



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»

Проверка на объем заимствований:

69,9 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«16» 05 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Коидратьева
Коидратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210/172-2-1

Харитонов Дмитрий Олегович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП

Крыжановская Надежда Васильевна

Челябинск

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1.Формирование эмоциональной устойчивости педагогов как психолого-педагогическая проблема	
1.1.Понятие «эмоциональной устойчивости» в педагогической литературе.....	9
1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогов...	14
1.3. Теоретическое обоснование формирования эмоциональной устойчивости педагогов.....	21
Глава 2.Опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости педагогов	
2.1. Этапы, методы, и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	35
Глава 3.Управление процессом эмоциональной устойчивости педагогов.....	
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов.....	41
3.2. Анализ результатов после реализации программы.....	45
3.3. Рекомендации по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.....	51
Заключение.....	54
Список литературы.....	57
Приложения.....	61

Введение

Педагогическая деятельность насыщена различного рода напряженными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

Для развития эмоциональной устойчивости педагогов современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические методы. Специфические методы выражаются в приспособлении к напряженным факторам деятельности, а также в особом профессионально-заостренном развитии портрета личности педагогов: педагогической направленности, профессионального самосознания, коммуникативной компетентности и других.

Неспецифические методы предполагают вооружение педагога умениями и навыками саморегуляции эмоционального состояния с целью профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучения приемам релаксации, специфическим физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю эмоционального состояния, нахождению и снятию «мышечных зажимов» и т.п.).

Целенаправленное использование комплексной подготовки специфических и неспецифических способов системы способствует развитию эмоциональной устойчивости педагогов образовательного учреждения.

Актуальность исследования эмоциональной устойчивости педагогов обусловлена тем, что важной чертой этого качества в связи с гуманистической направленностью его профессии; напряженным характером педагогической деятельностью вызывающих у некоторых педагогов состояние эмоциональной напряженности, ухудшение профессионального здоровья с утратой эмоциональной устойчивости; обусловлено практической разработанностью данной проблемы, а именно: неоднозначностью подходов к определению содержания эмоциональной устойчивости.

Цель исследования: проанализировать процесс и психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости педагогов образовательного учреждения.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость педагогов.

Предмет исследования: управление процессом эмоционального состояния педагогов.

Гипотеза исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогов является процессом, успешность которого повысится если:

будет разработана и внедрена, а также теоретически обоснована модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов;

будет введена в образовательный процесс психолого-педагогическая программа по формированию эмоциональной устойчивости педагогов с применением активных методов социально - психологического обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности «синдрома эмоционального выгорания» педагогов.

3. Теоретически обосновать управление процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Составить характеристику выборки исследования и проанализировать результаты исследования.

6. Составить программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

7. Провести анализ результатов после реализации программы.

8. Составить рекомендации и технологическую карту внедрения по управлению процессом эмоциональной устойчивости педагогов.

Методологическую основу исследования можно рассмотреть в качестве основных важнейших положений которые подчеркнут человека как субъекте, личности и индивидуальности, о его сущности, выделяя подходы такие как системный (Г.П. Щедровицкий, И.В. Блауберг и др.), целостный подход (В.В. Краевский, В.А. Сластенин), личностно- деятельностный подход (В.В. Давыдов, А.В. Мудрик), акмеологический подход (А.А. Бодалев, Н.В. Кузьмина).

Теоретическую основу исследования составляют:

концепции общения и межличностной коммуникации (А.А.Леонтьев), также концепция профессионального развития личности (Е.А.Климов);

концепция педагогического образования(Н.В.Александров, В.А.Сластенин);

Для поставленных задач и выдвинутой гипотезы были выдвинуты следующие методы:

- общенаучные (изучение психолого-педагогической литературы, обобщение определений характеристик понятий, целеполагание, и разработка модели исследования);

- практические (опрос, тестирование, эксперимент - формирующий и констатирующий);

- метод математической статистики-Т -критерий Стьюдента.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании модели и программы управления процессом формирования эмоционального состояния педагогов.

Практическая значимость составляет что результаты полученные в ходе исследования позволяют повысить уровень формирования эмоционального состояния педагогов, поскольку реализована специальная психолого-педагогическая программа.

Этапы исследования:

- общетеоретический. Анализируя психолого-педагогическую литературу, обобщены различные варианты данной проблемы и выделены показатели эмоционального состояния педагогов, отражены объект, предмет, задачи, методы и методики исследования, внедрена модель проведения экспериментальной работы;

- экспериментальная работа. На данном этапе разработана и внедрена опытным путем технологическая карта процесса формирования эмоциональной устойчивости педагогов, проведена диагностика ее динамики;

- завершающий этап. Проведен анализ результатов исследования, обобщение и интерпретация данных экспериментальной работы, сформулированы выводы по данному этапу. Установлена апробация,

публикация результатов исследования, произведено оформление результатов в текст диссертации.

Достоверность и надежность проведенного исследования обеспечиваются использованием комплекса теоретических и эмпирических методов, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования, организацией эксперимента с целью проверки гипотезы исследования, обработкой полученных данных методами математической статистики.

База исследования: МБОУ Гимназия №1 г. Челябинска, педагоги в количестве 20 человек.

Апробация результатов исследования

-результаты исследования представлены в сборнике научных трудов студентов, аспирантов и преподавателей ЧГПУ (Харитонов Д.О. Эмоциональная устойчивость как важный показатель в работе педагога// Материалы научных трудов студентов, аспирантов и преподавателей ЧГПУ 18.12.2016 г. -.)

Глава 1. Процесс формирования эмоциональной устойчивости педагогов в психолого-педагогической литературе

1.1. Понятие «эмоциональной устойчивости» в педагогической литературе

Изучая научную литературу, понятие эмоциональной устойчивости впервые появилось в таких областях, как область авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук), инженерной психологии (Б.П. Зильберман, др.) а также в области педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Семенова и др.).

Под эмоциональной устойчивостью личности понимают интегративное свойство, содержащее в себе систему «эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов психической деятельности и способность подавлять эмоциональные реакции. [29, с.87].

Эмоциональная устойчивость тесно связана с так называемой «силой воли», проявляющейся в терпении, настойчивости, самоконтроле, выдержки (самообладании).

Эмоции - уникальное творение природы, более универсально реализованное в человеке [30,с.102].

Эмоции делают роль посредника в преобразовании вещественных наружных и внутренних воздействий в психологическую энергию [34, с. 752].

Эмоции вызывают позитивное или отрицательное влияние, готовы оказывать тот или же другой стимулирующий эффект на энергетику самого человека и партнеров: побуждающий, подавляющий, или же нейтральный.

Побуждающий эффект чувственная энергия вызывает психологическую энергичность у него самого или же или же у обоих незамедлительно.

При данном энергетический разряде позитивного воздействия, инициирует позитивную энергичность психики, а разряд негативного воздействия - неблагоприятную энергичность [49]

Есть педагоги, которые пребывают в приподнятом настроении, и поднимают дух у тех, кто находится рядом.

При этом под «эмоциональной устойчивостью» понимаются и темпераментная с чувствами неизменно постоянная неизменность, устойчивость темпераментных с чувствами положений и отсутствие склонности к нередкой замене эмоций [40, с.151].

Таким образом, в одном мнении соединены всевозможные явления, которые не совпадают по собственному содержанию с мнением «эмоциональная устойчивость». Для Т. Рибо, Е. А. Милеряна, С. М. Оя, О. А. Черниковой, Н.А. Аминова и ряда иных источников творчества темпераментная с чувствами устойчивость равнозначна с чувствами темпераментной стабильной эмоциональной устойчивости, потому что они говорят об устойчивости определенного темпераментного с чувствами состояния.

С.М. Оя одним из характерных отпечатков с чувствами эмоциональной устойчивости полагая думает присутствие малозначительных сдвигов в величинах характеристик, характеризующих темпераментные с чувствами реакции. Я. Рейковский считает, что у неких лиц темпераментная с чувствами устойчивость имеет место быть вследствие их низкой с чувствами темпераментной чувствительности.

К.К. Платонов к эмоционально неуравновешенным относит тех, кто увеличено с повышением эмоционально возбудим и склонен к нередкой замене эмоциональных с чувствами состояний эмоционально возбудим и предрасположен к нередкой замене темпераментных с чувствами положений. В те же часы созидательные создавшие творцы признают огромную ролевой образ воли в обеспечении эффективной результативности деятельности при появлении сильной с чувствами темпераментные потрясения [51, С. 262].

Л.П. Баданина, понимая под чувствами темпераментной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее склонность гражданина к неповиновению темпераментного с чувствами равновесия, включила в число нормативов этого характеристики завышенную тревожность, фрустрированность, боязни, нейротизм [8, С. 435].

Л.М. Аболин полагает что правомерным под чувствами эмоциональной устойчивости следует воспринимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в интенсивных критериях. Понимая бессилие

таковой положения взгляда что, что в этом определении не отражены именно с чувствами темпераментные явления [цит. по 15, с.57].

Л.М. Аболин уточняет что с расширением усиливает его, отмечая, что темпераментная с чувствами устойчивость «это сначала лишь согласие разных темпераментных с чувствами характеристик, направленных на достигнутый результат поставленной цели» [1, с 398].

Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке [52, С. 705].

Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных воздействий со стороны других людей» [цит. по 58, с 604].

В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности. Не случайно К.К. Платонов подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) [цит. по 52, с. 705].

Однако этот подход имеет и некрепкие направления, которые отмечают М.И. Дьяченко и В. А. Пономаренко. По этому поводу они пишут : «Считая что эмоциональная устойчивость является интегральным свойством особи либо свойством психики, крайне принципиально найти пространство и ролевая

обязанность в нем именно темпераментного с чувствами компонента. В неприятном курьезном инциденте тяжело избежать отождествления эмоциональной устойчивостью с волевой и психологической устойчивостью которые еще имеют все шансы рассматриваться как интегральные характеристики личности, обеспечивающие с успехом удачное достигнутый результат назначенные мишени деятельности в сложной эмотивной обстановке [12, с.98]. В последние годы интерес к дилемме чувств и эмоций как базовой сфере психологического процесса формирования гражданина, как базису его духовной дороги жизненного, как интимно — смысловому слою сознания [33].

Изучению роли чувств не столько в педагогическом, но и больше широко — в актуальном контексте приурочены к трудовые функции В. В. Лебединского и его сотрудников. В. В. Лебединский считает, что эмоции в процессе формирования образуют сложную систему. Она еще несет ответственность за тонизирование всех психологических ходов процесса формирования дел, т. е. помощи содействия существенно возрос. Таким образом видением, это связано с гигантскими переменами в дороги жизненного нашего общества, с переменами в науках о человеке, интенсивно открывающих прикрытие до этого загвоздки: внутреннего мира, сознания, свободы, духовности, творчества и т. д. Однако следует выделить, что эти базовые категории, к которым сейчас интенсивно обращаются и психологи, и преподаватели, ещё не приобрели углубленного раскрытия в самой психической науке. Лишь в ближайшее время они становятся экземпляром объекта серьезных теоретических дискуссий (В.П. Зинченко, А.Б. Орлов, С.Д. Смирнов, В.И. Слободчиков и др.) [34,с.10]. 1.2.[33].

1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости

Как выделяет М.И. Педаяс, устойчивость преподавателя является важным причиной влияния и взаимного сотрудничества в учебно-воспитательной работе; от неё зависит чувства темпераментного воздействия, она мобилизует учащихся, вдохновляет их к деяниям, инициирует их разумную активную энергичность [цит. по 4]. Качественная чувственность преподавателей - дам (склонность к проявлению чувств различной модальности) изучалась

Т.Г. Сырицо по способам, с разработкой внедренным в лабораторном заведении А. Е. Олыпаниковой, но с модификацией модернизированных преднамеренно и осознано для педагогической деятельности. Это разрешило обнаружить больше четкую динамику перемены конфигурации с чувствами темпераментной сферы преподавателей с увеличением повышением их педагогического стажа [цит. по 9, с.54].

Особенности эмоциональной сферы педагогов: Экспрессивность учителей. Общая экспрессивность поведения с наращиванием стажа буквально не меняется, но понижение по отдельным каналам экспрессии присутствует. У учителей с большим стажем (свыше 20 лет) большой темп речи, ее образность и интонационная выразительность, чем у учителей с малым стажем (до 5 лет) [7, с.60].

Исключительно высокая экспрессивность присуща учителям со средним уровнем профессионализма. Учителям с высоким уровнем педагогического профессионализма присуща средняя уровень выраженности экспрессивности, в то время как у учителей с невысоким уровнем профессионализма имеется слабая выраженность экспрессии при большем числе бесполезных перемещений. Наверное, учителя со средним уровнем профессионализма научились показывать экспрессию, но не научились ее держать под контролем. Этим образом, между уровнем профессионализма и экспрессивностью имеется разница. Бесспорно, собственно что для производительности педагогической работы хороша как очень высочайшая, например и очень невысокая экспрессивность учителя [15, с.106].

Р.С. Рахматуллина к примеру, зарекомендовала, собственно что излишне воплощенная чувственная стабильность (невозбудимость) оказывает отрицательное воздействие на психорегуляцию педагогической работы. Но, с иной стороны, высочайшая чувственность и экспрессивность учителя еще вредят проведению занятий [цит.по 16, с.77].

У учителей работающих в учебных заведениях общая экспрессивность повыше, чем у учителей, преподающих в средних и старших классах, собственно что говорит об их большей открытости и непосредственности в выражении собственных эмоций в общении с младшими подростками [10].

Эмпатийность учителей. По сведениям С.П. Ивановой, степень эмпатийности у учителей - практических специалистов по психологии к опекунам, старикам и животным выше, чем у учителей-предметников, по отношению к ребятам и литературным героям - один и тот же, а по отношению к незнакомым людям – ниже.

Учителя, получающие 2-ое образование практического специалиста по психологии, по отношению ко всем объектам имеют больше высшую эмпатийность, чем учителя-предметники. Меньше всего эмпатийность проявлена у учащихся – выпускников педагогического института [18, с.39].

Необходимым профессиональным качеством воспитателя считается прозорливость.

А.А. Борисова выявила, собственно что это качество связано с психологической сферой человека. Лица с невысокой проницательностью почаще всего «гипоэмотивные», имеющие невысокие баллы по всем 3 модальностям (радость, злость, страх), а еще «боязливые», имеющие возвышенный балл по впечатлению боязни, и «гневливые», имеющие возвышенный балл по впечатлению гнева [11].

Дефекты в развитии психологической сферы у тех же контингентов обследованных проявлены также достаточно явственно. У учителей по сравнению со студентами впечатление наименее выразительны, а учащиеся в большей мере расположены показывать отрицательные впечатления и ужаснее могут правильно показывать впечатления.

Удачливость взаимодействия учителей с учениками находится в зависимости не лишь только от эмпатийности первых, но и от общественного статуса и индивидуальностей личности вторых [1].

Исследователями отмечается еще ассоциация психологической стойкости воспитателя с потребностно - мотивационной сферой, к которой относятся положительные установки в отношении педагогической работы, довольство профессией, предрасположенность стремиться к совершенству в ней.

Так, В.В. Бойко что, собственно что слабая мотивация к профессиональной работе инициирует становление чувственного «выгорания» [2].

В этом случае не имеет место быть сопереживание, соучастие, внимание к окружающим, развиваются последние формы выгорания - апатия, безразличие.

Позитивное, комфортабельное общение зрелого с ребенком вполне вероятно при должном уровне становления психологической отзывчивости - умения отмечать и воспринимать эмоциональное положение иного, сопереживать ему, а еще умения компетентно предъявлять собственные ощущения, личный внутренний мир. Проявление эмпатии предполагает становление восприимчивости к разным формам экспрессии иных людей, умения деликатно опознавать их, буквально дифференцировать. Преподаватель обязан быть заботлив к поведению малыша, его текстам, жестам, интонациям, изменениям во наружном виде.

Ученые, рассматривающие чувственную стабильность как дееспособность человека держать под контролем, удерживать и одолевать образовавшееся неблагоприятное эмоциональное положение, связывают ее с уровнем саморегуляции поведения и работы (Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская; В.Т. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий).

Эта ассоциация явственно выступает в трактовке психологической стойкости как интегративного свойства личности, зависящего не лишь только от природно-обусловленных нейродинамических индивидуальностей, но и от общественного мотивационно-волевого ансамбля (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, О.А.Сиротин, С.В.Субботин) [3,с. 59].

В качестве морально-волевых регуляторов психологической устойчивости воспитателя ученые по общепризнанным меркам выделяют педагогическую мораль, которая подключает умение подчинить те или же другие впечатления правильно принятой части поведения, соблюдение преподавателя основ и правил профессиональной этики и этикета (С.В. Кондратьева, В.П. Левкович, Ю.М. Орлов и др.).

В системе дошкольного образования этот момент содержит особенный смысл, например как раз тут растет обязанность педагога за составление и становление настоящей, гармонически развитой личности ребенка, его психическое самочувствие и благоденствие.

Проявление психологической устойчивости у педагога дошкольного образования во многом находится в зависимости от благожелательного дела к ребятам, терпимости к их личным проявлениям, внимательному отношению к их чувственному состоянию и поведению. «Отзывчивость - душевное волнение о человеке - это плоть и кровь педагогического призвания», - писал В.А. Сухомлинский [7].

Характеризуя составляющие психологической устойчивости создатели что в качестве главного ее показателя выделяют преобладание позитивных впечатлений.

Так, к примеру В.М.Писаренко рассматривает стабильность как свойство личности, которое гарантирует прочность стенических впечатлений при воздействии всевозможных стрессоров. Показателями психологической устойчивости, по его мнению, считаются сохранение уверенного в будущем настроения, недоступность ощущения боязни, растерянности при появлении какой-нибудь угрозе жизни [цит. по 14, с.6].

Л.М. Митина, Ю.Л. Львова считают что весомое пространство положительного чувственного фона в проявлении психологической устойчивости воспитателя.

Характеристика как образ чувственного реагирования, коим человек почаше всего отвечает на наружные и внутренние важные для него влияния (тип оптимиста-пессимиста). Исследователями получены данные о корреляционной связи характеристик оптимизма и стрессоустойчивости (Н.Е. Водопьянова и др.), собственно что разрешило нам рассматривать оптимистичность и связанное с ним ощущение юмора в качестве детерминанта эмоциональной устойчивости педагога[12].

Формированию готовности к деянию эмоциогенных моментов содействует эластичность поведения воспитателя. Эта готовность сопрягается с подходящим уровнем чувственного напряжения, проявляемого в адекватной форме. Преподаватель адаптируется к сложным условиям, производит личные методы реагирования на них, покупает стабильность к конкретным негативным моментам профессиональной работы.

Педагогу дошкольного образования в любой нужно показывать эластичность поведения, неординарность мышления, творчество. Это дает ему вероятность принимать во внимание разнообразие персональных индивидуальностей питомцев, показывать подвижность, артистизм в различных обликах работы. «Отсутствие эластичности, косность, заорганизованность - ровная опасность профессионального самочувствия и долголетию педагога», - сообщает Л.М. Митина [3,с.120].

Целенаправленное влияние на рассмотренные психические свойства воспитателя дошкольного образования, оказывает важное воздействие на составление его психологической устойчивости в процессе профессионального развития.

1.3. Теоретическое обоснование модели процесса управления эмоциональной устойчивостью педагогов

Моделирование как способ научного знания дает собой представление данных некоторого объекта на ином объекте, специально сделанном для их исследования [3].

В качестве теоретического обоснования процесса эмоциональной устойчивости педагогов выступает наглядное моделирование которое отображает степень познаний изыскателя об объекте и основывается на причинно-следственных связях между входом и выходом изучаемого объекта [7].

Под моделью понимается воспринимать – объект, который содержит однообразие в отношениях с объектом и работает средством описания или же комментариев и прогнозирования поведения объекта[9].

Методологической основой возведения модели считаются знания (Д.Беркли, С.В. Илларионов, И.А. Ильин, И.Кант, Н.О. Лосский, А. Мессер, Д. Юм и др.) [20].

Ее значение заключается в выделении основных форм: эмпирической, опирающейся на данные исследования и опыта, и теоретической, направленной

на возведение знания беспристрастной действительности в ее значительных связях и отношениях[17].

Эмпирическое знание в большей мере нуждается в формальной логике, абстрактное в содержательной. Эмпирическое познание принципиально действительно, например как абстрактный, категориальный тест обязан в обязательном порядке основываться на эмпирическом познании. Эмпирическое познание ставит перед теоретическим свежие задачи, а последнее в свою очередь, ориентирует и направляет эмпирическое [24].

Первым этапом моделирования является, целеполагание. В работах профессора В.И. Долговой отмечено, что в основе метода планирования лежит дерево целей, теория графов.

Дерево целей представляет собой как траекторные графы, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [6, с 87].

По определению А.В. Шестаковой, дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей социально-финансовой системы, программы, намерения, в которой уделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого.

Термин «дерево» предполагает внедрение иерархической структуры, приобретенной методом деления общей цели на подцели, а их, в свою очередь,

на более детальные элементы, которые возможно именовать подцелями ниже лежащих значений или, начиная значения – функциями [4].

Для достижения максимального результата нашего исследования, было составлено «дерево целей», на основе исследования В.И. Долговой.

Цель: Теоретически обосновать и провести эксперимент по управлению процессом эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации.

1.1. Дать характеристику понятия «эмоциональной устойчивости» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Теоретически обосновать особенности формирования эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации.

1.3.Обосновать модель психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации.

2. Дать сущностную характеристику процесса формирования эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации.

2.1.Описать этапы моделирования формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

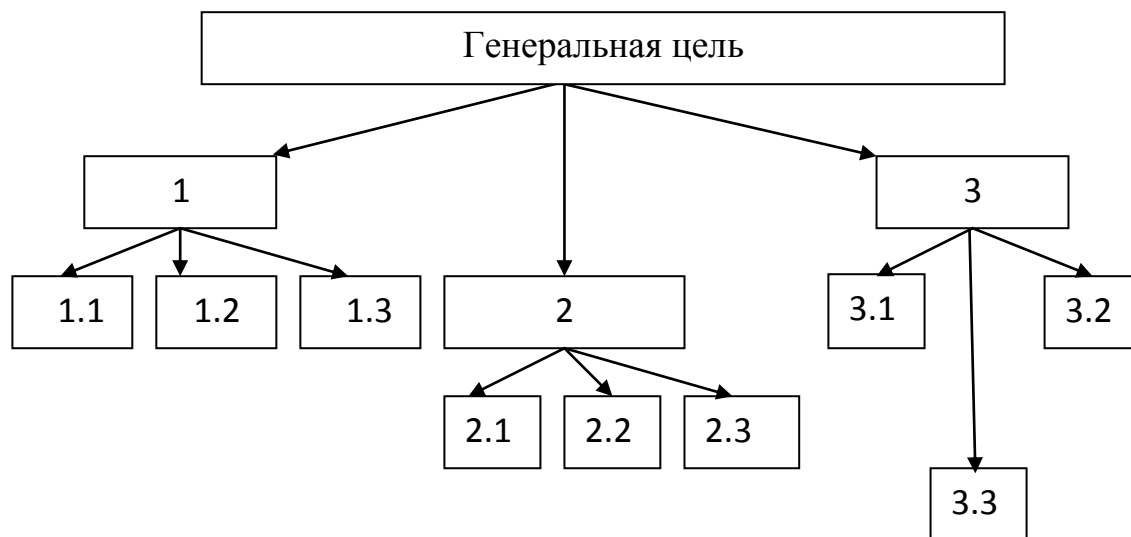
2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результат данного исследования.

3. Разработать модель диагностики эмоциональной устойчивости педагогов.

3.1.Составить психолого-педагогическую программу по формированию эмоциональной устойчивости педагогов.

3.2. Дать полный анализ результатов исследования после реализации программы.

3.3. Предоставить рекомендации по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.



Целеполагание – первичная фаза управления, предусматривающая постановку цели исследования и подцелей в соответствии назначением системы, стратегическими установками и характером решаемых задач – утверждает М.К.Жемчугов [6].

На основе целеполагания мы проведем процесс моделирования.

Под моделированием понимается процесс воспроизведения, исследования и использования моделей. Оно плотно связано с этими категориями, как отвлечение, аналогия, догадка и др.

Ключевая особенность моделирования в том, собственно что это способ опосредованного знания с поддержкой объектов - заместителей. Модель выступает как оригинальный инструмент знания, который исследователь ставит между собой и объектом и с поддержкой которого исследует интересующий его объект. Как раз данная индивидуальность способа моделирования определяет своеобразные формы применения абстракций, аналогий, гипотез, иных категорий и способов знания. Применение способа моделирования ориентируется тем, собственно что почти все объекты (или трудности, относящиеся к данным объектам) именно изучать или же решительно нельзя, или же это изучение настоятельно просит большое количество времени и средств [34].

Моделирование представляет собой метод изучения объектов знания на их моделях, возведение и исследование моделей возможно имеющих место быть предметом, явлений и конструируемых объектов для определения или совершенствования их данных, рационализации методик их возведения, прогнозирования их становления, управления ими и т.п. [7].

Для более наглядного представления процесса развития была составлена типовая процессная модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Моделирование способствует системному анализу проблемы: позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству ее решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

Цель модели формирования эмоциональной устойчивости у педагогов:

Теоретически обосновать и провести эксперимент по управлению процессом эмоциональной устойчивости педагогов.

Теоретико- методологические основы предложенной модели: системный, деятельностный и поуровневый.

Модель включает 5 этапов формирования эмоциональной устойчивости педагогов:

Диагностический этап. Цель: диагностика эмоциональной устойчивости педагогов, формирование общей программы психодиагностики.

2. Установочный этап. Задачи этого этапа: активизация внутренних психологических ресурсов педагогов. Методы данного этапа: проблемные беседы, деловые игры, опорные конспекты, презентации.

3. Формирующий этап.

Цель: формирование у педагогов познавательного, эмоционального и волевого параметров эмоциональной устойчивости.

Методы и приемы: изучение педагогами общего образования психолого-педагогических и элективных курсов, вооружение педагогов алгоритмами решения профессиональных задач.

Самостоятельная работа по опосредованным источникам информации, выполнение различных заданий (индивидуальных, творческих), контроль и самоконтроль за выполнением заданий по освоению учебно-профессиональной деятельности.

4. Анализ полученных результатов. Цель: оценить динамику реакций, стабилизация позитивной самооценки.

5. Результативный этап. Приемы и методы: Индивидуальные задания на самостоятельную подготовку. Психолого-педагогические рекомендации по результатам программы формирования.

Разработанная модель легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов.



Рис.2 Модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов

Таким образом, в модель входят следующие знания, умения и отношения раскрывающее содержания компонентов эмоциональной устойчивости: - когнитивный компонент, включающий в себя: знания понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, условий, знание условий формирования, умение определять стратегию и отношение к своей познавательной активности;

Модель формирования эмоциональной устойчивости имеет познания, умения, являющиеся объектом формирования, положение которых оценивается по системе значений: положительного, нейтрального.

Положительный степень характеризуется высочайшей степенью сформированности познаний, умений и отношений по психологической устойчивости.

Это эталонный степень, влечение к которому очень максимально содействует формированию психологической устойчивости.

Нейтральный степень подразумевает необходимый уровень сформированности познаний, умений и отношений, что не наименее, настоятельно просит последующей проработки, последующего формирования психологической устойчивости.[8]

Выводы по первой главе

Под эмоциональной устойчивостью личности понимают интегративное свойство, включающее в свою структуру эмоциональных волевых, интеллектуальных мотивационных компонентов психической деятельности, а также способность подавлять эмоциональные реакции. [29, с.87].

Эмоциональная устойчивость имеет свои особенности проявления: Экспрессивность педагогов.

Общая экспрессивность поведения с увеличением стажа практически не изменяется, хотя снижение по отдельным каналам экспрессии меняется. У учителей с большим стажем (свыше 20 лет) больше темп речи, ее образность и интонационная выразительность, чем у учителей с малым стажем (до 5 лет) [1].

Также говоря об учителях со средним уровнем профессионального мастерства то у них преобладает высокая экспрессивность. Второй особенностью проявления эмоциональной устойчивости является эмпатийность.

По мнению С.П. Ивановой эмпатийность у учителей практических- психологов к родителям, выше чем у учителей-предметников, по отношению к детям- одинаковым, по отношению к незнакомым людям ниже. Также следует отметить компоненты эмоциональной устойчивости, в качестве основного ее показателя играют преобладание положительных эмоций.

Глава 2.Опытнo-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости педагогов

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Организуя исследование эмоциональной устойчивости педагогов, можно выделить 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный: содержит анализ психолого-педагогических исследований по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогов, подбор методов и методик исследования;

2. Опытнo - экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Представлены три методики для диагностики эмоциональной устойчивости. По результатам диагностики была составлена психолого-педагогическая программа по управлению процессом эмоциональной устойчивости педагогов.

3. Контрольно-обобщающий этап направлен на анализ результатов исследования, проверку гипотезы, формулировку выводов и оформление работы.

Методы исследования:

I. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы.

II. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам:

Методика «Определение эмоциональности» В.В.Суворова;

Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

Б.Н. Смирнов;

Методика диагностики эмоциональной устойчивости по В.М. Русалову;

III. Математическая статистика.

T- Критерий Стьюдента

Охарактеризуем методы исследования: Эксперимент – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [2].

Формирующий эксперимент применяется в психологии возрастной и педагогической; это метод прослеживания изменений психики ребенка в ходе активного воздействия исследователя на испытуемого [4].

Формирующий эксперимент применяется не только в психологии теоретической, но и для диагностики развития умственного, в частности - в патопсихологии. Он позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, но через создание специальных ситуаций раскрыть закономерности, механизмы, динамику, тенденции развития психического и становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [7].

Тестирование – применяется для определения соответствия предмета испытания заданным спецификациям [10].

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее - в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств [9, с 76].

Тестирование позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. [15].

Статистика – это функция полученных экспериментальных значений, например, среднее арифметическое этих значений; число значений, превышающих определенную величину, и т. п. Именно в этом понимании термин “статистика” используется в математической статистике и будет использован в дальнейшем [11].

В математической статистике можно выделить два направления: описательную статистику и индуктивную статистику (статистический вывод). Описательная статистика занимается накоплением, систематизацией и представлением опытных данных в удобной форме. Индуктивная статистика на основе этих данных позволяет сделать определенные выводы относительно объектов, о которых собраны данные, или оценки их параметров. Наиболее полезное применение математической статистики состоит в таком представлении результатов статистической обработки наблюдений, которое

позволяет принимать решения, минимизирующие риск в условиях неопределенности [58, С. 350-370].

1. Методика «Определение эмоциональности». Методика предложена Суворовой В.В. (Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования) и позволяет судить об эмоциональности по интегральному показателю.

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «-».

2. Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» (разработана Б.Н. Смирновым)

Эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы, обусловленную уровнем активации покоя. О такой возможности в соответствующих концу XIX века физиологических терминах писал А. Фелье: в основе различной возбудимости чувствований лежит склонность к быстрому возрастанию нервного вещества в соответствующих центрах (очевидно, автор имел в виду быстрое возрастание возбуждения). Лица со слабой нервной системой (т. е. более высокоактивированные и легковозбудимые) в большей степени чувствительны к отрицательным эмоциогенным раздражителям, чем лица с сильной нервной системой.

Однако у Р.И. Аллагулова связь между эмоциональной возбудимостью и слабостью нервной системы не достигла уровня достоверности.

Методика разработана Б.Н. Смирновым

Цель. Определение уровня эмоциональной возбудимости

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Учащимся дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

3. Методика диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову

Данный вариант представляет фрагмент опросника формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. Автор выделяет три

вида проявления эмоциональности: психомоторную, коммуникативную и интеллектуальную. Соответственно этому в методике имеются три шкалы.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, направленных на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов. Поставьте крестик или галочку которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему ваше поведение:

- 1- не характерно
- 2- мало характерно
- 3- довольно характерно
- 4- характерно

Критерий математической обработки данных - Т-критерий Стьюдента

Назначение критерия. Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия и широта его применения.

Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязных, чем выборки могут быть не равными по величине.

Для применения критерия Стьюдента соблюдаются следующие условия:

1. Измерение может быть проведено в шкале интервалов и отношений.
2. Сравнимые выборки должны быть распределены по нормальному закону.

Чтобы произвести правильный расчет с помощью настоящего скрипта, необходимо:

1) Выбрать расчет для случая с несвязными (независимыми) или связными (зависимыми) выборками.

2) Ввести в первую колонку («Выборка 1») данные первой выборки, а во вторую колонку («Выборка 2») данные второй выборки. Данные вводятся по одному числу на строку; без пробелов, пропусков и т.д. Вводятся только цифры. Дробные числа вводятся со знаком «.» (точка).

3) После заполнения колонок нажать на кнопку «Шаг 2», чтобы произвести автоматический расчет t-критерия Стьюдента.

Определение расчетного значения по формуле которая представлена выше.

Где f - степень свободы, которая определяется как,

$$f = n_1 + n_2 - 2$$

Определить критическое значение T-критерия с использованием приложения, при заданном уровне значимости и степени свободы.

Сравнить расчетное и критическое значение T - критерия. Если расчетное значение больше или равно критическому, то гипотеза равенства средних значений в двух выборках изменений отвергается (H_0). Во всех других случаях она принимается на заданном уровне значимости.

Таким образом опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

Поисково-подготовительный этап;

Опытно-экспериментальный этап;

Контрольно-обобщающий этап;

В работе был использован комплекс методов и методик исследования:

1. Теоретические: синтез и обобщения психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические: Методика «Определения эмоциональности»
В.В.Суворова

Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»

Б.Н.Смирнов

Методика диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову

Математическая обработка:

T-Критерий Стьюдента

Подобранные нами методы и методики полностью соответствуют цели исследования и позволят выполнить поставленные перед нами задачи. Все методики стандартизированы.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МБОУ Гимназия №1 г. Челябинск. В выборку вошли 20 испытуемых (педагоги) в возрасте от 25 до 30 лет имеющие высшее образование. Все педагоги женского пола. Коллектив психологически сильный и уверенный. Коллектив разделен на небольшие группировки, предположительно по методическим объединениям, имеющие своего лидера.

В целом социально-психологический климат в коллективе благоприятный. Характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и адекватно - честному взаимодействию между собой.

В начале исследовательской работы, участники проявили настороженность по отношению к психологу - исследователю. После того как педагоги были проинформированы о том, что от них требуется, замотивированы о цели исследования, ее значимости и возможной ценности для каждого участника, педагоги проявили терпение, уважение и показали свою заинтересованность.

Наблюдались сопротивления на упражнениях, ценность и необходимость, которых заключалась в самораскрытии своего внутреннего «Я». В целом занятия посещались с удовольствием. Основные трудности были связаны с организационными вопросами о времени.

Полученные результаты были размещены в таблице приложение 1) для наглядности результаты были представлены в таблицах:

По методике определения эмоциональности (В.В. Суворовой)

Из 20 испытуемых у 8 человек (40%) наблюдается низкая эмоциональность, они меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации, им не приходилось бледнеть от страха или огорчения, не плачут от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку.

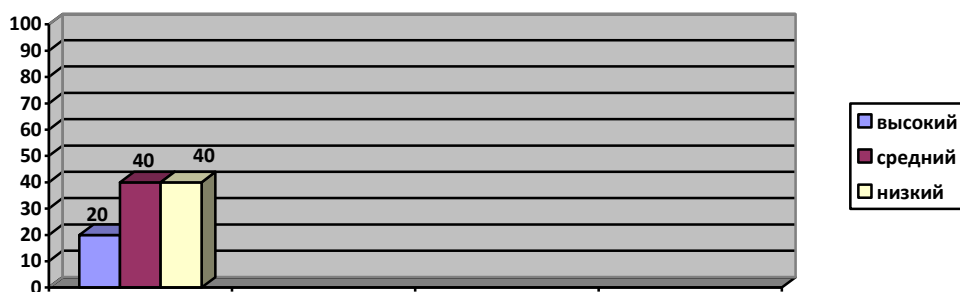


Рис. 3. Результаты исследования эмоциональности по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

читают стихи, во время ответа на экзамене, публичного выступления не теряют мысль, не теряются и не замолкают, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы.

У 8 педагогов (40%) наблюдалась средняя эмоциональность, что связано с незначительным нервным напряжением во время прохождения данной методики. У педагогов при волнении возникают боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку, читают стихи, во время ответа на экзамене, публичного выступления не теряют мысль, не теряются и не замолкают, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы.

У 4-х (20%) человек была отмечена - высокая эмоциональность, что свидетельствует о трудностях на работе, возможно неудовлетворенности собой, тревоги и депрессии, замечали дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, бывает внутренняя дрожь и ознобopodobное состояние («мороз по коже»), в моменты сильного волнения или смущения ощущают скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются, перед каждым выступлением очень волнуются, что кажется, что все забыли, ссорятся с близкими, когда видят несправедливость их поступков, часто плачут, унылые.

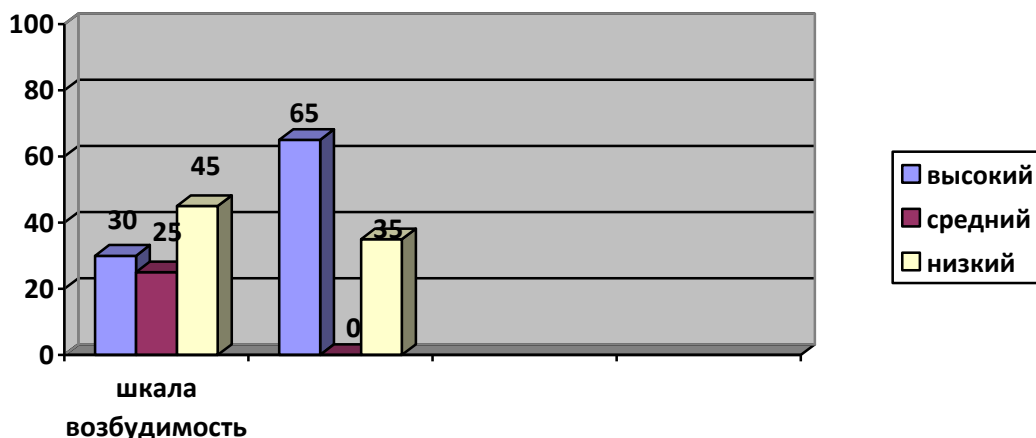


Рис. 4 Результаты исследования методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность (Б.Н. Смирнов)

По методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность (Б.Н. Смирнов) получились такие результаты:

Из 20 педагогов, по шкале возбудимости 6 (35%) человек обладают высокой возбудимостью, т.к. они чувствуют себя виноватыми, считают себя хуже других, их мучают кошмары, их раздражают родители, все принимают близко к сердцу, не любят, когда над ними пошучивают коллеги и друзья, очень ранимы, не любят распространяться о своих планах, нуждаются в поддержке близких людей.

У 5-х (25%) педагогов преобладала средняя возбудимость, которая проявлялась в том, что они не считают себя хуже других, с иронией относятся к шуткам коллег и друзей, не реагируют на сплетни в коллективе, не проявляют эмоции в виде гнева, имеют манеры, которые хотели бы изменить.

9 (45%) человек имели низкую возбудимость при прохождении данной методики. Педагоги школы спокойно относятся к должностным обязанностям, не вникают в проблемы других, являются профессионалами своей деятельности, уважительно относятся к педагогическому коллективу, не принимают участие в интригах, активно участвуют в различных конкурсах, семинарах и др.

Как видно из рисунка 4, что по шкале уравновешенности 7 (35%) человек обладают низкой уравновешенностью они эмоциональны, часто устают, переживают за каждый поступок, способны к неадекватным импульсивным действиям, избегают новых нестандартных ситуаций, недооценивают свои

способности, и у 13 (65%) человек выявлена высокая уравновешенность, которая проявляется в высокой скорости психических реакций, устойчивость настроения, терпеливы к окружающим людям.

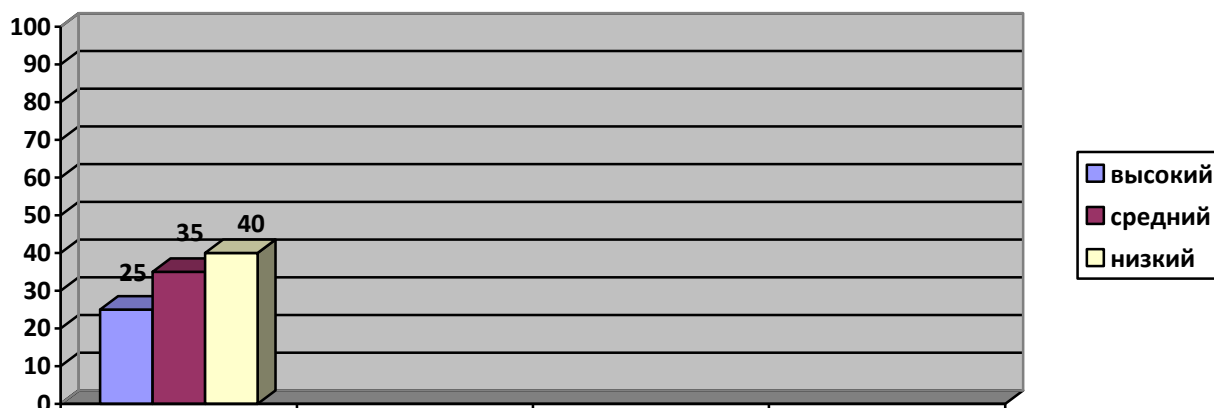


Рис.5 Результаты исследования по методике диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову

Результаты эксперимента по методике диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову следующие:

Из 20 педагогов которые принимали непосредственное участие в данной методике, все отнеслись к выполнению задания с заинтересованностью.

7 человек из 20 набрали по 28 баллов что соответствует показателю средней эмоциональности, они стараются конструктивно решать конфликтные ситуации, не обижаются по пустякам, иногда присутствует волнение, при выполнении определенных заданий, стараются найти единомышленников, которые поддержат в трудную минуту.

5 человек получили по 37 баллов что повлекло за собой высокую эмоциональность, возможно это было связано с волнением, внутренними переживаниями, и легко могут обидеться на близких им людей, нуждаются в людях, которые бы их смогли поддержать, плаксивы, неуравновешенные, конфликтны, испытывают волнение, когда им приходится выяснять отношение с друзьями и коллегами.

8 человек показали, что они менее эмоциональны и получили 19 баллов.

Проведение данного исследования и получение результатов, явилось подтверждением возможности эмпирического изучения коллектива.

Таким образом, при анализе результатов проделанной работы было сделано два основных вывода:

первый – основой является увеличение количества эмоциональных проявлений, что является показателем возникновения эмоционального устойчивости.

второй - разрешение многих проблем, связанных с педагогическим коллективом лежит в разделении основы толпы (механизма её возникновения) и в этом случае появляется большая свобода в определении и того и другого.

Выводы по главе 2

Таким образом, исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный: синтез и анализ исследования эмоциональной устойчивости у педагогов, подбор методов и методик исследования;

2. Опытно- экспериментальный: методика «Определение эмоциональности» В.В.Суворова, методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» разработанная Б.Н. Смирновым и методика диагностики эмоциональности по В.Н. Русалову.

3. Контрольно-обобщающий этап направлен на анализ результатов исследования, проверку гипотезы, формулировку выводов и оформление работы.

Исследование проводилось на базе МБОУ Гимназия №1 г. Челябинска. В выборку вошли 20 педагогов в возрасте от 25 до 30 лет, имеющие высшее образование. Все педагоги женского пола.

Результаты констатирующего эксперимента по методике «определение эмоциональности» разработанная В.В.Суворовой показал:

Из 20 испытуемых у 6-человек наблюдается низкая эмоциональность, они меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации.

У 9 педагогов наблюдалась средняя эмоциональность, что связано с нервным напряжением во время прохождения данной методики.

У 5-х человек была отмечена - высокая эмоциональность, что свидетельствует о трудностях на работе, возможно неудовлетворенности собой, тревоги и депрессии.

Результаты констатирующего эксперимента по методике «эмоциональность-уравновешенность» разработанная Б.Н.Смирновым показал:

Из 20 педагогов, по шкале возбудимости 6 человек(35%) высокой возбудимостью, у 5-х педагогов- 25% средняя возбудимостью, и 9 человек -45% низкая возбудимостью при прохождении данной методики.

По шкале уравновешенности 7 человек(35%) низкой уравновешенностью и у 13 человек - 65%.

Результаты эксперимента по методике диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову следующие:

Из 20 педагогов которые принимали непосредственное участие в данной методике, все отнеслись к выполнению задания с заинтересованностью.

7 человек (35%) из 20 набрали по 28 баллов что соответствует показателю средней эмоциональности, 5 человек (25%) получили по 37 баллов что повлекло за собой высокую эмоциональность, возможно это было связано с волнением, внутренними переживаниями, и 8 человек (40%) показали что они менее эмоциональны и получили 19 баллов.

Результаты диагностики данной группы были подвержены статистической обработке и стало ясно, что показатели в группе статистически значимы.

Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования по формированию эмоциональной устойчивости педагогов

3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов

Цель программы: диагностика эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации.

- создание благоприятного психологического равновесия в коллективе;
- развитие способностей регуляции, освоение знаний способов саморегуляции;
- закрепить знания по теме эмоциональная устойчивость педагогов;
- диагностика эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации;

Формы работы с группой: фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), работа в диадах, индивидуальная работа, мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, методы релаксации.

Реализация программы позволит:

Создать общее представление педагогам о формировании социально-психологическом климате с точки зрения психологии;

Повысить уровень информированности участников о способах предотвращения или снятия негативных индивидуально-психологических состояний, эмоционального напряжения.

Сформировать у них основы сознательной установки на создание системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Способы и методы проверки эффективности программы: до и после реализации программы проводится диагностика по методикам:

Опросник диагностики определения эмоциональности разработанная В.В.Суворовой;

Методика "Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н.Смирнов);

Методика диагностики эмоциональной устойчивости (В.М.Русалов);

Структура программы. Проведены занятия целью которых было овладение различными методами диагностики эмоциональной устойчивости.

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

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

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

Методика первая - аутогенная тренировка

Методика вторая - методы релаксации.

Упражнения по релаксации учителей, подвергающихся стрессам.

Двухминутный навык релаксации:

а) дышите ровно и спокойно;

б) думайте о расслаблении вашего тела;

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

г) замечайте, как напряжение вытекает из вашего тела.

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Фазы и шаги.

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

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

Попытка к расслаблению.

Расслабление.

Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

«Переживание» расслабления.

Расслабление мышц рук (4-5 минут)

Устройтесь поудобнее (сидя или лёжа).

Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья - разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

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

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

Сожмите пальцы обеих рук в кулак.

Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.

Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

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

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

Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

Повторите то же самое левой рукой.

Повторите то же самое одновременно двумя руками.

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

Вытяните руки вперёд и почувствуйте натяжение трицепса.

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

Повторите ещё раз. Ещё раз сравните ваши ощущения.

Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметьте ощущение тепла и тяжести в руках по мере расслабления.

Руки расслабленные и тяжёлые... расслабленные и тяжёлые.

Расслабление мышц лица (4-5 минут).

Наморщите лоб, поднимите брови.

Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

Расслабьте и разгладьте брови.

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

Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.

Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.

Крепко прижмите язык к верхнему небу.

Упражнения по тренировке релаксации.

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

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

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

Расслабьте ваши плечи, дайте вашим рукам свободу.

Расслабьте шею, найдите удобное положение для головы.

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

Сделайте то же самое с правой рукой.

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

Проделайте то же самое с правой ногой.

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

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

Методика третья - «мажорное настроение».

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

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

Прежде всего - утренняя зарядка.

Дыхательная гимнастика.

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

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

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

Задание 3. Осанка. Если человек сутулится, опускает голову и плечи, он переживает неуверенность, депрессию и тревогу. Чтобы сформировать хорошее настроение, надо выпрямиться, расправить плечи, сделать прямым и открытым взгляд. Движения должны быть уверенными.

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

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

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

В заключительной части исследования участникам предлагается заполнение анкет обратной связи.

Установочный блок включает в себя 1 занятие. Основной блок состоит из 10 занятий. Завершающий блок содержит последние занятия.

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с педагогами. Целевая группа – педагоги образовательной организации.

Наполняемость группы – 20 человек (так как участие в исследовании принимало 20 педагогов они были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Для эффективной реализации программы экспериментальная группа была разделена на две подгруппы по 10 человек соответственно). Общая продолжительность 20 часов. Программа рассчитана на 10 занятий по 2 часа в неделю.

3.2. Анализ результатов исследования после реализации программы

На этапе формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика с целью изучения уровня сформированности эмоциональной устойчивости педагогов, по следующим методикам: методика «Определение эмоциональности» В.В.Суворова; опросник «эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н.Смирнов; методика «диагностики эмоциональной устойчивости» В.М. Русалов.

Результаты повторной диагностики по методике определение эмоциональности по В.В.Суворову таковы:

Из 20 испытуемых высокая эмоциональность наблюдается у 3 чел. (15%), с 8 (40%) человек до 5 человек (25%) обладают средним уровнем эмоциональной устойчивости, это характеризуется тем, что человек попадая в экстремальную ситуацию или ситуацию стресса адекватно реагируют на происходящее, т.е. волнуется, эмоционально возбужден, но в тоже время контролируют себя, свои действия и эмоции.

Низкий уровень эмоциональности у 12 человек (60%). Люди с эмоциональной неустойчивостью часто не могут справиться со своим недовольством происходящим, ищут поводы, чтобы получить разрядку своих эмоций.

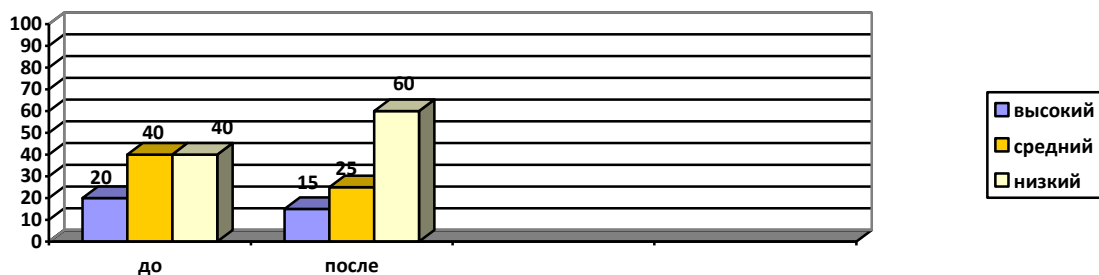


Рис. 6. Результаты исследования эмоциональности по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой (до и после реализации программы)

С 8 человек до 12 человек изменился уровень низкой эмоциональной устойчивости. Это говорит о том, что педагоги стали более уверенны в себе. Стали более стрессоустойчивы и эмоционально устойчивы.

Изменения показателей по методике «Определение эмоциональности» В. В. Суворовой изменились в лучшую сторону, что связано с эмоциональным фоном и ощущениями педагогов после формирующей работы, так как в процессе управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов всегда создается благоприятная, доброжелательная и положительная атмосфера для улучшения показателей по выбранному критерию.

Результаты повторной диагностики по опроснику «Эмоциональная возбудимость по Б.Н.Смирнову» отображены на диаграмме:

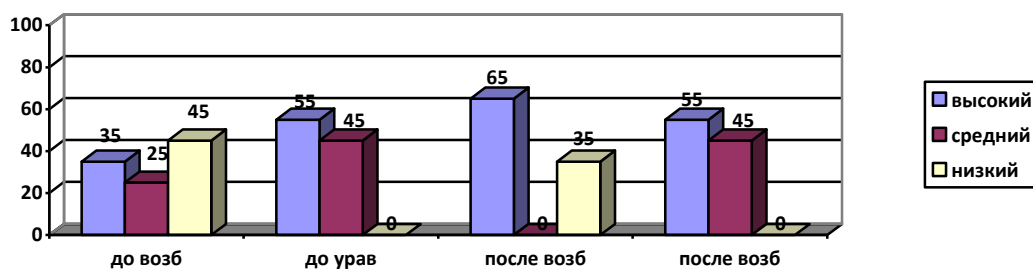


Рисунок 7. Результаты повторной диагностики по методике «эмоциональная возбудимость» по Б.Н.Смирнову (до возб -- шкала возбудимости; до урав - шкала уравновешенности; после возб -- шкала возбудимости; после урав - шкала уравновешенности)

После повторной диагностики получились такие результаты:

Из 20 испытуемых высокой возбудимостью обладали 3 человека(15%) поскольку их волнует чувство что они хуже других, 7 человек(35%) обладают средней возбудимостью это связано с тем что бывают подъем и спад настроения, 10 человек(50%) имеют низкую возбудимость что связано с мыслями о том чтобы о них не знали другие люди.

По шкале уравновешенности такие результаты: 11 человек (55%) – уравновешенны в своем состоянии, а 9 человек(45%) обладают неуравновешенностью что свидетельствует о привычках, от которых следовало бы избавиться, о том что легко рассердить человека, о перенапряжениях и эмоциональной усталости.

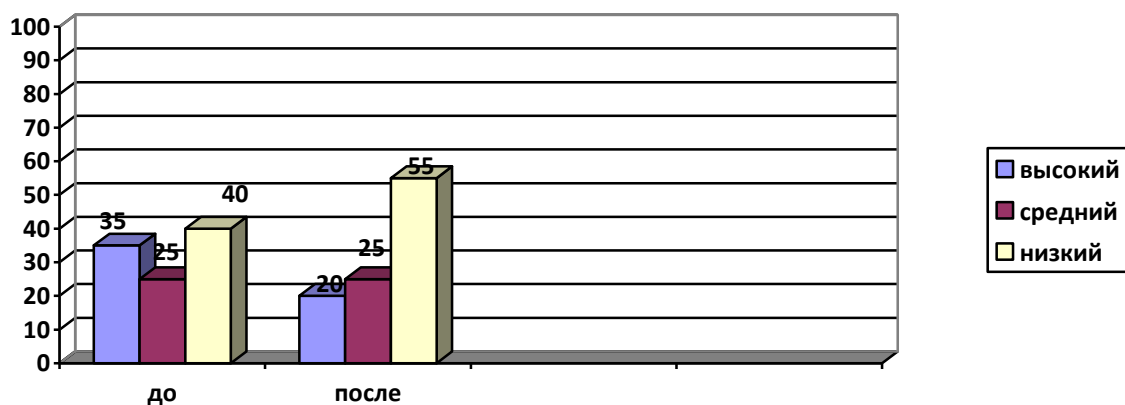


Рис.8 Результаты повторной диагностики по методике «Диагностики эмоциональной устойчивости» по В.М.Русалову

Результаты эксперимента по методике диагностики эмоциональной устойчивости по В.Н. Русалову следующие:

Из 20 педагогов которые принимали непосредственное участие в данной методике, все отнеслись к выполнению задания с заинтересованностью.

4 человека(20%) из 20 набрали по 28 баллов что соответствует показателю средней эмоциональности, 5 человек(25%) получили по 37 баллов что повлекло за собой высокую эмоциональность, возможно это было

связано с волнением, внутренними переживаниями, и 11(55%) человек показали что они менее эмоциональны и получили 20 баллов.

Для подтверждения нашей гипотезы исследования о том, что формирование эмоциональной устойчивости педагогов образовательного учреждения возможно при реализации следующих допущений:

-осуществить целеполагание формирования эмоциональной устойчивости;

-сконструировать модель формирования процесса эмоциональной устойчивости педагогов;

-разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического был использован метод математической статистики, Т - критерий Стьюдента. Данные изменения показателей свидетельствует о том, что психолого-педагогическая коррекция принесла свой результат и не прошла даром. Лишь математическая обработка данных может подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу в данной работе.

Математическая обработка данных проводилась по Т-критерию Стьюдента. Результаты представлены в таблице 5 (Приложение 4).

H0: Интенсивность сдвигов в сторону эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивности сдвигов в сторону эмоциональной неустойчивости.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону эмоциональной неустойчивости.

$$\sum Rr = \frac{N \times (N+1)}{2} = \frac{10 \times (10+1)}{2} = 55$$

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr$$

Где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}}=3$$

Критическое значение Т для n=20

$$T = \begin{cases} 10 & \text{при } p = 0,05 \\ 5 & \text{при } p = 0,01 \end{cases}$$

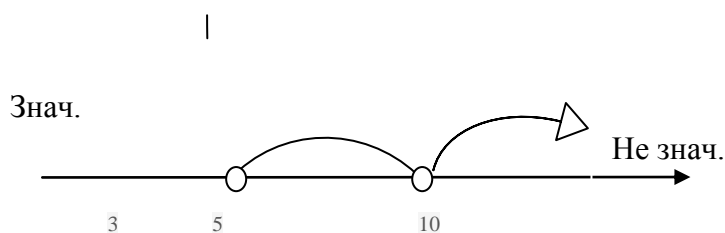


Рис. 9. Ось значимости

$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$ при $p=0,01$, значит, интенсивность сдвигов в сторону эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону эмоциональной неустойчивости.

Принимается H_1 . Гипотеза исследования доказана.

При статистической обработке данных полученный показатель попал в зону значимости, т.е. различия значимы. Формирующая программа дала положительную динамику.

Полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

3.3. Рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогов и технологическая карта внедрения

По результатам программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов можно сформировать психолого-педагогические рекомендации и выделить 2 метода формирования эмоциональной устойчивости у педагогов, через регуляцию психических состояний.

Первые методы, основаны на замкнутых оперативных связях (оперативное управление). Вторая группа методов, обусловлена заранее запланированными управляющими действиями (программное управление).

Рассмотрим методы формирования эмоциональной устойчивости, через метод профилактики и психогигиены, связанный, в основном с произвольным управлением психическими и психофизиологическими процессами – метод психической саморегуляции.

Формирование навыков психической регуляции эмоциональной устойчивости возможно, только при осознании важности стоящих перед личностью педагога [4, С. 40].

На стадии формирования начальных навыков психической регуляции предлагаются доступные упражнения, не требующие каких-либо особых условий или специального оборудования. Для овладения ими и повышения эффективности применяем принципы системности, регулярности и включенности в деятельность. Гарантией успеха может являться убедительное желание освоить метод саморегуляции, а не просто знакомство и любопытство с модной психологической теорией. Уверенность в своих силах и конечном успехе дисциплинирует педагога, позволяет преодолеть ненужные сомнения и колебания [5, С. 114].

К методу оперативного управления, можно отнести управление психофизиологическим состоянием человека. Успех в приобретении навыка психической регуляции зависит от индивидуальных возможностей педагога инклюзивного образования. Это значит, что каждый может. Применяя этот метод, улучшить свою память, внимание, волевые качества личности, но не сразу.

Внимание и восприятие временных интервалов тесно связано с эмоциональными переживаниями человека в целом, и от эмоциональной устойчивости, в частности. Это не трудно проверить следующим тестом. Инструкция: «Посмотрите на часы и постарайтесь запомнить пятисекундный интервал. Теперь отметьте время и начинайте его мысленно отсчитывать». Отсчитав 10 пятисекундных интервалов, посмотрите на часы. Если, вы будете возбуждены, т.е. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, тем быстрее счет. Тест можно упростить, если зачесть время и

мысленно просчитать до 20, стараясь отмерить 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, то это значит, что ваше возбуждение достаточно сильное.

Формирование навыков эмоциональной устойчивости, через тренировку концентрации внимания может достигаться сосредоточением на монотонном движении внешних объектов.

Для этих целей можно также использовать часы.

На начальных этапах тренировки необходимо фиксировать внимание только на секундной стрелки, а затем на минутной. Далее следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т.д.). Начиная, обычно, это упражнение с одной минуты, и повторяя его несколько раз в день, следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4-5 минут [6, С. 256].

Упражнение «Три круга», предложенный К.С. Станиславским.

Цель: формирование навыка эмоциональной устойчивости, через освоение приема концентрации внимания и управление вниманием. Инструкция: «Представьте себе, три концентрических круга с определенным содержанием и мысленно переходите из большого в маленький». Целесообразно, чтобы мысленные образы заключали представление улицы, дома человека, который выполняет это упражнение, тогда легче перейти в средний круг, основным содержанием, которого может являться комната, в которой проводится упражнение. Представьте себе основные элементы окружающей обстановки комнаты занимающийся должен перейти в третий круг – малый – это круг своего внимания. Упражнение проходит в формах внутренних команд: «Мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него средний, а в среднем малый. Внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху. В этой комнате есть еще один круг моего внимания, в котором нахожусь только я сама. Когда я обращаю внимание на себя, все окружающее исчезает, становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу я только свое тела: лицо, руки, ноги, свое туловище...» [7, С. 512].

Если же говорить о приемах формирования волевых качеств, как способности концентрации всех сил на достижения цели, то важными волевыми качествами, которые тесно связаны с проявлением эмоциональных особенностей педагога, являются: решительность, умение владеть собой и настойчивость.

Итак, к психолого-педагогическим рекомендациям по результатам программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов и мы относим использование приемов и методов, направленных на формирование навыков психической регуляции: управление вниманием, непрерывное созерцание, ритмичное созерцание, мысленное созерцание, внутренний видеоскоп, создание чувственных образов; словесные формы внушения, саморегуляция мышечного тонуса, напряжение и расслабление отдельных групп мышц, управление ритмом дыхания, полное дыхание йогов, аутогенная тренировка, направленная на общее успокоение, приемы воспитания, культуры мышления, и упражнения способствующие выработке коммуникативных качеств, упражнения нормализующие сон.

Для наиболее эффективной реализации программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов была разработана технологическая карта внедрения программы управления в практику (см. Приложение 5). Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение формирующей программы в практику.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходили в 7 этапов:

1. Этап целеполагания внедрения инновационной технологии по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов

- 1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)

Содержание: Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ

Методы: обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение.

Формы: поиск и анализ литературы работа психологической службы ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУрГГПУ.

1.2 Поставить цели внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Содержание: выдвижение и обоснование целей внедрения программы

Методы: анализ, обобщение литературы.

Формы: работа с научной литературой.

1.2. Разработать модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Содержание: разработка модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Методы: обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы ОУ

Формы: работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа.

1.3 Разработать этапы внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Содержание: Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности

Методы: анализ состояния ситуации психологической готовности в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы.

Формы: Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Содержание: анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов), подготовка методической база внедрения программы.

Методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности.

Формы: административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения.

2. Этап формирования положительной психологической установки на внедрение Программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения

Содержание: формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения

Методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы Формы: индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы образовательного учреждения, участие в семинарах со смежной тематикой

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива образовательного учреждения.

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы .

Методы: беседы, обсуждение, семинары, выпуск стен-газеты (тема: проблемы, связанные формированием эмоциональной устойчивости педагогов).

Формы: беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность.

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ .

Содержание: пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы.

Методы: методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы.

Формы: участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки.

2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ.

Содержание: анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.

Методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации с научным руководителем диссертационного исследования.

Формы: Беседы, консультации, самоанализ.

3. Этап изучения предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)

Содержание: изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ

Методы: семинары, работа с литературой и информационными источниками.

Формы: фронтальная работа.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ

Содержание: Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов

Методы: семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности).

Формы: фронтально и в ходе самообразования .

3.3. Изучить методику внедрения темы программы.

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой

Методы: Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения).

Формы: Фронтально и в ходе самообразования.

4. Этап опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы

Содержание: определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения

Методы: наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП

Формы: работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе

Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения

Метод: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение

Формы: беседы, консультации, работа психологической службы ОУ

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы

Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы

Методы: изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка.

Формы: производственное собрание, анализ документации ОУ

4.4. Проверить методику внедрения программы

Содержание: работа инициативной группы по новой методике .

Методы: изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики

Формы: посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы.

5. Этап Фронтального освоения предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы

Содержание: анализ работы инициативной группы по внедрению программы

Методы: сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ

Формы: педагогический совет, работа психологической службы ОУ,

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе

Обновление знаний о предмете внедрения

Содержание: программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения .

Методы: обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ

Формы: наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар.

5.2. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы .

Содержание: анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ .

Методы: изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ.

Формы: работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ.

5.3. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов) .

Содержание: фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов

Методы: наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы.

Формы: работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений.

6. Этап совершенствования работы над темой формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе

Содержание: совершенствование знаний и умений по системному подходу

Методы: наставничество, обмен опытом, корректировка методики

Формы: конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы .

Содержание: анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад .

Формы: производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы

Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы.

Методы: анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа .

Формы: работа психологической службы ОУ, методическая работа.

7. Этап распространения передового опыта освоения внедрения программы управления формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии

Содержание: изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии

Методы: наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков

Формы: Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы.

7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы .

Содержание: обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы .

Методы: наставничество, обмен опытом, консультации, семинары.

Формы: выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ

Содержание: пропаганда внедрения программы в районе/городе

Методы: выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность.

Формы: Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы.

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

Содержание: обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы .

Методы: наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность .

Формы: семинары, написание научной работы статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ.

Заключение

Обобщая результаты проведенного исследования, можно констатировать, что в современной науке проблема формирования эмоциональной устойчивости педагога остается весьма значимой.

Разработка психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дала возможность переосмыслить феномен эмоциональной устойчивости и выявить новые аспекты проблемы ее формирования.

Подводя итоги проведенного исследования, были сделаны следующие выводы:

Эмоциональная устойчивость педагога представляет собой способность индивидуума к адекватному и гибкому реагированию на значимые изменения внутренних (мотивационных, эмоциональных, волевых, когнитивных, перцептивных) и внешних (факторы социальной среды) факторов, и характеризуется навыками психорегуляции, стойкостью, стабильностью и сопротивляемостью педагога фрустрации и стрессогенным воздействиям в практической педагогической деятельности.

Одной из важнейших составляющих к педагогической деятельности и профессионально-личностного развития педагога является наличие высокого уровня эмоциональной устойчивости. Необходимым условием формирования эмоциональной устойчивости следует считать профессиональную подготовку педагога, которая выступает как целостная система личностного и профессионального развития будущего педагога и включает усвоение соответствующих теоретических знаний и умений.

Недостаточный уровень эмоциональной устойчивости у большинства педагогов и несоответствие предъявляемым профессиональным требованиям определили направление психолого-педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости будущих педагогов и явились основанием для разработки психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов.

Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости педагога разработана на основе субъектного подхода.

В качестве критериев для выявления уровня эмоциональной устойчивости выступают характеристики показателей эмоциональной устойчивости: эмоциональная стабильность, способность к рефлексии эмоциональных состояний, преобладание позитивных эмоций, уровень беспокойства - тревоги, мотивация к избеганию неудач и мотивация к успеху, коммуникативная толерантность, адекватная самооценка, фрустрированность, уравновешенность, стойкость, стабильность, сопротивляемость личности.

Таким образом, можно утверждать, что поставленная цель достигнута, а задачи решены. Теоретические и экспериментальные данные подтверждают гипотезу о том, что реализация предложенных психолого-педагогических условий в значительной степени повышает эффективность формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Тем не менее, проведенное исследование не охватывает всех аспектов рассматриваемой проблемы в связи с ее сложностью и многогранностью. Диссертационное исследование позволяет определить ближайшие перспективы поиска эффективных способов, приемов и средств формирования эмоциональной устойчивости педагогов общеобразовательных школ.

Список литературы

1. Аракова С.Э. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями \ С.Э. Аракова)) Научное сообщество студентов: материалы V Международной научно - практической конференции. – Город: Издательство, 2015. - с. 31-33 .
2. Баранов А.А. Стресс толерантность педагога: теория и практика. - М.: АСТ; // Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002. -422 С.
3. Бодров В. А. «Психологический стресс: развитие и преодоление». М. Академия, 2006, С 50.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта СПб .: Издательство «Питер», 2000 -464 с.
6. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза. Письма Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. 2013. № 12.
7. Долгова В.И., Напримеров АА. Формирование эмоциональной устойчивости личности — Спб.: РГПУ им. А.И. Гецена, 2002. - 167 с.
8. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 167 С.
10. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 6. - С. 69-77.

11. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативно - целевая основа компетентностного подхода в образовании // Ректор вуза. - 2005. - №6 — С. 13-29.

12. Иванов Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.07 — Курск, 2002. - 208 С.

13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. - 752 с.

14. Исмагилова А.Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование: Монография / Перм. гос. пед. ун-т. Пермь, 2003. - 272 с.

15. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Материалы для специалиста образовательного учреждения. М.: Каро, 2005. - 86 с.

16. Колесникова М.Г. Саморегуляция как основа здоровьесберегающей деятельности педагога [Электронный ресурс] // Человек и образование. - № 3 2008. С.30-35.

17. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Academia, 2004. - 352 с.

20. Мерзлякова Д.Р. Социальные коммуникации и профессиональное «выгорание» // Коммуникативная природа человека: Материалы Росс, науч.-теор. конф. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2006. - С. 108-110.

21. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004. - 320 с.

22. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М., 2001. - 192 С.

23. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2003. 400 с.

24. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001. - 224 с.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии СПб.: Питер, 2000. - 705 с.
26. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Пособие по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 РФ. - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2000, С.34.
27. Пахомова О. Психология понимания // Школьный психолог. 2008. №2. С. 14-17.
28. Савостьянов А.С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя// Народное образование. № 7. - 2001. - С. 213-224.
29. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. М.: Институт психотерапии, 2002. - 250 с.
30. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: Речь, 2002. 350 – 370.с.
- 31.Серякова С.Б. Психолого-педагогическая компетентность педагога дополнительного образования: Монография М.: М И У, 2005.
32. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. М., 2005.
33. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М.: Изд- во Института психотерапии, 2002. 224 с.
34. Степанова М.А. Психология в образовании: психолого - педагогическое взаимодействие // Вопросы психологии. 2007. №4. С. 5 - 21.
35. Педагогическое мастерство и педагогические технологии / под ред. Л.К. Гребенкиной, Л.А. Байковой. М.: ЭКСМО, 2000. 576 с.
36. Педагогическая психология / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: Владос-Пресс, 2006. 399 с.
37. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М.: Academia, 2003. 288 с.
38. Уроки практической психологии в начальной школе /Авт. - сост. Л.В. Строганова, 2005. 96 с.

39. Хон Р.Л. Педагогическая психология: принципы обучения. М., академический проект, 2005. 736 с.

40. Федорова Е.Н. Ценностно-смысловой подход к формированию личности учителя в педагогическом вузе // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования: материалы Международной научно-практической конференции. Часть 4. Москва, 2000.

40. Фишман Б.Е. Педагогическая поддержка личностно - профессионального саморазвития педагогов в профессиональной деятельности. Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. н. М., 2004.

41. Хуторской А.В. Ключевые компетенции: технология конструирования // Народное образование. — 2003.

42. Черникова А.А. Тренинг в подготовке будущих учителей: учебно-методическое пособие. — Барнаул: БГПУ, 2007.

43. Черникова А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя. Автореф. дис. канд. пед. наук.- М., 2009.

44. Шамова Т.П. Управление образовательными системами: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002.

45. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: Учеб. пособие. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2004.

46. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие / В. А. Якунин; Европ. ин-т экспертов . — 2. изд. Санкт-Петербург: Михайлов, 2000.

47. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. -М.: Смысл, 2001.

Методики исследования эмоциональной устойчивости педагогов

Методика определения эмоциональности по В.В.Суворовой

Методика предназначена для выявления интегрального показателя эмоциональности личности. Знание данного показателя является необходимым для всех сфер человеческой деятельности, т.к. позволяет выбирать соответствующие стратегии и тактики общения с конкретным субъектом.

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов: Да, Нет;
Тест

Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?

Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?

Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?

Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?

Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?

Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?

В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?

Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?

Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?

Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?

Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?

Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?

Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?

В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?

При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

Обработка результатов и интерпретация

За каждый утвердительный ответ («Да») начисляется 1 балл. Чем большее число баллов набирает респондент, тем выше его эмоциональность.

- от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,
- от 6 до 10 баллов – средняя,
- от 11 баллов и выше – высокая.

Методика «эмоциональная возбудимость-уровневенность»

Методика разработана Б.Н. Смирновым.

Цель. Определение уровня эмоциональной возбудимости

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да» («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Учащимся дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Текст опросника

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары?

Обработка результатов

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 - по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 - по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 - по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 - по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов

Эмоциональная возбудимость:

18-20 баллов - очень высокая;

14-17 баллов - высокая;

8-13 баллов - средняя;

4-7 баллов - низкая;

0-3 балла - очень низкая.

Методика диагностики эмоциональной устойчивости педагогов по В.М. Русалову

Цель: Определить общую эмоциональность посредством трех видов проявления эмоциональности: психомоторной, коммуникативной и интеллектуальной. Соответственно этому в методике имеются три шкалы.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, направленных на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам на ум.

Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов. Поставьте крестик или галочку¹, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему ваше поведение:

- 1 - не характерно,
- 2 - мало характерно,
- 3 - довольно характерно,
- 4 - характерно.

Бланк для ответов должен включать в себя графу для номеров вопросов и четыре графы для балльной оценки ответов по каждому вопросу.

Текст опросника

1. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал.
2. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.
3. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
4. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
5. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.
6. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
7. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
8. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому.
9. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
10. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.
11. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
12. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.
13. Меня часто огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
14. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
15. Я - ранимый человек.
16. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
17. Я переживаю, когда меня не понимают при разговоре.
18. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
19. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удастся найти решение какой-либо проблемы.
20. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
21. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
22. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
23. Меня огорчает то, что я физически менее развит, чем хотелось бы.
24. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.
25. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
26. Я склонен преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
27. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
28. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
29. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
30. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
31. Я иногда сплетничаю.

32. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.

33. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости в спортивных играх на отдыхе.

34. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.

35. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).

36. Я сильно волнуюсь во время экзамена.

37. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.

38. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.

39. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

40. Я не стараюсь избегать конфликтов.

41. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.

42. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.

Обработка ответов

Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используется ключ. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

Ключ

Вопросы 2, 10, 18, 25, 31, 38 служат для проверки адекватности оценивая опрашиваемым своего поведения. Испытуемые, набравшие по этой шкале 18 баллов и больше, по инструкции автора методики, должны исключаться из дальнейшей обработки.

Шкала «психомоторная эмоциональность»: вопросы 4, 7, 8, 14, 16, 23, 27, 28, 32, 33, 35, 38.

Шкала «интеллектуальная эмоциональность»: вопросы 1,3, 5, 6,12, 13,19, 22,26, 30, 36, 37.

Шкала «коммуникативная эмоциональность»: вопросы 9,11,15,17, 20,21, 24, 29, 34,40,41,42.

Интерпретация. По каждой из этих шкал можно набрать от 12 до 48 баллов. Низкие значения эмоциональности находятся в пределах до 25 баллов включительно, средние - от 26 до 34 баллов, а высокие - 35 и больше баллов.

Суммируя баллы по всем трем шкалам, получают величину общей эмоциональности. Норма равна от 78 до 102 баллов.

Приложение 2

Сводные результаты исследования эмоциональной устойчивости на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 1

Результаты методики диагностики эмоциональной устойчивости по В.М.Русалову

	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
	балл	балл	балл
1		22	
2		25	
3		21	
4		24	
5		27	
6		23	
7		26	
8			30
9	10		
10	11		
11			32
12	12		
13	15		
14			34
15			33
16	17		
17			37
18	19		
19	20		
20	14		

Таблица 2

Результаты методики диагностики «определение эмоциональности» по Суворову

Код испытуемого	Низкая эмоциональность сформированность	Средняя эмоциональность сформированность	Высокая эмоциональность сформированность
1	низкая		
2		средняя	
3			высокая
4	низкая		
5		средняя	
6			высокая
7	низкая		
8			высокая
9		средняя	
10		средняя	
11			высокая
12		средняя	
13	низкая		
14			высокая
15		средняя	
16		средняя	
17	низкая		
18		средняя	
19		средняя	
20	низкая		

Таблица 3

Результаты методика «эмоциональности – возбудимости по Смирнову

Код испытуемого	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
1			высокая
2		средняя	
3	низкая		
4			высокая
5		средняя	
6		средняя	
7	низкая		высокая
8		средняя	
9	низкая		
10			высокая
11		средняя	
12	низкая		
13		средняя	
14	низкая		
15		средняя	
16			высокая
17		средняя	
18	низкая		
19		средняя	
20	низкая		

Программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов

Цель программы: диагностика эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации.

- создание благоприятного психологического равновесия в коллективе;
- развитие способностей регуляции, освоение знаний способов саморегуляции;
- закрепить знания по теме эмоциональная устойчивость педагогов;

- диагностика эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации;

Формы работы с группой: фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), работа в диадах, индивидуальная работа, мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, методы релаксации.

Реализация программы позволит:

Создать общее представление педагогам о формировании социально-психологическом климате с точки зрения психологии;

Повысить уровень информированности участников о способах предотвращения или снятия негативных индивидуально-психологических состояний, эмоционального напряжения.

Сформировать у них основы сознательной установки на создание системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Способы и методы проверки эффективности программы: до и после реализации программы проводится диагностика по методикам:

Опросник диагностики определения эмоциональности разработанная В.В.Суворовой;

Методика «Эмоциональная возбудимость-уровневенность» (Б.Н.Смирнов);

Методика диагностики эмоциональной устойчивости (В.Н.Русалов);

Структура программы. Проведены занятия целью которых было овладение различными методами диагностики эмоциональной устойчивости.

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

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

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

Методика первая - аутогенная тренировка

Методика вторая - методы релаксации.

Упражнения по релаксации учителей, подвергающихся стрессам.

Двухминутный навык релаксации:

а) дышите ровно и спокойно;

б) думайте о расслаблении вашего тела;

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

г) замечайте, как напряжение вытекает из вашего тела.

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Фазы и шаги.

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

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

Попытка к расслаблению.

Расслабление.

Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

«Переживание» расслабления.

Расслабление мышц рук (4-5 минут)

Устройтесь поудобнее {сидя или лёжа}.

Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья - разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

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

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

Сожмите пальцы обеих рук в кулак.

Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.

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

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

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

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

Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

Повторите то же самое левой рукой.

Повторите то же самое одновременно двумя руками.

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

Вытяните руки вперёд и почувствуйте натяжение трицепса.

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

Повторите ещё раз. Ещё раз сравните ваши ощущения.

Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметьте ощущение тепла и тяжести в руках по мере расслабления.

Руки расслабленные и тяжёлые... расслабленные и тяжёлые.

Расслабление мышц лица (4-5 минут).

Наморщите лоб, поднимите брови.

Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.

Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

Расслабьте и разгладьте брови.

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

Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.

Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.

Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.

Крепко прижмите язык к верхнему небу.

Упражнения по тренировке релаксации.

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

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

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

Расслабьте ваши плечи, дайте вашим рукам свободу.

Расслабьте шею, найдите удобное положение для головы.

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

Сделайте то же самое с правой рукой.

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

Проделайте то же самое с правой ногой.

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

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

Методика третья - «мажорное настроение».

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

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

Прежде всего - утренняя зарядка.

Дыхательная гимнастика.

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

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

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

Задание 3. Осанка. Если человек сутулится, опускает голову и плечи, он переживает неуверенность, депрессию и тревогу. Чтобы сформировать хорошее настроение, надо выпрямиться, расправить плечи, сделать прямым и открытым взгляд. Движения должны быть уверенными.

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

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

Микропаузы. Предназначены для устранения какого-либо зажима, неприятного ощущения, неуверенности, т.е. тех состояний, которые понижают настроение. Некоторые упражнения: а) дыхательная гимнастика, б) гимнастика бодрости. Проводится сидя на стуле, в кресле, на диване: полное дыхание (3 раза); энергично растереть уши, сначала

вперед-назад, потом вверх-вниз; оскалить зубы и сделать несколько резких движений зубами вверх- вниз; потереть щеки; потереть крылья носа; пальцами рук помассировать затылок; провести несколько легких движений по бровям; имитируя умывание, легко помассировать все лицо; в) пальцевая гимнастика; сгибание пальцев; прогибание пальцев; массажирование пальцев; как бы навинчивая гайку на палец, массировать пальцы обеих рук.

В заключительной части исследования участникам предлагается заполнение анкет обратной связи.

Установочный блок включает в себя 1 занятие. Основной блок состоит из 10 занятий. Завершающий блок содержит последние занятия.

Сводные результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогов на этапе формирующего эксперимента

Таблица 4

Результат методики «определения эмоциональности» по Суворову

Код испытуемого	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
1	низкая		
2	низкая		
3			высокая
4		средняя	
5	низкая		
6		средняя	
7	низкая		
8			высокая
9	низкая		
10	низкая		
11			высокая
12		средняя	
13	низкая		
14	низкая		
15			
16		средняя	
17	низкая		
18	низкая		
19	низкая		
20		средняя	

Таблица 5

Результаты исследования по методике «эмоциональная возбудимость» по Смирнову

Код испытуемого	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
1		средняя	
2	низкая		
3		средняя	
4			высокая
5	низкая		
6			высокая
7		средняя	
8	низкая		
9			высокая
10		средняя	
11	низкая		
12			высокая
13		средняя	
14	низкая		
15			высокая
16	низкая		
17			высокая

18		средняя	
19			высокая
20			высокая

Таблица 6

Результаты исследования по диагностике эмоциональной устойчивости по В.М. Русалову

Код испытуемого	Низкая эмоциональность		Средняя эмоциональность		Высокая эмоциональность	
	балл		балл		балл	
1					37	
2			28			
3	20					
4	20				37	
5			28			
6	20					
7	20					
8			28		37	
9	20					
10	20					
11					37	
12	20					
13	20					
14			28			
15	20					
16	20					
17					37	
18	20					
19	20					
20	20					

Технологическая карта управления нововведением

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы работа психологической службы ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	С 2015г.	Психолог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

		инновационной деятельности по внедрению программы				
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (формирование эмоциональной устойчивости педагогов), подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения,	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

		популяризация идеи внедрения Программы				
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждения, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с психологической готовности детей к школе)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждения, тренинги развития, методы НЛП, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог

3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»							
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (формирования эмоциональной устойчивости педагогов)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтальный	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог	
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальный и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ	
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальный и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ	
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»							
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования	
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ	

	внедрения					
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом внедрения	Наставничество, консультации	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ,

на предыдущем этапе	внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности и к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	и, работа психологической службы ОУ, семинар			инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологий и внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирование эмоциональной устойчивости педагогов»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ

		методики	работа психологической службы ОУ			
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 ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, доклад	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов в ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март - май	Психолог, администрация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ

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 психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ
---	--	--	---	-------------------	------------	----------------------------