



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**Формирование эмоциональной устойчивости педагогического
коллектива образовательной организации**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

41,6 % авторского текста
Работа реализована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 3 » 06 2021 г.

зав.кафедрой ТиПП

Ольга Александровна
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210/172-2-1

Насенник Людмила Андреевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Капитанец Елена Германовна

Челябинск

2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
1.1 Проблема эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации	17
1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	49
3.2. Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации.....	60
3.3. Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации в практику.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	107

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.....	145
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов в практику по теме «Формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации».....	155

ВВЕДЕНИЕ

Во все времена эффективность педагогической деятельности напрямую зависела от личности педагога, его профессиональной и общекультурной подготовки, от его творческого потенциала и личностных качеств.

Современная система образования предъявляет требования ко всем сторонам деятельности педагога: знаниям, педагогическим навыкам, способам деятельности и, конечно, личностно-психологическим характеристикам, которые рассматриваются как профессионально важные качества педагога. Успешность и эффективность педагогической деятельности зависит от множества факторов, прежде всего от самого учителя.

Профессиональная деятельность персонала образовательной организации наполнена разнообразными ситуациями как положительными, так и отрицательными.

Работа педагогов требует больших нервных затрат из-за эмоциональных перегрузок. Именно поэтому педагогическая деятельность предъявляет повышенные требования к качествам педагога, к уровню их физического и психического здоровья, к умению регулировать свои эмоциональные реакции, что подразумевает сформированность эмоциональной устойчивости на высоком уровне.

Проблематика эмоциональной устойчивости педагогического персонала является хорошо освещенной в педагогике и психологии.

К данному вопросу обращались многие исследователи: Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.А. Милерян, К.К. Платонов, В.В. Плахтиенко, Е.М. Семёнова, О.А. Сиротин, О.А. Черникова и др.

Перегруженность рабочего дня, межличностные конфликты, столкновения с трудностями и другие ситуации относятся к факторам, которые приводят к эмоциональной неустойчивости.

Эмоциональные нагрузки в процессе профессиональной деятельности педагогов вызывают снижение активности, негативное отношение к своей работе, ухудшение самочувствия, развитие заболеваний психосоматического характера.

В результате систематического напряжения возможно проявление таких негативных состояний, как нервозность, раздражительность, упадок сил. Эмоциональное напряжение может достигать и критической точки, когда педагог теряет контроль над своими эмоциями, проявляет агрессию по отношению к окружающим.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что происходит дисбаланс между эмоциональным состоянием педагога с осознанием его профессионального долга, который обязывает быть спокойным и уравновешенным, принимать взвешенные решения, подавлять проявление негативных эмоций, таких как гнев, возмущение, недовольство, отчаяние.

Стоит отметить, что ситуации, вызывающие напряжение и раздражение у педагогов в их профессиональной деятельности, наблюдаются каждый день. Именно от степени сформированности эмоциональной устойчивости, особенностей эмоциональной сферы и способности к самоконтролю зависит реакция на данные негативные проявления. Заявленные обстоятельства обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость педагогического коллектива.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Гипотеза исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации представляет собой целенаправленный процесс, эффективность которого повысится, если:

– сконструировать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива;

– разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, включающую групповые занятия на основе таких методов, как игры, упражнения, беседы, психотерапевтические техники, релаксационные методы, продуктивно-творческую деятельность.

Задачи исследования:

1) изучить проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях;

2) рассмотреть особенности эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;

3) разработать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;

4) описать этапы, методы и методики исследования;

5) составить характеристику выборки исследования и проанализировать результаты исследования;

6) разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;

7) проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;

8) составить рекомендации по эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Методы и методики исследования:

- 1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, обобщение, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова;
- 3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

Методологической базой для нашего исследования послужили работы педагогов и психологов: Л.М. Аболин, В.В. Бойко, Е.П. Ильин, К. Маслач, Б.Н. Смирнов, В.В. Суворова и др., занимающихся изучением проблемы эмоциональной устойчивости педагогов.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- 1) в определении особенностей эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;
- 2) в теоретическом обосновании модели и программы управления процессом формирования эмоционального состояния педагогического коллектива образовательной организации.

Практическая значимость исследования заключается:

- 1) в разработке модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;
- 2) в составлении и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Апробация результатов исследования:

-участие в ежегодной 57-ой научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических

работников и обучающихся ЮУрГГПУ, секция «Актуальные проблемы психологии формирования и развития личности», 11.02.2021 г.;

- участие в III Международной научно-практической конференции «Научные исследования и инновации», секция «Психологические науки», 2021 г.;

- участие в Ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой, 06.04.2021 г.;

- публикация статьи «Исследование уровня эмоционального выгорания педагогического коллектива учреждения дополнительного образования». Научные исследования и инновации: сборник статей III Международной научно-практической конференции;

- победитель Конкурса научно-исследовательских работ студентов и аспирантов ЮУрГГПУ, июнь 2021 год.

База исследования: МАУДО «ДПШ» г. Челябинска, педагогические работники в количестве 30 человек.

Структура работы: Выпускная квалификационная работасостоит из 3 глав, 8 параграфов. Общий объем выпускной квалификационной работы составляет 161страницу.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Проблема эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях

В наши дни, эмоциональная устойчивость является значимым качеством личности, как в сфере межличностных отношений, так и в профессиональной деятельности, она также является одним из показателей профессионального развития, готовности к педагогической деятельности. Эмоциональная устойчивость дает возможность сопротивляться раздражителям, которые негативно влияют на самочувствие педагога и протеканию его профессиональной деятельности.

Современный этап развития общества характеризуется высоким темпом жизни, большим объемом информации, различными преобразованиями, что повышает востребованность социальной, физической и психологической защищенности человека. В этих условиях актуальной становится проблема формирования эмоционально устойчивой личности, при изучении которой затрагивается и исследование психологической устойчивости. Проблема психологической устойчивости впервые приобрела известность в озвученных позициях Л. И. Божович как базовая характеристика индивида, в которой отражаются мотивы поведения, содержащие нравственные и социальные аспекты [цит. по 18, с. 363].

Ученые трактуют понятие «эмоциональной устойчивости» с разных сторон. Одни называют ее эмоциональной стабильностью, другие терпимостью или самообладанием. Во многих работах, можно увидеть, что, рассматривая данное понятие, выделяют лишь отдельные его аспекты.

Необходимо отметить, что существует большое количество определений термина «эмоциональная устойчивость». В.М. Писаренко указывает, что под эмоциональной устойчивостью личности следует понимать «...способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности» [цит. по 13, с.57]. То есть под этим термином ученый понимает устойчивость эмоционального состояния человека, которой будет следовать высокий уровень трудоспособности.

Н.А. Аминов же, наоборот, считает, что у людей с преобладанием высокого уровня эмоциональной чувствительности замечают высокую эмоциональную устойчивость. Характеризуется умением контролировать свои эмоциональные реакции [цит. по 24, с. 9]. Этой точки зрения придерживается и Л.М. Митина. Она отмечает, что эмоционально чувствительные люди обладают высокой эмоциональной устойчивостью в процессе общения [53, с.105].

Понятие эмоциональной устойчивости у Б.Х. Варданяна сводится к определенному взаимодействию всех компонентов деятельности, в том числе и эмоциональных. Он пишет о том, что «эмоциональную устойчивость можно определить как свойство, которое обеспечивает гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в ситуации повышенной напряженности. Это взаимодействие содействует лучшему выполнению деятельности» [5, с. 542]. Делая акцент на особенности эмоциональной устойчивости, такие ученые как Н.А. Аминов, Е.А. Милерян, С.М. Оя уделяют внимание исследованиям эмоциональной регуляции поведения и зависимости ее от силы, лабильности и содержания эмоций. Свое определение эмоциональной устойчивости предлагает В.Л. Марищук. По его мнению, эмоциональная устойчивость «... способность преодолевать состояние излишнего эмоционального

возбуждения при выполнении сложной двигательной деятельности» [50, с.20].

Эмоциональную устойчивость как комплексное качество человека в своих работах рассматривают В.Л. Марищук и П.Б. Зильберман. По их мнению, в структуру этого свойства включаются волевые, эмоциональные, мотивационные компоненты психической деятельности личности и интеллектуальные. Авторы считают, что при взаимодействии данных компонентов обеспечивается эффективное достижение цели в ситуации повышенной эмоциональности [цит. по 24 с. 13;50 с.20].

Учеными были рассмотрены факторы, которые оказывают влияние на формирование эмоциональной устойчивости. Например, О.Н. Лукьянова изучала зависимость эффективной деятельности от разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы. Ею было установлено, что группа испытуемых эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в сложной ситуации характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы [цит. по 24].

С точки зрения исследователя Е.П. Ильина об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора, то есть чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние, то есть чем больше должна быть сила этого воздействия, тем выше эмоциональная устойчивость человека [33, с.31].

В. Э. Чудновский изучал феномен устойчивости личности, раскрывая в ней возможность индивида, при отсутствии стабильности во внешней социальной среде, иметь определенные позиции, использовать механизмы

защиты к явлениям, несвойственным его взглядам, позициям и убеждениям. Индивид показывает себя как устойчивая личность, реализуя социальную активность. В.Э. Чудновский обозначает четыре уровня устойчивости индивида, где уровень устойчивости растет при возникновении факторов отдаленной ориентации, первоначальной целью которых является удовлетворение примитивных потребностей, а затем определяющим является достижение коллективной цели [цит. по 59, с. 83].

В «Динамической теории личности» К. Левина предметы, оказывающие воздействие на человека, вызывают в нем потребности. В состоянии напряжения человек стремится к их удовлетворению. Одно из известных положений К. Левина, в котором он объяснял поведение индивида под воздействием потребностей, утверждает, что поведение является функцией, как и личности, так и психологического поля. По мнению автора, человек способен адаптироваться к проблемным ситуациям, меняя определенные действия или способы решения, формируя психологическую устойчивость [цит. по 33, с.24].

Эмоциональная устойчивость (ЭУ) – это интегративное свойство социально зрелой личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного и волевого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке [15, с.61].

Значимость установки в устойчивости личности определяли А.Г. Асмолов, Д. Н. Узнадзе, В.А. Ядов. В своих работах они определяли взаимосвязь отношения личности к действительности и смысловых установок. Установка не активизируется в случаях нормальной деятельности, только лишь при появлении препятствий, либо неопределенностей, воздействующих на индивида. В таком случае установки подразделяют на три уровня. Смысловая установка развивает общую направленность деятельности и является выражением личностного

смысла. Целевая установка обозначает себя при появлении каких-либо препятствий, а операциональная основывается на реакциях индивида в стандартных ситуациях, успешно применяемых в подобных обстоятельствах в прошлом [3, с.120].

Под эмоциональной устойчивостью некоторые авторы понимают, как «устойчивость эмоций», что побуждает рассмотреть эмоции более подробно. Мнения ученых разделяются, когда речь идет о значениях эмоций и функциях, которые они выполняют. И все же, самой главной функцией эмоций является их непосредственное влияние на поведение и деятельность личности [35, с.313]. Эмоции – это переживание индивидом своего субъективного отношения к окружающим факторам и явлениям, которые возникают при взаимодействии с окружающим миром, а также и при удовлетворении своих потребностей. Эмоции определяются как характерная форма представления процесса взаимодействия индивида с окружающим миром, что, безусловно, влияет на ее психологическую составляющую[60, с.56].

В процессе активного взаимодействия с окружающей средой и другими индивидами возникают различные эмоциональные волнения, которые играют немаловажную роль в жизни индивида и влияют на характер той или иной деятельности. Особенно при наличии препятствий в жизни, трудностей на жизненном пути, эмоциональная мотивация играет большую роль в связанных действиях с их преодолением[51].

Не являясь мотивами, эмоции в любом случае выполняют важнейшую функцию в мотивации. При излишней мотивации по отношению к реальным возможностям индивида возникают эмоциогенные ситуации, которые зачастую обладают новизной и застают человека врасплох. Так как индивид не подготовлен к встрече, возбуждение может разрядиться лишь с помощью эмоциональных реакций [57, с.4].

Возбуждение – это наша реакция на происходящую ситуацию, которая вызывает нечто иное, чем обычный и привычный ответ. Излишняя

мотивация перед определенным действием — это волнение. Когда индивид сильно заинтересован в результате сложного дела, мотивация мешает отвлечься. Личность испытывает тревогу и создается картина, что энергия переходит в эмоциональные разряды, предпосылки которых находятся в поведении и реакции личности на ситуацию[73;84].

Эмоциональная устойчивость личности определяется не ее собственными психологическими характеристиками, а частотой и постоянством возникновения одних и тех же «стимульных ситуаций», идентичностью оценок поведения личности со стороны других людей, успешностью и частотой повторения в прошлом социальных действий. Согласно З. Фрейду, индивид, пытаясь избавиться от неприятных эмоций с помощью «Я» создает у себя защитные механизмы [цит. по 24,с.13].

Существует множество подходов к определению понятия «эмоциональная устойчивость», но при этом единого мнения не сложилось и до настоящего времени. В.Л. Марищук включает в понятие эмоциональной устойчивости объединение эмоционально-волевых качеств индивида, уровень волевого контроля над эмоциями, способность работать в сложной эмотивной обстановке [50, с.47].

К.К. Платонов понимает под эмоциональной устойчивостью способность контролировать свои эмоции, сохранять при этом высокий коэффициент полезного действия в работе, осуществлять сложнейшую деятельность без напряжения, игнорируя эмоциональные воздействия [63, с.101].

Эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента, которое позволяет исполнять задачи деятельности за счет потребления резервов нервно-психической эмоциональной энергии, в чем выражается суть второго подхода по В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудову [цит. по 24, с.11].

Существует момент в подходе авторов в выделении роли эмоционального возбуждения. Я. Рейковский говорит о важности соблюдения грани превышения эмоционального возбуждения, несмотря на

негативные факторы и отсутствие нарушений в поведении человека. При соблюдении этих особенностей человек является эмоционально устойчивым. Еще один подход к исследованию эмоциональной устойчивости базируется на определении эмоциональных характеристик [66, с. 89].

Рассмотрим факторы эмоциональной устойчивости. Значительное преобладание положительных эмоций является одной из главных постоянных эмоциональной устойчивости. Л.М. Аболин пишет, что перевес положительных эмоций свидетельствует об умении преодолевать трудности и является определяющим фактором эмоциональной устойчивости. М.И. Дьяченко основываясь на этом, делает вывод, что эмоциональная устойчивость определяется динамическими и содержательными характеристиками эмоционального процесса [цит. по 1 с. 18;30].

Степень эмоций, переживаний, реакций в экстремальной ситуации являются важным фактором эмоциональной устойчивости. Обострение нравственности может позволить подавить боязнь и растерянность, к чему приводит изучение героических поступков. Прослеживается связь собственно эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости с такими как, направленность личности, ее волевые качества, знания, навыки, умения, тип нервной системы [цит. по 24, с.16].

Проведённые исследования продемонстрировали, что факторами эмоциональной устойчивости являются: эмоциональное описание ситуации, эмоциональное предвосхищение результатов, эмоции и чувства в данный момент, эмоциональный опыт. Взаимосвязь данных детерминант позволяет говорить о формировании эмоциональной устойчивости [29, с.111].

Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская считают, что эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливо и настойчиво человек достигает поставленных целей, насколько характерна для него

способность держать себя в руках, не реагируя на стрессовые ситуации [44, с.180].

П.Б. Зильберман понимает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, определяющееся теми компонентами психической деятельности, которые смогут помочь достичь желаемого результата в сложной эмотивной обстановке [цит. по 24, с.7].

Возвращаясь к факторам, следует сказать, что делались и попытки выявить общие факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость человека. По мнению О.А. Сиротина высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [цит. по 24, с.12]. Л. М. Аболин отмечает, что связь с нервной системой прослеживается только у молодых спортсменов, а у опытных базируется на особенностях психической организации действий [цит. по 1, с. 18].

К.К. Платонов занялся разработкой проблемы эмоциональной неустойчивости. Наиболее часто эмоционально неустойчивыми являются люди, которые излишне эмоционально возбудимы и склонен к быстрой смене настроения. «Однако при этом, – пишет К.К. Платонов, – надо помнить, что решающим является не сама по себе большая или меньшая эмоциональная возбудимость, а большее или меньшее отрицательное ее влияние на навыки, на деятельность человека. А это связано не только с особенностями эмоциональной сферы человека, но и с особенностями его воли» [63, с.184].

По мнению Л.П. Баданиной эмоциональная неустойчивость является комплексным свойством личности, которое отражает предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия. Она выделила повышенную тревожность, неудовлетворенность потребностей и страхи в основные показатели эмоциональной нестабильности [4, с.68].

Таким образом, под «эмоциональной устойчивостью» мы понимаем свойство человека, которое при возникновении напряженной эмоциогенной ситуации, позволяет сдерживать свои эмоции, адекватно среагировать и успешно достичь поставленной цели. Проблема эмоциональной устойчивости имеет огромное значение, так как она помогает личности избежать личностные расстройства, создает опору для возникновения внутренней гармонии[40, с.164].

Таким образом, эмоциональная устойчивость в научной литературе трактуется как взаимосвязь и взаимообусловленность стабильности и изменчивости[92, с.314]. Из чего вытекает следующий вывод, что эмоциональная устойчивость педагога есть интегративная качественная характеристика его как субъекта педагогической деятельности, отражающая высокий уровень стабилизации установок, эмоционально-волевых процессов и состояний[67, с.90].

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Современная система образования предъявляет требования ко всем сторонам деятельности педагога: знаниям, педагогическим навыкам, способам деятельности и, конечно, личностно-психологическим характеристикам, которые рассматриваются как профессионально важные качества педагога. Одним из таких профессионально важных качеств педагога принято считать эмоциональную устойчивость, о чем говорят многие исследователи данной области [14;36;46].

Эмоциональная устойчивость в психолого-педагогической литературе рассматривается как интегративное и многокомпонентное качество личности, формируемое в процессе педагогической деятельности. Она проявляется в контролировании педагогом собственных действий, во владении им своим эмоциональным состоянием в условиях

информационных перегрузок и активного внешнего воздействия со стороны окружающего мира[12, с.39].

Анализируя научно-исследовательские работы и предлагаемые в них критерии оценки эмоциональной устойчивости, видно, что для её диагностики используются разнообразные психодиагностические методики. Однако «...диагностика ЭУ не может осуществляться по одному показателю, а требует комплексного подхода с анализом детерминирующих факторов на психофизиологическом и психологическом уровнях» [цит. по 88, с.60].

Исследования некоторых ученых (Л.М. Митина, О.А. Прохоров, А.А. Реан и другие) показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью эмоциональной устойчивости, они не могут адекватно среагировать на трудности определенных ситуаций [53, с.87].

По мнению, Ю.Н. Кулюткина и Г.С. Сухобской эмоциональная устойчивость будет проявляться в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание в стрессовых ситуациях...» [44, с. 234].

По мнению ряда исследователей, сформированность эмоциональной устойчивости зависит от особенностей нервной системы. Следовательно, сильный тип нервной системы в педагогической деятельности считается наиболее предпочтительным. Но, следует отметить, что слабый тип нервной системы не является трудностью для осуществления педагогической деятельности [89; 90]. Так как люди с данным типом нервной системы более чувствительные, чуткие в общении, собранные и терпеливые, отзывчивые и способны сопереживать. Н.А. Аминов отмечает, что обладатели более слабой нервной системы обнаруживают у себя высокую эмоциональную устойчивость, лучше могут осуществить контроль собственных эмоциональных реакций [цит.по 21, с.7].

Совсем другое мнение в определении понятия эмоциональной устойчивости можно увидеть в исследованиях П.Б. Зильбермана, С.В. Субботина и других. Ученые считают, что свойства нервной системы влияют на проявление эмоциональной устойчивости, но не могут полностью предопределить ее [цит. по 24, с.5].

По их мнению, эмоциональная устойчивость, является определенным сочетанием психологических особенностей личности. Деятельность педагога относится к профессиям, связанным с взаимодействием «человек-человек», где имеет огромное значение ориентация на другого, как равноправного участника взаимодействия. Вследствие этого, стоит отметить, что для педагога характерно появление такого явления, как синдром эмоционального выгорания [16;52,с.388]. Так как ему приходится ежедневно работать с большим количеством учащихся, и к каждому обучающемуся необходимо осуществить личностно-ориентированный подход [68;85, с.1].

Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью [8,с.2; 10; 81]. Самое известное описание синдрома дала впоследствии К. Маслач, она понимает под эмоциональным выгоранием – синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, возникающее среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий [цит. по 65, с.431].

В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [цит. по 7, с. 43].

Рассмотрим подробно какие симптомы будут характерны для педагога с эмоциональным выгоранием.

Данная классификация разработана К. Маслач. Она разделила симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические. К физическим симптомам мы можем отнести утомление, одышка, нарушение сна, увеличение или снижение веса, частые головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта [цит. по 65, с.431].

В.А. Пономаренко в своих работах характеризует эмоциональную устойчивость как качество человека, которое характеризуется единством компонентов таких как:

1. Эмоциональный – это эмоциональный опыт личности, который она получает, преодолевая трудные жизненные ситуации.

2. Мотивационный – это сила воли и направленность мотивов деятельности, изменения которых влияют на уровень эмоциональной устойчивости.

3. Волевой – это сознательная саморегуляция выполняемых действий, в соответствии с требованием определенной ситуации.

4. Интеллектуальный – это анализ ситуации, прогнозирование и принятие решения, разработка плана его реализации [64, с.206].

Рассмотрим эмоциональную устойчивость педагогов как интегративное свойство, которое включает разные компоненты психической деятельности личности (интеллектуальный, эмоциональный, волевой и мотивационный) [82, с.437]. Преобладание положительных эмоций, по мнению исследователей, является основным показателем эмоционального компонента. Например, особую значимость при выражении эмоциональной стабильности Л.М. Митина придаёт позитивному фону проявлений эмоций [53, с.8].

Так и при профессиональной деятельности педагога необходимо сохранять положительный эмоциональный настрой. Также В.М. Писаренко изучает эмоциональную устойчивость как личностное качество, обеспечивающее стабильность стенических эмоций при воздействии разных раздражителей [цит. по 69, с. 143].

По его мнению, такие показатели эмоциональной стабильности, как способность сохранить позитивный настрой в стрессовой ситуации, отсутствие страха приводят к перевозбуждению, истощению нервной системы, и, таким образом, препятствуют профессиональной деятельности педагога. В работе преподавателя важным является умение адекватно оценивать условия деятельности и создавать нужное настроение [34, с.97].

Обобщив мнения ученых, можно сказать, что вид эмоционального реагирования зависит от того какой в данный момент доминирует эмоциональный фон. Немаловажным является умение контролировать свои жесты, свой голос, это непосредственно связано со способностью регулировать свое эмоциональное состояние [83, с.144]. Эмоциональная саморегуляция может быть нацелена либо на эмоциональные реакции (гнев, раздраженность, возмущение, страх), либо на состояния настроения (депрессия, апатия, тоска)[47;58].

Система умственных действий способствует активизации эмоциональных процессов или на их торможение. Для сохранения устойчивости профессиональной деятельности имеет важное значение связь стабильности эмоционального возбуждения с осознанным контролем эмоционального состояния. Это особенно необходимо при физической трудоспособности в нестандартных ситуациях. Без определенных волевых качеств (упорства, целеустремленности, организованности) будет невозможна эмоциональная саморегуляция [17, с.76].

При изучении мотивационной сферы нужно отметить взаимосвязь ее с эмоциональной устойчивостью педагога. Удовлетворенность профессиональной деятельностью, вызывающая желание развиваться в этой сфере, будет основой формирования психологической системы деятельности, также желание самосовершенствоваться в ней, позитивные установки в отношении педагогической деятельности, стремление к профессиональному и личностному самосовершенствованию [41, с.203].

Педагоги с данным уровнем мотивации целеустремлены, активны, решительны, препятствия их не пугают, могут смело взять ответственность на себя, также им свойственна адекватная самооценка [55, с.388]. В.В. Бойко говорит, что недостаточно развитая мотивация к своей профессиональной деятельности стимулирует быстрое развитие эмоционального «выгорания» [цит. по 7, с.43].

Поэтому педагог испытывает дискомфорт при выполнении профессиональной деятельности, ему становится тяжело сопереживать, проявлять интерес к детям и к их проблемам, он становится безразличен и равнодушен к происходящему вокруг него [30, с.589].

Связь эмоциональной устойчивости и волевой сферы определяется способностью человека адекватно реагировать на стрессогенную ситуацию, контролировать и преодолевать возникающие отрицательные эмоции [38, с.46].

Такие исследователи, как Г.С. Сухобская, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий, объединяют эту связь с умением регулировать свои действия и поведение в деятельности. В конкретном случае, моральные нормы педагога, соблюдение принципов и правил профессиональной этики будут являться морально-волевыми регуляторами [цит. по 44;50 с.170].

Именно благодаря присутствию волевых качеств педагог в своей профессиональной деятельности становится активным, энергичным, может сохранить оптимальную организацию психических функций в условиях нарастающего утомления и в трудно разрешимых ситуациях. Взаимосвязанная, динамическая функциональная система, обеспечивающая стабильность профессиональных намерений, создается при удовлетворении профессией, направленность и воля в деятельности [26, с.70].

Интеллектуальная сфера эмоциональной устойчивости, в свою очередь, отражает степень выраженности интеллектуальных эмоций,

определяющих познавательную активность педагога по самоорганизации и саморегуляции поведения[49].

Познавательной активностью называется любознательность, непосредственный интерес к окружающему миру человеком. И она зависит от развития познавательного интереса, который имеет следующие признаки:

а) интеллектуальная направленность, стремление глубже познакомиться с объектом изучения;

б) осознанное отношение к предмету своего интереса;

в) эмоциональная окрашенность поиска истины;

г) волевое усилие. Показателем сформированности интеллектуального компонента эмоциональной устойчивости, является «высокий» уровень познавательной активности испытуемых [42, с.328].

Обобщив и проанализировав вышесказанное, а также ряд исследований по сходной тематике, выделим ряд общих подходов к термину «эмоциональная устойчивость»:

1) большинство исследователей понимают под эмоциональной устойчивостью интегративное свойство личности, позволяющее адекватно реагировать на отрицательное воздействие извне;

2) ряд авторов выделяют мотивационный, эмоциональный, волевой и когнитивный компоненты эмоциональной устойчивости;

3) педагог, обладающий эмоциональной устойчивостью и стабильностью, способен управлять собственным эмоциональным состоянием и позитивно влиять на других участников образовательного процесса[11, с.7];

4) эмоциональная устойчивость является профессионально-значимым качеством педагога, позволяющим обеспечивать выполнение педагогической деятельности на высоком уровне.

Обобщая вышесказанное, а также ориентируясь на собственные исследования в области эмоциональной устойчивости, понятие

«эмоциональная устойчивость педагога» можем рассматривать как готовность педагога к распознаванию эмоций обучающихся, управлению их эмоциональным состоянием, способность к саморегуляции внутреннего эмоционального состояния.

Эмоциональная устойчивость педагога состоит из нескольких компонентов, которые являются критериями и показателями ее сформированности:

- мотивационный компонент, включает в себя мотивы саморазвития и достижения успеха;

- когнитивный компонент, определяется знаниями о сущности эмоциональной устойчивости и ее структурных компонентах, осознанием личностных ресурсов собственной психики, знанием приемов регуляции эмоциональных состояний;

- эмоциональный компонент, проявляется в способности к саморегуляции эмоционального состояния, к адекватной оценке собственных эмоциональных переживаний[43;62].

Таким образом, мы видим, что низкий уровень эмоциональной устойчивости приводит к невозможности саморегуляции и дестабилизации эмоционального состояния. На формирование симптомов эмоциональной неустойчивости влияют как личностные качества педагога, так и особенности профессиональной деятельности.

Для того, чтобы не допустить появления данного состояния, необходимо повысить уровень эмоциональной устойчивости. Ведь от нее будет зависеть не только эффективность учебно-воспитательного процесса, но и психологическое здоровье личности как педагога, так и детей [74, с.2].

Не умение контролировать и сдерживать свои эмоции, адекватно реагировать на происходящее может привести к многочисленным психосоматическим заболеваниям и расстройствам. То есть эмоциональная

устойчивость имеет профессиональную значимость для деятельности педагога[75, с.3].

1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Проведя анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости педагогического коллектива, сформулировав цели и задачи работы, можно разработать «дерево целей» исследования.

Метод «дерева целей» впервые был предложен У. Черчменом и на данный момент является главным методом системного анализа.

В работах профессора В.И. Долговой отмечено, что в основе метода планирования дерева целей, лежит теория графов[20;21;23;25;27;28]. 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.

Построение дерева целей начинается с формулировки генеральной цели. На данном этапе определяется структура и поэлементный состав модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Основа проектирования «дерева целей»-принцип от общего к частному. Далее путем разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, которые можно называть подцелями нижележащих уровней [31,с.104].

Более подробно остановимся на алгоритме построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на наиболее детальные составляющие.

Далее, на рисунке 1, представлено «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

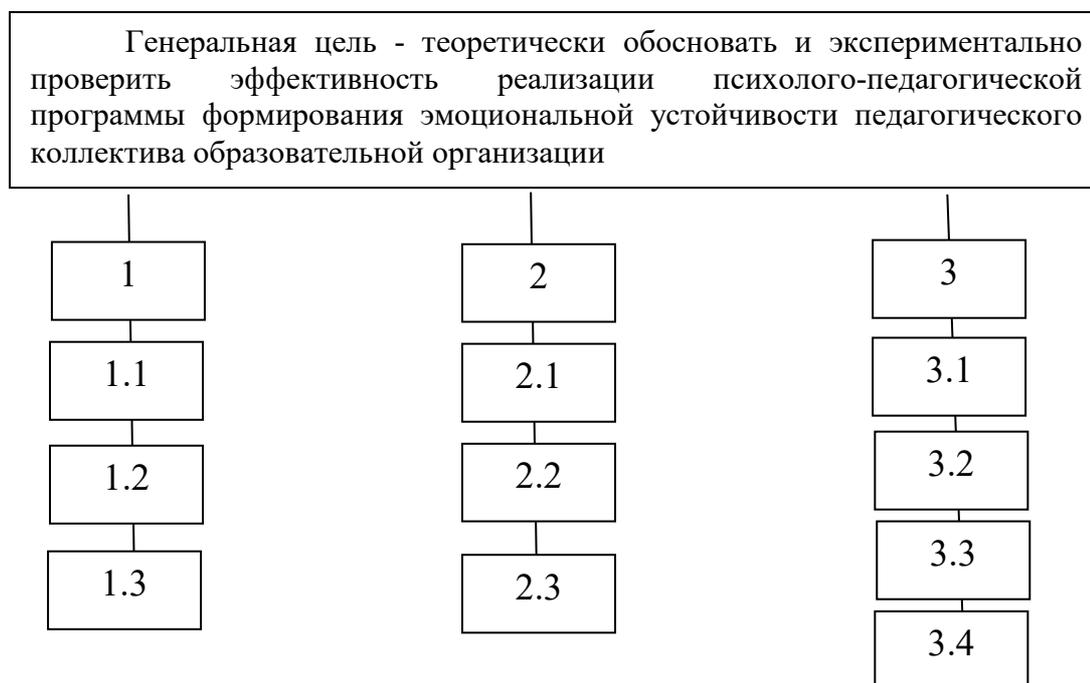


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

1. Теоретически обосновать феномен эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

1.1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.

1.2. Проанализировать особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогического коллектива.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива

2. Осуществить исследование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

2.2. Характеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.3. Обеспечить условия для успешной реализации модели эмоциональной устойчивости педагогов.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Опираясь на «дерево целей», разработана модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

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 [39,с.209].

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 [54, с.126]. 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 [77].

Главная признак моделирования в том, что это метод опосредованного познания с помощью объектов-заместителей. Модель выступает как своеобразный инструмент познания, который исследователь ставит между собой и объектом и с помощью которого изучает интересующий его объект. Именно эта особенность метода моделирования определяет специфические формы использования абстракций, аналогий, гипотез, других категорий и методов познания. 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.

Разработанная модель легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, она представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 - Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Цель модели: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

Разработанная модель включает несколько блоков формирования эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации.

Первый блок – теоретический. Его цель – изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоциональной устойчивости.

Для достижения поставленной цели были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

Второй блок – диагностический. Целью будет являться исследование уровня эмоциональной устойчивости у педагогов. Методы, используемые на данном этапе – это констатирующий эксперимент, тестирование. Для исследования уровня эмоциональной устойчивости тестирование проводилось по следующим методикам:

- методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка;
- методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой;
- методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

Также был использован метод математической статистики – Т- критерий Вилкоксона.

Третий блок – формирующий. Целью данного блока является формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Методами, формами и приемами работы в данном блоке выступают: формирующий эксперимент, фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), групповые упражнения, методы релаксации [5].

Четвёртый блок – аналитический. Цель: выявить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов обобщить результаты.

Методы и методики: констатирующий и формирующий эксперимент, метод математической статистики (Т-критерий Вилкоксона), тестирование по следующим методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; Методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворова; Методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

Таким образом, нами была разработана модель формирования эмо-

циональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, включающая в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитические блоки; построено «дерево целей» исследования проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Выводы по главе 1

Мы изучили понятие эмоциональной устойчивости и ее роль в профессиональной деятельности педагогов.

Проведенный теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы: в настоящее время педагогическая деятельность предъявляет повышенные требования к педагогам, что характеризуется их эмоциональной дисгармонией, именно поэтому одной из основных задач психолого-педагогического сопровождения педагогов является формирование у них эмоциональной устойчивости; в зарубежной литературе понятие «профессиональная устойчивость» практически не встречается, вместо него используются термины, близкие по значению: «эмоциональная устойчивость», «эмоциональный интеллект», «самоэффективность учителя», которые, по нашему мнению, можно рассматривать как компоненты профессиональной устойчивости педагогов.

Под эмоциональной устойчивостью личности понимают свойство человека, которое при возникновении напряженной эмоциогенной ситуации, позволяет сдерживать свои эмоции, адекватно среагировать и успешно достичь поставленной цели.

Опираясь на «дерево целей», была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Разработанная модель включает несколько блоков формирования эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации.

Первый блок – теоретический. Его цель изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоциональной устойчивости. Для достижения поставленной цели были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

Второй блок – диагностический. Целью будет являться исследование уровня эмоциональной устойчивости у педагогов. Методы, используемые на данном этапе – это констатирующий эксперимент, тестирование. Для исследования уровня эмоциональной устойчивости тестирование проводилось по следующим методикам:

- методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка;
- методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой;
- методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

Также был использован метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Третий блок – формирующий. Целью данного блока является формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Методами, формами и приемами работы в данном блоке выступают: формирующий эксперимент, фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), групповые упражнения, методы релаксации.

Четвёртый блок – аналитический. Цель: выявить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов обобщить результаты.

Методы и методики: констатирующий и формирующий эксперимент, метод математической статистики (Т-критерий Вилкоксона),

тестирование по следующим методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; Методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; Методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

На основании построенной модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, генеральной цели и «дерева целей», можно предполагать, что реализация поставленных задач даст возможность педагогам иметь оптимальный уровень эмоциональной устойчивости для владения ими профессиональных компетенций различного уровня.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

В организации исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации можно выделить три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: на данном этапе происходит выбор, обоснование проблемы исследования, объясняется актуальность и важность ее решения. Содержится анализ научной литературы по проблеме исследования эмоциональной устойчивости, подбор диагностического инструментария.

2. Опытно-экспериментальный этап: содержит диагностику эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации: методика «Личностный опросник ЕРІ», разработанная Г. Айзенком; Методика «Определение эмоциональности», разработанная В.В. Суворовой; Методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность», разработанная Б.Н. Смирновым; а также разработку и реализацию программы.

3. Контрольно-обобщающий этап: направлен на анализ и обобщение результатов повторного исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, формулирование выводов, проверку гипотезы и оформление работы.

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, обобщение, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова;

3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы исследования:

Анализ – метод исследования, характеризующийся мысленным или материальным разделением целостного объекта (процесса, явления) на составляющие части с целью отдельного их изучения.

Синтез – мыслительная операция, которая подразумевает соединение ранее выделенных частей (сторон, признаков, свойств или отношений) предмета в единое целое.

Обобщение – логическая операция, посредством которой в результате исключения видового признака получается другое понятие более широкого объема, не менее конкретного содержания.

Модель целеполагания – форма отображения процесса установки цели и целей в какой-либо деятельности.

Эксперимент – метод изучения объектов в контролируемых и управляемых условиях [87].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Формирующий эксперимент – метод психологического исследования, специфическим отличием которого является активное

воздействие исследователя на испытуемого с целью изменения определённых психических процессов и состояний.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [31, с.104].

Метод тестирования позволяет исследователю выявить уровень выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам.

Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материалов, с которыми работает испытуемый. Процедура оценки результатов также стандартизирована. Это позволяет сопоставлять и сравнивать результаты различных испытуемых [87].

Психологический тест – стандартизированное, достаточно краткое и ограниченное по времени задание для испытуемого. Ценность теста – это валидность и надежность предварительной экспериментальной проверки.

Процесс тестирования можно условно разделить на четыре этапа:

1) выбор тестовой методики – определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста;

2) инструктирование испытуемых - определяется инструкцией к тесту;

3) проведение и контроль за выполнением заданий - определяется инструкцией к тесту;

3) интерпретация результатов и подведение итогов тестирования - определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования.

Все четыре этапа требуют участие квалифицированного специалиста – педагога-психолога.

Метод опроса – метод психологического исследования, заключающийся в свободе информации, полученной в виде ответов на поставленные вопросы.

Виды опросных методов:

- 1) письменный - заочный;
- 2) устный - очный.

Письменный опрос – анкетирование – это метод получения информации с помощью специального набора вопросов, на которые испытуемый дает письменные ответы. 1) прессовое анкетирование; 2) почтовое анкетирование; 3) раздаточный (проводятся экспресс опросы). Вопросы бывают: открытые (получение сразу ответ) и закрытые. По содержанию: Оценочные и фактологические (изложение какого-то факта).

Для повышения достоверности и валидности результата был использован комплекс стандартизированных и высоко формализованных психодиагностических методик[33,с.339].

1. Личностный опросник АйзенкаЕРІ (шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма) (см. Приложение 1).

Опросник предназначен для диагностики экстра- интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи». Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл. Г. Айзенк разработал два варианта данного опросника (А и В), что позволяет, например, проводить повторное исследование после тех или иных экспериментальных процедур, исключив возможность запоминания ранее данных ответов.

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы

согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак - (нет)».

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность): «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

2. Методика «Определение эмоциональности», предложенная В.В. Суворовой в 1976 году, позволяет судить об уровне эмоциональности по интегральному показателю(см. Приложение 1).

Под эмоциональностью понимается совокупность свойств человека, которые отражают содержание, динамику и качество его чувств и эмоций. Модальность доминирующих эмоций индивида описывает его отношение к явлениям действительности. И. П. Павлов

Сама эмоциональность имеет сложную структуру, включающую в себя ряд основных компонентов:

Эмоциональная возбудимость. При повышенной эмоциональной возбудимости функциональный уровень деятельности изменяется в ответ на более слабые внешние и внутренние воздействия[2,с.2].

Сила эмоций. Функция этого свойства –энергизация деятельности в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения мотивов.

Тревожность – это эмоциональная возбудимость в угрожающей ситуации, склонность к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги[61, с.112].

Эмоциональная устойчивость. Функция данного свойства – сопротивление действию эмоциогенных факторов, контроль импульсов и влечений [79, с.122].

Цель методики: определение общей эмоциональности человека.

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) вопросы (в количестве 15), 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 «-».

3.Методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» (Б. Н. Смирнов)(см. Приложение 1). 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.

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.

Педагогам дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом [32].

В работе был использован комплекс методов и методик исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, обобщение, целеполагание, моделирование.

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова.

3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

Используемые нами методы и методики полностью отвечают цели исследования и позволяют осуществить поставленные перед нами задачи. Все методики стандартизированы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МАУДО «ДПШ» г. Челябинск. В выборку вошли 30 испытуемых в возрасте от 20 до 60 лет имеющие высшее и среднее специальное педагогическое образование. Испытуемые – педагоги дополнительного образования и методисты, реализующие программы художественной направленности. Так как в коллективе преобладают представительницы женского пола, выборка распределилась в отношении: 22-ж, 8-м.

Так как МАУДО «ДПШ» является образовательным учреждением с многолетней историей, большинство педагогического персонала данной организацией начинали свою деятельность в нём ещё будучи детьми. Именно поэтому педагоги так активны, «горят» на работе, преданы своему делу.

Коллектив психологически сильный и уверенный. В нём преобладают неформальные («семейные») отношения. Коллектив разделен на небольшие группировки, предположительно по методическим объединениям, имеющие своего лидера. Отличительной чертой коллектива является творческое и нестандартное мышление и огромный уровень мотивации на достижение высоких результатов обучающимися. В целом социально-психологический климат в коллективе благоприятный. Характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и тесному взаимодействию между собой.

В начале исследовательской работы, участники проявили низкую заинтересованность к проводимому исследованию. Поддержку оказала администрация учреждения. После того как педагоги были

проинформированы о том, что от них требуется, замотивированы о цели исследования, ее практической значимости для каждого участника, педагоги проявили позитивное отношение к исследовательской работе и продемонстрировали свою заинтересованность и мотивированность. Многие педагоги запросили обратную связь, что говорит о их заинтересованности результатами исследования.



Рисунок 3– Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)», представленный на рисунке 3 (см. Приложение 2, таблица 1), показал, что низкий уровень эмоциональной устойчивости (высокий уровень нейротизма) обнаружился у 50% испытуемых, что свидетельствует о большой нагрузке и ответственности в работе, склонность педагогов к переживаниям, стрессовым состояниям.

У 20% педагогов выявились средние значения эмоциональной устойчивости. Это можно объяснить тем, что педагогическая деятельность даётся им не всегда легко, присутствует лёгкое напряжение.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости (низкий уровень нейротизма) наблюдается у 30% испытуемых. Респонденты отличаются

стабильностью настроения и способностью адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды.



Рисунок 4– Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

Анализируя результаты, полученные при проведении методики «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой, представлены на рисунке 4 (см. Приложение 2, таблица 2), мы можем сделать вывод, что у 27% испытуемых наблюдается низкий уровень эмоциональности. Они меньше подвержены стрессу, редко волнуются или смущаются, малораздражительны, что в свою очередь демонстрирует их эмоциональную зрелость и устойчивость.

27% испытуемых имеют средний уровень эмоциональности, что характеризуется застенчивостью и смущением в определённых ситуациях, иногда раздражительностью и возмущением. Но в то же время, педагоги достаточно стабильны в своём эмоциональном состоянии, следовательно, эмоционально устойчивы, умеют справляться со стрессовыми ситуациями, не испытывая при этом физический дискомфорт.

Высокий уровень эмоциональности наблюдается у 46% педагогов, что может свидетельствовать о трудностях в работе с детьми, проблемами во взаимоотношениях с коллегами, высокой эмоциональной напряжённостью. В моменты сильного волнения они ощущают

физический дискомфорт, «ватные ноги», боли в области солнечного сплетения; часто испытывают чувство раздражения и возмущения. Эмоциональны нестабильны, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости, крайне восприимчивы.



Рисунок 5– Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова

При обработке и анализе результатов методики «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова, представленные на рисунке 5 (см. Приложение 2, таблица 3), мы можем сделать вывод, что очень низкий уровень эмоциональной возбудимости наблюдается у 10% педагогов, что характеризуется их эмоциональной стабильностью. Респонденты не воспринимают происходящее близко к сердцу, редко сердятся, спокойно относятся к своим должностным обязанностям. В свою очередь низкий уровень эмоциональной стабильности наблюдается так же у 10% испытуемых.

Средний показатель эмоциональной возбудимости преобладает у 20 % педагогов. Мы можем наблюдать редкие подъёмы или спады настроения, вспышки вспыльчивости или гнева при значительных физических и эмоциональных нагрузках, что характеризуется высоким уровнем эмоциональной устойчивости.

У 30 % педагогических работников выявился высокий уровень эмоциональной возбудимости. Это может свидетельствовать о том, что больше половины педагогов испытывают дискомфорт в работе, часто бывают раздражительны и резки, испытывают чувство вины и отличаются сменой настроения, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости.

Очень высоким уровнем эмоциональной возбудимости обладают 30 % педагогов. Следовательно, можно сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость данных испытуемых низкая. Она проявляется в постоянном беспокойстве, раздражении и волнении, а также ночных кошмарах.

Таким образом, при анализе результатов проведенных методик мы можем сделать вывод, что у педагогов образовательной организации преобладает низкий уровень эмоциональной устойчивости, который проявляется в повышенной эмоциональной возбудимости и характеризуется высоким уровнем эмоциональности.

Результаты проведенного исследования доказали нам необходимость составления психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Выбор участников программы обоснован тем, что её реализация будет способствовать улучшению психологического благополучия педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости, а также сохранению имеющегося высокого и среднего уровня эмоциональной устойчивости благодаря подбору соответствующих упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения.

Выводы по главе 2

В работе был использован комплекс методов и методик исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, обобщение, целеполагание, моделирование.

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова.

3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

В ходе эмпирического исследования определена характеристика группы педагогов исследуемой выборки, обозначены и описаны этапы, методы и психодиагностические методики для проведения исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Все подобранные методы и психодиагностические методики соответствуют возрастной категории испытуемых, цели и задачам заявленного исследования.

Исследование проводилось на базе МАУДО «ДПШ» г. Челябинск. В выборку вошли 30 испытуемых в возрасте от 20 до 60 лет имеющие высшее и среднее специальное педагогическое образование. Испытуемые – педагоги дополнительного образования и методисты, реализующие программы художественной направленности. Так как в коллективе преобладают представительницы женского пола, выборка распределилась в отношении: 22-ж,8-м.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показали, что низкий уровень эмоциональной устойчивости (высокий уровень нейротизма) обнаружился у 50% испытуемых, что свидетельствует о большой нагрузке и ответственности в работе, склонность педагогов к переживаниям, стрессовым состояниям.

У 20% педагогов выявились средние значения эмоциональной устойчивости. Это можно объяснить тем, что педагогическая деятельность даёт им не всегда легко, присутствует лёгкое напряжение. Высокий уровень эмоциональной устойчивости (низкий уровень нейротизма) наблюдается у 30% испытуемых. Респонденты отличаются стабильностью настроения и способностью адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой продемонстрировали, что у 27% испытуемых наблюдается низкий уровень эмоциональности. Они меньше подвержены стрессу, редко волнуются или смущаются, малораздражительны, что в свою очередь демонстрирует их эмоциональную зрелость и устойчивость. 27% испытуемых имеют средний уровень эмоциональности, что характеризуется застенчивостью и смущением в определённых ситуациях, иногда раздражительностью и возмущением. Но в то же время, педагоги достаточно стабильны в своём эмоциональном состоянии, следовательно, эмоционально устойчивы, умеют справляться со стрессовыми ситуациями, не испытывая при этом физического дискомфорта. Высокий уровень эмоциональности наблюдается у 46% педагогов, что может свидетельствовать о трудностях в работе с детьми, проблемами во взаимоотношениях с коллегами, высокой эмоциональной напряжённостью. В моменты сильного волнения они ощущают физический дискомфорт, «ватные ноги», боли в области солнечного сплетения; часто испытывают чувство раздражения и возмущения. Эмоциональны нестабильны, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости, крайне восприимчивы.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова показали, что очень низкий уровень эмоциональной возбудимости наблюдается у 10% педагогов, что характеризуется их

эмоциональной стабильностью. Респонденты не воспринимают происходящее близко к сердцу, редко сердятся, спокойно относятся к своим должностным обязанностям. В свою очередь низкий уровень эмоциональной стабильности наблюдается так же у 10% испытуемых. Средний показатель эмоциональной возбудимости преобладает у 20 % педагогов. Мы можем наблюдать редкие подъёмы или спады настроения, вспышки вспыльчивости или гнева при значительных физических и эмоциональных нагрузках, что характеризуется высоким уровнем эмоциональной устойчивости. У 30 % педагогических работников выявился высокий уровень эмоциональной возбудимости. Это может свидетельствовать о том, что больше половины педагогов испытывают дискомфорт в работе, часто бывают раздражительны и резки, испытывают чувство вины и отличаются сменой настроения, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости. Очень высоким уровнем эмоциональной возбудимости обладают 30 % педагогов. Следовательно, можно сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость данных испытуемых низкая. Она проявляется в постоянном беспокойстве, раздражении и волнении, а также ночных кошмарах.

Таким образом, при анализе результатов проведенных методик мы можем сделать вывод, что у педагогов образовательной организации преобладает низкий уровень эмоциональной устойчивости, который проявляется в повышенной эмоциональной возбудимости и характеризуется высоким уровнем эмоциональности.

Результаты проведённого исследования доказали нам необходимость составления психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Выбор участников программы обоснован тем, что её реализация будет способствовать улучшению психологического благополучия педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости, а также сохранению имеющегося высокого и среднего уровня

эмоциональной устойчивости благодаря подбору соответствующих упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации проводилась с учётом специфики педагогического коллектива организации дополнительного образования. В содержание программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 10 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости, который будут превышать интенсивность сдвига в сторону её уменьшения.

Целью программы будет являться формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Задачи программы:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования;
- развить способностью к самоанализу и регуляции собственного поведения;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации;
- способствовать реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и профессиональной деятельности.

Ожидаемый результат: повышение уровня эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Структура программы:

Разработанная программа разделена на 3 функциональных блока: установочный, основной и заключительный.

Установочный блок рассчитан на одно занятие продолжительностью 90 минут, направленное на ознакомительно-лекционную часть, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок рассчитан на шесть занятий продолжительностью 60-90 минут, предполагающие полное погружение в тематику занятий, направленных на измерение и корректировку уровня нейротизма и повышение эмоциональной устойчивости.

Заключительный блок содержит в себе три завершающих занятия. Предполагает рефлекссию и обобщение опыта проведённой работы по формированию эмоциональной устойчивости [78].

Структура тренингового занятия включает в себя следующие элементы:

– ритуал приветствия - способствует сплочению участников группы, создавая атмосферу группового доверия и принятия;

– разминка - способствует настраиванию участников на продуктивную групповую работу, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Может проводиться в начале, внутри и в конце занятия. Подбор упражнений осуществляется исходя из актуального состояния группы участников.

– содержание — это совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы;

– рефлексия - предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии.

Материально-техническое оснащение: просторная аудитория, стулья, столы, компьютер, проектор, колонки.

Дидактический материал: дневник поддержки (см. Приложение 3).

Целевая группа – педагогический коллектив МАУДО «ДПШ» г. Челябинска. Наполняемость группы – 15 человек.

Занятие № 1.

Цели занятия:

- ознакомить участников с особенностями эмоциональной устойчивости;
- способствовать включению в работу;
- создать атмосферу группового доверия.

Ход занятия: в начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу (все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Упражнение-приветствие 1 «Без слов».

Цель: приветствие участников группы.

Упражнение-разминка 2 «Те, кто».

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Основная часть.

Установление правил группы:

«Искренность и открытость»

«Принцип Я»

«Активность»

«Здесь и сейчас»

«Конфиденциальность»

Мини-лекция об особенностях эмоциональной устойчивости.

Цель: ознакомить педагогов с особенностями эмоциональной устойчивости и признаками нейротизма.

Упражнение 3 «Имя-качество».

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Упражнение 4 «Заключение контракта».

Цель: выработка правил групповой работы.

Упражнение 5. «Наши ожидания».

Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.

Упражнение 6 «Интервью».

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Завершение занятия.

Рассказ о дневнике поддержки: в чём заключается его смысл и суть, правила заполнения.

Домашнее задание: выполнить задание №1 в дневнике поддержки.

Занятие № 2.

Цели занятия:

- формирование у педагогов знаний о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению;
- формирование у педагогов позитивного настроения на дальнейшую работу.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 1 «Молекулы».

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Упражнение 2 «Самолетик».

Цель: обучение навыкам активного взаимодействия.

Упражнение 3 «Островки».

Цель: установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Упражнение 4 «Чемодан в дорогу».

Цель: развитие способности к саморефлексии.

Заключительная часть.

Упражнение 5. Медитация «Горная вершина» [71, с 184].

Цель: помочь участнику войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны.

Домашнее задание: выполнить задание №2 в дневнике поддержки.

Занятие № 3.

Цели занятия:

- определение собственных психологических ресурсов в профессиональной деятельности;
- определение признаков эмоционального выгорания;
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: разминка, приветствие участников тренинга.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Баланс реальный и желательный».

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни педагогов.

Упражнение 3 «Я – дома, я – на работе».

Цель: выявить имеющиеся паттерны поведения.

Упражнение 4 «Эмоциональная регуляция».

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Упражнение 5 «Упражнение «Война и мир»

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование бесконфликтного способа разрешения конфликта.

Заключительная часть.

Упражнение 6 «Дружественная ладошка»[91, с.93].

Цель: сплочение группы, развитие чувства доверия.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №3 в дневнике поддержки.

Занятие № 4.

Цели занятия:

- развитие социально-психологических качеств педагога, работающего в условиях современной образовательной организации;
- развитие навыков саморегуляции;
- накопление психологических знаний об эмоциональной устойчивости как явлении.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Порядковый счет».

Цель: настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 3 «Порой я балую себя».

Цель: знакомство с приемами снятия нервного напряжения.

Упражнение 4 «Продолжи фразу».

Цель: осознание личностного и профессионального ресурса.

Упражнение 5 «Волшебный магазин».

Цель: актуализация жизненных целей.

Упражнение 6 «Распредели по порядку».

Цель: помочь участникам тренинга осознать важность переключения социальных ролей.

Заключительная часть.

Упражнение 7 «Убежище».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №4 в дневнике поддержки.

Занятие № 5.

Цели занятия:

- формирование у педагогов стимула к профессиональному совершенствованию и личностному росту;
- снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Я-подарок».

Цель: настроить участников тренинга на позитивный лад.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Лестница».

Цель: осознание своего жизненного и профессионального предназначения.

Упражнение 3 «Расширение внутреннего пространства».

Цель: актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе, гибкости, ощущения себя предприимчивым человеком.

Упражнение 4 «Голосовая разрядка».

Цель: снятие эмоционального напряжения посредством дыхательного упражнения.

Заключительная часть.

Упражнение 5 «Позитивные образы».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №5 в дневнике поддержки.

Занятие № 6.

Цели занятия:

- моделирование собственной профессиональной деятельности;
- осознание карьерной самоидентификации.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1 «Мои достоинства».

Цель: укрепление самооценки, создание позитивного настроения среди участников тренинга.

Основная часть.

Упражнение 2 «Концентрация на счете».

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Упражнение 3 «Интервью» [37].

Цель: развитие памяти.

Заключительная часть.

Упражнение 4 «Отдых».

Цель: снятие эмоционального напряжения посредством дыхательного упражнения.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №6 в дневнике поддержки.

Занятие № 7.

Цели занятия:

- развитие способностей психологического анализа личности;
- формирование смелости высказывания собственной точки зрения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1. Разминка «Огонь – лед».

Цель: взбодрить участников тренинга.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Счёт до десяти».

Цель: развитие навыков эмпатии, умение чувствовать других участников тренинга.

Упражнение 3 «Смысл моего имени».

Цель: раскрытие внутриличностного потенциала.

Упражнение 4 «Рисуем настроение».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 5 «Без маски».

Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закреплённости; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Цель: развитие навыков рефлексии.

Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №7 в дневнике поддержки.

Занятие № 8.

Цели занятия:

- развитие навыков саморегуляции педагогов;
- снятие мышечного напряжения и зажимов;
- формирование навыка мобилизации духовных усилий личности на

преодоление жизненных трудностей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Ритм по кругу».

Цель: настроить участников тренинга на продуктивную работу.

Обсуждение домашнего задания.

Мини-лекция «Основные элементы аутогенной тренировки».

Цель: знакомство участников тренинга с элементами аутогенной тренировки.

Упражнение 2 «Центр тяжести».

Цель: определение своего внутреннего состояния посредством выделения центра тяжести.

Заключительная часть.

Упражнение 3 «Мобилизующее дыхание».

Цель: расслабление организма.

Рефлексия.

Домашнее задание: выполнить задание №8 в дневнике поддержки.

Занятие № 9.

Цели занятия:

- изучение личностных особенностей и интересов педагогического коллектива;
- формирование корректных, профессиональных взаимоотношений между участниками;
- развитие навыков эмпатии.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Приветствие в парах».

Цель: развитие навыков взаимодействия.

Упражнение 2 «Пожелание на сегодня».

Цель: настрой на позитивную и продуктивную работу.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 3 «Проблемная ситуация».

Цель: формирование навыков эффективного решения проблемных ситуаций.

Упражнение 4 «Методы и приемы психологической защиты и саморегуляции».

Цель: обучение участников тренинга методам и приёмам психологической защиты и саморегуляции.

Заключительная часть.

Рефлексия «Смайл».

Цель: самоанализ проведённого дня.

Домашнее задание: выполнить задание №9 в дневнике поддержки.

Занятие № 10.

Цель занятия:

– рефлексия и обобщение полученного опыта.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1 «Круг».

Цель: организация взаимодействия между участниками, снятие напряжения через двигательные упражнения.

Основная часть.

Упражнение 2 «Машина с характером».

Цель: закрепление механизма сплочения группы.

Упражнение 3 «Портрет».

Цель: закрепление результатов, достигнутых в ходе работы.

Заключительная часть.

Рефлексия «Анкета обратной связи»[56, с.117].

Цель: анализ результатов по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

Подведение итогов, обмен впечатлениями между участниками тренинговой программы, обсуждение дневника поддержки.

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации направлена на укрепление психологического здоровья, развитие навыков саморегуляции и психолого-педагогическое просвещение педагогических работников.

В своей структуре программа включает 3 блока: установочный, основной и заключительный. Целевая группа реализации программы – педагогический коллектив МАУДО «ДПШ» г. Челябинска.

3.2 Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации

С целью проверки эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации была проведена повторная диагностика по следующим методам и методикам: методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова; методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, можно констатировать следующее. Анализ результатов контрольного этапа диагностики уровня сформированности показателей эмоциональной устойчивости по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка представлен на рисунке 6 (см. приложение 4, таблица 5).

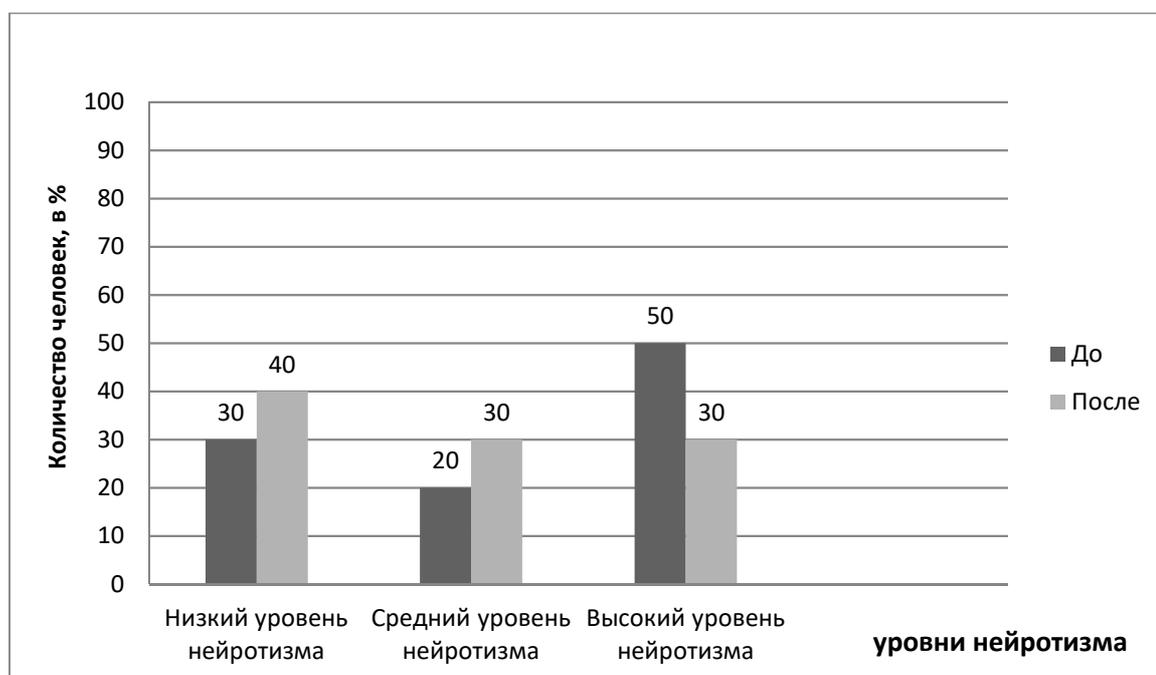


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня сформированности показателей эмоциональной устойчивости по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка до и после реализации программы

Показатели низкого уровня эмоциональной устойчивости (высокого уровня нейротизма) снизились на 20%. Средний уровень эмоциональной устойчивости увеличился на 10%. Показатели высокого уровня эмоциональной устойчивости (низкого уровня нейротизма) увеличились на 10 %.

Вышеописанные изменения свидетельствуют о снижении количества педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости и увеличении с высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Данное изменение свидетельствует о том, что испытуемые научились применять способы релаксации для снятия напряжения, снизился уровень их тревожности и внутреннего беспокойства. Показатели среднего уровня эмоциональной устойчивости также увеличились, произошёл переход испытуемых из категории с низким уровнем эмоциональной устойчивости в средний. Полученные данные свидетельствуют о том, что педагоги стали чувствовать себя увереннее, их состояние стабилизировалось.

Анализ результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой после реализации программы, представлены на рисунке 7 (см. приложение 4, таблица 8).

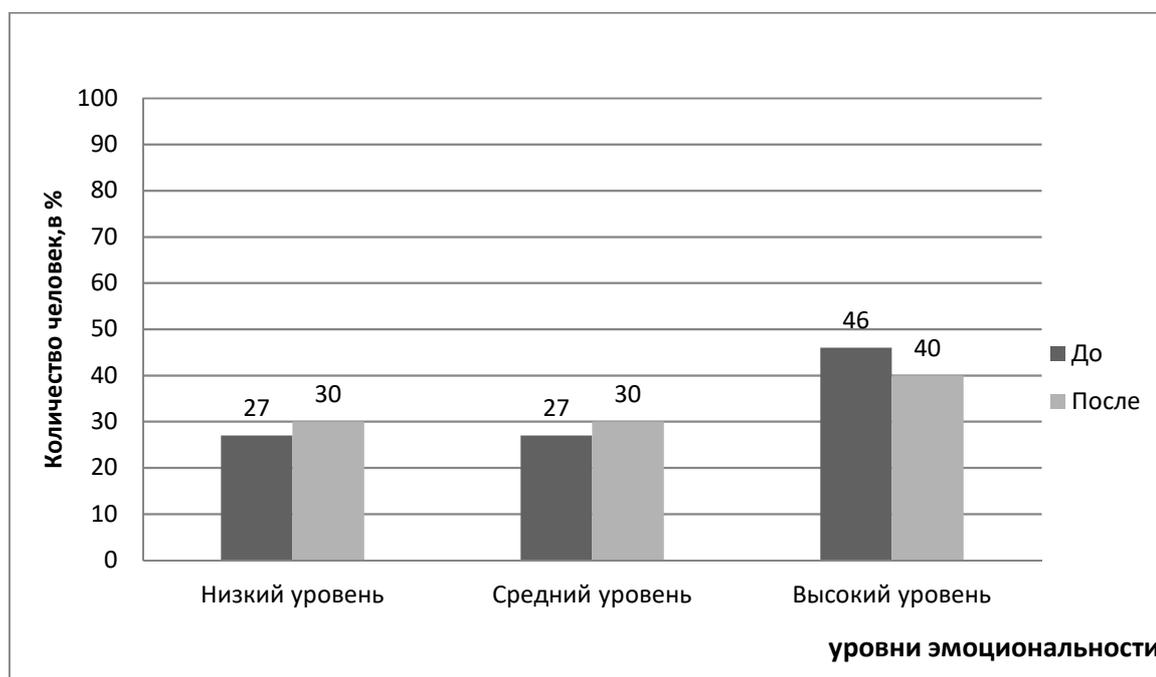


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня эмоциональности педагогического коллектива по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой до и после реализации программы

Таким образом, количество педагогов, имеющих низкий уровень эмоциональности, увеличилось на 3%. Показатель свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдается повышенный уровень самоконтроля, возможно, излишний контроль за физиологическими проявлениями собственной эмоциональности, высокий уровень эмоциональной устойчивости.

Анализируя результаты гистограммы, мы видим, что количество испытуемых со средним уровнем эмоциональности увеличилось на 3%. У данных педагогов наблюдается баланс между внешними и внутренними проявлениями эмоциональности, они стали более сдержаны и эмоционально устойчивы.

Количество педагогов с показателями, характеризующими высокий уровень эмоциональности и низкий уровень эмоциональной устойчивости снизилось на 6%. Это свидетельствует о том, что данные педагогические

работники стали более внимательны к своим внутренним ощущениям и их физиологическим проявлениям.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что проведение программы положительно повлияло на снижение уровня эмоциональности. Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональности снизилось, а количество педагогов с низким уровнем эмоциональности увеличилось.

После реализации программы произошел переход испытуемых из категории с высоким уровнем эмоциональности в группу с низким уровнем, вследствие изменения эмоциональной устойчивости в сторону повышения. Испытуемые овладели способами повышения эмоциональной устойчивости и стабилизации внутреннего состояния.

Анализ результатов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова после проведения программы представлен на рисунке 8(см. приложение 4, таблица 11).

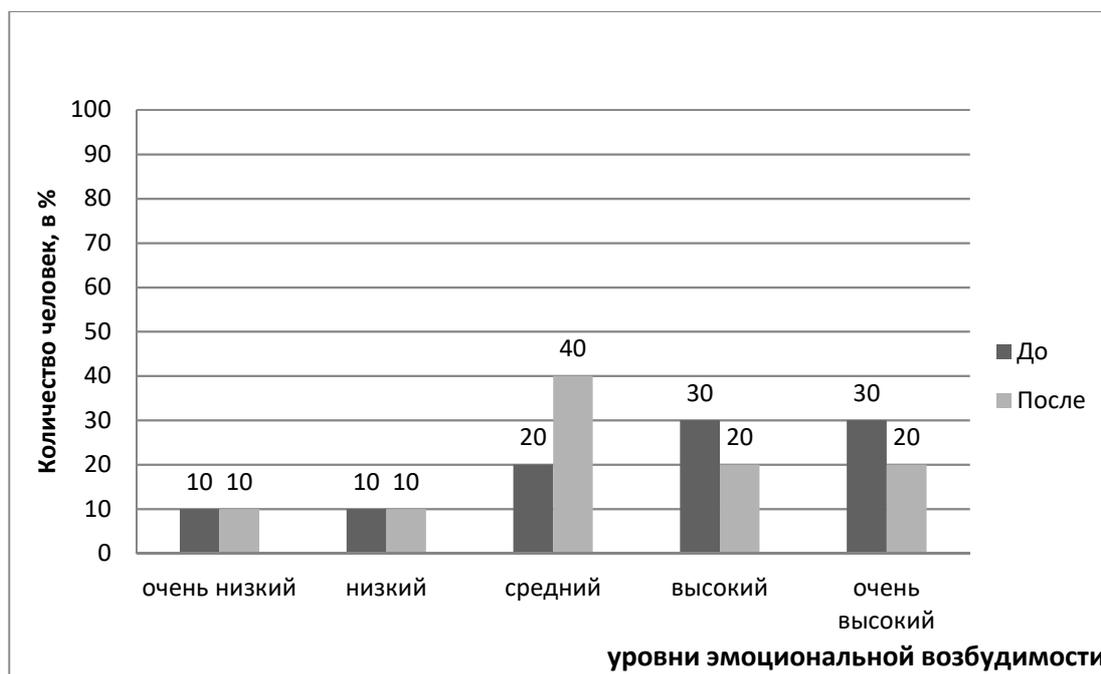


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня эмоциональной возбудимости педагогического коллектива по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова до и после реализации программы

По результатам анализа гистограммы мы можем видеть, что средний уровень эмоциональной возбудимости увеличился на 20 %, так как про-

изошёл переход испытуемых из категории высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости. Следовательно, наблюдается увеличение эмоциональной устойчивости. В свою очередь, показатели высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости снизились на 10 % каждый, а показатели эмоциональной устойчивости возросли. Показатели, характеризующие очень низкий и средний уровни эмоциональной возбудимости, остались неизменны.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что испытуемые овладели способами саморегуляции, стали менее вспыльчивы и научились контролировать перепады настроения, что обусловлено их переходом из очень высокого и высокого уровня эмоциональной возбудимости в показатели среднего после реализации программы.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе результатов по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка (см. приложение 4, таблица 6).

Расчет был произведен по следующему алгоритму:

1. Составили список испытуемых в алфавитном порядке.
2. Вычислили разницу между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («после» – «до»).
3. Определили, что будет считаться типичным сдвигом и сформулировали гипотезы: H_0 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости педагогического коллектива не превосходит интенсивности сдвигов в сторону её уменьшения. H_1 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости педагогического коллектива превосходит интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.
4. Перевели разницы в абсолютные величины и записали их отдельным столбцом.
5. Проранжировали абсолютные величины разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг.

6. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
7. Отметили ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
8. Посчитали сумму рангов по формуле: $T = \sum$, где - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

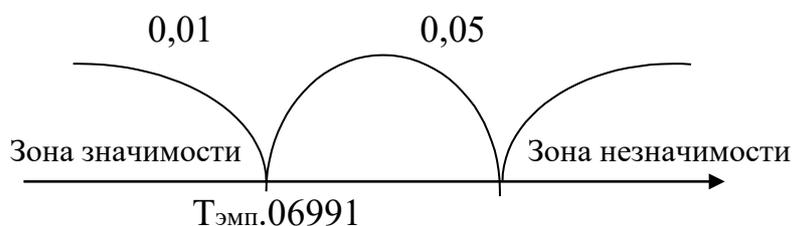


Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка

$$T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}} \text{ для } p \leq 0,01$$

Полученная величина $T_{\text{эмп.}} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой (см. приложение 4, таблица 9).

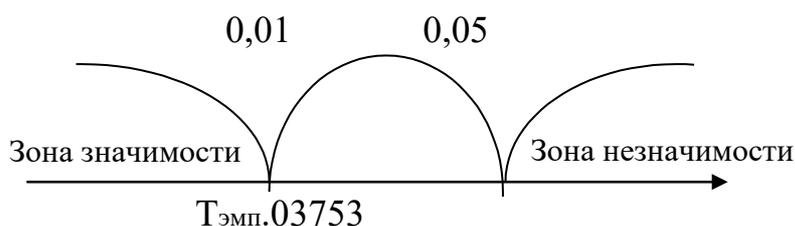


Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

$$T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}} \text{ для } p \leq 0,01$$

Полученная величина $T_{\text{эмп.}} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе результатов по методике «Эмоциональность – возбудимость» Б.Н. Смирнова(см. приложение 4, таблица 12).

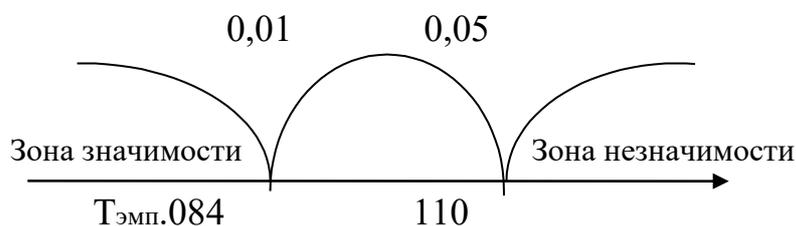


Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов по методике«Эмоциональность – возбудимость» Б.Н. Смирнова

$$T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}} \text{ для } p \leq 0,01$$

Полученная величина $T_{\text{эмп.}} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Таким образом, качественный анализ полученных результатов показал различия в уровне эмоционального устойчивости по количеству педагогов до и после реализации программы. Гипотеза исследования доказана. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости педагогического коллектива превосходит интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

3.3 Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации в практику

Формирование эмоциональной устойчивости требует определенных действий со стороны администрации образовательной организации и педагогического коллектива, поэтому разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и составлены рекомендации администрации и педагогическим работникам [80].

Нами выделено 7 этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива для руководителей образовательной организации (см. приложение 5, таблица 13).

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации»

1) изучить необходимые документы по предмету внедрения.

На этом этапе протекает изучение необходимой литературы, анализ данных о педагогическом коллективе. Используются следующие методы: анализ беседы, анкетирование, консультирование.

2) поставить цели внедрения. На этом этапе осуществляется обоснование целей и задач внедрения. Используются следующие методы: обсуждение, круглый стол.

3) разработать этапы внедрения. Исследование содержания каждого этапа внедрения, а также отдельных его элементов (задач, принципов). Используемый метод: анализ состояний дел в образовательном учреждении и непосредственно программы внедрения.

4) разработать программно-целевой комплекс внедрения. На этом этапе необходимо проанализировать уровень подготовленности педагогического коллектива, анализ работы в образовательном учреждении по теме формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Применение методов – анализа состояния программы внедрения и обсуждение на педсовете образовательной организации.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

1) способствовать выработке состояния готовности к освоению предмета внедрения у администрации и педагогического коллектива. На этом этапе необходимо формировать готовность внедрить тему по формированию эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива об-

разовательной организации, через подбор психологических методов для субъектов внедрения, применяя формы индивидуальной беседы, участие в семинарах и тренингах.

2) сформировать позитивную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и администрации. Содержание этого этапа включает с себя пропаганду уже имеющегося опыта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов. Используются такие методы, как научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами, а также консультации для педагогов.

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

1) изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения. Педагогам предлагается изучить и проанализировать самостоятельно или через семинары, круглые столы материалов по проблеме формирования эмоциональной устойчивости у педагогов. Метод – фронтальный.

2) изучить сущность предмета внедрения, через изучение содержания предмета внедрения, его задач, принципов, содержания форм и методов. Методы – фронтальные. Формы: семинары и тренинги.

3) изучить методики внедрения, через освоение системного подхода в работе. Методы – фронтальные. Формы: семинары и тренинги

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

1) создать инициативную группу для опережающего внедрения темы. Определение состава инициативной группы, работа по организации. Методы – наблюдение, анализ, беседа, исследование психологического портрета субъектов. Использованные формы: дискуссии, тематические мероприятия.

2) закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Использованные методы: самообразо-

вание, научно-исследовательская работа, обсуждение. Формы: семинары инициативной группы, консультации.

3) обеспечить инициативной группе условия успешного освоения. Анализ создания условий для опережающего внедрения, путем методов изучения состояния дел, обсуждение, а также метод экспертного оценивания. Формы – коллективного собрания.

4) проверить методику внедрения. Содержание этого этапа включает работу инициативной группы по новой методике, методом изучения состояния дел в школе, корректировка методики, через формы посещения открытых занятий и внеурочной деятельности.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

1) мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по теме исследования. Содержание этого этапа заключается в анализе работы деятельности педагогического коллектива, методом сообщения о результатах работы и тренинги. Используются формы: педсоветы, психологический практикум.

2) развить знания и умения на предыдущем этапе. Содержание этого этапа заключается в обновлении знаний о предмете, через формы – консультирования, семинара, практикума, используя методы обмена опытом, тренинги и самообразование.

3) обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание этого этапа заключается в анализе создания условий для фронтального внедрения. Методы – изучение состояния дел, обсуждение. Формы – собрание.

4) освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание этого этапа заключается в фронтальном усвоении предмета внедрения, методом обмена опытом, анализ и корректировке технологии. Формы – заседание методических объединений, консультации, практические занятия.

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

1) совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе. Содержание этого этапа заключается в следующем, совершенствование знаний и умений в системе, через методы наставничество, обмен опытом. Формы – конференция, обсуждение.

2) обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. Содержание этого метода заключается в анализе полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий. Используются методы обработки результатов и анализе состояния дел в школе, а также выступление с докладом. Основная форма – педагогический совет.

3) совершенствовать методику освоения темы. Содержание этого этапа заключается в формировании единого методического обеспечения освоения темы, через методы обработки результатов, обсуждения и тренинги. Используются формы – посещение занятий.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

1) изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание этого этапа заключается в следующем, изучение и обобщение опыта внутри образовательной организации и работа по проблеме исследования, методами посещения занятий, наблюдения, изучения и анализа. Формы – открытые занятия, буклеты, стенды.

2) осуществить наставничество. Содержание этого этапа заключается в обмене опытом через выступление на семинарах и семинарах практикумах.

3) осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этого этапа, заключается в пропаганде опыта внедрения в работе, методом выступления, используя формы семинара практикума.

4) сохранить и углубить традиции работы над темой. Содержание этого этапа заключается в обсуждении динамики работы над формированием эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образо-

вательной организации через наблюдение и анализ деятельности в форме семинара.

Педагогическая деятельность отличается насыщенностью разнообразных стрессогенных факторов. Данные факторы негативно сказываются как на профессиональной деятельности педагога, так и на его душевном благополучии. Постоянное эмоциональное напряжение и наличие дестабилизирующих стрессогенных факторов ведёт к ухудшению результатов деятельности педагога, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После длительного пребывания в состоянии стресса педагог чувствует себя морально истощённым.

Зачастую профессиональная деятельность педагога требует от него взвешенных решений и полного контроля эмоций. В связи с этим эмоциональная устойчивость рассматривается нами как очень значимый аспект психологического развития личности педагога образовательной организации.

Способность адекватно реагировать на изменения, происходящие вокруг, быть мобильным и стрессоустойчивым, справляться с огромным потоком информации являются важнейшими качествами педагога. Поэтому необходимо, чтобы уровень эмоциональной устойчивости педагогического персонала был развит на достаточном уровне. Для этого можно использовать различные упражнения, направленные на формирование эмоциональной устойчивости педагога.

Для формирования эмоциональной устойчивости и поддержания психологического здоровья на должном уровне достаточно выполнять несложные упражнения, которые не требуют дополнительной физической подготовки. Но только систематическое, регулярное и активное включение в данную деятельность позволит достичь положительного результата.

Упражнение «Луч света» [73].

Цель: снятие утомляемости, обретение внутренней устойчивости.

Упражнение нужно выполнять индивидуально. Для выполнения упражнения, надо принять удобную позу, сидя или стоя.

Инструкция: Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Упражнение выполняется несколько раз – сверху вниз. Упражнение заканчивается выражениями: «Я стал новым человеком! Я стал сильным, спокойным и стабильным! У меня все получится!».

Формирование эмоциональной устойчивости, через тренировку концентрации внимания, может достигаться сосредоточением на монотонном движении внешних объектов. Для этого можно использовать обычные часы. На первых этапах тренировки нужно фиксировать внимание только на секундной стрелке, а затем и на минутной. Потом следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т.д.). Начинать это упражнение лучше с одной минуты, и повторять его несколько раз в день. Далее следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4-5 минут.

Упражнение «Три круга», предложенное 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 тело: лицо, руки, ноги, свое туловище...»

Упражнение «Калоши счастья [85]»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»:

Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу:

- Мне эта ситуация поможет сделать выводы и в следующий раз не допустить подобных ошибок.

- Ситуация помогла мне в мотивации на лучшее выполнение работы в другой раз.

Когда задержали зарплату на работе:

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

В конце игры обязательно необходимо получить обратную связь, поэтому задаются вопросы:

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете? Какие у вас сейчас ощущения?

Упражнение «Семья, работа, дом»

Цель: способствовать осмыслению значимости функции планирования посредством рефлексивного обсуждения.

Инструкция: начертите круг. Поставьте крупную точку в середине круга. Это вы. Круг – это пространство вокруг вас. Разделите его на три части: семья, работа, личное пространство. Расскажите, почему именно так вы видите пространство вокруг себя.

Упражнение «Похвалялки»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки, умению принимать положительную оценку окружающих.

Инструкция: запишите не менее 5 личных достижений, случившихся у вас за, последние, пять лет. Выберите одно из самых значимых для себя достижений, расскажите о нем, начиная с фразы: не хочу хвастаться, но ...

Релаксационное упражнение «Впрок»

Цель: учить абстрагироваться от окружающего мира.

Инструкция: ложась спать мы, порой, полны мыслей, которые не дают нам заснуть. Предлагаю сейчас расслабиться...

1. Глубокий вдох – выдох (3 раза).

2. Закрывать глаза, представить красивый сундук. В него складываем все по частям: заботу о детях, бытовые дела, работу и т.д. Закрываем сундук. Задвигаем его под кровать или в угол.

3. Утром открываем сундук и достаём то, что нужно на сегодняшний день. Возможно, что некоторые проблемы перестанут быть актуальными.

Таким образом, к рекомендациям по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации мы можем отнести упражнения на развитие навыков эмоциональной саморегуляции, рефлексии; на снятие мышечных спазмов и управление дыханием

Итак, нами выделено 7 этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и превосходит следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Выводы по главе 3

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации проводилась с учётом специфики педагогического коллектива организации дополнительного образования. В содержание программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 10 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости, который будут превышать интенсивность сдвига в сторону её уменьшения.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива показала положительную динамику. По всем проведенным методикам наблюдается сдвиг в сторону формирования эмоциональной устойчивости.

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, можно констатировать следующее: Показатели низкого уровня эмоциональной устойчивости (высокого уровня нейротизма) снизились на 20%. Средний уровень эмоциональной устойчивости увеличился на 10%. Показатели высокого уровня эмоциональной устойчивости (низкого уровня нейротизма) увеличились на 10%. Вышеописанные изменения свидетельствуют о снижении количества педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости и увеличении с высоким уровнем эмоциональной устойчивости.

Анализ результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой после реализации программы продемонстрировали, что количество педагогов, имеющих низкий уровень эмоциональности, увеличилось на 3%. Показатель свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдается повышенный уровень самоконтроля, возможно, излишний контроль за физиологическими проявлениями собственной эмоциональности, высокий уровень эмоциональной устойчивости. Анализируя результаты гистограммы, мы видим, что количество испытуемых со средним уровнем эмоциональности увеличилось на 3%. У данных педагогов наблюдается баланс между внешними и внутренними проявлениями эмоциональности, они стали более сдержаны и эмоционально устойчивы. Количество педагогов с показателями, характеризующими высокий уровень эмоциональности и низкий уровень эмоциональной устойчивости снизилось на 6%. Это свидетельствует о том, что данные педагогические работники ста-

ли более внимательны к своим внутренним ощущениям и их физиологическим проявлениям.

Анализ результатов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова показал, что средний уровень эмоциональной возбудимости увеличился на 20 %, так как произошёл переход испытуемых из категории высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости. Следовательно, наблюдается увеличение эмоциональной устойчивости. В свою очередь, показатели высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости снизились на 10 % каждый, а показатели эмоциональной устойчивости возросли. Показатели, характеризующие очень низкий и средний уровни эмоциональной возбудимости, остались неизменны

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой продемонстрировал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Математический анализ на основе результатов по методике «Эмоциональность – возбудимость» Б.Н. Смирнова показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, процесс формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации повысился, так как была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива; разработана и реализована психолого-педагогическая программа, включающая групповые занятия на основе таких методов, как игры, упражнения, беседы, психотерапевтические техники, релаксационные методы, продуктивно-творческую деятельность.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации представляют практическую значимость и могут быть использованы руководителями, педагогическими работниками и педагогами-психологами в образовательных учреждениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, под «эмоциональной устойчивостью» мы понимаем свойство человека, которое при возникновении напряженной эмоциогенной ситуации, позволяет сдерживать свои эмоции, адекватно среагировать и успешно достичь поставленной цели. Проблема эмоциональной устойчивости имеет огромное значение, так как эмоциональная устойчивость помогает личности избежать личностные расстройства, создает опору для возникновения внутренней гармонии.

В настоящее время учеными не достигнуто единство мнения в определении понятия эмоциональная устойчивость. Несмотря на неоднозначность представленных подходов, общим является то, что эмоциональная устойчивость – это свойство личности, при наличии которого индивид способен успешно осуществлять свою деятельность, обладать высокой работоспособностью, не подвергаясь влиянию стрессовых ситуаций.

Особенности эмоциональной устойчивости педагога заключается в том, что она состоит из нескольких компонентов, которые являются критериями и показателями ее сформированности:

- мотивационный компонент, включает в себя мотивы саморазвития и достижения успеха;

- когнитивный компонент, определяется знаниями о сущности эмоциональной устойчивости и ее структурных компонентах, осознанием личностных ресурсов собственной психики, знанием приемов регуляции эмоциональных состояний;

- эмоциональный компонент, проявляется в способности к саморегуляции эмоционального состояния, к адекватной оценке собственных эмоциональных переживаний[76, с.38].

Таким образом, мы видим, что низкий уровень эмоциональной устойчивости приводит к невозможности саморегуляции и дестабилизации эмоционального состояния. На формирование симптомов эмоциональной

неустойчивости влияют как личностные качества педагога, так и особенности профессиональной деятельности.

Для того, чтобы не допустить появления данного состояния, необходимо повысить уровень эмоциональной устойчивости. Ведь от нее будет зависеть не только эффективность учебно-воспитательного процесса, но и психологическое здоровье личности как педагога, так и детей.

В связи с этим нами была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации, включающая в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитические блоки; построено «дерево целей» исследования проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

В ходе эмпирического исследования проведена характеристика группы педагогов исследуемой выборки, определены и описаны этапы, методы и психодиагностические методики для проведения исследования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации.

Для выявления текущего уровня эмоциональной устойчивости педагогического коллектива был проведен констатирующий эксперимент по трем психодиагностическим методикам: Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка; методика «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой; методика «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» Б.Н. Смирнова.

Исследование проводилось на базе МАУДО «ДПШ» г. Челябинск. В выборку вошли 30 испытуемых в возрасте от 20 до 60 лет имеющие высшее и среднее специальное педагогическое образование. Испытуемые – педагоги дополнительного образования и методисты, реализующие программы художественной направленности. Так как в коллективе

преобладают представительницы женского пола, выборка распределилась в отношении: 22-ж,8-м.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показали, что низкий уровень эмоциональной устойчивости (высокий уровень нейротизма) обнаружился у 50% испытуемых, что свидетельствует о большой нагрузке и ответственности в работе, склонность педагогов к переживаниям, стрессовым состояниям. У 20% педагогов выявились средние значения эмоциональной устойчивости. Это можно объяснить тем, что педагогическая деятельность даётся им не всегда легко, присутствует лёгкое напряжение. Высокий уровень эмоциональной устойчивости (низкий уровень нейротизма) наблюдается у 30% испытуемых. Респонденты отличаются стабильностью настроения и способностью адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой продемонстрировали, что у 27% испытуемых наблюдается низкий уровень эмоциональности. Они меньше подвержены стрессу, редко волнуются или смущаются, малораздражительны, что в свою очередь демонстрирует их эмоциональную зрелость и устойчивость. 27% испытуемых имеют средний уровень эмоциональности, что характеризуется застенчивостью и смущением в определённых ситуациях, иногда раздражительностью и возмущением. Но в то же время, педагоги достаточно стабильны в своём эмоциональном состоянии, следовательно, эмоционально устойчивы, умеют справляться со стрессовыми ситуациями, не испытывая при этом физический дискомфорт. Высокий уровень эмоциональности наблюдается у 46% педагогов, что может свидетельствовать о трудностях в работе с детьми, проблемами во взаимоотношениях с коллегами, высокой эмоциональной напряжённостью. В моменты сильного волнения они

ощущают физический дискомфорт, «ватные ноги», боли в области солнечного сплетения; часто испытывают чувство раздражения и возмущения. Эмоциональны нестабильны, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости, крайне восприимчивы.

Результаты опытно-экспериментального этапа по методике по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова показали, что очень низкий уровень эмоциональной возбудимости наблюдается у 10% педагогов, что характеризуется их эмоциональной стабильностью. Респонденты не воспринимают происходящее близко к сердцу, редко сердятся, спокойно относятся к своим должностным обязанностям. В свою очередь низкий уровень эмоциональной стабильности наблюдается так же у 10% испытуемых. Средний показатель эмоциональной возбудимости преобладает у 20 % педагогов. Мы можем наблюдать редкие подъёмы или спады настроения, вспышки вспыльчивости или гнева при значительных физических и эмоциональных нагрузках, что характеризуется высоким уровнем эмоциональной устойчивости. У 30 % педагогических работников выявился высокий уровень эмоциональной возбудимости. Это может свидетельствовать о том, что больше половины педагогов испытывают дискомфорт в работе, часто бывают раздражительны и резки, испытывают чувство вины и отличаются сменой настроения, обладают низким уровнем эмоциональной устойчивости. Очень высоким уровнем эмоциональной возбудимости обладают 30 % педагогов. Следовательно, можно сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость данных испытуемых низкая.

Результаты проведённого исследования доказали нам необходимость составления психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации. Выбор участников программы обоснован тем, что её реализация будет способствовать улучшению психологического благополучия педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости, а

также сохранению имеющегося высокого и среднего уровня эмоциональной устойчивости благодаря подбору соответствующих упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения.

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации проводилась с учётом специфики педагогического коллектива организации дополнительного образования. В содержание программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 10 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости, который будут превышать интенсивность сдвига в сторону её уменьшения.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического коллектива показала положительную динамику. По всем проведённым методикам наблюдается сдвиг в сторону формирования эмоциональной устойчивости.

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, можно констатировать следующее: Показатели низкого уровня эмоциональной устойчивости (высокого уровня нейротизма) снизились на 20%. Средний уровень эмоциональной устойчивости увеличился на 10%. Показатели высокого уровня эмоциональной устойчивости (низкого уровня нейротизма) увеличились на 10 %. Вышеописанные изменения свидетельствуют о снижении количества педагогов с низким уровнем

эмоциональной устойчивости и увеличении с высоким уровнем эмоциональной устойчивости.

Анализ результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой после реализации программы продемонстрировали, что количество педагогов, имеющих низкий уровень эмоциональности, увеличилось на 3%. Показатель свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдается повышенный уровень самоконтроля, возможно, излишний контроль за физиологическими проявлениями собственной эмоциональности, высокий уровень эмоциональной устойчивости. Анализируя результаты гистограммы, мы видим, что количество испытуемых со средним уровнем эмоциональности увеличилось на 3%. У данных педагогов наблюдается баланс между внешними и внутренними проявлениями эмоциональности, они стали более сдержаны и эмоционально устойчивы. Количество педагогов с показателями, характеризующими высокий уровень эмоциональности и низкий уровень эмоциональной устойчивости снизилось на 6%. Это свидетельствует о том, что данные педагогические работники стали более внимательны к своим внутренним ощущениям и их физиологическим проявлениям.

Анализ результатов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова показал, что средний уровень эмоциональной возбудимости увеличился на 20 %, так как произошёл переход испытуемых из категории высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости. Следовательно, наблюдается увеличение эмоциональной устойчивости. В свою очередь, показатели высокого и очень высокого уровня эмоциональной возбудимости снизились на 10 % каждый, а показатели эмоциональной устойчивости возросли. Показатели, характеризующие очень низкий и средний уровни эмоциональной возбудимости, остались неизменны.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой продемонстрировал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Математический анализ на основе результатов по методике «Эмоциональность – возбудимость» Б.Н. Смирнова показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, процесс формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации повысился, так как была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива; разработана и реализована психолого-педагогическая программа, включающая групповые занятия на основе таких методов, как игры, упражнения, беседы, психотерапевтические техники, релаксационные методы, продуктивно-творческую деятельность.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у педагогического коллектива образовательной организации представляют практическую значимость и могут быть использованы руководителями, педагогическими работниками и педагогами-психологами в образовательных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, А. А. Влияние стрессоустойчивости педагога на психологический климат классного коллектива в системе инклюзивного образования [Электронный ресурс] /АленаАндреева// Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-2. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressoustoychivosti-pedagoga-na-psihologicheskiy-klimat-klassnogo-kollektiva-v-sisteme-inklyuzivnogo-obrazovaniya>. – Загл. с экрана.
2. Андреева, С. Н. Взаимосвязь эмоциональной устойчивости с доминирующими копинг-стратегиями поведения у руководителей и сотрудников педагогического коллектива [Текст] / С. Н. Андреева, А. А. Домрачева // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: сборник материалов X Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. – С. 145-147.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст]: учебник / Александр Асмолов. – Москва: Издательство Московского университета, 1990. – 367 с.
4. Баданина, Л. П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников [Текст]:дис. ... канд. пс. наук: 19.00.07 / ЛюдмилаБаданина. – Санкт-Петербург, 1996. – 215 с.
5. Белов, В. Г. Прогноз развития эмоционального выгорания у педагогов[Электронный ресурс]/ В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов, С. А. Парфенов, Н.Л. Бояр, О. А. Титова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №3 (157). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prognoz-razvitiya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov>. – Загл. с экрана.
6. Богачев, А. Н. Формирование профессиональной устойчивости будущих педагогов в вузе [Электронный ресурс] / Алексей Богачев //

Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – №4 (50). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnoy-ustoychivosti-buduschih-pedagogov-v-vuze>. – Загл. с экрана.

7. Бурнашева, Е. А. Влияние стрессоустойчивости на эффективность деятельности руководителя образовательной организации [Электронный ресурс] / Е.А.Бурнашева, Т.И.Покидышева // Управление образованием: теория и практика. – 2018. – №4 (32). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressoustoychivosti-na-effektivnost-deyatelnosti-rukovoditelya-obrazovatelnoy-organizatsii>. – Загл. с экрана.

8. Варданын, Ю. В. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием [Электронный ресурс] / Ю.В. Варданын, А. А. Парамонов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-stressoustoychivosti-pedagogov-s-formiruyuschimsya-emotsionalnym-vygoraniem>. – Загл. с экрана.

9. Варданын, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Борис Варданын // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – 1983. – С. 542-544.

10. Вахабова, С. А. Эмоциональное выгорание педагога: симптомы, меры профилактики [Электронный ресурс] / Светлана Вахабова // Colloquium-journal. – 2020. – №9 (61). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-simptomymery-profilaktiki>. – Загл. с экрана.

11. Вьюнова, Н. И. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости будущих психологов образования: необходимость и достаточность [Текст] / Н. И. Вьюнова, С. И. Пуртова // Современная психология образования: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской (с международным участием)

научно-практической конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 18-21.

12. Вьюнова, Н. И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии и показатели [Текст] / Н.И. Вьюнова, В. Ю. Плотникова, С.И. Пуртова // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. «Педагогика, психология». – 2018. – № 1 (32). – С. 38-42.

13. Гамова, С. Н. Эмоциональная устойчивость и её проявления в дошкольном возрасте [Текст] / Светлана Гамова // Традиции и инновации в начальном образовании: материалы российской научно-практической конференции. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2018. – С. 55-58.

14. Гефеле, О. Ф. Эмоциональное выгорание как показатель психологического здоровья у педагогов [Текст] / О.Ф. Гефеле, Е. В. Балакшина // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – С. 288-290.

15. Гольева, Г. Ю. Исследование уровня сформированности эмоциональной устойчивости будущих педагогов-психологов [Электронный ресурс] / Галина Гольева // Вестник ЮУрГГПУ. – 2009. – №6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovnya-sformirovannosti-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschih-pedagogov-psihologov>. – Загл. с экрана.

16. Гунзунова, Б. А. Компоненты эмоционального выгорания у различных категорий педагогических работников [Электронный ресурс] / Бальжима Гунзунова // МНКО. – 2016. – №1 (56). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-emotsionalnogo-vygoraniya-u-razlichnyh-kategoriy-pedagogicheskikh-rabotnikov>. – Загл. с экрана.

17. Гунзунова, Б. А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов [Электронный ресурс] / Бальжима Гунзунова // Вестник КемГУ. – 2016. – №2 (66). – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihokorreksiya-emotsionalnogo-vygoraniya-i-razvitie-navykov-samoregulyatsii-u-pedagogov>. – Загл. с экрана.

18. Дарвиш, О. Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности [Электронный ресурс]/ Олеся Дарвиш// Сибирский педагогический журнал. – 2008. – №7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-kak-bazovaya-harakteristika-lichnosti>. – Загл. с экрана.

19. Джаппуева, Т. И. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]/ Т.И. Джаппуева, Т. В. Тимошенко // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – №2 (15). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovnya-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.

20. Долгова, А. В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Валентина Долгова // Образование. Карьера. Общество. – 2019. – №4 (63). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-3>. – Загл. с экрана.

21. Долгова, В. И. Исследование самооценок эмоциональных состояний студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта в период экзаменационной сессии [Текст] / Валентина Долгова // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. – 2017. – №3(3). – С. 21-54

22. Долгова, В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности [Электронный ресурс]/ В.И. Долгова, Г.Г. Буторин, Е.В. Буркова, М.Н. Степина, О.Ю. Шешков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-diagnostiki-i-korreksii-emotsionalnyh-sostoyaniy-lichnosti>. – Загл. с экрана.

23. Долгова, В. И. Факторный анализ развития мотивации профессиональной деятельности будущих педагогов-психологов [Электронный ресурс]/ В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева // Вестник ЮУрГГПУ.

– 2016. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornyy-analiz-razvitiya-motivatsii-professionalnoy-deyatelnosti-buduschih-pedagogov-psihologov>. – Загл. с экрана.

24. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Москва: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.

25. Долгова, В. И. Безопасность личности как вектор развития субъекта психолого-педагогического образования [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-lichnosti-kak-vektor-razvitiya-subekta-psihologo-pedagogicheskogo-obrazovaniya>. – Загл. с экрана.

26. Долгова, В. И. Исследование эмоционально-волевой регуляции студентов [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Р.В. Овчарова // Вестник ЮУрГГПУ. – 2015. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalno-volevoy-regulyatsii-studentov>. – Загл. с экрана.

27. Долгова, В. И. Исследование самооценок эмоциональных состояний студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта в период экзаменационной сессии [Текст] / Валентина Долгова // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. – 2017. – №3(3). – 54 с.

28. Долгополова, А. В. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / А. В. Долгополова, А. М. Манухина // Вестник Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. – 2020. – №2 (46). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.

29. Дохоян, А. М. Формирование эмоциональной устойчивости будущих педагогов [Текст] / А. М. Дохоян, А. А. Костенко,

О. В. Соколова // Образование в России: история, опыт, проблемы, перспективы. – 2018. – № 1(8). – С. 107-114.

30. Дугинова, Е. А. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Елена Дугинова // Инклюзивное образование: теория и практика: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 588-595.

31. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 6-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 208 с

32. Иванова, Л. В. Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Людмила Иванова // Концепт. – 2015. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologo-pedagogicheskoy-korreksii-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.

33. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 701 с.: ил.

34. Кадиева, Р. И. Особенности эмоционального выгорания лиц, занятых в сфере преподавательской деятельности [Электронный ресурс] / Р.И. Кадиева, М.А. Магомедова, Х.М. Магомедова // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2019. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-lits-zanyatyh-v-sfere-prepodavatelskoy-deyatelnosti>. – Загл. с экрана.

35. Капитанец, Е. Г. Профилактика эмоциональных нарушений [Текст] / Елена Капитанец // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Омега сайнс, 2015. – С. 312-314.

36. Капитанец, Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Елена

Капитанец// Концепт. – 2015. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.

37. Карих, В. В. Психологический театр как средство сохранения здоровья педагога [Электронный ресурс]/ В.В. Карих, О.Ю.Зайцева // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – №3 (24). –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-teatr-kak-sredstvo-sohraneniya-zdorovya-pedagoga>. – Загл. с экрана.

38. Кислов, В. Р. Формирование эмоционально-волевой устойчивости курсантов через развитие индивидуально-личностных ценностей [Электронный ресурс]/ В.Р. Кислов, А.И. Щёголь // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – №1. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-emotsionalno-volevoy-ustoychivosti-kursantov-cherez-razvitie-individualno-lichnostnyh-tsennostey>. – Загл. с экрана.

39. Кобзева, М. В. Социально-психологический климат как предмет научного исследования [Электронный ресурс] / Маргарита Кобзева // Гуманитарное пространство. – 2018. – №1. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskij-klimat-kak-predmet-nauchnogo-issledovaniya>. – Загл. с экрана.

40. Колесников, В. П. Развитие эмоционально-информационной устойчивости личности [Текст] / В. П. Колесников, Е. А. Щербакова, Е. И. Энсис // Научные чтения имени профессора Н.Е. Жуковского: сборник научных статей V Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2015. – С. 164-168.

41. Копылова, Е. Д. Синдром профессионального выгорания в профессиональной деятельности педагога [Электронный ресурс] /Екатерина Копылова// Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – 2020. – №5. – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga>. – Загл. с экрана.

42. Корлякова, С. Г. Психолого-педагогические условия формирования психоэмоциональной устойчивости у студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] / С.Г. Корлякова, Е. Н. Францева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-psihoemotsionalnoy-ustoychivosti-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza>. – Загл. с экрана.

43. Костина, Д. Д. Эмоциональная устойчивость педагогов: к проблематике вопроса [Текст] / Дарья Костина // Проблемы теории и практики современной науки: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Минск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2018. – С. 190-193.

44. Кулюткин, Ю. Н. Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя [Текст]: учебное пособие / Ю. Н. Кулюткин, В.П. Бездухов. – Самара: СамГПУ, 2002. – 400 с.

45. Курнаева, И. Т. Связь статуса педагогов в коллективе и выраженности фаз эмоционального выгорания [Электронный ресурс] /Ирина Курнаева// Вестник экспериментального образования. – 2015. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-statusa-pedagogov-v-kollektive-i-vyrazhennosti-faz-emotsionalnogo-vygoraniya>. – Загл. с экрана.

46. Лазарев, М. А. Профессиональная устойчивость будущих педагогов: потенциал в процессе подготовки и критерии оценки [Текст] / М.А. Лазарев, О.В. Стукалова, Т.В. Темирова // Наука и школа. – 2018. – № 2. – С. 62-68.

47. Лебедева, О. В. Возможности развития саморегуляции студента - будущего педагога в условиях современного педагогического вуза [Электронный ресурс]/ О.В. Лебедева, Ф.В. Повshedная, Н. Б. Карабущенко // Вестник Мининского университета. – 2016. – №2

(15). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-samoregulyatsii-studenta-buduschego-pedagoga-v-usloviyah-sovremennogo-pedagogicheskogo-vuza>. – Загл. с экрана.

48. Магомедова, Л. В. Синдром эмоционального выгорания педагога, влияющий на продуктивную деятельность в коллективе [Электронный ресурс]/ Людмила Магомедова // Вестник науки и образования. – 2019. – №17 (71). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagoga-vliyayuschiy-na-produktivnuyu-deyatelnost-v-kollektive>. – Загл. с экрана.

49. Мальгина, Л. Ф. Эмоциональная устойчивость как средство формирования интеллектуальных способностей личности (на материале исследования подростков) [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Любовь Мальгина. – Новосибирск, 2009. – 24 с.

50. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст]: учебное пособие / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург: Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.

51. Матвейчева, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]/Ирина Матвейчева // Достижения науки и образования. – 2018. – №7 (29). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-2>. – Загл. с экрана.

52. Минияров, В.М. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания [Электронный ресурс]/ В. М. Минияров, Е.А. Василевская // Известия Самарского научного центра РАН. – 2015. – №1-2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-koping-strategiy-pedagogov-v-sostoyanii-emotsionalnogo-vygoraniya>. – Загл. с экрана.

53. Митина, Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция [Текст]: учебное пособие/ Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.

54. Немов, Р. С. Методология системного подхода к психологическим исследованиям личности [Текст] / Р. С. Немов, Д. А. Яценко // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: Результаты и перспективы развития. – 2017. – С. 124-130.

55. Новохатская, Е. А. К вопросу об управлении формированием эмоциональной устойчивости в становлении личности будущих педагогов [Текст] / Елена Новохатская // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Тверь: Тверской государственный университет, 2017. – С. 58-60.

56. Орлова, И. В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии [Текст]: учебник для преподавателей и студентов / Ирина Орлова. – Санкт-Петербург.: Речь, 2006. – 128 с.

57. Пачколина, Е. Н. Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов [Электронный ресурс] / Е. Н. Пачколина // Вестник Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. – 2015. – №3 (27). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-determiniruyuschie-emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov>. – Загл. с экрана.

58. Перевалова, А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога [Электронный ресурс] / А. А. Перевалова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – №4 (20). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-stabilnost-buduschego-pedagoga>. – Загл. с экрана.

59. Перевалова, А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога. Исследование профессиональной устойчивости педагога [Текст] / Алена Перевалова // Вестник Кемеров. гос. ун-та. – 2014. – № 4–1 (60). – С. 81-86.

60. Перфилова, И. А. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс]/ И.А. Перфилова, М.Ю. Тимофеева, В. М Лохина // БМИК. – 2019. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-1>. – Загл. с экрана.
61. Пестов, А. В. Формирование психологической безопасности образовательной среды в условиях развития педагогической гибкости учителя [Электронный ресурс] /Александр Пестов // Школьные технологии. – 2020. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy-v-usloviyah-razvitiya-pedagogicheskoy-gibkosti-uchitelya>. – Загл. с экрана.
62. Писаревская, М. А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие [Электронный ресурс] /Маргарита Писаревская // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-psihologicheskoe-blagopoluchie>. – Загл. с экрана.
63. Платонов, К. К. Структура и развитие личности [Текст]: учебное пособие / Константин Платонов. – Москва: Изд-во «Наука», 1985. – 297 с.
64. Пономаренко, В. А. Профессия - психолог труда [Текст]: учебник для вузов / Владимир Пономаренко. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. – 400 с.
65. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований [Текст] /Анна Ракицкая // Технологии информатизации и управления. ТИМ-2011: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Гродно: ГрГУ, 2011. – С. 429-433.
66. Савенкова, Е. С. Эмоциональное выгорание педагогов дошкольного образования [Электронный ресурс]/ Евгения Савенкова // Вестник науки и образования. – 2019. – №10-2 (64). – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-doshkolnogo-obrazovaniya>. – Загл. с экрана.

67. Савина, Т. А. Эмоциональная устойчивость как фактор стабильности профессиональной деятельности педагога [Текст] / Татьяна Савина // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2019. – № 1 (9). – С. 89-90.

68. Сайбулаева, Д. Г. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов [Электронный ресурс] / Д. Г. Сайбулаева, П. М. Кагирова // МНКО. – 2018. – №3 (70). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.

69. Самвелян, Ф. Г. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен [Электронный ресурс] / Ф. Г. Самвелян, Н. А. Кора // StudNet. – 2020. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-sihologicheskiy-fenomen>. – Загл. с экрана.

70. Сарсембаева, Э. Ю. Эмоциональное выгорание и вектор латеральности [Электронный ресурс] / Элла Сарсембаева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2020. – № XIII. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-vektor-lateralnosti>. – Загл. с экрана.

71. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: учебное пособие / Елена Семенова. – Москва: Психотерапия, 2006. – 256 с.

72. Соболев, В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов [Электронный ресурс] / Валентина Соболев // Символ науки. – 2019. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika>

[sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-1](#). – Загл. с экрана.

73. Султанова, И. В. Результаты диагностики свойств личности как фактор эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс]/Ирина Султанова // Гуманитарные науки. – 2016. – №1 (33). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-diagnostiki-svoystv-lichnosti-kak-faktor-emotsionalnoy-ustoychivosti>. – Загл. с экрана.

74. Тамбовцева, Е. В. Причины и способы элиминации эмоционального дискомфорта педагогов ДОУ [Электронный ресурс]/Елена Тамбовцева // Вестник экспериментального образования. – 2016. – №5 (8). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-i-sposoby-eliminatsii-emotsionalnogo-diskomforta-pedagogov-dou>. – Загл. с экрана.

75. Терещенко, Г. Ф. Устойчивость к стрессу как показатель профессионального здоровья педагога [Электронный ресурс]/Галина Терещенко // Гаудеамус. – 2018. – №2 (36). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-k-stressu-kak-pokazatel-professionalnogo-zdorovya-pedagoga>. – Загл. с экрана.

76. Уварина, Н. В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога [Электронный ресурс]/ Н.В. Уварина, А.В. Савченков // Вестник ЮУрГУ. Сер. Образование. Педагогические науки. – 2019. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-vazhneyshiy-komponent-professionalnoy-ustoychivosti-pedagoga>. – Загл. с экрана.

77. Финченко, С. Н. Психологическая коррекция синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс]/Станислав Финченко// Теория и практика общественного развития. – 2015. – №7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya>. – Загл. с экрана.

78. Хапачева, С. М. Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости педагога [Текст]

/ С. М. Хапачева, С. И. Рубцова, Н. Н. Едыгова // Pedagogical, psychological and sociological issues of professionalization personality: Materials of the V international scientific conference. – Prague: Vedeckovydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ s.r.o., 2019. – С. 42-48.

79. Чельшева, Ю. В. Профессиональная устойчивость современного педагога в работе с подростками асоциального поведения [Текст] / Юлия Чельшева // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. – 2015. – № 6 (15). – С. 119–124.

80. Шевердина, Т. Н. Исследование взаимосвязи эффективности управленческой деятельности и эмоциональной устойчивости руководителя [Электронный ресурс] / Т.Н. Шевердина, Е.М. Фещенко // Концепт. – 2017. – №11. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-effektivnosti-upravlencheskoy-deyatelnosti-i-emotsionalnoy-ustoychivosti-rukovoditelya>. – Загл. с экрана.

81. Шиляева, И. Ф. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / И.Ф. Шиляева, А.Р. Биктагирова // Педагогический журнал Башкортостана. – 2017. – №1 (68). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-v-professionalnoy-deyatelnosti>. – Загл. с экрана.

82. Шипова, Т. В. Эмоциональная устойчивость как фактор эффективного педагогического общения [Текст] / Т. В. Шипова, И. П. Иванова // Педагогическая деятельность как творческий процесс: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2016. – С. 433-439.

83. Широкоступова, А. О. Анализ факторов, детерминирующих эмоциональную устойчивость студентов - будущих педагогов [Текст] / Антонина Широкоступова // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 2(59). – С. 143-146.

84. Шумова, Н. С. Психологические модели поведения и динамика тревожности [Электронный ресурс] / Наталия Шумова // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – №2-5 (23). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-modeli-povedeniya-i-dinamika-trevozhnosti>. – Загл. с экрана.
85. Щеглова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы [Электронный ресурс] / Галина Щеглова // Концепт. – 2015. – №8. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-shkoly>. – Загл. с экрана.
86. Щербакова, О. А. Изучение эмоциональной устойчивости студентов в контексте готовности к организации инклюзивной среды [Текст] / Ольга Щербакова // Педагогический вестник. – 2018. – № 4. – С. 74-76.
87. Эйсмонт, Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований [Текст]: учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с.
88. Юлаева, В. А. Психологическое исследование эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагогов [Текст] / В. А. Юлаева, О. Ф. Гефеле // В мире научных открытий: Материалы XXI Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. – Краснодар: Издательство «Перо», 2016. – С. 60-63.
89. Яковлева, Ю. В. Педагогическое обеспечение развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Электронный ресурс]/Юлия Яковлева // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-obespechenie-razvitiya-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-uchitelya>. – Загл. с экрана.
90. Яковлева, Ю. В. Содержание педагогической деятельности по развитию эмоциональной устойчивости будущих педагогов при изучении

вариативных курсов [Электронный ресурс]/Юлия Яковлева // Вестник Донецкого педагогического института. – 2018. – №2. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-pedagogicheskoy-deyatelnosti-po-razvitiyu-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschih-pedagogov-pri-izuchenii-variativnyh>. – Загл. с экрана.

91. Яковлева, Ю. В. Тренинг по развитию эмоциональной устойчивости как способ здоровьесбережения педагогов [Текст] / Юлия Яковлева // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2016. – № 4 (8). – С. 92-95.

92. Ярошук, Д. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор поведения в экстремальных ситуациях [Текст] / Дмитрий Ярошук // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. – С. 314-316.

93. Belousova, N. A. Neurodynamic Features of Elderly Teachers as Indicators of Professional Performance / N. A. Belousova, V. I. Dolgov, V. P. Maltsev // Advances in Health Sciences Research, Томск, 11–13 июля 2019 года. – Томск: Atlantis Press, 2019. – P. 65-68.

94. Dolgova, V. I. Formation of emotional stability of teachers-defectologists: program, results / V. I. Dolgova, E. V. Melnik, I. I. Kuzmina [et al.] // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, Грозный, 22–25 октября 2020 года / Bataev Dena Karim-Sultanovich - Doctor of Engineering Sciences, Professor, Director of the Complex Scientific Research Institute n. a. H.I. Ibragimov of the Russian Academy of Sciences. – Грозный: European Publisher, 2021. – P. 363-371.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоциональной устойчивости
педагогического коллектива образовательной организации
Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности
(нейротизма)» Г. Айзенка

Шкала представляет собой часть методики Г. Айзенка для измерения экстраверсии -интроверсии и нейротизма (форма А). Оставлены только вопросы, касающиеся нейротизма, и вопросы на скрытость - откровенность ответов.

Инструкция: «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения и проявления эмоций. Отвечайте на вопросы быстро, если «да», то ставьте рядом с номером вопроса плюс, если «нет», то минус. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. В опроснике нет плохих или хороших ответов».

Текст опросника:

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникло ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
10. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видаться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Ключ:

нейротизм:

"да" – №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

шкала ложных ответов:

"да" – №№ 6, 24, 36;

"нет" – №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

нейротизм:

больше 19 — очень высокий уровень нейротизма,

больше 13 — высокий уровень нейротизма,

9 — 13 — среднее значение,

меньше 9 — низкий уровень нейротизма.

ложь:

больше 4 — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,

меньше 4 — норма.

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;

Текст:

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 негнущимися, «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 ознобopodobного 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 наказывать 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-уравновешенность»

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования
эмоциональной устойчивости педагогического коллектива
образовательной организации

Таблица 1 –Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)»

Код испытуемого	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	11		
2.		13	
3.			22
4.			20
5.			20
6.	10		
7.		18	
8.			19
9.		17	
10.	12		
11.			20
12.		14	
13.	9		
14.			24
15.			22
16.	9		
17.			21
18.	10		
19.		15	
20.	9		
21			22
22			23
23	6		

Продолжение таблицы 1

24			19
25			21
26			22
27			19
28		16	
29	7		
30			20

Таблица 2 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

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

Продолжение таблицы 2

21				11
22			10	
23		5		
24				12
25				11
26				13
27				13
28			6	
29		4		
30				12

Таблица 3 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике «Эмоциональность – возбудимость» по Смирнову

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

Продолжение таблицы 3

21				17	
22					18
23	2				
24					19
25					18
26					19
27				15	
28			12		
29	3				
30				16	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации

Занятие № 1.

Цели занятия:

- ознакомить участников с особенностями эмоциональной устойчивости;
- способствовать включению в работу;
- создать атмосферу группового доверия.

Ход занятия: в начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу (все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Упражнение 1 -приветствие «Без слов».

Цель: приветствие участников группы.

Описание упражнения. Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Психологический смысл упражнения. Знакомство, раскрепощение, сплочение участников.

Обсуждение. Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

Упражнение-разминка 2 «Те, кто».

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

- Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение продолжается минут 10-15. В конце можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Основная часть.

Установление правил группы:

«Искренность и открытость»

«Принцип Я»

«Активность»

«Здесь и сейчас»

«Конфиденциальность»

Мини-лекция об особенностях эмоциональной устойчивости.

Цель: ознакомить педагогов с особенностями эмоциональной устойчивости и признаками нейротизма.

Эмоциональная устойчивость педагога - интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческо-деятельностные компоненты психической деятельности, а также готовность к распознаванию эмоций и управлению эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса.

Среди особенностей педагогической деятельности с обучающимися, влияющих на повышенный уровень нервно-психического напряжения, выделяются: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений; неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда; ролевая конфликтность; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания, как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности педагога, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность; отсроченность и относительность результатов деятельности.

Именно поэтому так важно поддерживать эмоциональную устойчивость на должном уровне для эффективного выполнения должностных обязанностей и сохранения психического и физического здоровья.

Упражнение 3 «Имя-качество».

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Участники тренинга, по очереди передавая, друг другу мяч, называют свое имя и одно прилагательное на первую букву своего имени. Данное прилагательное должно характеризовать этого человека. В заключении ведущий называет имена всех участников.

Упражнение 4 «Заключение контракта».

Цель: выработка правил групповой работы.

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

1. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
2. Я - высказывание: говорим только о собственных чувствах.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.
4. Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.
5. Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.
6. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
7. Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.
8. Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Упражнение 5. «Наши ожидания».

Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.

Участникам предлагается озвучить свои ожидания от занятий и те усилия, которые они готовы приложить в процессе работы. Ведущий задает вопросы:

Каждый из нас чего-то ждет от нового дела. Чего вы ждете от этого тренинга? (записывает ожидания в левой части доски, ватмана).

Что вы готовы вложить в тренинг? (записывает в правой части доски).

То, что записано, может меняться на протяжении тренинга. Возможно, будет получено то, чего вы не ожидали, а оправданы ли будут высказанные вами ожидания, зависит от вашей активности.

Упражнение 6 «Интервью».

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

участники разбиваются на пары. Каждый участник записывает в тетради 5 вопросов (3 открытых и 2 закрытых), касающихся его жизни, поведения, особенностей характера.

Затем участник в парах меняются своими записями и по очереди проводят интервью на телевидении, в процессе которого задают партнеру вопросы о нем (составленные им лично для себя). Пары меняются ролями и снова проводят интервью.

Обсуждение может включать такие вопросы:

- на какие вопросы было отвечать легче, тяжелее
- какие ощущения возникли в процессе (после) процедуры интервью
- какие бы вопросы для себя вы бы переформулировали? Почему?

Завершение занятия.

Рассказ о дневнике поддержки: в чём заключается его смысл и суть, правила заполнения.

Домашнее задание: выполнить задание №1 в дневнике поддержки.

Занятие № 2.

Цели занятия:

- формирование у педагогов знаний о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению;
- формирование у педагогов позитивного настроения на дальнейшую работу.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 1 «Молекулы»[4].

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Ведущий говорит:

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

В конце проводится обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Упражнение 2 «Самолетик».

Цель: обучение навыкам активного взаимодействия.

3 пары: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают.

Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Упражнение 3 «Островки».

Всем участникам разместится на газете. (на всей, на половине газеты, на трети). вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на укрепление членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Упражнение 4 «Чемодан в дорогу».

Цель: развитие способности к саморефлексии.

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

Заключительная часть.

Упражнение 5. Медитация «Горная вершина».

Цель: помочь участнику войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны.

Процедура: вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с

недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоси, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

Домашнее задание: выполнить задание №2 в дневнике поддержки.

Занятие № 3.

Цели занятия:

- определение собственных психологических ресурсов в профессиональной деятельности;
- определение признаков эмоционального выгорания;
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: разминка, приветствие участников тренинга.

Необходимо всем членам группы подойти друг к другу и поздороваться каждому с каждым по-особенному, не повторяясь (пожать руку, обнять, поцеловать, раскланяться и т.п.). Завершив упражнение, все садятся в круг и обсуждают, что чувствовали во время своеобразного приветствия, что было легко, что трудно, что необычно

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Баланс реальный и желательный».

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни педагогов.

Ведущий: Следующее упражнение заставит нас задуматься вот над чем, - какое место в вашей жизни занимают работа, дом и личная жизнь.

Участникам раздаются листы, на которых нарисованы два круга. В первом - предлагается, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге - их желаемое соотношение.

Вопросы: есть ли различия? В чем они заключаются? Довольны ли вы положением дел? «Напрягает» ли вас это? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

Упражнение 3 «Я – дома, я – на работе».

Цель: выявить имеющиеся паттерны поведения.

Инструкция участникам: разделите лист пополам, озаглавьте две колонки «Я – дома», «Я – на работе». Составьте 2 списка ваших типов поведения (как можно больше) себя в том и ином проявлениях.

Как вариант можно предложить составить списки типов поведения «Дома я никогда», «На работе я никогда». Составление списков проводится индивидуально, а последующее обсуждение – в группах.

Обсуждение:

Проанализируйте: похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях отсутствие общих черт.

Какой список было составлять легче, какой получился объемнее?

Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д. Почему так происходит?

Должны ли эти списки совпадать? Почему?

Что помогает определить такой анализ своего поведения на работе и дома?

Послесловие:

Эти упражнения позволяют участникам выйти на имеющиеся стереотипы поведения мышления, посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии. Только при учете всего этого можно определить изменения в своем дальнейшем поведении и деятельности.

Упражнение 4 «Эмоциональная регуляция».

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Инструкция участникам:

1. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас отрицательные эмоции, и кратко опишите ее _____

2. Дайте название эмоциям (чувствам), которые вы испытываете в настоящий момент по поводу этой ситуации _____

3. Осознайте свою ответственность за свои эмоции и чувства. Запишите, какие нейтральные или позитивные эмоции и чувства вы могли бы испытывать в этой ситуации _____...

Опасность негативных эмоций заключается в том, что, с одной стороны, они могут выплеснуться наружу в виде агрессивных высказываний и действий, а с другой стороны, не проявленные вовне негативные эмоции приводят к накоплению энергии и различным психосоматическим заболеваниям (физическим заболеваниям, основными причинами которых являются психологические факторы). Попробуем разобраться, что такое агрессия и как она влияет на жизнь человека.

Информация к размышлению: «Агрессия»

Агрессия (от лат. aggressio — нападение) — это деструктивные действия, поведение, эмоции и чувства человека, причиняющие ему и (или) другим психологический дискомфорт, а в некоторых случаях и физический ущерб. **По месту проявления (во внешнем поведении человека или во внутреннем мире человека) агрессия делится на два вида:**

- внешнюю — слова, действия, поведение человека;
- внутреннюю — негативные эмоции, чувства и мысли, которые или не отражены в поведении, или проявляются косвенно (например, в мимике, жестах).

По направленности агрессия также подразделяется на два вида:

- агрессию, направленную против других;
- агрессию, направленную на себя (аутоагрессию). Сочетание двух критериев позволяет выделить четыре вида агрессии.

Классификация видов агрессии

1. Внешняя агрессия по отношению к другому — это агрессия, проявляющаяся в поведении человека в виде высказываний и действий, причиняющих другому человеку моральный и/или физический вред. К данному виду агрессии можно отнести: действия, наносящие физический ущерб здоровью людей, имуществу, окружающей среде; высказывания, нацеленные на самооценку другого человека: обвинения, оскорбления, унижения, поучения («Ты должен...», «Ты не прав...»), упреки, насмешки, демонстративное игнорирование и т. п.

2. Внешняя агрессия по отношению к себе — это агрессия, проявленная в поведении в виде агрессивных действий и высказываний по отношению к себе. Данный вид

агрессии может сопровождаться причинением себе физического ущерба (биться головой об стену; шлепать себя по лицу, рукам и т. д.).

3. Внутренняя агрессия по отношению к другому — это агрессия, выражающаяся в негативных эмоциях, чувствах и мыслях по отношению к другому человеку. Например, к данному виду агрессии будут относиться обида, злость, ненависть, гнев, ревность, зависть, страх, разочарование, отвращение, осуждение, презрение, высокомерие и др.

4. Внутренняя агрессия по отношению к себе — это агрессия, выражающаяся в негативных эмоциях, чувствах и мыслях по отношению к себе. К данному виду агрессии можно отнести чувство вины, чувство стыда, обиду на себя, чувство самоуничтожения, внутреннее самобичевание и т. п.

Влияние негативных эмоций на жизнь человека. Как отмечалось ранее, к негативным эмоциям относятся эмоции, причиняющие дискомфорт самому человеку или окружающим.

Упражнение 5 «Упражнение «Война и мир»

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование бесконфликтного способа разрешения конфликта.

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

- Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем бы вы находились в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один. Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т.д. Обычно по счету "десять!" все действия по уничтожению противника уже исчерпаны, может быть, только самые изобретательные попросят дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество? Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через четверть часа каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

Заключительная часть.

Упражнение 6 «Дружественная ладошка».

Цель: сплочение группы, развитие чувства доверия.

Ведущий: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи, напоминают об этой встрече, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №3 в дневнике поддержки.

Занятие № 4.

Цели занятия:

- развитие социально-психологических качеств педагога, работающего в условиях современной образовательной организации;
- развитие навыков саморегуляции;
- накопление психологических знаний об эмоциональной устойчивости как явлении.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Порядковый счет».

Цель: настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры; тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого. И так далее по кругу, охватив всех участников тренинга.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 3 «Порой я балую себя».

Цель: знакомство с приемами снятия нервного напряжения.

Перед началом ведущий предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали.

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на пары (при помощи взгляда) затем:

1. пары составляют слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя;

2. по очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя!».

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален, предлагает ознакомиться с ними и далее:

- отметить в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше.

- дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах.

- прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя!».

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;

- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

«ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ-АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ

«ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

1. Увеличьте на полчаса свой обе-	2. Сделай себе небольшой подарок
-----------------------------------	----------------------------------

денный перерыв (естественно, с разрешения начальника).	(букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.	4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».	6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.	8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.	

Упражнение 4 «Продолжи фразу».

Цель: осознание личностного и профессионального ресурса.

Для осознания своего личностного и профессионального ресурса педагогам предлагается продолжить фразы.

«Я горжусь своей работой, когда я...» и

«Не хочу хвастаться, но в своей работе...»

Упражнение 5 «Волшебный магазин».

Цель: актуализация жизненных целей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Тренер говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните членам группы, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее группа осуществляет анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности.

Заключительный вывод делает тренер.

Упражнение 6 «Распредели по порядку».

Цель: помочь участникам тренинга осознать важность переключения социальных ролей.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Заключительная часть.

Упражнение 7 «Убежище».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Задание: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище – спокойное и комфортное место.

Тренер: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №4 в дневнике поддержки.

Занятие № 5.

Цели занятия:

– формирование у педагогов стимула к профессиональному совершенствованию и личностному росту;

– снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Я-подарок».

Цель: настроить участников тренинга на позитивный лад.

Ведущий говорит о том, что каждый человек уникален – и верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Участникам надо подумать о том, в чем проявляется их исключительность, уникальность; подумать о том, что и они являются подарком для человечества. Затем ведущий просит аргументировать свое мнение, заканчивая фразу: «Я – подарок для человечества, так как я...». Каждому участнику дается минута на то, чтобы написать краткие тезисы своего выступления перед группой. Затем каждый прочитает свои записи, комментируя их и отвечая на вопросы остальных участников. На каждое выступление отводится 3–4 минуты.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Лестница».

Цель: осознание своего жизненного и профессионального предназначения.

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами.

Лестница достижений (Упражнение на целеполагание) После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли. После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Смысл данного упражнения заключается в совершенствовании техники целеполагания, помогающей людям конкретизировать собственные цели и желания, поделить план их достижения на несколько этапов, а в результате упростить свои действия.

Затем с участниками проводится обсуждение, в ходе которого они и задают друг другу вопросы. Что они могут сказать о полученных выводах, при осуществлении данного упражнения, и где, по их мнению, эффективно использовать такую способность? Так, желающие могут подробно поделиться своими целями и планом их достижения.

Упражнение 3 «Расширение внутреннего пространства».

Цель: актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе, гибкости, ощущения себя предприимчивым человеком.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас встать свободно, что бы никто не мешал другому. И предлагаю вам подвигаться в окружающем вас пространстве. Двигайтесь так, как вам комфортно. Почувствуйте, как внутри и вокруг вас образуется некое пространство. Двигайтесь свободно и комфортно для вас, вы чувствуете окружающее вас пространство? Разведите руки в стороны, почувствуйте его, сожмите его, поднимите руки вверх, в стороны, почувствуйте, где находится ваше пространство, его границы.

А сейчас я прошу вас уплотнить ваше пространство, уложить его комфортно вокруг себя, так что бы оно присутствовало рядом, и прошу вас присесть на стулья.

Расскажите, вам удалось почувствовать ваше пространство? Расширить его? Что бы вы хотели сейчас сказать? Поделитесь своими впечатлениями...

Упражнение выполняется под музыку.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение 4 «Голосовая разрядка».

Цель: снятие эмоционального напряжения посредством дыхательного упражнения.

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!»

Заключительная часть.

Упражнение 5 «Позитивные образы».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Инструкция участникам:

Проговаривайте на вдохе и выдохе данные фразы:

1. Вдыхая, я ощущаю спокойствие внутри меня. Выдыхая, я улыбаюсь спокойствию во мне.

2. Вдыхая, я чувствую радость внутри меня. Выдыхая, я улыбаюсь на радость мне и другим.

3. Вдыхая, я ощущаю душевное равновесие, гармонию. Выдыхая, я улыбаюсь своей невозмутимости, гармонии.

4. Вдыхая, я открываюсь миру. Выдыхая, я улыбаюсь открытости мира.

5. Вдыхая, я чувствую счастье во мне. Выдыхая, я улыбаюсь своему счастью.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №5 в дневнике поддержки.

Занятие № 6.

Цели занятия:

- моделирование собственной профессиональной деятельности;
- осознание карьерной самоидентификации.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1 «Мои достоинства».

Цель: укрепление самооценки, создание позитивного настроения среди участников тренинга.

Все садятся в круг, и тренер начинает упражнения на определение сильных сторон каждого.

После небольшой паузы каждый член группы в течение 3 — 4 мин должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в различных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера; важно отметить и то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем тренер предлагает остальным участникам добавить, какие сильные стороны у того, кто рассказывал о себе.

Основная часть.

Упражнение 2 «Концентрация на счете».

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

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Упражнение 3 «Интервью».

Цель: развитие памяти.

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии.

Заключительная часть.

Упражнение 4 «Отдых».

Цель: снятие эмоционального напряжения посредством дыхательного упражнения.

Инструкция участникам: Расположитесь в удобном положении, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №6 в дневнике поддержки.

Занятие № 7.

Цели занятия:

- развитие способностей психологического анализа личности;
- формирование смелости высказывания собственной точки зрения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1. Разминка «Огонь – лед».

Цель: взбодрить участников тренинга.

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду “Огонь” вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 2 «Счёт до десяти».

Цель: развитие навыков эмпатии, умение чувствовать других участников тренинга.

Участники встают в круг, не касаясь друг друга, ни плечами, ни локтями, закрывают глаза и «опускают носы вниз». Задание состоит в том, чтобы сосчитать до десяти. Число должен произносить только один человек. Если два или больше участников называют одно число одновременно – это считается ошибкой, и счет начинается заново – с «одного». Игра продолжается до тех пор, пока команда участников не сосчитает до десяти без ошибок и повторений.

Упражнение 3 «Смысл моего имени».

Цель: раскрытие внутриличностного потенциала.

Ведущий: Уважаемые участники, сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом поближе и рассказать о своем имени.

Известно, что имя для человека значит очень много. Имя и душа неразрывно связаны. Взрослеет душа, и меняется имя у человека. И на протяжении всей жизни человека ведут некие силы, которые заложены в первом звуке его имени. Эти силы помогают преодолевать трудности, распознавать источники радости, вдохновения и мудрости. Эти силы — двигатель человеческого роста.

Но в то же время имя может быть и источником опасности, ибо в первом звуке имени сокрыты также и те силы, которые при неумелом обращении с ними, а порой и невнимании к ним, могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание к ним позволяют обрести особенную силу.

Давайте поразмышляем над скрытым смыслом ваших имен. Для начала откроем тайну первого звука вашего имени. Что вас ведет по жизни? И что требует вашего особенного внимания?

Пожалуйста, у вас есть время, чтобы понять смысл, скрытый в первой букве вашего имени.

На это задание отводится 3 минуты, по истечении которых участники игры рассказывают о своих находках.

Далее ведущий продолжает:

Спасибо вам за искренность. А сейчас я предлагаю вам назвать качества, присущие каждой букве вашего имени.

Примечание для ведущего.

Если кто-либо из участников отметит, что ему не нравится собственное имя, можно спросить, какие человеческие качества ему не нравятся в человеке с таким

именем, какое имя ему нравится и каким достоинствами наделен обладатель предпочитаемого имени.

Ведущий может подсказать, что, вероятно, в развитии именно этих качеств есть потребность у данного участника и их вполне можно наработать.

Упражнение 4 «Рисуем настроение».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Упражнение 5 «Без маски».

Цель упражнения: - снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; - формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить задание №7 в дневнике поддержки.

Занятие № 8.

Цели занятия:

- развитие навыков саморегуляции педагогов;
- снятие мышечного напряжения и зажимов;
- формирование навыка мобилизации духовных усилий личности на преодоление жизненных трудностей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Ритм по кругу».

Цель: настроить участников тренинга на продуктивную работу.

Группа – в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Обсуждение домашнего задания.

Мини-лекция «Основные элементы аутогенной тренировки».

Цель: знакомство участников тренинга с элементами аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка - активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание.

Аутогенная тренировки является методом саморегуляции психических и вегетативных функций. Поэтому она не только нашла лечебное применение, но и стала использоваться в педагогике, спорте, на промышленных предприятиях.

С лечебной целью аутогенная тренировка может быть применена в качестве симптоматического средства для устранения различных обратимых нарушений, в первую очередь у больных неврозами.

При лечении аутогенной тренировкой бессонницы, связанной с трудностью засыпания, вызывается состояние покоя и релаксации. Из этого состояния больной сам себя не выводит, и оно быстро переходит в сон. Особенно хорошо поддаются лечению нарушения сна, вызванные доминированием в сознании тех или иных переживаний. Здоровые люди, занимавшиеся аутогенной тренировкой, отмечают, что она позволяет им, вызвав состояние релаксации, быстро засыпать даже в неблагоприятной и необычной обстановке при наличии помех.

При состояниях тревожного ожидания у больных неврозами, эмоциональной напряженности, предоперационных волнениях, страхе (невроз страха, фобии) вызывается мышечная релаксация и проводятся систематические самовнушения (формулы: «Я спокоен, всегда спокоен»). Таким образом удастся предупредить, устранить или смягчить тревогу.

Аутогенная тренировка применяется как в групповой терапии, так и в индивидуальной работе пациента под наблюдением ведущего тренировки психолога, или самостоятельно.

Достижимые с помощью аутогенной тренировки саморегуляции эмоционально – вегетативных функций, оптимизация состояния покоя и активности, повышение возможностей реализации психифизиологических резервов организма позволили использовать в разнообразных отраслях медицины.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности. Приобретенные навыки при проведении курсов сохраняются всю жизнь. Активность аутогенной тренировки противостоит некоторым отрицательным сторонам гипнотерапии в ее классической модели — пассивному отношению больного к процессу лечения, зависимости от врача.

Наилучшие результаты применения аутогенной тренировки наблюдаются при лечении тех заболеваний, проявления которых связаны с эмоциональным напряжением и со спазмом гладкой мускулатуры, причем парасимпатический эффект достигается легче, чем симпатический.

Противопоказаниями для применения аутогенной тренировки являются состояния неясного сознания и бреда, в особенности бреда отношения и воздействия. Не рекомендуется во время острых соматических приступов и вегетативных кризов.

Нижшую ступень, аутогенной тренировки, составляют шесть стандартных упражнений, которые выполняются пациентами в одной из трех поз:

1) положение сидя, «поза кучера» — тренирующийся сидит на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены;

2) положение лежа — тренирующийся лежит на спине, голова покоится на низкой подушке, руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз;

3) положение полулежа — тренирующийся свободно сидит в кресле, облокотившись на спинку, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены. Во всех трех положениях достигается полная расслабленность, для лучшей сосредоточенности глаза закрыты.

Упражнения выполняются путем мысленного повторения (5-6 раз) соответствующих формул самовнушения, которые подсказываются руководителем тренировки. Каждое из стандартных упражнений предваряется формулой-целью: «Я совершенно спокоен».

Упражнение 2 «Центр тяжести».

Цель: определение своего внутреннего состояния посредством выделения центра тяжести.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела

кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте на себе все это.

Заключительная часть.

Упражнение 3 «Мобилизирующее дыхание».

Цель: расслабление организма.

Данное упражнение предназначено для быстрого повышения общего тонуса организма. В отличие от обычного процесса дыхания, при котором вдох совершается активно, а выдох пассивно, в мобилизационном варианте вдох менее активный, а выдох осуществляется активно и достаточно резко с искусственно создаваемым затруднением. Такое дыхание используется как самостоятельно, так и для активации после сеансов аутогенной тренировки, функциональной музыки и слайдфильмов.

Упражнение выполняется следующим образом. Исходное положение - сидя, спина прямая. Делается свободный вдох (3 секунды) и удлинённый (6 секунд) выдох. Выдох осуществляется с искусственным затруднением за счет напряжения мышц языка и гортани (движение наподобие зевка с закрытым ртом), а воздух при этом через нос с силой выдыхается из легких. Одновременно напрягаются мышцы рук, груди и живота. Для активации организма применяется 5 - 6 дыхательных циклов.

Рефлексия.

Домашнее задание: выполнить задание №8 в дневнике поддержки.

Занятие № 9.

Цели занятия:

- изучение личностных особенностей и интересов педагогического коллектива;
- формирование корректных, профессиональных взаимоотношений между участниками;
- развитие навыков эмпатии.

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1 «Приветствие в парах».

Цель: развитие навыков взаимодействия.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выразиться и просто количеством похлопываний по плечу.

Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

Упражнение 2 «Пожелание на сегодня».

Цель: настрой на позитивную и продуктивную работу.

Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Упражнение 3 «Проблемная ситуация».

Цель: формирование навыков эффективного решения проблемных ситуаций.

Участники по очереди формулируют понятие проблемной ситуации, далее, ведущий резюмирует сказанное, дает определение, демонстрируемое в презентации.

Ведущий предлагает участникам точку зрения на проблемы в жизни каждого из нас как некоего **естественного и неизбежного явления**. Формирует представление о том, что проблемная ситуация это не что-то угрожающее, это нормальное положение вещей, и что решение любой проблемной ситуации ведет к **личностному росту**, развитию, получению нового бесценного **опыта решения подобных проблем в перспективе**.

Ведущий задает вопрос группе: *«Как Вы думаете, вероятнее всего проблема решиться, по отношению к которой мы будем предпринимать какие-либо действия или ждать, что проблема решится сама?»*

Важно сделать акцент на активной позиции по отношению к проблеме и принятии ответственности за решение на себя. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения. Как Вы думаете, вероятнее всего проблема решиться. групповой сплоченности, ятий. внимания подростка попадает его

Упражнение 4 «Методы и приемы психологической защиты и саморегуляции».

Цель: обучение участников тренинга методам и приёмам психологической защиты и саморегуляции.

Упражнения на концентрацию внимания

Упражнение 1.

1. Сидя, с закрытыми глазами. Даешь себе команду: «Правая кисть!» и пытаешься сосредоточить внимание на правой кисти.

2. Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела.

3. Постепенно следует переходить к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.

4. В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.

Упражнение 2.

Развести руки на уровне груди, а затем медленно свести их, держа ладони параллельно.

После нескольких повторений ладони начинают «пружинить», наталкиваясь на упругое сопротивление среды

Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения.

Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

Упражнение 3.

Выполняется в парах. Один из участников закрывает глаза, а второй, взяв его за руки, медленно водит по комнате. Очень важно, чтобы «слепой» ощущал себя в безопасности, полностью доверяя своему «поводырю».

«Поводырь» ведет своего ведомого вдоль стены, предлагая ему оценить различие в восприятии пространства: слева и справа от него.

Поменяться ролями в парах. Сделайте акцент на взаимокompенсирующей роли зрительного, слухового и кинестетического анализаторов.

Примечание: все упражнения на концентрацию внимания нужно делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте - головная боль, ухудшение эмоционального состояния - выполнение упражнения прекратить.

Формирование навыков расслабления мышц лица и рук

Именно эти части тела имеют самое большое представительство в коре головного мозга, и именно в этих частях наиболее часто возникают мышечные зажимы, т.е. группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Постоянно посылая в мозг активирующие сигналы, они не дают психике отдыха, в

том числе и во сне, угрожая внутреннему равновесию человека. Поэтому важно научиться расслаблять все группы мышц хоть на короткое время.

Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба (маска удивления, маска гнева), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.

Упражнения для лица:

1. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 5-7 раз.

2. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5-7 раз.

3. Руку положить на лоб. Стараясь, не морщив лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз.

4. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат, что-то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту. Побывать в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Глаза не открывая, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза. (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз.

5. Делать глотательные движения.

6. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам.

7. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.

Если зажим снять не удастся, то его можно разгладить с помощью легкого самомассажа круговыми движениями кончиками пальцев. Конечным результатом является достижение «маски релаксации»: веки опущены, все мышцы лица разглажены, лицо становится несколько сонным, равнодушным, нижняя челюсть лица опущена, язык слегка прижат к зубам, как будто собирается сказать «да».

Звукодвигательные упражнения

В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением с целью вибрационного воздействия на определенные органы.

Считается, что звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, «а» и «о» - область груди, «э» и «оу» - легких, сердца, печени, желудка.

Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Для снятия психических напряжений, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «М - пом» - коротко, а «пэээ» - растянуто.

Известно, что мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное настроение человека; поэтому необходимо приучать себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Заключительная часть.

Рефлексия «Смайл».

Цель: самоанализ проведённого дня.

Участники на планшетах или листах рисуют «смайлы», которые соответствуют их настроению или выбирают из имеющихся.

Домашнее задание: выполнить задание №9 в дневнике поддержки.

Занятие № 10.

Цель занятия:

– рефлексия и обобщение полученного опыта.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 1 «Круг».

Цель: организация взаимодействия между участниками, снятие напряжения через двигательные упражнения.

1. Участники стоят в произвольном порядке. Затем они закрывают глаза и, не говоря ни слова, начинают осторожно двигаться по комнате. Двигаться нужно медленно, чтобы избежать резких столкновений. Звуки шагов, дыхание, тепло, исходящее от других членов группы, — все это должно помочь участникам ориентироваться в помещении.

2. Через 1-2 минуты предложите участникам взять друг друга за руки. После этого они должны образовать замкнутый круг.

3. Когда соберутся все участники, ведущий информирует их о том, что круг полностью укомплектован. При необходимости он помогает отдельным «потерявшимся» детям найти дорогу к кругу. В конце игры все одновременно садятся на пол, открывают глаза и кратко обсуждают свои впечатления.

Основная часть.

Упражнение 2 «Машина с характером».

Цель: закрепление механизма сплочения группы.

Этапы игры:

1. Расскажите о целях игры. Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.
2. Попросите одного добровольца (игрок №1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами».
3. Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью.
4. Игрок №2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох».
5. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться

сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

6. Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент вы стали деталью машины?
- Как вы придумали свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- Что происходило, когда ход машины ускорился или замедлился?
- Трудно ли было разобрать машину?
- Как повлияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

Упражнение 3 «Портрет».

Цель: закрепление результатов, достигнутых в ходе работы.

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Заключительная часть.

Рефлексия «Анкета обратной связи».

Цель: анализ результатов по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

Уважаемые коллеги!

Предлагаем вам оценить, насколько полезным и интересным стала для вас тренинговая программа.

1. Насколько комфортно вы чувствовали себя на тренингах:

Обозначьте в процентах

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

2. Что полезного для вашей профессиональной деятельности Вы нашли в ходе тренинговой программы?

3. В какой мере, с Вашей точки зрения, подобные психодиагностические методы и методики эффективны в работе с обучающимися?

Обозначьте в процентах

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

4. Ваше общее впечатление о программе (представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать его другу или знакомому):

5. Опишите основной результат программы лично для Вас:

БЛАГОДАРИМ ЗА ВАШЕ УЧАСТИЕ!
Подведение итогов тренинговой программы.



ДНЕВНИК ПОДДЕРЖКИ



Задание № 1. Пофантазируйте. Раскрасьте животное, придумайте ему имя и перечислите пару качеств



Задание №2. Блокнот страхов

1) Опишите свой страх.

Пример: Что если я перееду в другой город...?

2) Запишите переживания.

Пример: Оставляю стабильную работу, к которой я уже привык.

3) Каковы выгоды успеха?

Пример: Получу более высокую должность.

4) Какова цена бездействия?

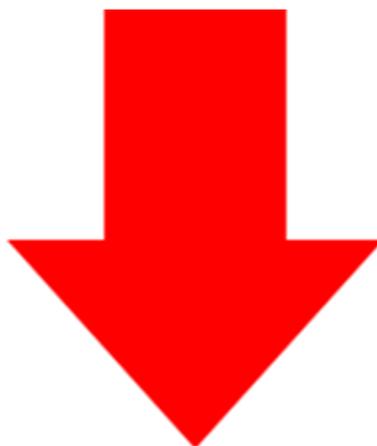
Пример: На этом месте работы у меня точно не будет развития.

Задание №3. Уничтожьте негатив

Напишите мысль, которая причиняет Вам беспокойство.

Еще раз перечитайте его и погрузитесь в эту мысль полностью.

После полного осознания вашего беспокойства – **уничтожьте** его!



--	--	--	--	--

Задание № 4. Отработайте алгоритм вежливого отказа. Представьте, что коллега обратился к Вам с просьбой, на которую у Вас нет времени и сил. Алгоритм общения приведён ниже

Этап 1. Проговорите свои чувства с позиции взрослого. Вежливо сообщите собеседнику свое отношение к ситуации.

Этап 2. Озвучьте отказ в корректной форме. Четко произнесите слово «Нет».

Этап 3. Назовите причины отказа. Например, вы сейчас заняты другой срочной работой.

Этап 4. Предложите компромисс. К примеру, скинуть коллеге свои наработки по его вопросу.

Задание № 5. Дневник благодарности

Подумайте о том, за что Вы благодарны себе, другим людям, вселенной. Таким образом вы сместите фокус внимания с негативных мыслей на мысли о светлых сторонах своей жизни.

Вы прошли свой жизненный путь до текущего момента. За это время случались победы и поражения. Однако часто мы вспоминаем только плохие моменты, особенно в период сниженного настроения, упадка сил или, в целом обострения депрессивного состояния.

Сейчас постарайтесь вспомнить, что вы сделали хорошего, за что Вы могли бы сказать: «Спасибо». Это могут быть как существенные вещи, так и совершенно бытовые.

Себе:

Окружающим:

Вселенной:

Задание № 6. Отработайте технику «Я-высказывание» или «Я-сообщение»

Два совета, чтобы научиться управлять эмоциями

Совет 1. Выражайте эмоцию корректно, чтобы никого не обидеть. Например, вместо фразы «Ты негодяй!» скажите: «Я сейчас очень разозлилась». Начинайте с «я», а не «ты (вы)».

Совет 2. Начните улавливать сигналы своего тела: сжатые кулаки, хмурые брови и т. п. Старайтесь заметить эмоцию в тот момент, когда она возникла. Проанализируйте, что эта эмоция вам сообщает.



Задание № 7. Начертите в блокноте «таблицу осознанности», как на образце ниже и заполните её. Также данное задание необходимо

Пример таблицы осознанности

Ситуация	Мои мысли	Мои чувства	Мои реакции
Коллега сказала, что моя юбка выглядит как из 90-х	Главное, что мне эта юбка нравится	Мне стало обидно, хотя я это и не показываю	Вышла из кабинета, с коллегой общаться не хочется
В метро нахамили	Пропускаю мимо ушей	Настроение испортилось	Сказала гадость в ответ
<...>	<...>	<...>	<...>

выполнять всегда, когда теряете самообладание!

***Место для таблицы осознанности**

Задание № 7. Начните заполнять трекер полезных привычек

Трекер привычек

январь
апрель
июль
октябрь

февраль
май
август
ноябрь

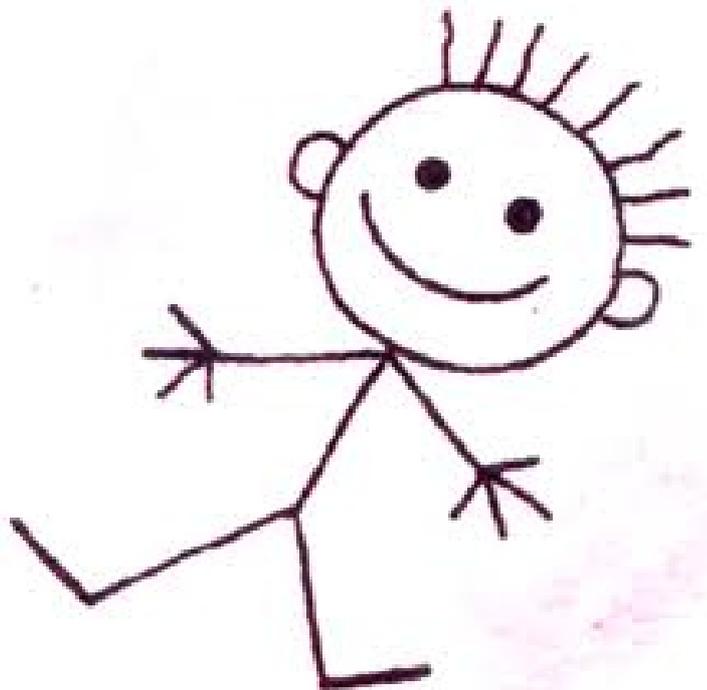
март
июнь
сентябрь
декабрь

Привычка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Задание № 8. Выписать плюсы и минусы Вашей работы
(педагогической деятельности)



Задание № 9. Составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности



**«Доверяя свои мечты и цели бумаге, вы начинаете превращаться в человека, которым больше всего хотели бы быть. Пусть ваше будущее будет в надежных руках — ваших собственных»
—Марк Виктор Хансен.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования
эмоциональной устойчивости педагогического коллектива
образовательной организации

Таблица 4 – Результаты диагностики по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)»

№	До	После
1 n	11	11
2 n	13	11
3 n	22	20
4 n	20	19
5 n	20	18
6 n	10	10
7 n	18	17
8 n	19	17
9 n	17	14
10 n	12	10
11 n	20	18
12 n	14	12
13 n	9	9
14 n	24	20
15 n	22	20
16	9	7
17	21	19
18	10	7
19	15	11

Продолжение таблицы 4

20	9	9
21	22	20
22	23	21
23	6	6
24	19	17
25	21	19
26	22	20
27	19	18
28	16	13
29	7	7
30	20	18

Таблица 5 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Высокий	50	30
Средний	20	30
Низкий	30	40

Таблица 6 – Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)»

N	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Сдвиг ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	13	11	-2	2	11.5
2	22	20	-2	2	11.5
3	20	19	-1	1	2
4	20	18	-2	2	11.5

Продолжение таблицы 6

5	18	17	-1	1	2
6	19	17	-2	2	11.5
7	17	14	-3	3	21
8	12	10	-2	2	11.5
9	20	18	-2	2	11.5
10	14	12	-2	2	11.5
11	24	20	-4	4	23.5
12	22	20	-2	2	11.5
13	9	7	-2	2	11.5
14	21	19	-2	2	11.5
15	10	7	-3	3	21
16	15	11	-4	4	23.5
17	22	20	-2	2	11.5
18	23	21	-2	2	11.5
19	19	17	-2	2	11.5
20	21	19	-2	2	11.5
21	22	20	-2	2	11.5
22	19	18	-1	1	2
23	16	13	-3	3	21
24	20	18	-2	2	11.5
	Сумма				300

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=300$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления

контрольной суммы:
$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+24)24}{2} = 300$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и

соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=24:

$$T_{кр} = 69 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 91 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 7– Результаты диагностики по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

№	До	После
1 n	4	4
2 n	9	7
3 n	12	11
4 n	11	10
5 n	12	11
6 n	2	2
7 n	7	6
8 n	13	11
9 n	7	7
10 n	9	8
11 n	11	11
12 n	10	9
13 n	4	3
14 n	12	11

Продолжение таблицы 7

15 n	12	10
16	5	5
17	13	12
18	3	3
19	8	8
20	2	2
21	11	11
22	10	9
23	5	4
24	12	11
25	11	9
26	13	12
27	13	13
28	6	5
29	4	4
30	12	11

Таблица 8 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Высокий	46	40
Средний	27	30
Низкий	27	30

Таблица 9 – Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	7	-2	2	17.5

Продолжение таблицы 13

12	11	-1	1	8
11	10	-1	1	8
12	11	-1	1	8
7	6	-1	1	8
13	11	-2	2	17.5
9	8	-1	1	8
10	9	-1	1	8
4	3	-1	1	8
12	11	-1	1	8
12	10	-2	2	17.5
13	12	-1	1	8
10	9	-1	1	8
5	4	-1	1	8
12	11	-1	1	8
11	9	-2	2	17.5
13	12	-1	1	8
6	5	-1	1	8
12	11	-1	1	8
Сумма				190

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=190$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 190$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение

критерия Т: $T = \sum R_i = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=19$:

$T_{кр} = 37$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр} = 53$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 10 – Результаты диагностики по методике «Эмоциональность – возбудимость» по Б.Н. Смирнову

№	До	После
1 n	9	8
2 n	15	14
3 n	14	13
4 n	14	13
5 n	20	18
6 n	6	6
7 n	10	8
8 n	16	15
9 n	12	11
10 n	19	18
11 n	18	13
12 n	13	11
13 n	5	4
14 n	16	16
15 n	18	13

Продолжение таблицы 10

16	7	6
17	15	14
18	20	18
19	11	10
20	3	3
21	17	16
22	18	18
23	2	1
24	19	18
25	18	13
26	19	18
27	15	13
28	12	11
29	3	2
30	16	15

Таблица 11 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Очень высокий	30	20
Высокий	30	20
Средний	20	40
Низкий	10	10
Очень низкий	10	10

Таблица 12 – Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике «Эмоциональность – возбудимость» по Б.Н. Смирнову

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}$ - $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
---------------------------	---------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------

Продолжение таблицы 12

9	8	-1	1	9.5
15	14	-1	1	9.5
14	13	-1	1	9.5
14	13	-1	1	9.5
20	18	-2	2	21
10	8	-2	2	21
16	15	-1	1	9.5
12	11	-1	1	9.5
19	18	-1	1	9.5
18	13	-5	5	25
13	11	-2	2	21
5	4	-1	1	9.5
18	13	-5	5	25
7	6	-1	1	9.5
15	14	-1	1	9.5
20	18	-2	2	21
11	10	-1	1	9.5
17	16	-1	1	9.5
2	1	-1	1	9.5
19	18	-1	1	9.5
18	13	-5	5	25

Продолжение таблицы 12

19	18	-1	1	9.5
15	13	-2	2	21
12	11	-1	1	9.5
3	2	-1	1	9.5
16	15	-1	1	9.5
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной

суммы:
$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=26$:

$$T_{кр} = 84 \quad (p \leq 0.01)$$

$T_{кр} = 110 \quad (p \leq 0.05)$ Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов в практику по теме «Формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ответственные
1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации»				
1.1. Изучить документы по предмету внедрения	Изучение нормативной документации РФ; документации учреждения дополнительного образования	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Педагогический совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование.	Психолог, администрация
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива образовательной организации	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы техникума, наблюдение, беседа	Психолог, администрация
1.3. Разработать модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов.	разработка модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы ОУ	работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
1.4. Разработать этапы внедрения программы	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы,	анализ ситуации психологической готовности	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по	Администрация ОУ, психологическая служба

управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	сти в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	составлению Программы внедрения	ОУ, психолог, интересанты программы
1.5. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов), подготовка методической базы внедрения программы	составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»				
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у 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, популяризация идеи внедрения Программы	индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы образовательного учреждения, участие в семинарах со смежной тематикой	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
2.2. Сформировать положительную реакцию на пред-	пропаганда передового опыта по внедрению инно-	беседы, обсуждения, семинары, выпуск стен-	беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в	Администрация ОУ, психологическая служба

мет внедрения Программы у педагогического коллектива образовательного учреждения	вационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы	газеты (тема: проблемы, связанные формированием эмоциональной устойчивости педагогов	ОУ, творческая деятельность	ОУ, психолог, интересанты программы
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у 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, научноисследовательская работа, конференции и конгрессы	участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
3-й этап «Изучение предмета внедрения»				
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)	изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	семинары, работа с литературой и информационными источниками	фронтальная работа	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внед-	семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной дея-	фронтально и в ходе самообразования	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, ин-

программы в ОУ	рения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	тельности)		тересанты программы
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	освоение системного подхода в работе над темой Методы: Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	Фронтально и в ходе самообразования	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересанты программы
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»				
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	Психолог, адм. учебного заведения
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	Психолог, адм. учебного заведения
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	Психолог, адм. учебного заведения
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	Психолог, адм. учебного заведения

4.4. Проверить методологию внедрения программы	работа инициативной группы по новой методике	изучение состояния дел в ОУ, корректировка методик	посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»				
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	педагогический совет, работа психологической службы ОУ	Психолог, адм. учебного заведения
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе. Обновление знаний о предмете внедрения	программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	Психолог, администрация учебного заведения
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	Психолог, адм. учебного заведения
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (про-	фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной	наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения про-	работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог, интересан-

грамма управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов)	устойчивости педагогов	граммы		тыпрограммы
6-й Этап совершенствования работы над темой формирования эмоциональной устойчивости педагогов				
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	совершенствование знаний и умений по системному подходу	наставничество, обмен опытом, корректировка методики	конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	Психолог, адм. учебного заведения
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, обсуждение, доклад	производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	Психолог, адм. учебного заведения
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	Администрация ОУ, психологическая служба ОУ, психолог
7-й Этап распространения передового опыта освоения внедрения программы управления 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 ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Психолог, зам.по УВР
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	выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ	Психолог, адм. учебного заведения

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	Психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся 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 статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Психолог

