 - никогда.
124. Зачастую люди слишком быстро выводят меня из себя:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и не возвращаться к ним больше:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
126. При одинаковой зарплате я предпочел бы быть:
- адвокатом;
 - затрудняюсь выбрать;
 - штурманом или летчиком.
127. «Лучше» так относится к «наихудший», как «медленнее» к:
- скорый;
 - наилучший;
 - быстрейший.
128. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить ХООООХХОООХХХ:
- ОХХХ;
 - ООХХ;
 - ХООО.
129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать:
- согласен;
 - верно нечто среднее;
 - не согласен.
130. Обычно я могу сосредоточиться и работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг очень шумят:
- да;
 - верно нечто среднее;
 - нет.
131. Бывает, что я говорю незнакомым людям о вещах, которые кажутся мне важными, независимо от того, спрашивают меня об этом или нет:
- да;

- b) верно нечто среднее;
c) нет.
132. Я провожу много свободного времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
134. Меня очень раздражает вид неубранной комнаты:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
135. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
136. В общении с людьми:
a) я не стараюсь сдерживать свои чувства;
b) верно нечто среднее;
c) я скрываю свои чувства.
137. Я люблю музыку:
a) легкую, живую, холодноватую;
b) верно нечто среднее;
c) эмоционально насыщенную и сентиментальную.
138. Меня больше восхищает красота стиха, чем красота и совершенство оружия:
a) да;
b) не уверен;
c) нет.
139. Если мое удачное замечание осталось незамеченным:
a) я не повторяю его;
b) затрудняюсь ответить;
c) повторяю свое замечание снова.
140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей, освобожденных на поруки:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
141. Для меня более важно:
a) сохранять хорошие отношения с людьми;
b) верно нечто среднее;
c) свободно выражать свои чувства.
142. В туристском путешествии я предпочел бы придерживаться программы, составленной специалистами, нежели самому планировать свой маршрут:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
143. Обо мне справедливо думают, что я упорный и трудолюбивый человек, но успехов добиваюсь редко:

- a) да;
b) не уверен;
c) нет.
144. Если люди злоупотребляют моим расположением к ним, я не обижаюсь и быстро забываю об этом:
a) согласен;
b) не уверен;
c) не согласен.
145. Если бы в группе разгорелся жаркий спор:
a) мне было бы любопытно, кто выйдет победителем;
b) верно нечто среднее;
c) я бы очень хотел, чтобы все закончилось мирно.
146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов:
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки,
a) да;
b) верно нечто среднее;
c) нет.
148. Я твердо убежден, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право настоять на своем:
a) да;
b) не уверен;
c) нет.
149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает:
a) да;
b) иногда;
c) нет.
150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, меня это не выводит из равновесия:
a) согласен;
b) не уверен;
c) не согласен.
151. Мне кажется, интересно быть:
a) художником;
b) не знаю, что выбрать;
c) директором театра или киностудии.
152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:
a) какой-либо;
b) несколько;
c) большая часть.
153. «Пламя» так относится к «жаре», как «роза» к:
a) шипы;
b) красные лепестки;
c) запах.
154. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь:
a) часто;
b) изредка;
c) практически никогда.

155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, я все-таки считаю, что стоит рискнуть:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя, потому что лучше всех знаю, что должен делать коллектив:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем броско и оригинально:
- a) согласен;
 - b) не уверен;
 - c) не согласен.
158. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка:
- a) согласен;
 - b) не уверен;
 - c) не согласен.
159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен этого делать:
- a) изредка;
 - b) вряд ли когда-нибудь;
 - c) никогда.
160. Принимая решения, я считаю для себя обязательным учитывать основные формы поведения - «что такое хорошо и что такое плохо»:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
161. Мне не нравится, когда люди смотрят, как я работаю:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
162. Не всегда можно осуществить что-либо постепенными, умеренными методами, иногда необходимо применить силу:
- a) согласен;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) не согласен.
163. В школе я предпочитал (предпочитаю):
- a) русский язык;
 - b) трудно сказать;
 - c) математику.
164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза без всяких на то оснований:
- a) да;
 - b) затрудняюсь ответить;
 - c) нет.
165. Разговоры с людьми заурядными, связанными условностями и своими привычками:
- a) часто бывают весьма интересными и содержательными;
 - b) верно нечто среднее;

- с) раздражают меня, так как беседа вертится вокруг пустяков и ей недостает глубины.
166. Некоторые вещи вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
167. В воспитании важнее:
- а) окружить ребенка любовью и заботой;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) выработать у ребенка желательные навыки и взгляды.
168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
169. Я думаю, что наше общество, руководствуясь целесообразностью, должно создавать новые обычаи и отбрасывать в сторону старые привычки и традиции:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
170. У меня бывали неприятные случаи из-за того, что, задумавшись, я становился невнимательным:
- а) едва ли когда-нибудь;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) несколько раз.
171. Я лучше усваиваю материал:
- а) читая хорошо написанную книгу;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) участвуя в коллективном обсуждении.
172. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того чтобы придерживаться общепринятых правил:
- а) согласен;
 - б) не уверен;
 - с) не согласен.
173. Прежде чем высказать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока не буду полностью уверен в своей правоте:
- а) всегда;
 - б) обычно;
 - с) только если это практически возможно.
174. Иногда мелочи нестерпимо действуют на нервы, хотя я и понимаю, что это пустяки:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) нет.
175. Я не часто говорю под влиянием момента такое, о чем мне позже приходится пожалеть:
- а) согласен;
 - б) верно нечто среднее;
 - с) не согласен.
176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации юбилейного торжества:

- a) я согласился бы;
 - b) не знаю, что сделал бы;
 - c) сказал бы, что, к сожалению, очень занят.
177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:
- a) широкий;
 - b) зигзагообразный;
 - c) прямой.
178. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
- a) нигде;
 - b) далеко;
 - c) прочь.
179. Если я совершил какой-то промах в обществе, я довольно быстро забываю об этом:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
180. Окружающим известно, что у меня много разных идей и я почти всегда могу предложить какое-то решение проблемы:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
181. Пожалуй, для меня более характерна:
- a) нервозность при встрече с неожиданными трудностями;
 - b) не знаю, что выбрать;
 - c) терпимость к желаниям (требованиям) других людей.
182. Меня считают очень восторженным человеком:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
183. Мне нравится работа разнообразная, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она немного опасна:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
184. Я человек весьма пунктуальный и всегда настаиваю на том, чтобы все выполнялось как можно точнее:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и точного мастерства:
- a) да;
 - b) верно нечто среднее;
 - c) нет.
186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты:
- a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.
187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил:
- a) да;
 - b) не уверен;
 - c) нет.

Обработка данных

Обработка полученных данных проводится с помощью ключа [Таблица 2]. В факторе В совпадение с ключом равно 1 баллу. В остальных факторах совпадение с «b» равно 1 баллу, а совпадение с буквами «a» и «c» по ключу равно 2 баллам. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора.

Таблица 2

Ф актор	Ключ к тесту Кеттелла												
	Номера вопросов, типы ответов												
А			6		7		1		2		6		01
	26		51		76								
В	8		3		4		7		8		02		03
	27		28		52		53		77		78		
С					9		0		5		9		0
	04		05		29		30		54		79		
Е					1		2		6		7		1
	06		31		55		56		80		81		
F			3		8		2		3		07		08
	32		33		57		58		82		83		
G			4		9		4		09		34		59
	60		84		85								
H	0		5		6		0		1		5		6
	10		11		35		36		61		86		
I	1		2		7		2		7		12		37
	38		62		63								
L	3		8		3		4		8		9		13
	14		39		64								
M	4		5		9		0		5		0		1
	15		16		40		41		65		66		

N	6	7	1	2	6	7	2
	17	42	67				
O	8	9	3	4	8	9	3
	4	18	19	43	44	68	
1 Q	0	1	5	6	0	5	20
	45	69	70				
2 Q	2	7	1	2	6	7	21
	22	46	71				
3 Q	3	4	8	3	8	23	47
	48	72	73				
4 Q	5	9	0	4	5	9	00
	24	25	49	50	74	75	

Полученное значение каждого фактора переводится в стены с помощью таблиц [Таблица 3 и 4]. Перевод первичных «сырых» оценок в стандартные баллы (стены)

Таблица 3

Стены. 16-18 лет

Ф актор	Стены									
				4	5	6	7	8	9	10
A	-4	-6		8	1	1	1	1	1	1
B	-4			6	7	8	9	1	1	1
C	-6	-8	-10	1-12	3-14	5-16	7-18	9-20	1-22	3-26
E	-3		-6	7	9	1	1	1	1	1
F	-5	-7	-10	1-12	3-15	6-17	8-19	0-21	2	3-26
G	-4	-6	-8	9	1	1	1	1	1	1
H	-2	-4	-7	8	1	1	1	1	2	2
I	-5		-8	9	1	1	1	1	1	1
L				5	6	8	1	1	1	1

	-1	-3			-7	-9	0	1-12	3-14	5-20
M	-5	-7		9	1-12	3-14	5-16	7	8-19	0-26
N	-5			8	-10	1	2-13	4	5-16	7-20
O	-3		-6	7	-9	0-12	3-14	5-16	7-18	9-26
Q ₁	-3			6	-7		0-11	2-13	4	5-20
Q ₂	-3		-6	7	-9	0-11	2-13	4-15	6-17	8-20
Q ₃	-4		-7	8	-9	0	1-12	3	4	5-16
Q ₄	-3	-5	-7	8	-10	1-12	3-15	6-18	9-20	1-22

Таблица 4
Стены. 29-70 лет

Фактор	Стены									
			3	4	5	6	7	8	9	10
A	-4	-6	-8	-10	1	2-13	4-15	6	7-18	9-20
B	-1		3	4	5	6	7	-9	0	1-13
C	-7	-9	0-11	2-13	4-15	8-17	8-20	1-22	3-24	5-26
E	-2		4	6	8	1	1	1	1	1
F	-4	-6	7	9	1	1	1	1	2	2
G	-6		8	1	1	1	1	1	1	2
H	-2	-4	5	8	1	1	1	1	2	2
I	-5	-7	8	9	1	1	1	1	1	1
L	-1		3	5	6	8	9	1	1	1
M	-6		8	1	1	1	1	1	1	2
N	-5		7	8	1	1	1	1	1	1
O	-3		5	7	9	1	1	1	1	1
Q ₁	-3		5	6	8	9	1	1	1	1
Q ₂	-3		5	7	9	1	1	1	1	1
Q ₃			8	9	1	1	1	1	1	1

	-5	-7		-10	1	2-13	4	5-16	7	8-20
Q ₄	-2	-4	5	8	1	1	1	1	2	2
			-7	-10	1-12	3-15	8-17	8-20	1-22	3-26

Таблица 5

Шкалы первичных факторов

1. Фактор А	
«-» Шизотимия	Аффектотимия
2. Фактор В	
«-» Низкий интеллект	Высокий интеллект
3. Фактор С	
«-» Эмоциональная нестабильность	Эмоциональная стабильность
Эмоциональная неустойчивость, импульсивность; человек находится под влиянием чувств, переменчив в настроениях, легко расстраивается, неустойчив в интересах. Низкая толерантность по отношению к фрустрации, раздражительность, утомляемость.	Эмоциональная устойчивость, выдержанность; человек эмоционально зрелый, спокойный, устойчив в интересах, работоспособный, ориентирован на реальность
4. Фактор Е	
«-» конформность	«+» доминантность
5. Фактор F	
«-» Сдержанность	«+» Экспрессивность
6. Фактор G	
«-» Низкая нормативность поведения	«+» Высокая нормативность поведения
7. Фактор Н	
«-» Робость	«+» Смелость
8. Фактор I	
«-» Харрия	«+» Премсия
9. Фактор L	
«-» Доверчивость	«+» Подозрительность
10. Фактор М	
«-» Практичность	«+» Мечтательность
11. Фактор N	
«-» Прямолинейность	«+» Дипломатичность
12. Фактор О	
«-» Гипертимия	«+» Гипотимия
13. Фактор Q ₁	
«-» Консерватизм	«+» Радикализм
14. Фактор Q ₂ : «конформизм – нонконформизм»	
«-» Конформизм	«+» Нонконформизм
15. Фактор Q ₃	
«-» Низкий самоконтроль	«+» Высокий самоконтроль
16. Фактор Q ₄	
«-» Вялость	«+» Энергичность

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей системы образования на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 6

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей первой группы по трем методикам

№ респондента	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)	Личностный опросник Айзенка EPQ	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла	Итоговый уровень
1	средний	низкий	средний	средний
2	средний	средний	средний	средний
3	средний	средний	средний	средний
4	средний	средний	средний	средний
5	средний	низкий	средний	средний
6	средний	средний	средний	средний
7	низкий	средний	низкий	низкий
8	средний	высокий	высокий	высокий
9	средний	средний	средний	средний
10	средний	высокий	средний	средний
11	средний	средний	высокий	средний
12	низкий	средний	низкий	низкий
13	низкий	средний	низкий	низкий

Таблица 7

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей второй группы по трем методикам

№ респондента	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)	Личностный опросник Айзенка EPQ	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла	Итоговый уровень
14	низкий	средний	низкий	низкий
15	высокий	высокий	высокий	высокий
16	средний	средний	средний	средний
17	средний	средний	средний	средний
18	средний	низкий	средний	средний
19	средний	средний	средний	средний
20	средний	высокий	средний	средний
21	средний	средний	низкий	средний
22	низкий	средний	средний	средний
23	средний	высокий	высокий	высокий
24	средний	средний	средний	средний
25	средний	средний	средний	средний

26	средний	средний	средний	средний
----	---------	---------	---------	---------

Таблица 8
Уровень эмоциональной устойчивости у руководителей первой, экспериментальной, группы

ед иницы	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	3	10	0	3
%	23%	77%	0%	00%
ед иницы	Личностный опросник Айзенка EPQ			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	2	9	2	3
%	15%	70%	15%	00%
ед иницы	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	3	8	2	3
%	23%	62%	15%	00%
ед иницы	Итоговый уровень по трем методикам			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	3	9	1	3
%	23%	69%	8%	00%

Таблица 9
Уровень эмоциональной устойчивости у руководителей второй, контрольной, группы

ед иницы	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	2	10	1	3
%	15%	78%	7%	00%
ед иницы	Личностный опросник Айзенка EPQ			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
че ловек	1	9	3	3

%	7%	70%	23%	00%
единицы	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
человек	2	9	2	3
%	15%	70%	15%	00%
единицы	Итоговый уровень по трем методикам			
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
человек	1	10	2	3
%	7%	78%	15%	00%

Таблица 10

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей первой и второй группы по трем методикам

Методика	уровень	1-я группа, экспериментальная		2-я группа, контрольная	
		человек	%	человек	%
Торонтская алекситимическая шкала (TAS)	высокий	0	%	1	%
	средний	10	7%	0	8%
	низкий	3	3%	2	5%
Личностный опросник Айзенка EPQ	высокий	2	5%	3	3%
	средний	9	0%	9	0%
	низкий	2	5%	1	%
16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла	высокий	2	5%	2	5%
	средний	8	2%	9	0%
	низкий	3	3%	2	5%
Итоговый уровень по трем методикам	высокий	1	%	2	5%
	средний	9	9%	0	8%
	низкий	3	3%	1	%

Обработка результатов диагностики, полученных по методике 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла, на констатирующем этапе эксперимента методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни.

Таблица 11

Экспериментальная выборка: воспитатели первой, экспериментальной, группы														
№ респондента										0	1	2	3	сумма рангов 174,5
значение														
ранг	8,5	3	3	8,5		3		4,5	3	4,5	0,5			
Контрольная выборка: воспитатели второй, контрольной, группы														
№ респондента	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	сумма рангов 176,5
значение														
ранг		4,5	3	3		0,5	3			4,5	3	2	3	

Общая сумма рангов $174,5+176,5=351$

$$\sum R_{26} = \frac{26 \cdot (26+1)}{2} = 351$$

Чтобы сделать заключение о достоверности различий в значениях двух выборок с использованием критерия Манна-Уитни, формулируются две гипотезы.

Нулевая гипотеза H_0 : уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы не отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной группы.

Альтернативная гипотеза H_1 : уровень эмоциональной устойчивости руководителей, экспериментальной, группы отличается от уровня эмоциональной устойчивости воспитателей второй, контрольной, группы.

Для проверки справедливости выдвинутых гипотез необходимо определить эмпирическую величину.

$U_{\text{эмп.}} = (n_{\text{экспер.}} \cdot n_{\text{контр.}}) + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_{X_1}$, где $n_{\text{экспер.}}$ – количество испытуемых в экспериментальной группе, $n_{\text{контр.}}$ – количество испытуемых во 2-й выборке, n_x – количество испытуемых в выборке с большей суммой рангов, T_x – большая сумма рангов.

$$U_{\text{эмп.}} = 13 \cdot 13 + \frac{13 \cdot (13+1)}{2} - 176,5 = 169 + 91 - 176,5 = 83,5$$

По таблице определяем критические значения для соответствующих n .

$$U_{\text{критич.}} = \begin{cases} 51 \leq 0,05 \\ 39 \leq 0,01 \end{cases}$$

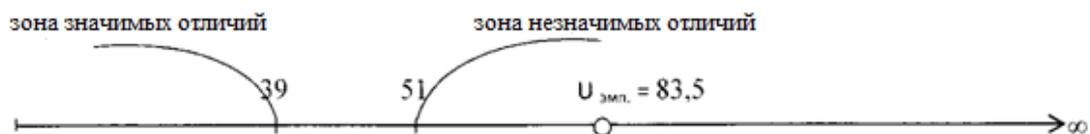


Рисунок 3 – Ось значимости

Таким образом, принимается нулевая гипотеза H_0 : уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы достоверно не отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной, группы, так как попадает в зону незначимых отличий.

Приложение 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости у руководителей дошкольного образовательного учреждения

Цель программы: формировать эмоциональную устойчивость у руководителей дошкольного образовательного учреждения.

Таблица 12

Занятие № 1. Тема: Осознание особенностей самовосприятия.				
Цель: развивать осознание особенностей самовосприятия, формировать навыки снятия мышечных зажимов.				
этап	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.	Принятие правил работы в группе. Обсуждение ожидаемых результатов участия в программе.		15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия?		5 мин.
	3. Мини-лекция на тему «Как повысить эмоциональную устойчивость?» Цель: знакомить с теорией эмоций.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Кто я?» [;36]. Цель: развивать осознание особенностей самовосприятия образа собственного «Я».	Участникам предлагается заполнить таблицу: по вертикали столбик от 1 до 20, по горизонтали четыре столбика: «Я-телесное», «Я-эмоциональное», «Я-умственное», «Я-социальное». Используя чувства, черты, интересы для описания. Каждое предложение начинать с местоимения «Я -...». Рефлексия ощущений и мыслей, которые возникли в процессе выполнения этого задания. Осмысление целостности образа собственного «Я». Выделение доминирующей линии. Обсуждение в малой группе результатов. Каждый зачитывает самописание.		15 мин.
	5. Проективный рисунок «Я, какой есть и каким хочу быть» [;37]. Цель: развивать осознание ин-	Предлагается в течение пяти минут выполнить два рисунка: «Я такой, какой я есть» и «Я такой, каким хочу быть». Рисунки не подписывать. Все рисунки складываются в центре комнаты. Каждый рисунок обсуждается. По очереди все участники высказывают свое мн-	Метод арт-терапии.	25 мин.

	дивидуальных особенностей самовосприятия.	ние, как нарисовавший себя видит, свое ощущение от рисунка. Затем автор рассказывает, что хотел выразить в своем рисунке. Обсуждение наиболее понравившейся интерпретации.		
	6. Упражнение «Аукцион скульптур» [;198]. Цель: формировать навык снятия мышечных зажимов.	Работа в парах. Один выполняет роль скульптора, другой – «материал». «Скульптор лепит «фигуру» молча, используя только руки. Идет демонстрация скульптур. Каждой дается название. Партнеры меняются ролями. Обсуждение: Податлив ли материал? Каков характер прикосновений скульптора? Какие ощущения рождает положение тела? Слушается ли тело? Не живет ли отдельной жизнью?	Метод телесно-ориентированной психотерапии	10 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что -нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			
<p>Занятие № 2. Тема: Жесты, поза, пластика тела как невербальные средства выражения эмоционального состояния.</p> <p>Цель: расширить представление о возможности выразить эмоциональные состояния через жесты, позу, пластику тела, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции и мышечной релаксации.</p>				
тип	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.			15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия?		
	3. Мини-лекция на тему «Жесты, позы, пластика тела как невербальные средства выражения эмоционального состояния. Грубая, вязкая, мягкая экспрессивность». Цель: продолжать знакомить с теорией эмоций.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Геометрическая фигура» [;51].	Участникам предлагается по очереди очертить рукой в пространстве пред собой прямоугольник, круг, звезду. В ходе выполнения становятся ясными очевидные вариации в	Метод телесно-ориентированно	15 мин.

	Цель: развивать осознание индивидуальных особенностей проявления экспрессии в жестах.	проявлениях телесной экспрессии. Очерчивается ли фигура с использованием энергии всей руки, работает кисть руки или один палец, сопровождается ли жест взглядом, движением головы, мимикой. Обратит внимание на широту жеста, мягкость или жесткость движения, плавность или порывистость. Обсуждение оттенков и особенностей экспрессии у себя и у партнера.	терапии	
	5. Упражнение «Слон» [;56]. Цель: развивать осознание индивидуальных особенностей проявления экспрессии в пластике тела.	Работа в малых группах. Ведущий просит участников изобразить, как ходит слон. Группа наблюдает вариации в проявлениях экспрессии. Слоны бывают разные: осторожные, добрые, тяжелые, медлительные, неуклюжие, агрессивные. Это проявляется в пластике движений: раскачиваются из стороны в сторону, мягко ступают. Каждый участник будет невольно воспроизводить свойственный ему режим сигнальной экспрессии, стереотип движений. Если у человека жесткий вариант движений, то ему будет трудно двигаться иначе. Предложить двигаться как кошка, лиса. Кошка участника с жесткой экспрессией похожа на слона. Люди с мягкой экспрессией легко демонстрируют новый образ, наделяя его характерными движениями. Обсуждение особенностей проявления внутреннего состояния через телодвижения.	Метод психогимнастики	25 мин.
	6. Упражнение «Антистрессовая релаксация» [;208]. Цель: формировать навык мышечной релаксации .	Инструкция: Ложитесь удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Сделать вдох и задержать дыхание. Выдох. Дышать, как прилив и отлив. 5-6 вдохов. Волевым усилием сокращайте различные группы мышц, удерживая их в напряжении 20 сек., потом расслабьте. Пройдитесь по всему телу. Представьте себе свое расслабление от кончиков пальцев ног, через икры, бедра, живот, туловище до головы. Повторите про себя: «Я спокойна. Мне приятно». Почувствуйте, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицо. Сейчас я сосчитаю до 10. Вы откроете глаза и будете бодрыми весь день.	Метод телесно-ориентированной психотерапии	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что - нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			
Занятие № 3. Тема: Мимика как невербальное средство выражения эмоционального состояния.				
Цель: развивать навык невербального выражения эмоционального состояния через мимику, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции и снятия мышечных зажимов.				
тип	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную до-			15 мин.

	верительную обстановку. 2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?		
	3. Мини-лекция на тему «Мимика как невербальное средство выражения эмоционального состояния». Цель: продолжать знакомить с теорией эмоций.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Любящий взгляд». Цель: развивать мимическую экспрессивность. [;51].	Ход: Один участник выходит за дверь. Ведущий назначает 2-х участников, выражающих «любящий взгляд». Задача этих участников - передать заданное состояние. Задача стоящего за дверью – определить, кто из группы будет на него смотреть «любящим» взглядом. Затем выбирается другой отгадывающий и другие выражающие эмоцию. Обсуждение: Что помогало выражать эмоциональное состояние? Насколько мимика совпадала с внутренним состоянием? Что помогало определить состояние? Чем полезен был данный опыт?	Метод психогимнастики	20 мин.
	5. Упражнение «Как поживаете?». Цель: развивать мимическую экспрессивность. [;56].	Ход: Участникам предлагается по очереди отреагировать на вопрос «Как поживаете?» мимически. Пользоваться вербальными средствами запрещено, жесты допустимы в минимальной мере. Ответы могут быть следующие: «Спасибо, хорошо!», «Неважно», «Очень хорошо живу», «Не знаю, что и ответить», «Мерзко» и другие варианты. Обсуждение оттенков и особенностей мимической экспрессии у себя и у партнеров.	Метод психогимнастики	20 мин.
	6. Упражнение «Думайте нежно». Цель: формировать навык снятия мышечных зажимов. [;208]	Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Направьте внимание на напряженные мышцы. Представьте, что Вы держите горячую свечу. Воск тает и капает на мышцы капля за каплей. Ощущается тепло. Мышцы расслабляются. Дыхание становится ровным и глубоким.	Телесно-ориентированная психотерапия	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что -нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			
<p>Занятие № 4. Тема: Выражение эмоций через голосовую экспрессию.</p> <p>Цель: развивать голосовую экспрессию, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции и релаксации.</p>				
тап	Форма взаимодействия	Ход	метод	вре мя

	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.			15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?		
	3. 3. Мини-лекция на тему «Роль голоса в передаче эмоциональных сигналов». Цель: продолжать знакомить с теорией эмоций.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Отражение чувств» [;51]. Цель: развивать голосовую экспрессию.	Участники разбиваются парами. Один из партнеров произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник передает содержание услышанного своими словами, а затем старается определить чувства, которые испытывает партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность отражения. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: Получилось ли выразить эмоциональное состояние? Что помогало этому? Что помогало определить состояние? Чем полезен был данный опыт?	Метод психогимнастики	25 мин.
	5. Упражнение «Имитация интонации» [;58]. Цель: развитие способности проявлять голосовую экспрессию.	Ведущий вслух произносит с непривычными, неожиданными интонациями всем известную строку «У Лукоморья дуб зеленый. Златая цепь на дубе том. И днем и ночью кот ученый все ходит по цепи кругом». Дальнейшее чтение строки идет с неожиданной сменой интонации внутри стихотворного отрывка и в конце, создавая необычный мелодический рисунок. Участники группы должны хором воспроизвести отрывок и все интонации ведущего. Это удастся не каждому, так как обычно воспроизводится заученная мелодика стиха. Слышно, кто резко «выпадает» из общего хора, воспроизводя привычную звуковую палитру. Люди с гибкой экспрессией воспроизводят задание близко к прозвучавшему оригиналу. Обсуждение оттенков и особенностей вокальной экспрессии у себя и у партнеров.	Метод психогимнастики	15 мин.
	6. Упражнение «Полифония» [;194]. Цель: формировать навыки релаксации, снятия мышечных зажимов.	Работа в группах по 4 человека. Один из участников ложиться в круг, закрыв глаза. Остальные одновременно поочередно и все вместе касаются его тела. Постепенно скорость контакта увеличивается. Упражнение заканчивается поглаживанием. Обсуждение ощущений от прикосновений, переживаемых во время процесса эмоций.	Телесно-ориентированная терапия	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что - нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			

Занятие № 5. Тема: Управление собственным эмоциональным состоянием.				
Цель: тренировать навык управления собственным эмоциональным состоянием, познакомить с методом визуализации.				
этап	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.			15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?		
	3. Мини-лекция на тему «Управление собственным эмоциональным состоянием». Цель: познакомить с точкой зрения, согласно которой эмоция это управляемая реакция.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Отражение чувств» [;61]. Цель: развивать экспрессию и навык управления своим эмоциональным состоянием.	Инструкция: «Создайте мимический портрет состояния, написанного в выданной Вам карточке». Описание состояния фиксируется на карточке. Получивший карточку выполняет задание перед аудиторией. Зрители не знают содержание карточки, но должны определить передаваемое эмоциональное состояние. Обсуждение: Как удалось воспроизвести нужное эмоциональное состояние? Какие невербальные средства помогли справиться с заданием? Что, по Вашему мнению, труднее: управлять своими эмоциями или определять эмоциональное состояние другого? Какие эмоции было труднее воспроизводить? Почему?	Метод психогимнастики	20 мин.
	5. Упражнение «Внешнее выражение эмоций». Цель: развивать экспрессию и навык управления своим эмоциональным состоянием [;62].	Инструкция: «Надо «оживить» полученный портрет: принять позу, выражение лица, подобрать реплики, соответствующие изображенному». Ход: Каждый участник получает репродукцию живописного портрета. Демонстрирует изображенные эмоции. Обсуждение: Как легче выразить внутреннее состояние: невербальными средствами или через речь? Какие средства наиболее важны для определения эмоционального состояния? Что показалось особенно полезным?	Метод психогимнастики	20 мин.
	6. Визуализационное упражнение: «Формирование зрительных представлений и абстрактных понятий» [;138].	Инструкция: Сядьте удобно. Сосредоточьте внимание на дыхании. Почувствуйте свое тело. Сосредоточьте внимание на своих ощущениях. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на	Метод визуализации	15 мин.

	Цель: познакомить с методом визуализации и развивать навыки саморегуляции при помощи этого метода.	красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой вы находитесь, всю ее обстановку. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Вообразите себя на потолке, смотрящего на комнату сверху вниз. Я буду называть абстрактные понятия, постарайтесь увидеть образы, которые ассоциируются у Вас с этими понятиями. Счастье, свобода, покорность, рабство, достоинство, мечта. После того как я просчитаю от 10 до 1, вы медленно, на вдохе, откроете глаза и вернетесь в эту комнату. Рефлексия ощущений и образов.		
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что -нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			

Занятие № 6. Тема: установление контакта.

Цель: выработать навык установления контакта, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции.

тип	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.			15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?	Метод беседы	
	3. Мини-лекция на тему «Психологические факторы, влияющие на установление контакта». Цель: познакомить с психологическими факторами, влияющими на установление контакта.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Зеркало» [;62]. Цель: развивать навык управления своим эмоциональным состоя-	Один участник показывает гримасу соседу. Тот в свою очередь «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Так «передаются» еще несколько эмоций.	Метод психогимнастики	20 мин.

	нием.	Обсуждение: Каков механизм узнавания эмоций и чувств? Легко ли было их передавать? Узнавать? Какие эмоции было труднее воспроизводить? Почему?		
	5. Упражнение «Конкурс ораторов». Цель: развивать экспрессию и навык управления своим эмоциональным состоянием [;82].	Один из участников выходит в центр и произносит речь в течение 5 минут. Группа играет роль аудитории, которая не воспринимает этого оратора. Задача выступающего – во что бы то ни стало установить контакт. Затем меняется оратор. Обсуждение: Какие чувства вызвало упражнение? Что помогло установлению контакта?	Метод психогимнастики	20 мин.
	6. Визуализационное упражнение: «Вызов эмоции» [;139].. Цель: развивать навыки саморегуляции при помощи метода визуализации.	Инструкция: Вспомните, когда вы переживали в своей жизни самые счастливые мгновения восторга, радости, счастья. Что Вы ощущали в теле? Какие зрительные, слуховые образы сопровождали то состояние? Представьте, что сейчас эта ситуация повторилась, и Вы находитесь в ситуации счастья и радости. «Сделайте» такое же лицо, как тогда: тот же блеск в глазах, та же улыбка, учащенный пульс, радостное дыхание. Почувствуйте то состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами. Запомните физические проявления радости, удерживайте их в своей памяти. Сосредоточьте внимание на своем теле. Сожмите кулаки. Возвращайтесь в состояние «Здесь и сейчас». Откройте глаза. Очень полезно начинать каждый день с радостного воспоминания. Учитесь воспроизводить состояние счастья по собственному желанию в течение дня, настраиваться на добрые отношения перед общением.	Метод визуализации	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что -нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.			
<p>Занятие № 7. Тема: стратегии поведения в конфликте.</p> <p>Цель: приобрести навык управления собственным эмоциональным состоянием в конфликте, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции.</p>				
тап	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.			15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологиче-	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?		

	ский настрой и актуальное состояние каждого участника.			
	3. Мини-лекция на тему «Стратегии поведения в конфликте. Природа положительных и отрицательных эмоций». Цель: познакомить с теорией психологии конфликта.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Конфликты» [;86]. Цель: развивать навык управления своим эмоциональным состоянием в конфликте.	Участники делятся по парам. Первый предъявляет претензию второму, создавая ситуацию типичного конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами: оправдывается и извиняется, использует «Ты-высказывание» для ответных обвинений, использует «Я-высказывание». Затем участники меняются местами. Каждая пара показывает свое решение конфликта. Обсуждение: Каков механизм узнавания эмоций и чувств? Легко ли было их передавать? Узнавать? Какие эмоции было труднее воспроизводить? Почему?	Метод ролевой игры	20 мин.
	5. Упражнение «Передача чувств». Цель: развивать экспрессию и навык управления своим эмоциональным состоянием [;63].	Все встают в затылок друг другу. Последний участник передает чувство мимикой, позой, жестом, повернув к себе впереди стоящего: радость, гнев, печаль, удивление. Второй должен передать это же чувство. Затем проверяется, какое чувство «пришло» в конец колонны. Сравнивают с тем, что было вначале. Обсуждение: Какие средства наиболее важны для определения эмоционального состояния? Что показалось особенно полезным?	Метод психогимнастики	20 мин.
	6. Визуализационное упражнение: «Убежище [;140].». Цель: развивать навыки саморегуляции при помощи метода визуализации.	Представьте, что у Вас есть надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, яхту, сад, таинственный замок. Мысленно оглядите это безопасное место. Вы можете там отдыхать, разговаривать с другом, слушать музыку. Запомните свое ощущение комфорта, безопасности и покоя. Образ уходит. Сосредоточьте внимание на своем теле. Сожмите кулаки. Возвращайтесь в состояние «Здесь и сейчас». Откройте глаза. После того, как проделаете это несколько раз, Вы легко сможете входить в свое «убежище», когда пожелаете. Это состояние полезно вызывать по своему желанию, когда есть потребность в покое, в течение дня или перед сном.	Метод визуализации	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите? Как изменилось Ваше настроение? Что понравилось, а что – нет?		10 мин.
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения для последующей работы.	Что стало для Вас открытием?		

Занятие № 8. Тема: Стили межличностного общения.

Цель: познакомить с навыками эффективного общения, отрабатывать навыки эмоциональной саморегуляции с использованием метода визуализации.

этап	Форма взаимодействия	Ход	метод	время
	1. Ритуал приветствия. Цель: создать безопасную доверительную обстановку.	Какие чувства сейчас испытываете? Как Ваше настроение? Чего Вы ждете от сегодняшнего занятия? Что нового у Вас произошло?		15 мин.
	2. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.			
	3. Мини-лекция на тему «Стили межличностного общения». Цель: познакомить с теорией психологии общения.		Мини-лекция	10 мин.
	4. Упражнение «Стиль общения» [;82]. Цель: определить особенности межличностного общения.	Малая группа выбирает тему для дискуссии. Остальные участники наблюдают за процессом обсуждения и фиксируют характерные особенности межличностного общения. Обсуждение: оценивание по 10-и бальной шкале удовлетворенность темой, ходом обсуждения. Что помогало? Что мешало?	Метод дискуссии	20 мин.
	5. Упражнение «Дискуссия». Цель: познакомить с различными стратегиями поведения во время дискуссии [;83].	Каждый участник группы получает конверт с заданием. Во время дискуссии он должен максимально придерживаться описанной в задании стратегии поведения и стараться угадать задания других участников. Обсуждение: Как поняли роль другого? Как переживали свою роль? Насколько своя роль близка по внутренней позиции?	Метод дискуссии	20 мин.
	6. Визуализационное упражнение: «Саморазвивающиеся представления» [;141]. Цель: развивать навыки саморегуляции при помощи метода визуализации.	Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Представьте себе море, пляж. Жаркий день. Палит солнце. С наслаждением вытягиваетесь на песке. Смотрите в море. Всматриваетесь в линию горизонта. Наблюдаете, что происходит в море? А на берегу? Солнце палит. Хочется искупаться. Вы входите в воду. Чувствуете ее прикосновение. Какая она? Образы уходят. Сосредоточьте внимание на своем теле. Сожмите кулаки. Возвращайтесь в состояние «Здесь и сейчас». Откройте глаза.	Метод визуализации	15 мин.
	7. «Круг чувств». Цель: выяснить психологический настрой и актуальное состояние каждого участника.	С какими чувствами уходите?		10 мин.

.	ка.			
	8. Ритуал прощания. Цель: Создать доверительные отношения и позитивный настрой.	Что нового узнали за этот месяц? Расскажите о своих планах на ближайший год?		

0	сред- ний	сред- ний	вы- сокий	вы- сокий	сред- ний	ср- едний	сред- ний	сред- ний
1	сред- ний	сред- ний	сред- ний	сре- дний	вы- сокий	вы- сокий	сред- ний	сред- ний
2	низ- кий	низ- кий	сред- ний	сре- дний	сред- ний	ср- едний	сред- ний	сред- ний
3	сред- ний	сред- ний	вы- сокий	вы- сокий	высо- кий	вы- сокий	вы- сокий	вы- сокий
4	сред- ний	сред- ний	сред- ний	сре- дний	сред- ний	ср- едний	сред- ний	сред- ний
5	сред- ний	сред- ний	сред- ний	сре- дний	сред- ний	ср- едний	сред- ний	сред- ний
6	сред- ний	сред- ний	сред- ний	сре- дний	сред- ний	ср- едний	сред- ний	сред- ний

Таблица 15

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей первой, экспериментальной, группы по трем методикам до и после формирующего эксперимента

Этап исследования	еди- ницы	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	и тог
До прове- дения формирую- щего эксперимента	че- ловек	3	10	0	13
	%	23%	77%	0%	100%
После проведения фор- мирующего экспе- римента	че- ловек	2	10	1	13
	%	15%	77%	8%	100%
сдвиг		-7% (1 чел.)	0%	8% (1 чел.)	
Этап исследования	еди- ницы	Личностный опросник Айзенка EPQ			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	и тог
До прове- дения формирую- щего эксперимента	че- ловек	2	9	2	13
	%	15%	70%	15%	100%
После проведения фор- мирующего экспе- римента	че- ловек	0	10	3	13
	%	0%	77%	23%	100%
сдвиг		-15% (2 чел.)	7% (1 чел.)	8% (1 чел.)	
Этап исследования	еди- ницы	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	и тог
До прове- дения формирую- щего эксперимента	че- ловек	3	8	2	13
	%	23%	62%	15%	100%
После проведения фор-	че- ловек	0	10	3	13

мирующего эксперимента					3
	%	0%	77%	23%	00%
сдвиг		23% (3 чел.)	15% (2 чел.)	8% (1 чел.)	
Этап исследования	единицы	Итоговый уровень по трем методикам			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	того
До проведения формирующего эксперимента	человек	3	9	1	3
	%	23%	70%	7%	00%
После проведения формирующего эксперимента	человек	0	11	2	3
	%	0%	85%	15%	00%
сдвиг		-23% (3 чел.)	15% (2 чел.)	8% (1 чел.)	

Таблица 16

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей второй, контрольной, группы по трем методикам на контрольном этапе эксперимента

Этап исследования	единицы	Торонтская алекситимическая шкала (TAS)			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	того
До проведения формирующего эксперимента	человек	2	10	1	3
	%	15%	78%	7%	00%
После проведения формирующего эксперимента	человек	2	10	1	3
	%	15%	78%	7%	00%
сдвиг		0%	0%	0%	
Этап исследования	единицы	Личностный опросник Айзенка EPQ			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	того
До проведения формирующего эксперимента	человек	1	9	3	3
	%	7%	70%	23%	00%
После проведения формирующего эксперимента	человек	1	9	3	3
	%	7%	70%	23%	00%
сдвиг		0%	0%	0%	
Этап исследования	единицы	16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	того

До проведения формирующего эксперимента	человек	2	9	2	3
	%	15%	70%	15%	00%
После проведения формирующего эксперимента	человек	2	9	2	3
	%	15%	70%	15%	00%
сдвиг		0%	0%	0%	
Этап исследования	единицы	Итоговый уровень по трем методикам			
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	тог
До проведения формирующего эксперимента	человек	1	10	2	3
	%	7%	78%	15%	00%
После проведения формирующего эксперимента	человек	1	10	2	3
	%	7%	78%	15%	00%
сдвиг		0%	0%	0%	

Таблица 17

Сводная таблица результатов диагностики эмоциональной устойчивости у руководителей обеих групп по трем методикам до и после формирующего эксперимента

Методика	уровень	Экспериментальная группа 1-я группа: воспитатели от 22-х до 35 лет				Контрольная группа 2-я группа: воспитатели от 36-х до 52 лет			
		До проведения формирующего эксперимента		После проведения формирующего эксперимента		До проведения формирующего эксперимента		После проведения формирующего эксперимента	
		человек	%	человек	Сдвиг %	человек	%	человек	Сдвиг %
Торонтская алекситимическая шкала (TAS)	высокий			8					
	средний	7%	0	7%	0	8%	0	7%	0
	низкий	3%		5%	7%	5%		5%	
Личностный опросник Айзенка EPQ	высокий	5%		3%		3%		3%	
	средний	0%		7%	0	0%		0%	
	низкий	5%			15%	2			
16-ти факторный личност-	высокий	5%		3%		5%		5%	

ный опросник Р. Кеттелла	ср едний	2%		7%	0	5%		0%		0%		%
	ни зкий	3%		%		23%	3	5%		5%		%
итоговый уровень по трем методикам	вы сокий	%		5%		%		5%		5%		%
	ср едний	0%		5%	1	5%		8%	0	8%	0	%
	ни зкий	3%		%		23%	3	%		%		%

Обработка результатов, полученных по методике 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла, на контрольном этапе эксперимента методом математической статистики с использованием критерия Манна-Уитни.

Таблица 18

Экспериментальная выборка: воспитатели от 22-х до 35-и лет														
№ респондента										0	1	2	3	сум ма рангов
значение														
ранг	8,5	2,5	2,5	8,5	,5	2,5	,5	3,5	8,5	6	3,5	,5	,5	188
Контрольная выборка: воспитатели от 36-х до 52-и лет														
№ респондента	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	сум ма рангов
значение														
ранг	,5	3,5	2,5	2,5	,5	1	2,5	,5	,5	3,5	2,5	8,5	2,5	163

Общая сумма рангов 188+163=351

$$\sum R_{26} = \frac{26 \cdot (26+1)}{2} = 351$$

Чтобы сделать заключение о достоверности различий в значениях двух выборок с использованием критерия Манна-Уитни, формулируются две гипотезы.

Нулевая гипотеза H₀: уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы не отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной, группы.

Альтернативная гипотеза H₁: уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной группы.

Для проверки справедливости выдвинутых гипотез необходимо определить эмпирическую величину.

$$U_{\text{эмп.}} = (n_{\text{экспер.}} \cdot n_{\text{контр.}}) + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_{X_1}$$

где n_{экспер.} – количество испытуемых в экспериментальной группе, n_{контр.} – количество испытуемых во 2-й выборке, n_x – количество испытуемых в выборке с большей суммой рангов, T_x – большая сумма рангов.

$$U_{\text{эмп.}} = 13 \cdot 13 + \frac{13 \cdot (13+1)}{2} - 188 = 169 + 91 - 176,5 = 72$$

По таблице определяем критические значения для соответствующих n .

$$U_{\text{критич.}} \begin{cases} 51 \leq 0,05 \\ 39 \leq 0,01 \end{cases}$$



Рисунок 13 – Ось значимости

Таким образом, принимается нулевая гипотеза H_0 : уровень эмоциональной устойчивости руководителей первой, экспериментальной, группы достоверно не отличается от уровня эмоциональной устойчивости руководителей второй, контрольной, группы, так как попадает в зону незначимых отличий.