



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 педагогов специального
коррекционного образовательного учреждения

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

84,88 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 02 2020 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310-133-2-1
Кузьмина Ирина Игоревна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент
Мельник Елена Викторовна

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	9
1.1. Понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.....	9
1.2. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.....	15
1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	35
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	53
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.....	53
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	61

3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам специального коррекционного образовательного учреждения.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в России происходят модернизации в разных сферах деятельности. Кардинальные изменения затронули образовательную сферу в том числе. Это связано с переменами в социально–экономической, культурной, а также политической сферах современного российского общества.

Система образования, отвечающая современным требованиям, является основой высокого экономического роста и социального развития общества, фактором, который обеспечивает благополучие граждан и безопасность России. В связи с этим, одной из основных целей реформирования системы образования является создание эффективной системы, которая будет обеспечивать качество образования, его многообразие и удовлетворение запросов как общества, так и личности.

На данный момент Россия переживает изменения в нескольких сферах: социальной, экономической, образовательной, и такие трансформации будут продолжаться и иметь последствия. В связи с этим, у людей блокируется чувство безопасности и уверенности в завтрашнем дне. Отмечается обострение как личных и семейных отношений, так и производственных проблем.

В системе образования повышается количество факторов риска для психического и физического благополучия всех субъектов образовательной среды, что приводит к востребованности повышения профессиональной компетентности у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения (далее СКОУ). Из этого можно сделать предположение, что у педагогов СКОУ возникают различные формы профессиональной деформации, в частности низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Проблема формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ на сегодняшний день является недостаточно изученной. Однако, в научной литературе описаны приемы формирования эмоциональной устойчивости.

Изучение научной литературы, а также прикладных исследований эмоциональной устойчивости, позволило сделать вывод, что данная проблема решалась в разных областях: педагогической психологии (Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.), авиационной психологии (В.И. Евдакимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий и др.), инженерной психологии (К.М. Гуревич, Е.А. Милерян и др.), а также психологии спорта (Л.М. Аболин, О.В. Дашкевич, О.А. Сиротин, О.А. Черникова и др.).

Проблема исследования заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса, модели и программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость педагогов.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Исходя из цели, объекта и предмета исследования, можно сформулировать гипотезу и задачи исследования.

Гипотеза исследования: уровень эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения изменится в результате реализации разработанной нами программы.

Задачи исследования

1. Изучить понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.
2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.
3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

4. Определить этапы, подобрать оптимальные методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.

6. Разработать программу формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого–педагогические рекомендации педагогам специального коррекционного образовательного учреждения.

Теоретико–методологическую основу исследования составляют:

- системный подход (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, Б.С. Гершунский, В.И. Долгова, Ю.А. Конаржевский, Н.В. Кузьмина, В.П. Симонов, В.А. Якунин и др.);

- деятельностный подход (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.);

- компетентностный подход (В.С. Безрукова, В.А. Демин, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Д.А. Иванов, Т. М. Ковалева, В.В. Краевский, О.Е. Лебедев, Г.К. Селевко, А.В. Хуторской, С.Е. Шишов и др.);

- концепции профессионального развития личности (Н.Г. Глуханюк, В.И. Долгова, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников, В.А. Сонин и др.);

- теория эмоциональных явлений (П.К. Анохин, Л.М. Веккер, В. К. Вилюнас, Ч. Дарвин, Е.П. Ильин, К.Э. Изард, В.Л. Марищук, П.М. Якобсон и др.).

Методы исследования:

1) теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование);

2) эмпирические методы (тестирование, эксперимент: констатирующий и формирующий);

3) метод математической статистики (критерий Т–Вилкоксона).

Методики исследования:

1. Методика В.Н. Русалова «Диагностика эмоциональности».
2. Методика Е.П. Ильина «Характеристики эмоциональности».
3. Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Теоретическая значимость исследования.

1. Выявлена специфика эмоциональной устойчивости и ее формирования у педагогов СКОУ.
2. Разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, которая включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Практическая значимость исследования.

Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, а также психолого-педагогические рекомендации могут быть использованы педагогами и психологами образовательных учреждений.

База исследования: исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 40 педагогов СКОУ. В выборку вошли педагоги коррекционной школы с разным педагогическим стажем работы (от 1 до 25 лет), в возрасте от 23 до 68 лет, имеющие высшее дефектологическое образование.

Структура работы: диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. Общий объем диссертации составляет – 84 страницы.

Список публикаций по теме диссертации:

1. Кузьмина И.И. Исследование эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения // VII Международный интеллектуальный конкурс студентов, аспирантов, докторантов «Discovery Science: University – 2018» (г. Москва, май 2018г.).

2. Кузьмина И.И. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения // VI Международная научно–практическая конференция «Science, Technology and Life – 2019» (г. Москва, декабрь 2019г.) – Skleněný Můstek, Karlovy Vary, Czech Republic; MCNIP LLC, Kirov, Russian Federation, 2020 – с. 191–195.

3. Кузьмина И.И. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения // III Международная заочная научно–практическая конференция «Современные образовательные технологии как основной ресурс совершенствования профессиональной компетентности педагога» (г. Челябинск, январь 2020 г.)

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1. Понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях

Понятие эмоциональной устойчивости рассматривалось на протяжении многих веков. Ключевым содержанием понятия эмоциональной устойчивости человека является способность благополучно реализовывать сложную, ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без серьезного отрицательного воздействия последствий на самочувствие, здоровье и работоспособность в целом.

Эмоциональная устойчивость (личности) – это интегративное свойство, которое включает в свою структуру волевые, эмоциональные, а также интеллектуальные мотивационные компоненты психической деятельности. Отметим, что данные компоненты имеют способность подавлять эмоциональные реакции. Отметим, что эмоциональная устойчивость связана с самоконтролем, выдержкой и «силой воли».

Итак, эмоции – это исключительное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции выполняют свои функции в преобразовании как материальных, так и внутренних воздействий в психическую энергию [33, с. 752]. Установим, что эмоции вызывают как положительное, так и отрицательное воздействие, которые способны оказывать тот или иной стимулирующий эффект на энергетику самого человека: подавляющий, побуждающий, нейтральный.

Понятие эмоциональной устойчивости рассматривали авторы с разных сторон. В данное понятие также включали эмоциональные феномены, об этом писали такие авторы как: М.И. Дьяченко, Л.М. Аболин, В.А. Пономаренко и др. [1, с. 398].

Итак, под понятием устойчивость эмоций подразумевается эмоциональное постоянство, в том числе и устойчивость эмоциональных

состояний, отсутствие в устоявшейся смене эмоций. Таким образом, в вышеуказанном понятии связаны различные явления, которые имеют различия по своему содержанию с понятием эмоциональная устойчивость.

Выделение понятия эмоциональной устойчивости в самостоятельное направление, связано с появлением исследований Л.М. Аболина, которые привели к переломному периоду в теоретическом, практическом и методологическом исследовании психологических механизмов эмоциональной устойчивости и ее закономерностей. Эмоциональная устойчивость рассматривается Л.М. Аболиным как результат единых компонентов системы саморегуляции в связи с напряженной деятельностью, таких как: эмоциональный, рациональный и др. А также это понятие понимается как системное качество личности, которое помогает обеспечивать высокую степень производительности и целеустремленности поведения в напряженных условиях [1].

Проблема эмоциональной устойчивости нашла отражение в исследованиях Т. Рибо, О.А Черниковой, Е.А. Милерян, Н.А. Аминова. Анализ литературы показал, что эмоциональная устойчивость точно также сопоставляется с понятием – эмоциональная стабильность, так как авторы отмечают устойчивость определенного эмоционального состояния.

Е.А. Милерян в своем исследовании «Психологический отбор лётчиков» сообщает, что под эмоциональной устойчивостью можно заключить невосприимчивость к эмоциогенным факторам (имеется допустимость контролировать, сдерживать возникшие астенические эмоции) [33].

Исследователь О.А. Черникова обнаружила, что одним из оснований эмоциональной устойчивости представляется наличие ограниченных изменений в значениях показателей, которые сообщают параметры эмоциональным реакциям. Также автор сообщает, что «эмоциональная устойчивость спортсменов выражается не в переживаниях, которые проявляются в сильных спортивных эмоциях, а в том, что данные эмоции достигают наивысшей степени интенсивности» [59]. Исследователь Я.

Рейковский писал, что у группы лиц эмоциональная устойчивость более выявлены из-за небольшой эмоциональной чувствительности [45].

С.М. Оя в своих исследованиях констатировал, что эмоциональная устойчивость – это способность управлять эмоциональным состоянием, быть эмоционально стабильным, то есть иметь малозаметные сдвиги в величинах, которые характеризуют эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [33].

Л.М. Шварц и К.К. Платонов совместно занимались разработкой проблемы эмоциональной устойчивости. В работе «Очерки психологии летчиков» они относят к эмоционально неустойчивым тех людей, кто склонен к частой смене эмоциональных состояний, а также у кого эмоциональная возбудимость повышена. Авторы отмечают, что воля играет большую роль в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции [44]. В.Л. Марищук писал о том, что «эмоциональная устойчивость – это способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении двигательной деятельности» [37].

Н.Д. Левитов в своих исследованиях связывает эмоциональную устойчивость с неустойчивостью настроений, в том числе и эмоций. Однако, Л.С. Славина полагает, что эмоциональная устойчивость связана с «аффектом неадекватности», в том числе и негативизмом. Исследователь Л.П. Баданина в своих работах понимает под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, определяющее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, что приводит к повышению уровня тревожности, фрустрированности и страхам [5].

Ю.М. Блудов в своих трудах объединяет эмоциональную устойчивость с надежностью деятельности: «эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента, которое позволяет надежно выполнять целевые задачи». Автор предполагает, что эмоциональная устойчивость организована с

помощью наиболее благополучного расходования резервов нервно–психической эмоциональной энергии [8].

С.А. Изюмова и Н.А. Аминов изучили взаимосвязь эмоциональной устойчивости и повышенной лабильности. Однако, вышеперечисленные исследователи не проследили связь с силой нервной системы [2, 30].

Л.М. Аболин в своих исследованиях отмечал, что взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью, особенностями и свойствами нервной системы отмечается только у молодых спортсменов. У более опытных спортсменов эмоциональная устойчивость основывается на особенностях психической организации действий, что проявляется в планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях. Таким образом, у молодых спортсменов проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у опытных спортсменов – она обуславливается опытом и умениями [1].

О.А. Сиротин понимает эмоциональную устойчивость как способность человека благоприятно организовывать сложные, ответственные цели и задачи в наиболее напряженной обстановке [43]. Я. Рейковский в своих исследованиях констатирует, что эмоциональная устойчивость – это восприимчивость эмоционально возбужденного человека поддерживать конкретную направленность своих действий, а также выполнять адекватный контроль над выражением эмоций [45, с. 263].

Рассмотрим еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости. П.Б. Зильберман рассматривает «эмоциональную устойчивость как интегрированное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием мотивационных, волевых, интеллектуальных и эмоциональных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [28, с. 74].

В частности, данная позиция сходна со взглядами Б.Х. Варданяна, который считает, что эмоциональная устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми структурами

деятельности в эмоциогенной ситуации. Следовательно, это оказывает содействие благоприятному исполнению деятельности» [28, с.74].

Исследователи М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость как качество личности, в том числе и психическое состояние, которое позволяет подготовить целесообразное поведение в возникающих чрезвычайных ситуациях. По мнению вышеуказанных авторов, указанный подход позволяет выявить предпосылки эмоциональной устойчивости. Данные предпосылки могут быть скрыты в динамике психики, содержании эмоций и чувств, переживаний, а также диалектики, что позволяет установить взаимосвязь от потребностей, мотивов, подготовленности и информированности, но и готовности личности к реализации тех или иных задач» [25, с.272].

Однако, данный подход сохраняет слабые стороны, которые отмечают М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко. Исследователи устанавливают, что «Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем собственно эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [25, с. 110].

Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личными качествами и опытом человека».

Итак, эмоциональная устойчивость представляется сложным социально-психологическим явлением, в системе которого можно представить ряд компонентов. Данные компоненты определяют степень ее комплексности: мотивационно–ценностный, когнитивный, эмоционально-личностный и практико-действенный [55, с.800].

Отметим, что в структуре эмоциональной устойчивости мотивационный компонент содержит в том числе характеристики мотивационной сферы личности, что предполагает наличие стойкой внутренней познавательной мотивации, целенаправленные действия для достижения цели, в том числе, которые происходят в условиях высокого эмоционального напряжения, что идет параллельно мотивации избегания неудач. Очевидно, что на уровне потребностей мотивационный компонент складывается за счёт наличия потребностей в продуктивном функционировании в ситуациях эмоциональных перегрузок [55, с. 800].

Кроме того, когнитивный компонент сформированности эмоциональной устойчивости содержит в себе основные понятия гигиены, сведения о преодолении эмоциональных перегрузок.

Отметим, что в эмоционально–личностный компонент входят свойства эмоциональных проявлений, а также характеристики личности, которые повышают эмоциональную устойчивость.

Комплексность практико–действенного компонента эмоциональной устойчивости содержит навыки и умения саморегуляции, в том числе освоение навыков самодиагностики, коррекции и профилактики отрицательных эмоциональных состояний, свойств личности.

Таким образом, можно сделать вывод, опираясь на вышеизложенные положения, что под эмоциональной устойчивостью понимается интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческо–деятельностные компоненты психической деятельности, в том числе и готовность к распознаванию эмоций и регулированию эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса. Эмоции – это уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения

Принято считать, что специальное коррекционное образование – это обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья направлено на развитие, раскрытие индивидуальных особенностей и психофизиологических возможностей, что позволяет успешно провести реабилитацию, адаптироваться и интегрироваться в современное общество.

В ходе литературного анализа, мы обратились к истории данного вопроса. Концепция адаптации, а также включения людей с ограниченными возможностями здоровья была сформирована как зарубежом, так и в России в период: в конце XIX- начале XX в. Особое влияние на развитие этого направления повлияло развитие философии, а именно его направления – философия ценности (В. Штерн, А.Мессер, Г. Риккерт). Философы утверждали, что основополагающим в философии ценности была заложена идея о социальной полезности каждого человека в обществе.

Таким образом, согласно этому положению школа отвечала за воспитание не только активного, но и социально полезного человека. Дети с ограниченными возможностями здоровья воспитывались согласно вышеуказанной концепции и обучались без ограничений. Сохранялась идея о сохранении полезности для своего общества, а также обеспечение самого себя на протяжении всей жизни [17]. В связи с этим, возникал вопрос о создании специальной среды для коррекции и компенсации дефектов.

Итак, становление отечественной системы специального коррекционного образования произошло в конце 20-х гг. XX в. В официальных документах изложены и сформулированы цели специального образования: «подготовка через школу и труд к общественно полезной трудовой деятельности» [17, с.36].

На данной ступени развития системы специального коррекционного образования внесли неоценимый вклад такие отечественные педагоги и дефектологи как: Д.И. Азбукин, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Я.

Граборов, В.П. Кащенко, Н.М. Лаговский, Е.Ф. Рау, Ф.А. Рау, И.А. Соколянский и др.

Отметим, что большой вклад в формирование и становление отечественной дефектологии специальной педагогики и специальной психологии внес Л.С. Выготский, который изложил в своих научных трудах сформулированные общетеоретические положения. Выдвинутые положения в дальнейшем оказали основное влияние на дальнейшее изучение аномалий развития. Выступив с научным докладом в рамках II съезда, который был посвящен социально правовой охране несовершеннолетних в 1924 г., Л.С. Выготский выдвинул ряд положений, в том числе и о многообразии развития аномальных детей. В своем выступлении он предложил новый подход к анализу структуры дефекта, а также организации путей развития специальной коррекции и компенсаторного обучения [16].

Педагогическая деятельность в СКОУ ежегодно предъявляет к учителю высокие требования. Успех общения участников образовательного процесса, то есть учитель – ученик, родители во многом зависит от личности самого педагога. С позиций профессионально–педагогических качеств личности, необходимых в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, отмечаются такие качества как: педагогический такт, честность, доброта, справедливость, уважение и любовь к своим воспитанникам и своей работе в целом.

Педагог СКОУ – это специалист дефектолог, который обладает творческим подходом, деятельный, инициативный, энергичный, уверенный в результатах своей профессиональной деятельности.

Как правило, для педагогов СКОУ характерна гуманность в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья. У данной категории учителей отмечается контроль над поведением и эмоциональной устойчивостью, так как их эмоциональное состояние оказывает особое влияние на самочувствие и личностное развитие учащихся.

Отметим, что педагоги – дефектологи имеющие дефектологическое образование могут выполнять свои функциональные и профессиональные

обязанности как в рамках общеобразовательной образовательной организации, так и в специальных коррекционных учреждениях, а также инклюзивных школах, детских домах, в школе- интернат.

Однако, сейчас в системе образования и среди родителей популярно обучение на дому, семейное обучение и дистанционное обучение, которое также могут осуществлять педагоги–дефектологи, проводя занятия с обучающимися.

Личность педагога, работающего в системе СКОУ должна сопровождаться такими качествами как:

- педагогическая направленность – это свойство личности педагога, которое представляет систему психологических установок на систематичную работу с детьми, имеющими отклонения в развитии, а также установок, связанных с педагогическими интересами и развитием личностных качеств, профессиональным самосознанием;

- эмпатия – это способность, благодаря которой возможна отзывчивость в переживаниях другого человека, способность сопереживать и быть с ним в процессе общения и взаимодействия;

- педагогический такт – это чувство меры, которое проявляется в умении совладать с собой в разных ситуациях и обстоятельствах. Так как тактичность педагога заключается в том, что подает пример окружающим (ведет себя подобающим образом), сохраняет свое личное достоинство и в свою очередь не ущемляет самолюбие других участников образовательного процесса.

- педагогическая зоркость – это способность педагога отмечать сдвиги в развитии обучающегося, предвидеть дальнейшие перспективы, следить за динамикой.

- педагогический оптимизм – как правило складывается на основании веры в обучающихся и их силы, в ожидании результативности коррекционной работы;

- культура профессионального обучения – это умения и навыки выстроить грамотные правовые и доброжелательные взаимоотношения с детьми и другими участниками образовательного процесса;

- педагогическая рефлексия – это проведение самоанализа проделанной работы, оценивание результатов, соотнесение результатов с поставленной целью.

Немаловажное значение для производительности педагогической деятельности выступает психологическое состояние педагога, готовность работы с данной категорией детей.

Важным качеством в профессии педагога является стрессоустойчивость, как правило она основывается благодаря психофизиологическим особенностям и влиянием окружающей среды. Стресс в работе педагогов может проявляться совершенно по-разному и в разных формах. Как правило, выделяют фрустрированность, эмоциональное выгорание, тревожность и изможденность [39].

Отметим, что одним из видов психического напряжения является – тревожность. Рассмотрим данное понятие. Тревожность – это переживание эмоционального неблагополучия, которое может быть связано с предчувствием опасной ситуации или неудачи. Отклонение от стабильности, обычного режима жизнедеятельности в следствие может привести к прогрессу тревожности у человека. Данное понятие в психологии как правило различают как эмоциональное состояние–ситуативная тревожность, а также как устоявшуюся черту – личностная тревожность [34].

Из проведенного анализа научной литературы, мы сделали вывод, что внешние объективные факторы, которые содействуют повышению уровня тревожности, в том числе объединенные с трудовой деятельностью педагогов, а также внутренние, которые определяются в очень индивидуальных особенностях личности как профессионала, в последующем воздействуют на возрастание тревожности.

Итак, рассмотрим, что относится к объективным факторам появления тревожности:

- Влияние неблагоприятного социально-психологического климата в коллективе. Данный процесс происходит под действием сложной системы взаимоотношений, что говорит об конкретном эмоциональном состоянии – это эмоциональный настрой коллектива. Конфликтные ситуации, перенапряжения, обостренные отношения между участниками образовательного процесса могут неблагоприятно и токсично оказать влияние на состояние его членов, а также вызывать неприятные и тяжелые эмоциональные переживания, что в последствии может закрепиться и сработать фактором, содействующий увеличению уровня тревожности [34].

- Эмоциональные перегрузки. Как правило в общеобразовательных учреждениях педагоги работают, находясь в состоянии ежедневного напряжения, что для большого количества педагогов является стрессом. Данная обстановка в коллективе возможно складывается из-за некачественного выполнения обязанностей администрации, а именно реализацией труда (неоднократные замены учителей, выполнение чужих функциональных обязанностей и др.) [39].

- Низкий социальный статус. Как правило педагог большое количество времени проводит на рабочем месте и часто из-за нехватки времени выполняет работу дома. Такой труд общество считает малозначимым, педагог остается недооцененным, что снижает его достоинство. Из-за низкой заработной платы все чаще возникает стресс, что в итоге может привести к депрессии и чувство безнадежности. Все выше перечисленное тормозит мотивацию, педагог перестает верить в свой профессионализм [39].

- Работа с документацией. В последнее время на плечи педагогов легло много работы с документами, электронными системами и персональными данными. Подготовка и оформление документов требует внимательности, аккуратности, а также носит характер конфиденциальности, что зачастую оказывает неблагоприятное воздействие на эмоции педагогов, ведь характер их основной деятельности заключается в обучении и воспитании детей [39].

- Банальность и повседневность в работе. Не редко апатию, лень и тревожность может спровоцировать рутинная и стабильная обстановка. Любому человеку требуются перемены, для того чтобы не потерять творческий потенциал и интерес к работе.

- Беспомощность. Нередко наибольшую тревожность провоцирует ответственность за принятие решения в сложной ситуации, а также ситуации, в которых педагог осознает бессилие над оказанием влияния на происходящие события, тем самым он невольно склонится с чужим решением как с неотвратимостью событий. Отметим, что ситуативная или реактивная тревожность – характеризуются субъективными переживаниями и эмоциями, что проявляется в напряжении, беспокойстве и нервном состоянии.

Перечисленные состояния проявляются в ответ на стрессовые ситуации, а также могут быть разнообразными по динамичности, интенсивности во времени [34].

Таким образом, современные инновации, в том числе которые только находятся в апробации, являются объяснимыми факторами, которые увеличивают нарастание тревожности педагога, что в ежедневных стабильных ситуациях или эволюционных условиях, прогнозируемых прогрессивных изменений, обусловлены, как правило, субъективными факторами.

Строение педагогического труда в специальных коррекционных образовательных учреждениях схожа со структурой общеобразовательного учреждения. Однако, существуют определённые условия и требования для педагогов коррекционных школ, в связи с той категорией детей с ограниченными возможностями здоровья, с которыми они непосредственно работают. Для реализации педагогической деятельности в СКОУ и решении педагогических задач, связанных с организацией коррекционной работы, важным является знание специальных методик, методов и приемов работы.

1. Знания и умения для осуществления дидактической деятельности.

- определение целей и задач коррекционного обучения, с учетом особенностей учащихся;
- осуществление образовательного процесса с учетом знаний о структуре дефекта, возрастных норм, психолого–физиологических и индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение учебных занятий, используя специальные принципы и методы обучения, которые способствуют развитию познавательных процессов детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Проведение диагностики.

- знание структуры дефекта, составление плана коррекционной работы и организация образовательного процесса;
- изучение современной литературы по специальной педагогике и психологии, прохождение курсов переподготовки, использование полученных знаний в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение промежуточной диагностики, анализ результатов коррекционной работы совместно с коллегами и педагогами службой сопровождения.

3. Коммуникативная деятельность педагога.

- установление доброжелательных и тактичных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса;
- в организации образовательной среды, проведении занятий и в режимных моментах учитывать особенности познавательной и эмоционально–волевой сфер, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

4. Прогностическая деятельность педагога.

- грамотно организованное педагогическое наблюдение и диагностика индивидуального развития, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, применение полученных результатов в

составлении индивидуальных программ развития (ИПРа), в том числе коррекционных программ и планов урока;

- совместное планирование и проведение коррекционных мероприятий в комплексе учебно–воспитательного процесса педагогом, при поддержке службы сопровождения;

- учет темпа проведения коррекционной работы должен корректироваться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- при возникновении проблемных ситуаций и в процессе учебно–воспитательной или коррекционной работы своевременно корректировать методы и приемы, применяемые в отношении одного ученика или целого класса;

- использовать в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья средства альтернативной коммуникации;

- при проведении учебных занятий и составлении специальных индивидуальных программ развития осуществлять примерный прогноз результатов как учебно–воспитательной, так и коррекционной работы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- знать особенности поведения и деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как в учебной деятельности, так и в режимных моментах.

5.Проведение мероприятий для адаптации педагогом.

- при обучении детей в специальных коррекционных образовательных учреждениях применять специальные дидактические принципы с учетом познавательных и компенсаторных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также условиями коррекционного учебно–воспитательного процесса (подбирать методический материал в соответствии со структурой дефекта и категорией обучающихся);

- осуществление ежедневной мотивации и интереса к образовательной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

6. Осуществление воспитательной деятельности.

- применение методов, приемов воспитания в соответствии с возрастными, психологическими и компенсаторными возможностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение пропедевтических занятий, бесед, а также анализировать поведение и поступки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

7. Социальная адаптация и интеграция.

- изучение и анализ литературы о возможностях интеграции и успешной социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение профилактических мероприятий специфических отклонений среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- оказание диагностической, методической и консультативной помощи всем участникам образовательного процесса;
- проведение мероприятий о трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их дальнейшем трудоустройстве.

Проанализировав особенности и специальные условия работы, требования к профессиональной деятельности педагога–дефектолога, можно сделать следующие выводы.

Одним из важных принципов психолого – педагогических принципов специально педагогической и коррекционной деятельности в СКОУ является организация благоприятных условий для развития познавательной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с базовыми законами онтогенетического развития – определяющего влияния образовательной и социальной среды и опосредованного характера развития ВПФ.

В рамках образовательного процесса, коррекционной деятельности педагога СКОУ должна быть грамотно организована и выстроена комплексная система мероприятий, которые включают в себя обучающие, коррекционные и воспитательные занятия. Вышеперечисленные занятия

должны быть направлены на активизацию познавательных процессов, мотивации у обучающихся, что способствует получению знаний, умений и навыков, в том числе получении коммуникативных и социальных навыков.

В обучении детей с ограниченными возможностями здоровья приоритетными задачами являются обучение навыкам коммуникации, адаптация и дальнейшая социализация в современном обществе. Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает завышенные требования к профессиональной деятельности, личностным и эмоциональным особенностям педагога СКОУ.

В обязанности педагога СКОУ входит: педагогическая диагностика и консультирование, проведение профилактических мероприятий, постоянное просвещение и изучение литературы, образовательная деятельность, организация и управление образовательной средой, в том числе просвещение и консультирование родителей, оказание методической помощи специалистам службы сопровождения, коллегам.

Таким образом, педагог СКОУ – это специалист, имеющий дефектологическое образование, который подходит к педагогической деятельности используя творческий подход и обладает такими качествами как уверенность, энергичность, инициативность в реализации профессиональной деятельности.

В научных исследованиях прослеживается взаимосвязь между психического здоровья педагогов и обучающихся, а также их влияние на психологическое здоровье физических, поведенческих, но и духовно–нравственных аспектов. Также, значительная часть педагогов СКОУ в анкетировании указывают, на трудности с когнитивной, поведенческой и коммуникативной сферой личности обучающихся [39].

Педагог СКОУ относится к категории профессий, особо уязвимых под действием стрессогенных факторов, так как ему приходится решать профессиональные задачи, зачастую возникающие в условиях недостатка времени, предполагающие значительные эмоциональные и энергетические затраты. Для эффективной работы педагогов СКОУ, работающих с детьми с

особыми образовательными потребностями, можно определить следующие личностные особенности, как общительность, высокая нормативность поведения, дипломатичность, спокойствие, высокий самоконтроль и эмоциональная устойчивость. Личностные особенности педагогов, могут влиять и влияют на стрессоустойчивость [31, с. 208].

Отметим, эмоциональная устойчивость считается индивидуально–типологической характеристикой личности, а также достаточная увеличенная степень ее развития характерна даже не для всех людей, в том числе педагогам СКОУ [25, с.112].

Эмоциональная устойчивость является важным качеством в работе педагогов СКОУ, без которого совершенно невозможно осуществление образовательной и воспитательной деятельности. И педагог, чаще всего пребывает в состоянии профессиональной стагнации, когда творческая активность, потребность в саморазвитии и самоактуализации достигает минимального уровня. Это состояние можно назвать – состояние профессионального кризиса [39, с. 320].

Эмоциональная устойчивость педагогов, работающих с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, проявляется в том, как педагог терпелив, устойчив к стрессовым ситуациям, настойчив, а также важно отметить самообладание с самим собой в неблагоприятных условиях и сложных ситуациях, возникающих при организации образовательного процесса.

Выделим показатели эмоциональной устойчивости педагога СКОУ:

- адекватная самооценка;
- сохранение волевых качеств, таких как целеустремленность, пунктуальность и организованность, терпимость;
- саморегуляция и самоконтроль, как умение осознанно держать контроль над собой и над ситуациями [40].

Главным психологическим условием становления педагогической компетенции, является принятие педагогом важности и необходимости

повышения соевой культуры общечеловеческой и социальной, а также грамотной организацией взаимоотношений.

В коммуникативной педагогической компетентности важными компонентами являются вербальные, невербальные и альтернативные системы и способы коммуникации, поведения, применяемые в образовательном процессе.

Специальное коррекционное образование во многом изменяет роль педагога. Педагоги могут способствовать активации потенциала учащихся, сотрудничая с другими преподавателями в междисциплинарной среде. Кроме того, учителя учувствуют в широких социальных контактах вне школы, в том числе с социальными ресурсами поддержки и родителями (законными представителями).

Правильно выстроенная профессиональная позиция педагога позволяет ему предвидеть и предупредить развитие своих страхов, опасений и тревог, что в дальнейшем позволит улучшить свое профессиональное мастерство, лучше понимать своих учеников, родителей и быть полезным для коллег.

Итак, исследование проблемы эмоциональной устойчивости является одной из актуальных научно–практических проблем в педагогической психологии. Так как профессия педагога (учителя) относится к одной из стрессогенных профессий, которая требует от него большого самообладания и саморегуляции [23, с.167].

Таким образом, педагог СКОУ относится к категории профессий, которые наиболее уязвимы под влиянием стрессогенных факторов, так как ему приходится решать задачи профессионального характера в условиях недостаточного количества времени, ежедневного взаимодействия с участниками образовательного процесса, которые требуют существенные эмоциональные и энергетические затраты. В профессиональной деятельности педагога–дефектолога, который обучает детей с ограниченными возможностями здоровья эмоциональная устойчивость является важным и неотъемлемым качеством, без которого совершенно невозможно реализовать своих функций.

1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения

Одним из методов научного познания является моделирование. Данный метод представляет под собой воспроизведение характеристик одного объекта на другом объекте, который специально создан для их изучения.

Отметим, что моделирование имеет несколько значений. Во-первых, моделирование является методом познания объектов через их модели. Во-вторых, моделирование является процессом построения моделей. В-третьих, моделирование является формой познавательной деятельности. Однако, нас интересует первое значение.

Модель – это объект, который имеет сходство в некоторых отношениях с прообразом и служит средством описания и объяснения, а также прогнозирования поведения прообраза.

Теория познания, которой занимались такие исследователи как Д. Беркли, С.В. Илларионов, И.А. Ильин, И. Кант, Н.О. Лосский, А. Мессер, Д. Юм и др., легла в методологическую основу построения модели. Данное объяснение состоит в определении и выявлении основополагающих форм: эмпирической (представляет данные наблюдения и эксперимента) и теоретической (выстраивание познания объективной реальности ее существенных связей и отношениях). Рассмотрим более подробно эмпирическое познание. Оно предполагает логические связи, основанные на теориях. Отметим, что теоретический и категориальный анализ проводится на основании эмпирического знания, что ставит перед теоретическим знанием новые задачи, а также приводит и нацеливает эмпирическое.

Первым этапом моделирования является, целеполагание.

В научных работах исследователя В.И. Долговой утверждается, что в основу метода выстраивания и составления древа целей лежит так называемая теория графов. Необходимо отметить, что древо целей описано с помощью траекторных граф, которые задают определенные направления к поставленным стратегическим целям, но, в том числе и точечные цели,

которые помогают определить достижение тактических целей. Благодаря которым определяется характеристика уровня приближения к поставленным целям по выстроенной траектории.

Исследователь А.В. Шестакова дает свое определение понятию древо целей – это комплексная, выстроенная по принципу иерархий структура целей социально-экономической системы, программы или плана, в которой определены и четко прописаны как генеральная цель, так и подцели установленных уровней.

Таким образом, под термином «дерево» понимается применение иерархической системы, которая получена через распределение общей цели, на более точечные составляющие (подцели), имеющие свои определенные функции.

Итак, рассмотрим более подробно алгоритм составления древа целей:

1. Определение и четкое изложение общей или генеральной цели.
2. Выделение и описание целей и деление их подцели первого порядка.
3. Выделение и описание подцелей первого порядка на подцели второго порядка.
4. Выделение и описание подцелей второго порядка на более точечные составляющие.

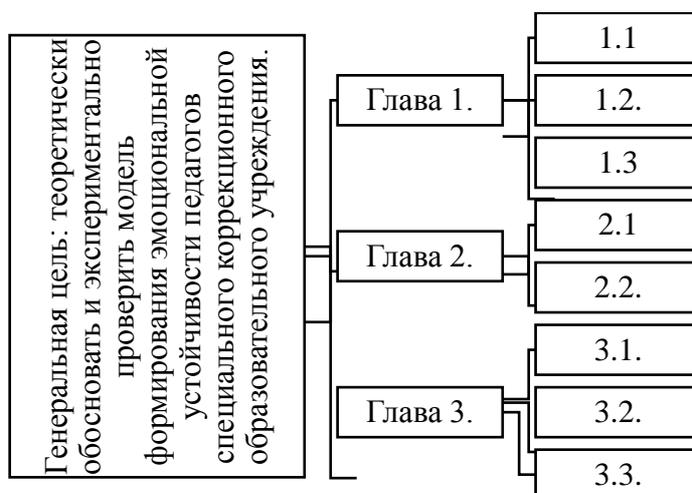


Рисунок 1 - «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ

- Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ.

1. Исследовать проблему формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ.

- 1.1. Изучить понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.

- 1.2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ.

- 1.3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

2. Организовать исследование эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ.

- 2.1. Определить этапы, подобрать оптимальные методы и методики исследования.

- 2.2 Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.

3. Провести опытно- экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

- 3.1 Разработать программу формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

- 3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента после реализации программы.

- 3.3 Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам СКОУ.

На основе целеполагания мы проведем процесс моделирования.

Моделирование подразумевает систему формулирования, построения, объяснение и использование моделей. Процесс моделирования тесно взаимосвязан со следующими категориями: абстракция, аналогия, гипотеза и др. В формировании и определении модели важно проектировать научные гипотезы, заключать аналогии и умозаключения.

Известно, что особенность моделирования заключается в опосредованном познании, которое возможно при объектах–заместителях. Модель используется как инструмент познания, благодаря которому исследователи приводят взаимосвязи и располагают между собой и объектом, поводя их изучение. Это позволяет установить специфические формы для использования абстракций, аналогий, гипотез и других категорий, и методов научного познания.

Необходимость использования метода моделирования определяется тем, что многие объекты (или проблемы, относящиеся к этим объектам) непосредственно исследовать или вовсе невозможно, или же это исследование требует много времени и средств. Моделирование представляет собой метод исследования объектов познания на их моделях, выстраивание и определение моделей реально существующих предметов, явлений и конструируемых объектов для определения либо улучшения их характеристик, рационализации способов их построения, прогнозирования их развития, управления ими и т.п.

Для более наглядного представления процесса развития была составлена типовая процессная модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ. Рассмотрим, влияние метода моделирования:

- позволяет системно проанализировать проблему;
- способствует расставлению приоритетов;
- позволяет применять инновационные решения проблемы;
- сопутствует выявлению приоритетных зон развития процесса;
- позволяет рассмотреть и составить рациональную и комплексную систему управления.

Итак, цель модели формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ – сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов СКОУ.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил подготовить модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ,

которая состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

1. Теоретический блок, подразумевает изучение психолого-педагогической литературы по проблеме; изучение уже существующих программ формирования эмоциональной устойчивости.

2. Диагностический блок, который включает в себя объяснение цели коррекции, реализация набор методов и методик психодиагностического исследования, осуществление, обработку и оценка результатов психодиагностического исследования.

3. Формирующий блок, подразумевающий создание и реализацию психолого-педагогического сопровождения формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ, которая содержит в себе упражнения с целью снятия эмоционального и физического напряжения, обучения навыкам саморегуляции, развивает выработку новых стратегий эмоционального поведения и реагирования в различных ситуациях, дает представление о проявлениях эмоционального выгорания и способах их коррекции и предупреждения.

4. Аналитический блок направлен на проведение повторного исследования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ. В повторном исследовании использовались методики: методика «Диагностика эмоциональности» по В.Н. Русалову, «Характеристики эмоциональности» разработанная Е.П. Ильиным, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» разработанная В.В. Бойко.

Для проверки гипотезы исследования была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

На рисунке 2 предложена модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

В процессе моделирования мы исходили из свойств упорядоченности исследуемого феномена. Это наличие цели, элементов, структуры, параметров входа и выхода, обратной связи, то есть такой системы управления, которая позволит в целом контролировать процесс

взаимодействия всех необходимых элементов на разных этапах ее проведения.

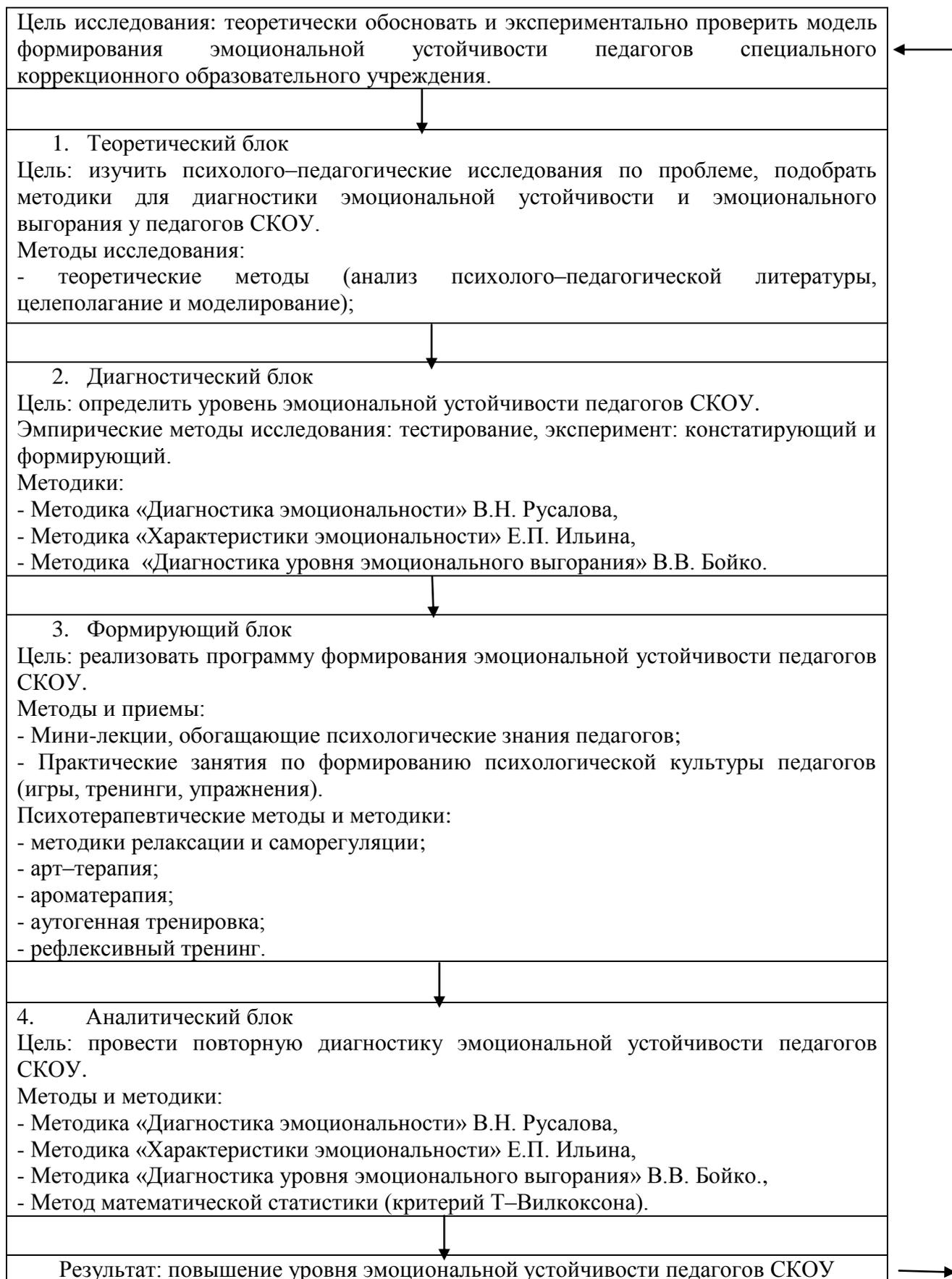


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ

Таким образом, разработанная модель легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ. Модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки. Разработано дерево целей формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ.

Выводы по I главе

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально–волевые и поведенческо–деятельностные компоненты психической деятельности, в том числе и готовность к распознаванию эмоций и регулированию эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса. Эмоции – это уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

Также мы рассмотрели особенности эмоциональной устойчивости и специфику педагогической деятельности в СКОУ. Педагог СКОУ – это специалист дефектолог, который обладает творческим подходом, деятельный, инициативный, энергичный, уверенный в результатах своей профессиональной деятельности. Выделили качества личности, которыми должен обладать педагог специального образования:

- педагогическая направленность;
- эмпатия;
- педагогический такт;
- педагогическая зоркость.

Рассмотрели психологические факторы и условия, которые влияют на эмоциональную устойчивость педагогов, а также развитие педагогической компетентности.

Таким образом, педагог СКОУ относится к категории профессий, которые наиболее уязвимы под влиянием стрессогенных факторов, так как

ему приходится решать задачи профессионального характера в условиях недостаточного количества времени, ежедневного взаимодействия с участниками образовательного процесса, которые требуют существенные эмоциональные затраты. В профессиональной деятельности педагога–дефектолога, который обучает детей с ограниченными возможностями здоровья, эмоциональная устойчивость является важным и неотъемлемым качеством, без которого совершенно невозможно реализовать своих функций.

Опираясь на результаты теоретического исследования, было разработано дерево – целей, а также была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ. Модель представлена блоками: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Организуя исследование эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, можно выделить 3 этапа:

1. Поисково–подготовительный: в его составе анализ психолого–педагогических исследований по проблеме формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, подбор методов и методик исследования;

2. Опытнo–экспериментальный: содержит диагностику эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ: методика «Диагностика эмоциональности» по В.Н. Русалову, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным и методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [11]. Опытнo–экспериментальный этап состоит из констатирующего, формирующего и контрольного этапов.

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

Методы исследования:

1) теоретические методы (изучение психолого–педагогической литературы, целеполагание, моделирование);

2) эмпирические методы (тестирование, эксперимент–констатирующий и формирующий);

3) метод математической статистики (критерий Т–Вилкоксона).

Охарактеризуем методы исследования:

Анализ литературы – метод научного исследования, который подразумевает процессы мысленного или фактического разделения целого на составные части, а также является методом получения новых знаний.

Моделирование – это работа по выстраиванию, определению и исследованию моделей для выдвинутых целей. Метод моделирования

считается одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов, а также состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [58, с.461].

Целеполагание – это развитие подбора идеи, средств, ресурсов и выстраивание границ разрешенных отклонений в реализации этой идеи. Это одна из функций организации, которая предусматривает формирование генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с миссией и стратегией организации, а также имеющимися регулируемым ресурсами [73].

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, в том числе и форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Это познавательная процедура, которая приводит к обозначению и определению относительно устойчивых свойств внешнего мира [72].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания, в том числе проводимых и в психологии, что предполагает активное вмешательство в развитие ситуации со стороны исследователя, который приводит планомерные манипуляции с одной или несколькими переменными, регистрируя возникающие изменения в поведении изучаемого объекта [20, с.131].

Эксперимент – это деятельность исследователя, которая происходит в лабораторной или естественной обстановке, а также контролируемых или управляемых условиях [38, с.85].

Отметим, что психолого–педагогический эксперимент проводится для изучения причинно-следственных связей, которые происходят в образовательной деятельности и процессах.

Данный метод предусматривает: во–первых, отрегулированное моделирование педагогического процесса и его условий, во–вторых, реализацию воздействия исследователя на педагогические явления, в–третьих, изучение и подсчет результатов педагогического взаимодействия.

Одной из особенностей эксперимента является то, что он позволяет установить характер взаимосвязей между различными компонентами

образовательного процесса, а также между факторами, условиями, результатами формирования того или иного качества [66, с.130].

В литературе, посвященной учению о научном методе полный процесс эксперимента устанавливается за счет выполнения следующих процедур:

- обозначение выборок, репрезентативных для данной генеральной совокупности;
- выбор однородных групп или пар испытуемых;
- выбор специальных методик, способов и параметров измерения полученных экспериментальных данных;
- контроль простоты и эффективности методик на увеличенном количестве испытуемых;
- выявление признаков, благодаря которым возможно утверждать об произошедших изменениях в экспериментальном объекте под влиянием соответствующих воздействий;
- установление организационных моментов, в том числе длительности проведения эксперимента;
- проведение качественного и количественного анализа результатов проведенного эксперимента;
- описание границ применения проверенной в ходе эксперимента комплекса мер [42, с.171].

Как правило в психолого–педагогических экспериментах проводят исследования с двумя группами: экспериментальной, в которую включается изучаемый фактор, и контрольной, в которой он отсутствует.

В психолого–педагогических исследованиях как правило отмечают констатирующий и формирующий эксперименты. Констатирующий эксперимент заключается в том, что исследователь в ходе исследования определяет только условия изучаемой педагогической системы, что утверждает факты присутствия причинно–следственных связей, а также корреляцию между явлениями. Выявленные и проанализированные данные могут служить материалом для описания ситуации как уже сформировавшейся и повторяющейся, а также быть главной для

исследования внутренних механизмов становления тех или иных свойств личности, в том числе качеств педагогической деятельности. Такие данные дают основание для составления исследования, с помощью которого можно выполнить прогноз развития рассматриваемых свойств, особенностей и характеристик.

Отметим, что исследователь, применяющий комплекс мер, которые направлены на формирование у испытуемых некоторых личностных особенностей, увеличение результативности как учебной, так и трудовой деятельности, под всем выше перечисленным подразумевается формирующий эксперимент. Данный эксперимент предусмотрен для изучения динамики развития рассматриваемых психологических свойств, а также педагогических явлений в процессе активного воздействия исследователя на условия проведения деятельности. Таким образом, одной из главных особенностей формирующего эксперимента в том, что сам исследователь инициативно и положительно оказывает влияние на изучаемые явления. Тем самым выражается активная роль педагогической науки, а также активная жизненная позиция научного исследователя, что сопровождается принципом единства теории, эксперимента и практики [38, с.115].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, который устанавливает существование какого-либо непреложного факта или явления. Констатирующий эксперимент фиксирует измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента

Формирующий эксперимент – это вид психолого-педагогического исследования, благодаря которому исследователь выполняет специальный комплекс мер, направленные на развитие у испытуемых поставленных личностных качеств, а также увеличение результативности как учебной, так и трудовой деятельности. Главной особенностью формирующего эксперимента является положительное и динамическое исследование на переделываемые явления [38, с.136].

Тестирование – это метод психолого-педагогической диагностики, который состоит из стандартизированных задач и вопросов, имеющих выделенные и выстроенные шкалы значений. Данный метод используется для проведения стандартизированного исследования индивидуальных различий [38, с.369].

Метод тестирования предусматривает выполнение следующих действий: решение задач, рисование, составление рассказа по картинке (серии картинок), также могут выполняться и другие задания – это напрямую зависит от используемых методик; проводится заданное испытание, благодаря результатам которого педагог-психолог может сделать вывод об особенностях, уровне сформированности тех или иных свойств.

Статистика – это функция полученных экспериментальных значений [72].

T–критерий Вилкоксона.

Данный критерий применяется в тех случаях, когда нужно сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях, но на одной и той же выборке испытуемых. Отметим, критерий Вилкоксона позволяет фиксировать направленность произошедших изменений и их выраженность. При помощи критерия можно установить являются ли сдвиги показателей в каком-то одном направлении более усиленным, чем в другом. Критерий Вилкоксона используется только в тех случаях, когда признаки измерены по шкале порядка, а также сдвиги между первым и вторым замерами установлены. Однако, важно варьировать данными в широком диапазоне.

Главное в проведении метода – это сопоставление выраженности сдвигов в том или ином направлениях по абсолютной величине. Во-первых, нужно проранжировать все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. После чего, проанализировав важно отметить в какую сторону произошли сдвиги: положительную или отрицательную. Если они происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Но если наблюдается интенсивность сдвига в одном из направлений – перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов

в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Итак, для увеличения достоверности валидности результатов, мы использовали комплекс стандартизированных и высоко формализованных психодиагностических методик.

1. Методика «Диагностика эмоциональности» по В.Н. Русалову.

Данный вариант представляет фрагмент опросника формально–динамических свойств индивидуальности. Автор методики выделяет три вида проявления эмоциональности: психомоторную, коммуникативную и интеллектуальную. В соответствии с этим предполагается три шкалы.

Испытуемым предлагается ответить на вопросы, которые направлены на выявление обычного для человека способа поведения. Важно представить самые обыденные ситуации и дать естественный ответ, который первым придет на ум. Отметим, что отвечать нужно быстро и точно, отмечая ответы в бланке, в соответствии с утверждениями.

Описание диагностических методик и бланки для заполнения теста представлены в Приложении 1.

2. Методика «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина.

Данная методика используется для диагностики выраженности характеристики эмоций, таких как эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), в том числе эмоциональная устойчивость (влияние эмоций на эффективность деятельности).

Ответы на вопросы записываются в бланк ответов: при согласии испытуемый пишет – «да», при несогласии – «нет».

Характеристики эмоциональности рассматривается по следующим параметрам:

- эмоциональная возбудимость;
- интенсивность эмоций;
- длительность эмоций;

- отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения.

Описание диагностических методик и бланки для заполнения теста представлены в Приложении 1.

3. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Данная методика предполагается для исследования психологического феномена «синдром эмоционального выгорания», который появляется у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с воздействием различных неблагоприятных факторов. Опросник используется для диагностики симптомов эмоционального выгорания, определения в какой из фаз происходит развитие стресса (фаза напряжение, фаза резистенция, фаза истощение).

При правильной интерпретации результатов методики можно провести полный анализ и дать достаточно глубокую характеристику личности, определить адекватность эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, а также предупредить развитие нежелательных симптомов. Проведение методики позволяет выявить у человека развитие стресса в фазах: напряжение, резистенция, истощение.

Опросник состоит из 84 утверждений, ответы даются в форме: «да», «нет». Для каждой из фаз определены ведущие симптомы выгорания, разработана методика количественного определения степени их выраженности.

Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

- «Напряжение».
 - Переживание психотравмирующих обстоятельств;
 - Неудовлетворенность собой;
 - «Загнанность в клетку»;
 - Тревога и депрессия.
- «Резистенция».

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.
- «Истощение».
- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность (деперсонализация);
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Описание диагностических методик и бланки для заполнения теста представлены в Приложении 1.

Таким образом, мы выделили 3 этапа исследования эмоциональной устойчивости: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап. Рассмотрели методы исследования: теоретические методы (изучение психолого-педагогической литературы, целеполагание, и моделирование), эмпирические методы (тестирование, эксперимент - формирующий и констатирующий), метод математической статистики (критерий Т- Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 40 педагогов специального коррекционного учреждения. В выборку вошли педагоги коррекционной школы с разным педагогическим стажем работы (от 1 до 25 лет), в возрасте от 23 до 68 лет, имеющие высшее дефектологическое образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с умственной отсталостью (легкой и умеренной) в начальном и среднем звене. 13 педагогов из начального звена, 19 педагогов

из среднего звена и 9 педагогов, которые преподают как в начальном, так и в среднем звене. Испытуемые как женского, так и мужского пола, 15 педагогов имеют высшую категорию, 10 педагогов – первую квалификационную категорию, 15 педагогов – без категории.

Так как МБОУ «С(К)ОШ №119 г. Челябинска» одна группа педагогов работают много лет в данной школе, они знают друг друга на протяжении нескольких лет, другая группа педагогов – это молодые специалисты (работающие в школе от 1 года до 7 лет), следовательно, отношения в коллективе носят как формальный, так и неформальный характер. Коллектив психологически уверенный и спокойный. Педагогический коллектив разделен на небольшие группы. В целом социально–психологический климат в коллективе благоприятный. И характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и адекватно–честному взаимодействию между собой.

В начале исследовательской работы, участники проявили недоверие и настороженность по отношению к психологу–исследователю. Но после информирования о целях и значимости исследования, педагоги проявили терпение, уважение и показали свою заинтересованность.

Полученные результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.Н. Русалова до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 1.

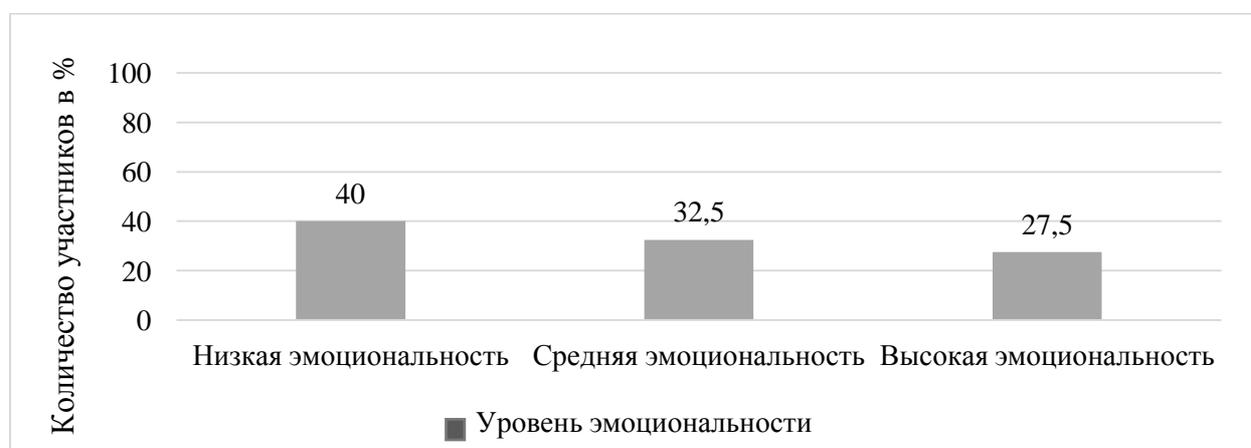


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.Н. Русалова до реализации программы

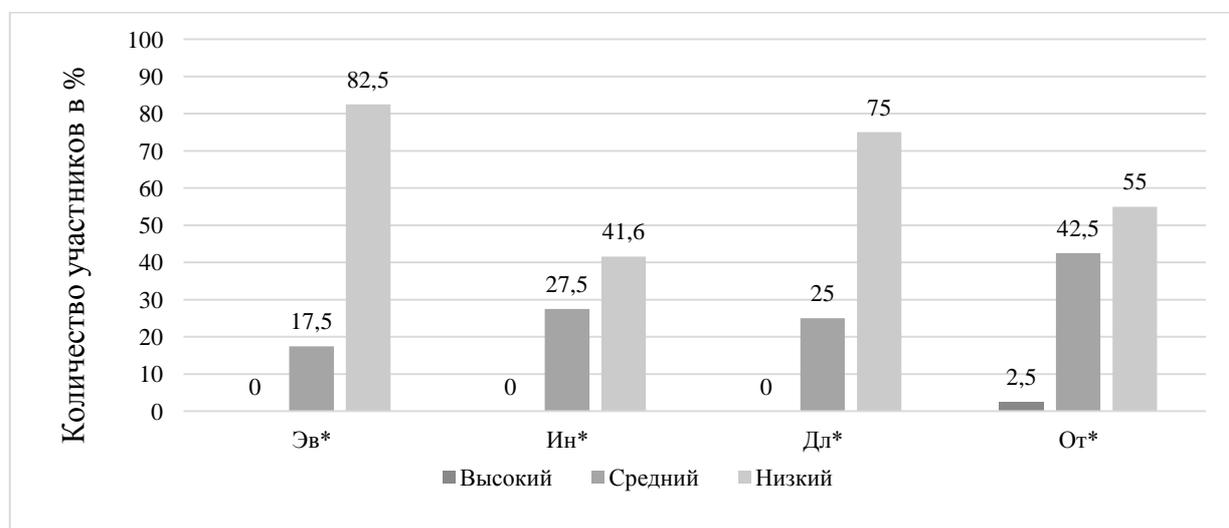
Проанализировав результаты, констатируем: у 13 человек (32,5 %) из 40 (100 %) отмечается средний уровень эмоциональности. Из этого следует,

что испытуемые стараются конструктивно решать конфликты, не обижаются по пустякам. Но отметим, что иногда у педагогов присутствует волнение, при выполнении некоторых заданий, стараются найти единомышленников, которые поддержат их в трудную минуту.

Отметим, что у 11 педагогов (27,5 %) – высокий уровень эмоциональности, у данной группы отмечается нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения, спокойствие, уверенность в себе.

Результаты диагностики показали, что у 16 педагогов (40 %) прослеживается низкий уровень эмоциональности. Педагоги могут легко обидеться на близких им людей, нуждаются в людях, которые бы их смогли поддержать. А также люди этой группы конфликтны, испытывают волнение, когда им приходится выяснять отношения с родными и коллегами.

Полученные результаты исследования характеристик эмоциональности у педагогов по методике Е.П. Ильина до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 3.



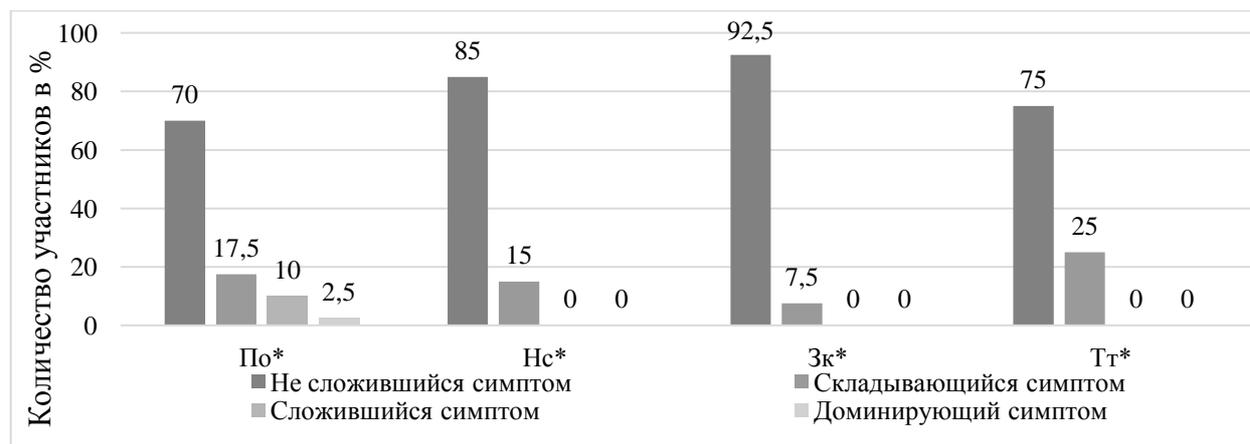
Примечание 1: * Эв - эмоциональная возбудимость, Ин. - интенсивность эмоций, Дл. - длительность эмоций, От. - отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения.

Рисунок 4 – Результаты исследования характеристик эмоциональности у педагогов по методике Е.П. Ильина до реализации программы

Анализируя результаты, можно констатировать следующее, высокие показатели отмечаются по шкале отрицательное: влияние эмоций – (2,5 %) испытуемых. Это говорит о том, что на эффективность деятельности и межличностное взаимодействие влияние эмоций, как положительных, а

особенно отрицательных имеет ярко выраженный характер. Педагоги не владеют навыками по сдерживанию эмоциональных проявлений и реакций. Средние показатели отмечаются по шкалам: интенсивность эмоций (27,5 %), отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения (42,5 %). Сделаем вывод, что по появлению эмоции носят интенсивный характер и оказывают неблагоприятное влияние на эффективность деятельности. Низкие показатели отмечаются по шкалам: эмоциональная интенсивность эмоций (72,5 %) и длительность эмоций (75 %). Это говорит о том, что у педагогов не выражена чувствительность и сдержанность к возникновению различных эмоциональных переживаний.

Полученные результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко (фаза напряжение) до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 8.



Примечание 2: * По - переживание психотравмирующих обстоятельств; Нс - неудовлетворенность собой; Зк - «загнанность в клетку»; Тт - тревога и депрессия.

Рисунок 5 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза напряжения) до реализации программы

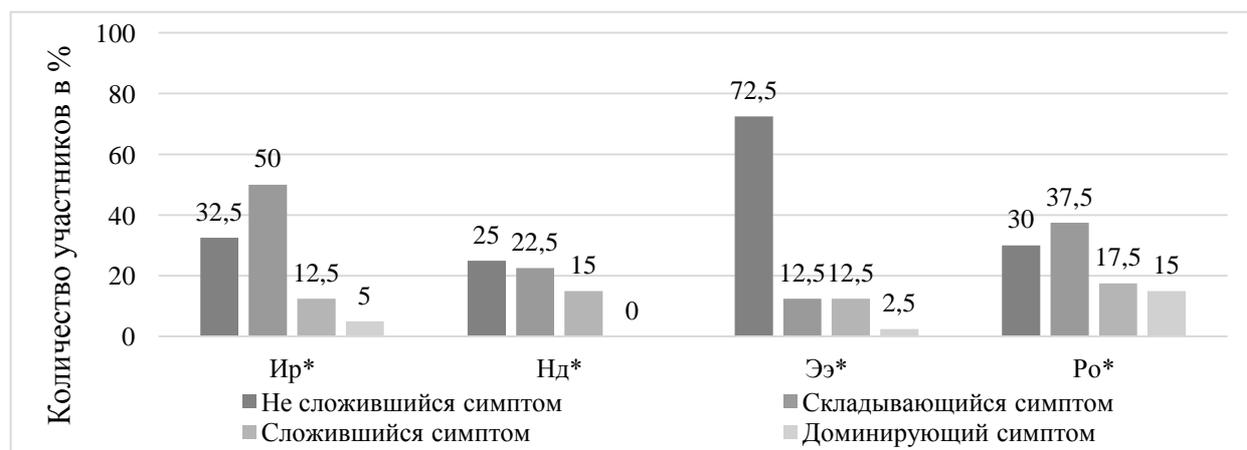
В фазе эмоционального выгорания «напряжение» доминирующим симптомом является—«переживание психотравмирующих обстоятельств». Этот симптом сложился у 10 % педагогов (4 человека), доминирует у 2,5% (1 человек) и начинает складываться у 17,5 % педагогов (10 человек). Этот симптом проявляется у испытуемых, как осознания ими психотравмирующих факторов деятельности, которые, возможно, уже трудно устранить. У 70 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Далее следует симптом – «неудовлетворенность собой». Этот симптом начинает складываться у 15 % педагогов (6 человек). В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства педагоги могут испытывать недовольство собой, своей профессией или конкретными обязанностями. Энергия эмоций направляется не столько во вне, сколько на себя. У 85 % педагогов данный симптом не сложившийся.

Далее следует симптом – «тревога и депрессия». Этот симптом начинает складываться у 25 % педагогов (10 человек). Педагоги, возможно, переживают личностную тревогу, разочарование в себе, может быть и в профессии. Этот симптом является крайней точкой в формировании. У 75 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Отметим, что симптом – «загнанность в клетку» в рассматриваемой фазе прослеживается с наименьшими показателями. Данный симптом складывается у 7,5% испытуемых (19 человек). Можно предположить, что педагоги испытывают беспомощность, возможно сосредотачивают свои психологические ресурсы, но не могут направить их в нужное русло. Таким образом, может произойти вынужденное состояние интеллектуального или эмоционального торможения (ступора). У 92,5 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Полученные результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция) до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 9.



Примечание 3: * Ир - неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, Нд - эмоционально-нравственная дезориентация, Ээ - расширение сферы экономии эмоций, Ро - редукция профессиональных обязанностей.

Рисунок 6 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция)

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что в фазе эмоционального выгорания «резистенция» симптом – «редукция профессиональных обязанностей» является доминирующим у 15 % педагогов (6 человек), сложился симптом у 17 % (7 человек), а также начинает складываться у 37,5 % (15 человек) испытуемых. Данные результаты свидетельствуют о том, что педагоги, возможно, пытаются не брать обязанности, которые требуют слишком больших эмоциональных затрат. Это может проявляться проявлении меньшего внимания по отношению ко всем участникам образовательного процесса. У 30 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

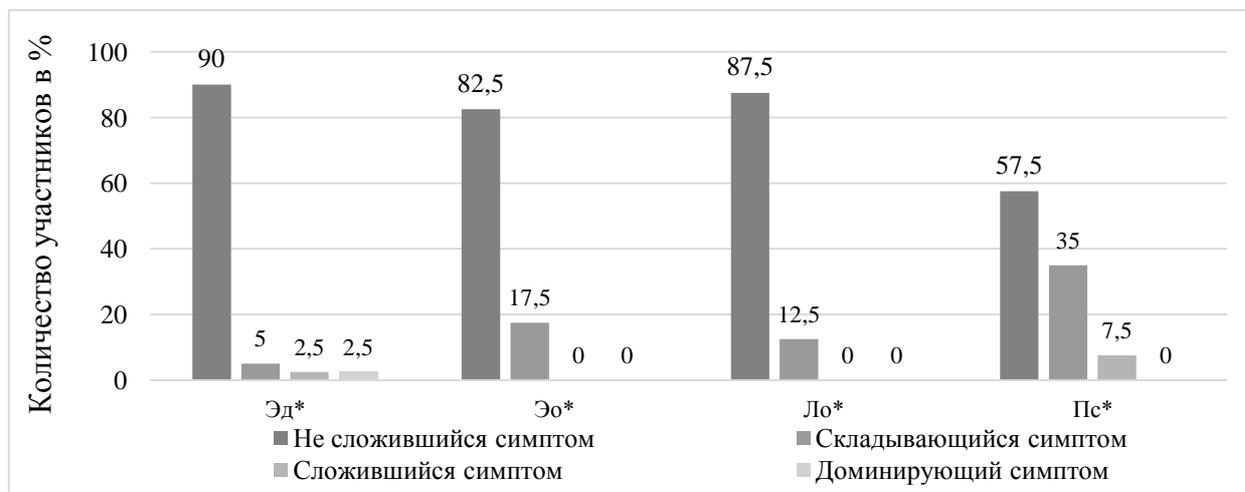
Далее следует симптом – «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом начинает складываться у 50 % педагогов (20 человек), сложился у 12,5 % (5 человек) и доминирует у 5 % испытуемых (2 человека). Сформированность названного симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися эмоциями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих конфликтов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности другого. У 32,5 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Особо следует обратить внимание на симптом – «расширение сферы экономии эмоций». Так как этот симптом сложился у 12,5 % педагогов (5 человек), складывается симптом у 12,5 % (5 человек) и доминирует у 2,5 % испытуемых (1 человек). Отметим, что на этом уровне форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными,

друзьями. На работе эти педагоги держатся соответственно нормам, а дома, возможно, замыкаются или хуже того отстраняются от всех. У 72,5 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом – «эмоционально–нравственной дезориентации». Он сложился у 15% испытуемых (6 человек) и начинает складываться у 22,5 % педагогов (9 человек). Для таких педагогов СКОУ настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог, возможно, пытается решить проблемы обучающихся по собственному выбору, определяет достойных и недостойных. У 25 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Полученные результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко (фаза истощение) до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 10.



Примечание 4: * Эд - эмоциональный дефицит. Эо - эмоциональная отстраненность, Ло - личностная отстраненность (деперсонализация). Пс - психосоматические и психовегетативные нарушения.

Рисунок 7 – Результаты исследования уровня эмоционального у педагогов выгорания по методике В.В. Бойко (фаза истощение)

В фазе «истощение» доминирующим является симптом – «психосоматические психовегетативные нарушения». Он является складывающимся у 35% испытуемых (14 человек), сложившимся симптомом у 7,5% педагогов (3 человека). Если «выгорание» продолжает нарастать, то могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. У педагогов, возможно, сама мысль о трудных заболеваниях

вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Это можно объяснить, тем, что на возрастной период от 41 до 53 лет, приходится наибольшая степень профессиональных нагрузок, лихорадочный темп работы, давление невыполненных обязательств и общая неудовлетворенность выполняемой деятельностью. У 57,5 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Симптом «эмоционального дефицита» доминирует у 2,5 % испытуемых (1 человек), сложился у 2,5 % испытуемых (1 человек), находится в стадии формирования у 5 % испытуемых (2 человека). К этим педагогам, возможно, приходит ощущение, что эмоционально они не могут помогать своим ребятам, а также, возможно, не в состоянии быть толерантным. Характерны эмоциональные проявления: раздражительность, обида, некоторая злость и, возможно, грубость. У 90 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Симптом «эмоциональная отстраненность» является не сложившимся у 82,5 % испытуемых (33 человека) и складывающимся у 17,5 % (7 человек).

Наименее выраженным является симптом «личностная отстраненность (деперсонализация). Он является складывающимся у 12,5% педагогов (5 человек) и не сложившимся у 87,5% испытуемых. Педагоги, возможно, почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их, почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

Полученные результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко до реализации программы представлены в приложении 2 таблица 11

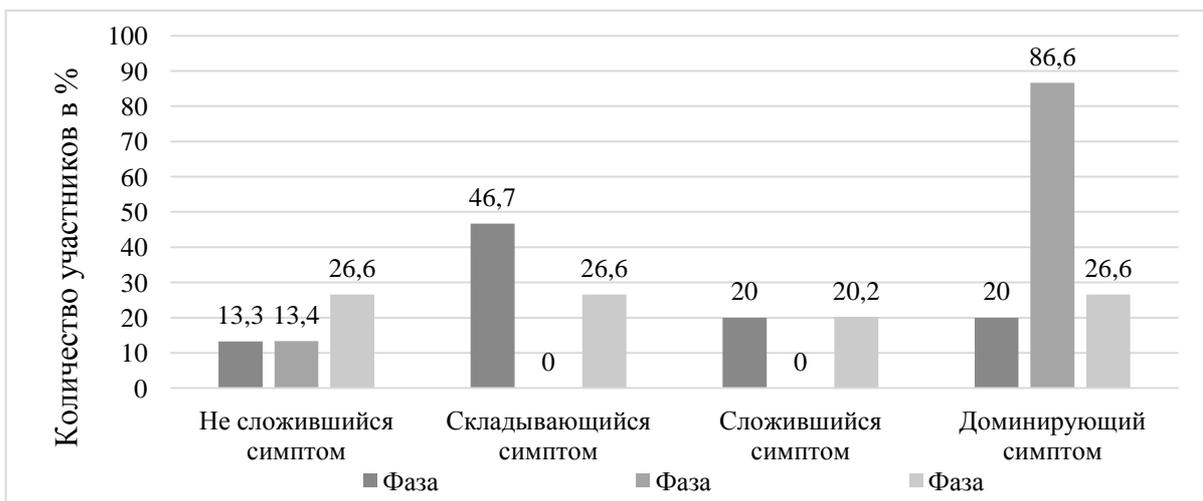


Рисунок 8– Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко, до реализации программы

Проанализировав результаты отметим, фаза «резистенция» сформировалась у 96,6 % педагогов, находится в стадии, не сложившейся у 13,4 % испытуемых. Фаза «напряжение» находится в стадии формирования у 46,7 % педагогов и сложилась у 20% испытуемых. Фаза «истощение» находится в стадии формирования у 26,6 % испытуемых, сформировалась у 20,2% педагогов.

Проанализировав данные, мы составили сводную таблицу, в которой представлены результаты по методикам: методика «Диагностика эмоциональности» по В.Н. Русалову, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е.П. Ильиным, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Сводная таблица (таблица №11) с результатами по указанным выше методикам представлена в Приложении 2.

Таким образом, отметим, что у некоторых педагогов СКОУ наблюдаются сложившийся симптом «эмоционального выгорания», которое отрицательно влияет на эмоциональную устойчивость, эмоциональное состояние и педагогическую деятельность. Сделаем вывод, что педагоги, у которых наблюдается симптом «эмоционального выгорания» в стадии формирования нуждаются психолого-педагогическом сопровождении.

Выводы по II главе

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный;
2. Опытно-экспериментальный;
3. Контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось на базе «МБОУ С(К)ОШ № 119 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 40 педагогов СКОУ. В выборку вошли педагоги коррекционной школы с разным педагогическим стажем работы (от 1 до 25 лет), в возрасте от 23 до 68 лет, имеющие высшее дефектологическое образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с умственной отсталостью (легкой и умеренной) в начальном и среднем звене. 13 педагогов из начального звена, 19 педагогов из среднего звена и 9 педагогов, которые преподают как в начальном, так и в среднем звене. Испытуемые как женского, так и мужского пола, 15 педагогов имеют высшую категорию, 10 педагогов – первую квалификационную категорию, 15 педагогов – без категории.

Результаты эксперимента по методике эмоциональности по В.Н. Расулову показали, что: у 13 человек (32,5 %) из 40 (100 %) отмечается средний уровень эмоциональности. Отметим, что у 11 педагогов (27,5 %) – высокий уровень эмоциональности. Результаты диагностики показали, что у 16 педагогов (40 %) прослеживается низкий уровень эмоциональности.

Анализируя результаты, можно констатировать следующее, высокие показатели отмечаются по шкале отрицательное влияние эмоций – (2,5 %) испытуемых. Средние показатели отмечаются по шкалам: интенсивность эмоций (27,5 %), отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения (42,5 %). Низкие показатели отмечаются по шкалам: эмоциональная интенсивность эмоций (72,5 %) и длительность эмоций (75 %).

Результаты эксперимента показали по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко: фаза «резистенция» сформировалась у 86,6 % педагогов, находится в стадии, не сложившейся у

13,4 % испытуемых. Фаза «напряжение» находится в стадии формирования у 46,7 % педагогов и сложилась у 20% испытуемых. Фаза «истощение» находится в стадии формирования у 26,6 % испытуемых, сформировалась у 20,2 % педагогов.

Отметим, что из 40 испытуемых: 6 человек с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, 18 человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости и 16 человек с низким уровнем эмоциональной устойчивости. Исходя из этого мы сделали вывод, что педагоги СКОУ нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения

Этап диагностики позволил нам сделать вывод о том, что у некоторых педагогов СКОУ наблюдаются симптомы эмоционального выгорания, и они нуждаются в формировании эмоциональной устойчивости.

В период современного развития и внесения изменений в системе образования, а также повышением требований к качеству образовательного процесса в специальных коррекционных образовательных учреждениях педагогу важно идти в ногу со временем, уметь перестраиваться и постоянно повышать свой профессиональный уровень. С введением ФГОС обновился профессиональный стандарт педагога, в котором описаны новые требования к педагогической детальности и изменения в функциональных обязанностях, что приводит как к эмоциональным, так и интеллектуальным перегрузкам. Отметим, что работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья предъявляет более высокие требования, особую ответственность и эмоциональную перегрузку, что ведет к переживаниям и вероятности возникновения стресса. Создавая для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательную среду и благоприятные условия для обучения, педагоги зачастую забывают о сохранении своего собственного здоровья и психологического благополучия.

Следовательно, профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями

стресса – многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями [60, с. 152].

В связи с этим возникает необходимость психолого-педагогической поддержки педагогов СКОУ по профилактике эмоционального выгорания.

Актуальность программы определяется организацией работы по сохранению психологического здоровья педагогов СКОУ является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Следовательно, возникает необходимость в проведении обучающих занятий для педагогов СКОУ в преодолении или профилактике стрессовых ситуаций и возможных жизненных трудностей.

Психолого-педагогическое формирование эмоциональной устойчивости педагогов проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 16 педагогов СКОУ. В выборку вошли педагоги коррекционной школы с разным педагогическим стажем работы (от 1 до 25 лет), в возрасте от 23 до 68 лет, имеющие высшее дефектологическое образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с умственной отсталостью (легкой и умеренной) в начальном и среднем звене.

Целью программы является: сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов СКОУ.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятиями «эмоциональное выгорание», «эмоциональная устойчивость», стадиями эмоционального выгорания, причинами и способами профилактики;
- уменьшить количество проявлений эмоционального выгорания у педагогов;
- освоить приемы саморегуляции;

- создать благоприятные условия для улучшения психологического климата в педагогическом коллективе.

Деятельность педагога-психолога в рамках данной программы регламентировалась с учетом следующих принципов.

1. Принцип гуманизма – утверждение и создание доброжелательной обстановки и отношений.
2. Принцип добровольности – участие в программе должно быть добровольным и осознанным.
3. Принцип конфиденциальности – полученная информация в ходе проведения работы не подлежит разглашению.
4. Принцип ответственности – педагог психолог должен заботиться и не использует результаты работы во вред.
5. Принцип компетентности – определение четких границ собственной компетентности.

Материально- техническое оснащение для проведения занятий:

- столы, стулья для каждого участника.
- аудиопроигрыватель, мультимедийный проектор, компьютер, сканер, принтер, магнитная доска.
- раздаточный материал: бумага, цветные карандаши, шариковые ручки.

Профессиональная деятельность педагогов часто вызывает усталость, эмоциональное напряжение, стресс, которое нередко приводит к снижению устойчивости психических функций и снижению работоспособности.

В начале работы испытуемые были напряжены, чувствовали неуверенность. Оказывалась поддержка со стороны администрации школы. После того как педагоги ознакомились с целью исследования и темой занятий, ее значимостью, заинтересовались проблемой, тем самым появилась мотивация к занятиям.

Педагоги оказывали друг другу помощь и поддержку. В целом занятия посещали с удовольствием. Трудности были связаны с организацией

времени. Занятия проводились 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Всего 10 занятий. Временной период – 10 недель.

Структура занятий.

В плане каждого занятия программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ предусмотрены три части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основная часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть, которая включает обратную связь и подведение итогов занятия.

Психолого-педагогическая программа включает в себя следующие функциональные модули:

1. Информационный модуль (1–2 занятия).
2. Психологическая культура педагога (3–8 занятия).
3. Завершающий модуль (9–10 занятия).

Наименование и краткое содержание занятий.

1 Занятие. Лекция для педагогов.

Цели:

- установление контакта между педагогами и педагогом психологом;
- адаптация участников группы;
- знакомство педагогов с основными понятиями, о синдроме эмоционального выгорания.

Содержание занятия.

- Упражнение: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: установление контактов, между участниками группы, снятие тревожности.

- Упражнение «Счёт».

Цель: снятие напряжения у участников группы, содействие сплочению с помощью совместного выполнения упражнения.

- Мини-лекция: «Знакомство с синдромом эмоционального выгорания».

Цель: изложение и обзор основных понятий для педагогов о синдроме эмоционального выгорания, его фазах и симптомах.

2 Занятие. Радуга эмоций.

Цели:

- обучение осознанности своих чувств.
- развитие умения называть и понимать свои чувства и эмоции.

Содержание занятия.

- Упражнение: «Круг».

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

- Беседа с педагогами на тему: «Умение сохранить эмоциональное равновесие с помощью любимого занятия».

- Упражнение «Позитивное мышление».

Цель: развить у педагогов умение справляться со сложными ситуациями.

- Мини-лекция: «Музыкотерапия в нашей жизни».

Цель: раскрыть воздействие музыки на человека.

- Упражнение «Элементы ароматерапии».

Цель: способствовать релаксации и поднятия настроения у участников группы.

3 Занятие. Стресс в педагогической деятельности.

Цель: выработка стрессоустойчивости, с помощью упражнений, которые направлены на психоэмоциональное, расслабление, снятие напряжения и мышечных зажимов.

Содержание занятия.

- Упражнение «Танец».
- Мини-лекция «Стресс в педагогической деятельности».
- Рекомендации для повышения стрессоустойчивости.

- Рисунок, выполненный педагогами на тему: «Нет стрессу в работе».

Цель: снятие напряжения и стресса.

- Упражнение: «Пожелание на день».

Цель: повышение настроения.

4 Занятие. Коммуникативные навыки.

Цели:

- повышение качества межличностных отношений.
- формирование понятий о коммуникативной компетентности между участниками образовательного процесса.

- изучение условий эффективного взаимодействия.

Содержание занятия.

- Игра на создание рабочего настроения.
- Мини-лекция «Определение коммуникативной компетентности».
- Упражнение «Поводырь».

Цель: формирование доверия.

- Игра «Восточный рынок».
- Упражнение «Сорви яблоко».

Цель: расслабление мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

- Упражнение «Выслушай и повтори»

Цель: обучение участников группы приемам активного слушания.

5 Занятие. Конфликтные ситуации и их разрешение.

Цели:

- создания благоприятного психологического климата между участниками.

- формирование позитивного самовосприятия.
- практическая работа для избегания конфликтных ситуаций.

Содержание занятия.

- Упражнение «Приветствие в парах».
- Упражнение «Проблемная ситуация».

- Упражнение «От отрицания к утверждению».
- Упражнение «Методы и приемы психологической защиты и саморегуляции».

Цель: умение расслабляться и регулировать свое эмоциональное состояние.

- Мини–лекция. «Методы саморегуляции»
- Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции.

6 Занятие. Приемы саморегуляции через творчество.

Цель: побуждение членов группы к проявлению творческой активности

Содержание занятия.

- Упражнение «Психогимнастическое упражнение на создание работоспособности».

- Упражнение «Десять Я».
- Упражнение «Волшебный стикер».
- Упражнение «Рисуем хорошее настроение».
- Упражнение «Позитивный настрой».

7. Занятие. Кто же я?

Цели:

- развитие способностей психологического анализа личности.
- формирование понимания многоаспектности восприятия мира человеком и смелости высказывания собственной точки зрения.

Содержание занятия.

- Упражнение 1. Разминка: «Огонь – лед».
- Упражнение 2. «Чтение вслух».

8 Занятие. Аутогенная тренировка.

Цель:

- обучение педагогов психической саморегуляции, снятие психологического напряжения;
- формирование навыка мобилизации духовных усилий личности на преодоление жизненных трудностей;

- обучение управлению своими эмоциями, чувствами и поведением.

Содержание занятия.

- Упражнение 1. «Ритм по кругу».
- Упражнение 2. «Центр тяжести».
- Аутогенная тренировка.

9 Занятие. Рефлексия.

Цели:

- формирование психологической проницательности личности;
- формирование деликатных и вежливых взаимоотношений;
- изучение личностных особенностей коллег и их интересов, а также способностей и увлечений.

Содержание занятия.

- Приветствие присутствующих на занятии участников.
- Упражнение «Пожелание по кругу».
- Рефлексия «Мне сегодня...».

10 Занятие. Итоговое занятие.

Цель занятия: рефлексия полученного опыта.

Содержание занятия.

- Упражнение «Упражнение на создание работоспособности».
- Упражнение «Полезные советы».
- Анкета обратной связи

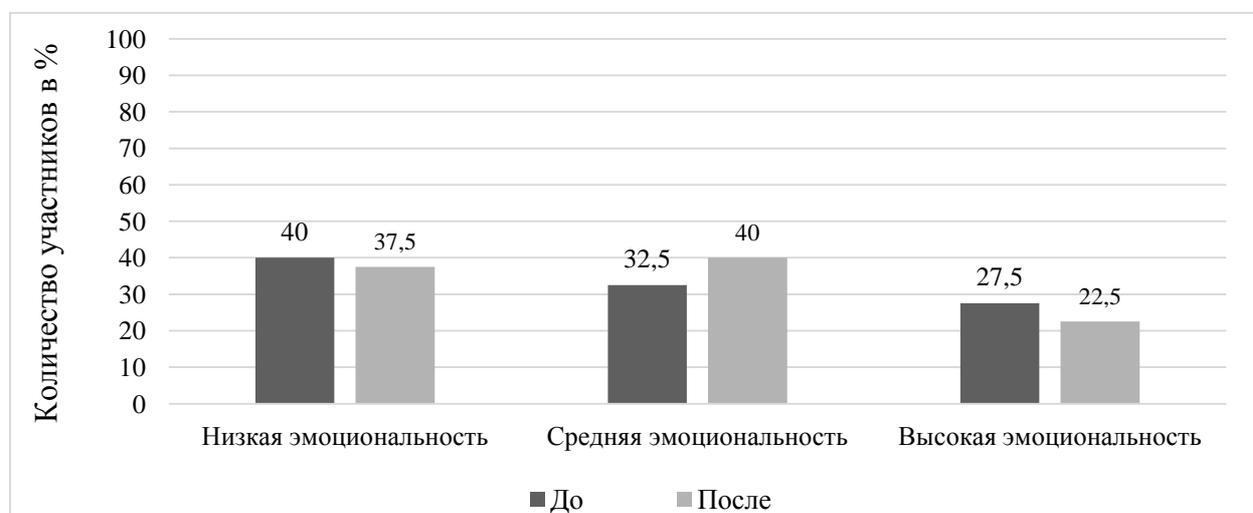
Таким образом, предлагаемая психолого–педагогическая программа работы с педагогами СКОУ направлена на формирование знаний, умений и навыков по сохранению, укреплению психологического здоровья. Важно обучить навыкам психофизиологической саморегуляции, а также обогатить психологическую культуру педагогов на личном уровне.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ была проведена повторная диагностика их уровня эмоциональной устойчивости. Целью повторной диагностики являлось изучение эффективности психолого–педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

Повторная диагностика проводилась по следующим методикам: методика «Диагностика эмоциональности» В.М. Русалова; методика «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, которые использовались до реализации программы.

Полученные результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.Н. Русалова после реализации программы представлены в



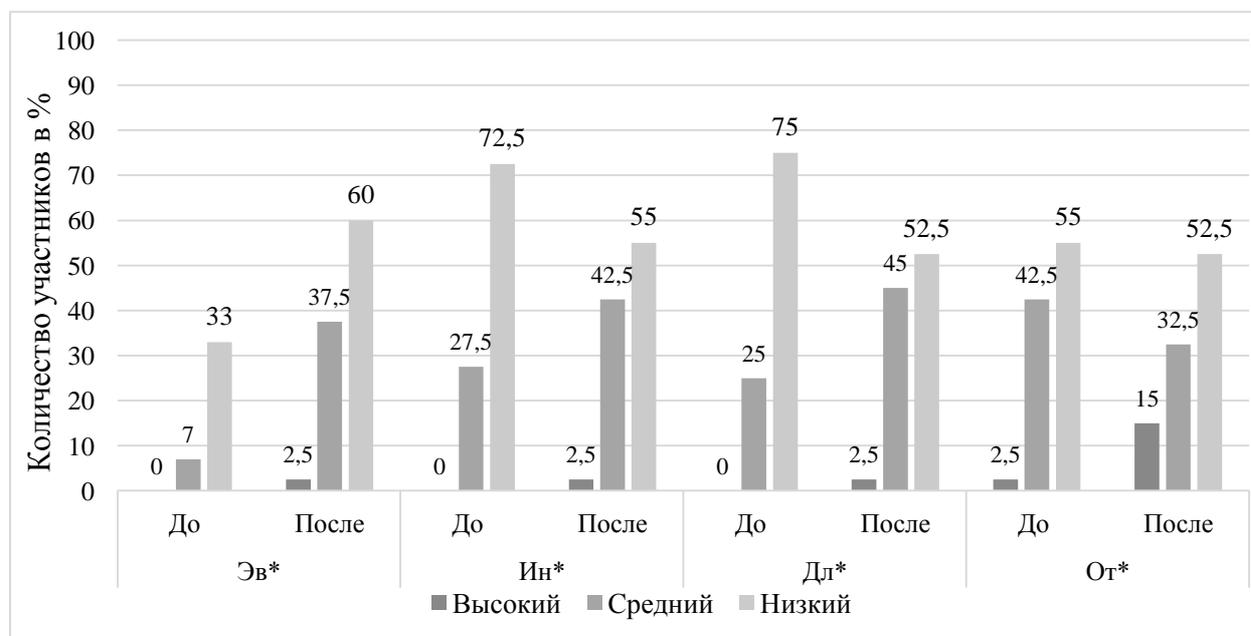
приложении 4 таблица 12.

Рисунок 9 – Результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.Н. Русалова после реализации программы

Анализируя результаты можно констатировать, что уровень эмоциональности у педагогов СКОУ изменился, а именно: у 15 человек (37,5%) из 40 (100 %) отмечается низкий уровень эмоциональности, у 9 человек (22,5%) из 40 (100 %) отмечается высокий уровень эмоциональности. Отметим, что количество педагогов со средним уровнем эмоциональности увеличилось до 40 % (16 человек).

В группе испытуемых педагоги эмоционально уравновешены, сохраняется стабильное настроение, что благоприятно сказывается на отношениях в коллективе.

Полученные результаты исследования характеристик эмоциональности у педагогов по методике Е.П. Ильина после реализации программы



представлены в приложении 4 таблица 14.

Примечание 5: * Эв - эмоциональная возбудимость, Ин. - интенсивность эмоций, Дл. - длительность эмоций, От. - отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения.

Рисунок 10–Результаты исследования характеристик эмоциональности у педагогов по методике Е.П. Ильина после реализации программы

Анализируя результаты по шкале эмоциональная возбудимость, можно сказать, что количество испытуемых со средним уровнем эмоциональной возбудимости повысился на 4,5 %; количество испытуемых с низким уровнем увеличилось на 27 %; количество педагогов с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %.

Уровень общей возбудимости нервной системы, у педагогов СКОУ после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости снизился. Педагоги стали более уравновешены и спокойны, лучше концентрируют свое внимание на достижении поставленной цели.

Сниженные показатели эмоциональной возбудимости благоприятно могут влиять на психологический климат в коллективе и общую работоспособность педагогов СКОУ.

Отметим, что по шкале – интенсивность эмоций число педагогов с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %, со средним уровнем –15 %, а число испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 17,5 %.

Таким образом, можно сказать, что у педагогов СКОУ понизился уровень эмоциональной возбудимости, т.е. частая смена эмоциональных проявлений, как положительных, так и отрицательных эмоциональных реакциях для педагогов СКОУ не характерна, что благоприятно влияет на межличностное взаимодействие с участниками образовательного процесса.

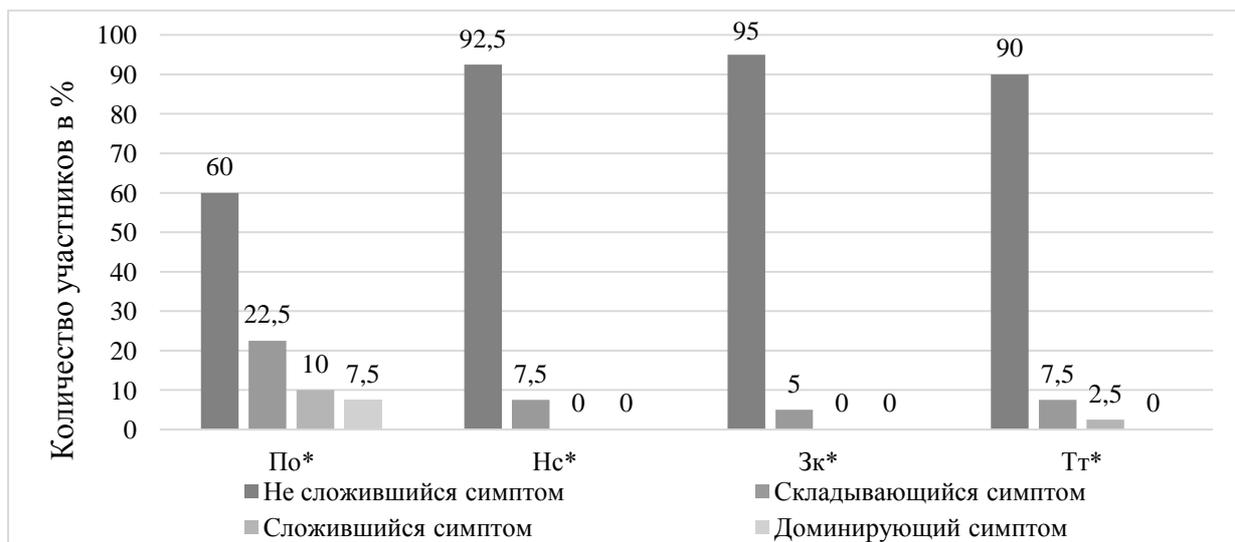
Изучив результаты по шкале длительность эмоций, отметим, что количество испытуемых с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %, со средним уровнем увеличилось на 20 %, а количество педагогов с низким уровнем уменьшилось на 22,5 %.

Такая характеристика эмоциональности, как длительность эмоций, характерна как для положительных эмоций, так и для отрицательных.

Проанализировав результаты по шкале отрицательное влияние на продуктивность деятельности о общения, можно отметить, что число испытуемых с высоким уровнем увеличилось на 15 %, со средним уровнем уменьшилось на 10 %, а количество педагогов с низким уровнем уменьшилось и составило 2,5 % испытуемых (1 человек).

Можно сказать, что у педагогов СКОУ стало преобладать положительное влияние эмоций на результативность педагогической деятельности.

Полученные результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза напряжение) после реализации программы представлены в приложении 4 таблица 19.

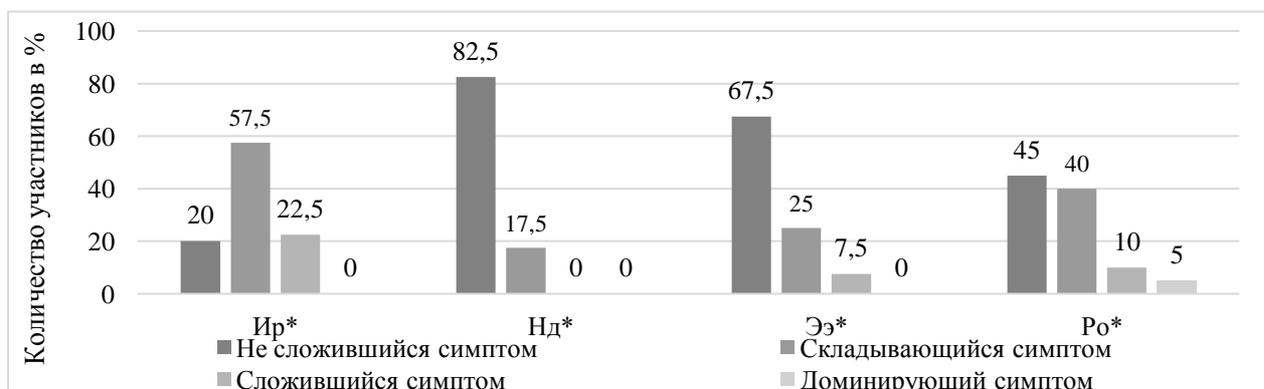


Примечание 6: * По - переживание психотравмирующих обстоятельств; Нс - неудовлетворенность собой; Зк - «загнанность в клетку»; Тд - тревога и депрессия.

Рисунок 11 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза напряжение)

В фазе эмоционального выгорания «напряжение» доминирующие показатели отмечаются в симптоме «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Данный симптом сложился у 10 % (4 человека), доминирует у 7,5 % (3 человека), начинает складываться у 22,5 % (9 человек). Далее следует симптом «Тревога и депрессия». Этот симптом сложился у 2,5 % (1 человек) и начинает складываться у 7,5 % (3 человека).

Полученные результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция) после реализации программы представлены в приложении 4 таблица 20.

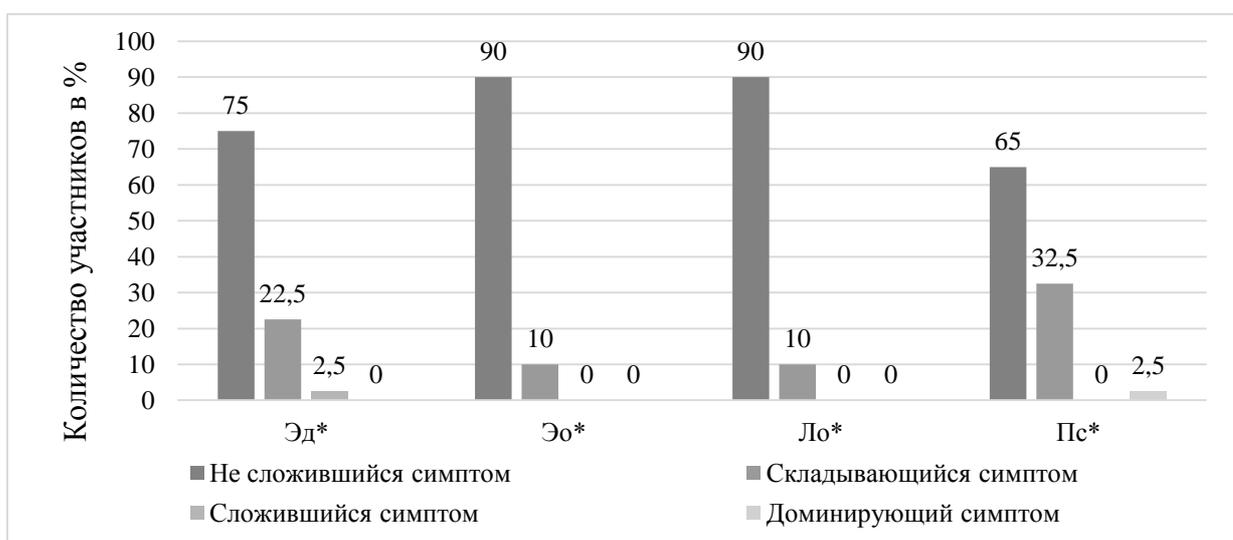


Примечание 7: * Ир - неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, Нд - эмоционально-нравственная дезориентация, Ээ - расширение сферы экономики эмоций, Ро - редукция профессиональных обязанностей.

Рисунок 12 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция)

В фазе эмоционального выгорания «резистенция» доминирует симптом «Редукция профессиональных обязанностей». Данный симптом является доминирующим у 5 % (2 человека), сложился у 10 % (4 человека) и начинает складываться у 40 % (16 человек). Выше изложенные данные свидетельствуют о том, что педагоги не так активно пытаются сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Полученные результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза истощение) после реализации программы представлены в приложении 4 таблица 21.



Примечание 8: * Эд - эмоциональный дефицит. Эо - эмоциональная отстраненность, Ло - личностная отстраненность (деперсонализация). Пс - психосоматические и психовегетативные нарушения.

Рисунок 13 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза истощения)

В фазе «истощение» доминирующим остается симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения». Он является доминирующим у 2,5 % испытуемых (1 человек), начинает складываться симптом у 32,5 % педагогов (13 человек). У 65 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

«Выгорание» продолжает нарастать, что может привести к отклонениям в психическом или соматическом состояниях, следствием чего может быть обострение хронических заболеваний.

Далее следует симптом «Эмоциональный дефицит». Данный симптом сложился у 2,5% (1 человек) и начинает складываться у 22,5% (9 человек). У 75 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Таким образом, у большинства педагогов складывается ощущение, что эмоционально они уже не могут помогать субъектам своей деятельности, а также не в состоянии войти в положение, посочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу.

Для подтверждения нашей гипотезы исследования о том, уровень эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения изменится в результате реализации разработанной нами программы, мы использовали математическую обработку данных.

Математическая обработка данных проводилась по T–критерию Вилкоксона. Результаты представлены в Приложении 4.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогов не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогов превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Найдем значение T–критерия Вилкоксона по формуле (1).

$$\Sigma Rr = \frac{N \times (N+1)}{2} \quad (1)$$

T_{эмп.} = ΣRr , где Rr– ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$\Sigma Rr = \frac{16 \times (16+1)}{2} = 136$$

$$T_{\text{эмп.}} = 2,5 + 1 + 2,5 = 6$$

$$T_{\text{кр.}} = \begin{cases} 35 (p \leq 0,05) \\ 23 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01)$$

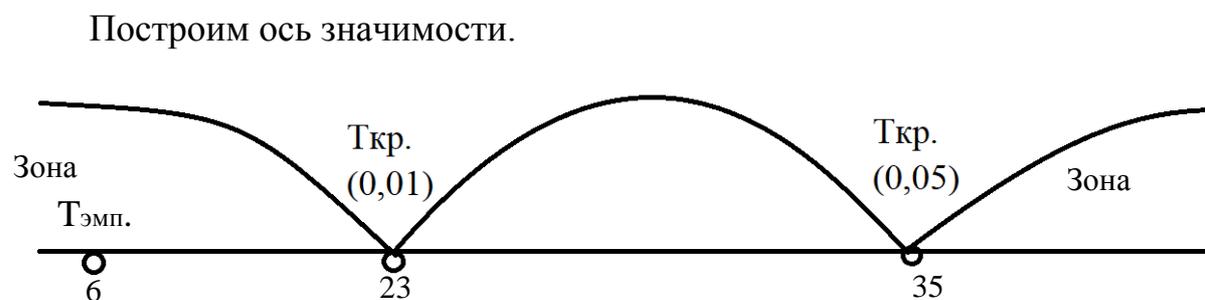


Рисунок 14 – Ось значимости

$T_{\text{эмп.}}$ попадает в зону значимости, следовательно, принимается гипотеза.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогов превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Таким образом, полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы. О том, что уровень эмоциональной устойчивости педагогов специального коррекционного образовательного учреждения изменится в результате реализации разработанной нами программы.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам специального коррекционного образовательного учреждения

Проанализировав полученные результаты, мы предложили психолого–педагогические рекомендации. Затем мы отметили несколько методов формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, которые проводятся через регуляцию психических состояний.

Рассмотрим методы формирования эмоциональной устойчивости. Первая группа методов основана на замкнутых оперативных связях – оперативное управление. Вторая группа методов заключается в заранее запланированных управляющих действий – программное управление.

Проанализируем методы формирования эмоциональной устойчивости, которые проводятся с помощью профилактики и психогигиены. Данные приемы связаны с произвольным управлением психическими и психофизиологическими процессами и предполагают метод психической саморегуляции. Отметим, что формирование навыков психической

саморегуляции у педагогов СКОУ возможно при условии полного осознания стоящих перед личностью педагогов целей.

Итак, на стадии формирования первоначальных навыков психической регуляции педагогам предлагаются простые упражнения, которые не требуют особых условий и наличия специального оборудования. Но, при овладении или повышении эффективности нужно учесть принципы системности, регулярности, в том числе включенности в деятельность. Для достижения цели необходимым условием является желание научиться применять и владеть методом саморегуляции.

Также метод оперативного управления относится к управлению психофизиологическим состоянием человека. Овладение данным навыком психической регуляции прямо зависит от индивидуальных возможностей педагогов СКОУ. С помощью применения данного метода возможно улучшить память, внимание и волевые качества личности, но для достижения результата требуется много времени, терпения.

Выделим следующие задачи для достижения положительного результата.

- Совершенствование навыков контроля эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ через формирование концентрации внимания.
- Формирование навыка регулирования концентрации и расслабления мышц.
- Развитие умения создавать положительное эмоциональное состояние при помощи мышечного расслабления и проговаривания аффирмаций. Аффирмации помогают мысленно обращаться к себе, давать положительный настрой, что способствует формированию эмоциональной устойчивости.
- Учиться независимо влиять на функции нервной системы, с помощью воспроизведения в памяти приятных и положительных образных представлений, которые связаны с ранее пережитыми и эмоционально-окрашенными ощущениями.

Отметим, что внимание и восприятие временных интервалов наиболее тесно связано с эмоциональными переживаниями. Вышеуказанное можно проверить с помощью теста. Итак, инструкция к тесту: «Посмотрите на часы, постарайтесь запомнить пятисекундный интервал. Затем отметьте время, начинайте отсчитывать его про себя. Отсчитав десять пятисекундных интервалов, посмотрите на часы». Если педагоги будут возбуждены, можно предположить, что процессы возбуждения будут преобладать над процессами торможения, значит счет ускоряется. Однако, данный тест можно упростить, если зачесть время и про себя просчитать до двадцати, стараясь отметить 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, можно предположить, что возбуждение у педагогов достаточно сильное.

Также формирование навыков эмоциональной устойчивости может проводиться в виде тренировки, которая направлена на концентрацию внимания. Для проведения такой тренировки важно соблюдать сосредоточенность на монотонном движении объектов. Например, на занятии можно использовать часы. В начале тренировки важно следить только за секундной стрелкой, затем можно фиксировать внимание на минутной стрелке. После чего можно концентрировать свое внимание на других предметах, в том числе пуговицах, пальцах и др. Длительность данного упражнения от 1 минуты до 5 минут (повторяя 2–3 раза в день).

Рассмотрим следующее упражнение «Три круга», которое выдвинул К.С. Станиславский, его цель которого сформировать навык эмоциональной устойчивости, через освоение приема концентрации и управления вниманием. Инструкция к упражнению: «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...» [7, с. 512].

Отметим, что для выработки привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций, важны ежедневные и многократные повторения вопросов для самоконтроля: «Как моя мимика? Как мои мышцы? Как я дышу?». Вышеперечисленные вопросы педагогам СКОУ следует повторять часто при сложных ситуациях, а также перед открытыми уроками, выступлениями на методических объединениях, педагогических советах. Однако, важно следить за произвольным расслаблением мышц [7, с.512].

Рассмотрим приемы формирования волевых качеств, которые способствуют концентрации всех сил для достижения цели. Необходимыми волевыми качествами, которыми должен обладать педагог СКОУ, являются: решительность, умение держать контроль над собой, настойчивость.

Для самосовершенствования или воспитания воли необходимо выполнять нижеперечисленные правила.

1. Для анализа волевых качеств необходимо контролировать действия и поступки. В анализ должны быть включены способы и средства реализации. Но не следует принимать решения, которые невозможно выполнить.

2. Выработка привычки анализировать свои действия и слова, для предотвращения своих волевых просчетов, а также выработать критическое отношение к себе. Но требовательность к себе – это еще один из положительных и важных признаков волевого человека.

3. Необходимо регулярно проводить тренировку, направленную на преодоление внешних и внутренних препятствий. Только тот педагог СКОУ

способен проявить сильную волю в достижении большего результата, кто смог закалывать ее в достижении небольших целей и задач.

4. Выполнение тренировок, которые воздействуют на укрепление силы воли, что помогает следить за собственной осанкой. Для здоровья педагога очень важно следить за состоянием позвоночника и шейно-воротничкового отдела: чтобы позвоночник был всегда прямой, плечи немного расслаблены, а грудь свободно выступала вперед. Отметим, что поза человека оказывает непосредственное влияние на его настроение. К тому же, если человек сгорбленный, сутулый и голова у него опущена, то это вызывает перегибание позвоночника в шейном и грудном отделах. Вместе с позвоночным столбом и перегибаются позвоночные артерии, что ухудшает питание затылочных и теменных долей головного мозга.

5. Развитию волевого компонента эмоциональной устойчивости способствуют формулы самовнушения волевых качеств, применяемых в форме самоободрения, самоприказов, произносимых мысленно или вслух: «Я всегда владею собой... Я вполне могу сдерживать себя... Я управляю собой... Я владею своими эмоциями... Я всегда собран, организован, внимателен... В сложной обстановке я хладнокровен, собран... и др.». Указанные формулировки можно применять и на фоне аутогенного расслабления [26, с.279].

Формированию волевого компонента эмоциональной устойчивости помогает и коротко-написанная формула самовнушения, например, «Я всегда подтянут и организован!», которую можно поместить на видном месте. Таким образом, находясь перед глазами, содержание формулы постепенно, может помимо нашей воли, «входит» в сознание человека и работает на него [60, с. 160].

Таким образом, к психолого–педагогическим рекомендациям по результатам реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ мы относим применение методов и приемов, которые направлены на формирование навыков психической регуляции, что предполагает управление вниманием, создание чувственных образов,

аффирмации – словесные формы внушения, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, в том числе приемы, которые помогают наладить взаимодействие между людьми, упражнения на релаксацию, упражнения нормализующие сон.

Выводы по III главе

С целью формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ была разработана программа, задачами которой являлись: познакомить педагогов с понятиями «эмоциональное выгорание», «эмоциональная устойчивость», причинами и способами профилактики; снизить уровень эмоционального выгорания; обучить способам саморегуляции; улучшить психологический климат в педагогическом коллективе.

После реализации программы, нами была проведена повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости среди педагогов, которые были в контрольной и экспериментальной группах. Диагностика проводилась по методикам: «Диагностика эмоциональности» В.М. Русалова; методика «Характеристики эмоциональности», Е.П. Ильина, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, которые использовались до реализации программы.

Целью контрольного эксперимента являлось изучение эффективности психолого-педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ.

Математическая обработка данных проводилась по T– критерию Вилкоксона. После выполненных расчетов, мы сделали вывод, что полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы. Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ показала положительную динамику.

Разработанные нами психолого–педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости представляют практическую значимость исследования и могут быть использованы педагогами СКОУ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность исследования определяется повышением количества факторов риска для психического и физического благополучия всех субъектов образовательной среды, что тем самым приводит к востребованности улучшения качества психолого–педагогических компетенций у педагогов СКОУ в обучении и воспитании детей. Следовательно, у педагогов СКОУ возникают различные формы профессиональной деформации, к ним можно отнести низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческо– деятельностей компоненты психической деятельности, в том числе и готовность к распознаванию эмоций и регулированию эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса. Эмоции – это уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

Также мы рассмотрели особенности эмоциональной устойчивости и специфику педагогической деятельности в СКОУ. Педагог СКОУ – это специалист дефектолог, который обладает творческим подходом, деятельный, инициативный, энергичный, уверенный в результатах своей профессиональной деятельности. Выделили качества личности, которыми должен обладать педагог СКОУ:

- педагогическая направленность;
- эмпатия;
- педагогический такт;
- педагогическая зоркость.

Рассмотрели психологические факторы и условия, которые влияют на эмоциональную устойчивость педагогов, а также развитие педагогической компетентности.

Таким образом, педагог СКОУ относится к категории профессий, которые наиболее уязвимы под влиянием стрессогенных факторов, так как ему приходится решать задачи профессионального характера в условиях недостаточного количества времени, ежедневного взаимодействия с участниками образовательного процесса, которые требуют существенные эмоциональные и энергетические затраты. В профессиональной деятельности педагога-дефектолога, который обучает детей с ограниченными возможностями здоровья эмоциональная устойчивость является важным и неотъемлемым качеством, без которого совершенно невозможно реализовать своих функций.

Опираясь на результаты теоретического исследования, было разработано дерево-целей, а также была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ. Модель представлена блоками: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Сформированы этапы исследования: поисково-подготовительный (содержит анализ психолого-педагогических исследований по проблеме формирования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ, подбор методов и методик исследования), опытно-экспериментальный (содержит диагностику эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ: методика «Диагностика эмоциональности» В.Н. Русалова, методика «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина и методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко), контрольно-обобщающий (анализ результатов исследования, проверка гипотезы, формулировка выводов, составление рекомендаций и оформление работы).

Нами были выделены следующие методы исследования: теоретические (изучение психолого-педагогической литературы, обобщение определений характеристик понятий, целеполагание, и моделирование); эмпирические (тестирование, эксперимент – констатирующий и формирующий) и метод математической статистики (критерий Т-Вилкоксона).

Исследование проводилось на базе «МБОУ С(К)ОШ № 119 г. Челябинска». В исследовании приняло участие 40 педагогов СКОУ. В выборку вошли педагоги коррекционной школы с разным педагогическим стажем работы (от 1 до 25 лет), в возрасте от 23 до 68 лет, имеющие высшее дефектологическое образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с умственной отсталостью (легкой и умеренной) в начальном и среднем звене. Испытуемые как женского, так и мужского пола, 15 педагогов имеют высшую категорию, 10 педагогов – первую квалификационную категорию, 15 педагогов – без категории.

Результаты диагностики до реализации программы по методике В.Н. Расулова показали, что: у 13 человек (32,5 %) из 40 (100 %) отмечается средний уровень эмоциональности. Отметим, что у 11 педагогов (27,5 %) – высокий уровень эмоциональности. Результаты диагностики показали, что у 16 педагогов (40 %) прослеживается низкий уровень эмоциональности.

Анализируя результаты диагностики до реализации программы по методике «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина можно констатировать следующее, высокие показатели отмечаются по шкале отрицательное: влияние эмоций – (2,5 %) испытуемых. Средние показатели отмечаются по шкалам: интенсивность эмоций (27,5 %), отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения (42,5 %). Низкие показатели отмечаются по шкалам: эмоциональная интенсивность эмоций (72,5 %) и длительность эмоций (75 %).

Результаты диагностики до реализации программы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко показали: фаза «резистенция» сформировалась у 96,6 % педагогов, находится в стадии не сложившейся у 13,4 % испытуемых. Фаза «напряжение» находится в стадии формирования у 46,7 % педагогов и сложилась у 20 % испытуемых. Фаза «истощение» находится в стадии формирования у 26,6 % испытуемых, сформировалась у 20,2 % педагогов.

Отметим, что из 40 испытуемых: 6 человек с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, 18 человек со средним уровнем

эмоциональной устойчивости и 16 человек с низким уровнем эмоциональной устойчивости. Исходя из этого мы сделали вывод, что педагоги СКОУ нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении.

Целью программы является: сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов СКОУ.

После проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ была проведена повторная диагностика состояния эмоциональной устойчивости. Целью повторной диагностики было изучение эффективности психолого–педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ. Контрольный эксперимент проводился по методикам, которые использовались до реализации программы.

Результаты исследования по методике «Диагностика эмоциональности» по В.Н. Русалову после реализации программы.

Анализируя результаты можно констатировать, что уровень эмоциональности у педагогов СКОУ изменился, а именно: у 15 человек (37,5%) из 40 (100 %) отмечается низкий уровень эмоциональности, у 9 человек (22,5%) из 40 (100 %) отмечается высокий уровень эмоциональности. Отметим, что количество педагогов со средним уровнем эмоциональности увеличилось до 40 % (16 человек).

Результаты исследования после реализации программы по методике «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным.

Анализируя результаты по шкале эмоциональная возбудимость, можно сказать, что количество испытуемых со средним уровнем эмоциональной возбудимости повысился на 4,5 %; количество испытуемых с низким уровнем увеличилось на 27 %; количество педагогов с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %.

Отметим, что по шкале – интенсивность эмоций число педагогов с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %, со средним уровнем –15 %, а число испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 17,5 %.

Изучив результаты по шкале длительность эмоций, отметим, что количество испытуемых с высоким уровнем увеличилось на 2,5 %, со средним уровнем увеличилось на 20 %, а количество педагогов с низким уровнем уменьшилось на 22,5 %.

Проанализировав результаты по шкале отрицательное влияние на продуктивность деятельности о общения, можно отметить, что число испытуемых с высоким уровнем увеличилось на 15 %, со средним уровнем уменьшилось на 10 %, а количество педагогов с низким уровнем уменьшилось и составило 2,5 % испытуемых (1 человек).

Результаты исследования после реализации программы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

В фазе эмоционального выгорания «напряжение» доминирующие показатели отмечаются в симптоме «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Данный симптом сложился у 10 % (4 человека), доминирует у 7,5 % (3 человека), начинает складываться у 22,5 % (9 человек). Далее следует симптом «Тревога и депрессия». Этот симптом сложился у 2,5 % (1 человек) и начинает складываться у 7,5 % (3 человека).

В фазе эмоционального выгорания «резистенция» доминирует симптом «Редукция профессиональных обязанностей». Данный симптом является доминирующим у 5 % (2 человека), сложился у 10 % (4 человека) и начинает складываться у 40 % (16 человек). Выше изложенные данные свидетельствуют о том, что педагоги не так активно пытаются сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

В фазе «истощение» доминирующим остается симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения». Он является доминирующим у 2,5 % испытуемых (1 человек), начинает складываться симптом у 32,5 % педагогов (13 человек). У 65 % испытуемых данный симптом не сложившийся.

Применение Т-критерия Вилкоксона позволило установить наличие статистически значимого влияния разработанной программы по формированию эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ. После

выполненных расчетов, мы сделали вывод, что полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

Разработанные нами психолого–педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами СКОУ.

Таким образом, все поставленные задачи были выполнены. Цель исследования достигнута. Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Аболин, Л.М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса [Текст] /Л.М. Аболин // Психология состояний. Ученые записки Казанского государственного университета – Казань: Издательство Казан. ун-та. 2008. – С 159-172.

2. Аминов, Н. А. Мотивация успеха – неуспеха и ее морфофизиологические корреляты. Сообщение 1. О побудительной функции эмоции успеха – неуспеха [Текст] / Н. А. Аминов // Новые исследования в психологии. – 2005. – № 1 (32). – С. 23-26.

3.Аракова, С.Э. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями [Текст] / С.Э. Аракова // Научное сообщество студентов: материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Издательство, 2015. - С. 31-33.

4. Алехина, С.В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании [Текст] / С.В. Алехина, М.Н. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. 2011. Том 16. № 1. С. 83–92.

5.Баданина, Л.П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников [Текст] : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.07 : защищена 22.01.02 : утв. 15.07.02 / Баданина Людмила Петровна. – СПб., 1996. – 215 с. – Библиогр.: с. 202- 213.

6.Баранов, А.А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика[Текст] / А.А. Баранов. – Москва : АСТ; Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2002. 132 с.

7.Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э.Берн; Пер. с англ.- Минск.: Попурри, 2005. – 512 с.

8. Блудов, Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена [Текст] / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Сов. Россия, 2007. – 156 с.

9. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] : избранные труды / А.А. Бодалев. - Москва : Педагогика, 2003. - 271 с.
10. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] : избр. психол. тр. / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. - Москва ; Воронеж : Ин-т практ. психологии, 2005. – 348 с.
11. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В. В. Бойко. - М. : Информ.-изд. дом "Филинь", 2006. – 469 с.
12. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков – 2-е изд., перераб. и доп. –М.: Ось-89, 2001. –224 с.
13. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / (Мир психологии) Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 1061 с.
14. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. - М. : Педагогика-пресс, 1999. – 533с.
15. Выготский, Л. С. Принципы воспитания физически дефективных детей. [Текст] /Л.С.Выготский // Проблемы дефектологии – М.:Просвещение,1995.–С.41–53.
16. Выготский, Л. С. Дефект и сверхкомпенсация [Текст] //Проблемы дефектологии / Л. С. Выготский. – М.: Просвещение,1995.–с.82–98.
17. Гонеев, А. Д., Основы коррекционной педагогики [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева; Под ред. В. А. Сластенина. - М. : Academia, 2009. – 278 с.
18. Гольева, Г.Ю. Долгова В.И. Факторный анализ развития мотивации профессиональной деятельности будущих педагогов-психологов [Текст] // Вестник Челябинского Государственного Педагогического Университета. - 2010. - №5. - С. 117-121.
19. Гумирова, Г. Ф. Психологические особенности профессиональной деятельности в образовательной среде [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 26. – С. 6–10.

20. Додонов, Б.И. Методика. Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности (ЭПД) [Текст] : руководство / О.Н. Доценко, И. Н. Бондаренко. - Москва : Когито-Центр, 2014. – 144 с.
21. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. - Челябинск : Атоксо, 2010. – 40 с.
22. Долгова, В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза [Текст] // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters). - 2013. - №Декабрь. - с. 2113.
23. Долгова, В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] // - Спб.: РГПУ им. А.И. Гецена, 2002. - 167 с.
24. Долгова, В.И. Инвариантность профессионально важных качеств [Текст] / В. Долгова, В. Шаяхметова. - Челябинск : Изд-во РЕКПОЛ, 2009. - 314 с.
25. Дьяченко, М.И. Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 2000. - № 1. - С. 106-112.
26. Елисеев, О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности [Текст] /Под ред. В.Н. Панферова // Псков: Изд-во Псков, обл. ин-та усоверш. учителей, 2004. - 279 с.
27. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2 т. [Текст] /Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М.: Педагогика, 2006. - Т. 2. - 296 с.
28. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. - М., 2004. – 74 с.
29. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции как результативно - целевая основа компетентностного подхода в образовании [Текст] // Ректор вуза. - 2005. - №6 — С. 13-29

30. Изюмова, С.А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы [Текст] / С. А. Изюмова, Н. А. Аминов // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – с. 128-133.
31. Иванов, Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка [Электронный ресурс]: Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.В. Иванов. - Курск, 2002. – 208 с.
32. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2011. – 800 с.
33. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2001. - 749 с.
34. Кузьмина, Н. В. Профессионализм педагогической деятельности [Текст] / Н. В. Кузьмина, А. А. Реан. – СПб. : МААН, 1993. – 121 с.
35. Левитов, Н. Д. Вопросы психологии характера [Текст] / Н. Д. Левитов. – Изд-во СГУ, 2009. – 293 с.
36. Лобанова, А. В. Профессионально обусловленные деструкции личности преподавателя высшей школы и способы их коррекции : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Лобанова Анна Владимировна; [Место защиты: Моск. псих.-соц. ин-т]. - Москва, 2008. - 24 с.
37. Марищук, В. Л. Напряженность в полете [Текст] / В. Л. Марищук, К. К. Платонов, Е. А. Плетницкий. - Москва : Воениздат, 2009. - 117 с.
38. Матюшкина, М.Д. Методы педагогического исследования [Текст]: Учебное пособие. - СПб.: Академия постдипломного педагогического образования, 2012. - 178 с.
39. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся - Педагогика и психология / Л. М. Митина. - М.: Академия, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). – 350 с.
40. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция [Текст] // Митина, Л.М., Асмаковец Е.С. - М., 2001. - 192 с.

41. Назарова, Н. М. Развитие теории и практики дефектологического образования. Сурдопедагогика: история, современные проблемы, перспективы [Текст] // Н. М. Назарова. – М. Педагогика, 2002. – 134 с.

42. Образцов, П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования [Текст] : учеб. пособие по спецкурсу. П.И. Образцов / - СПб.: Питер, 2004. - 268 с.

43. Орел, В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность [Текст] // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. Екатеринбург, 2006. - С. 113-115.

44. Платонов, К. К. Очерки психологии для летчиков [Текст] / К. Платонов, Л.Шварц; Под ред. чл.-кор. Акад. пед. наук РСФСР А. Н. Леонтьева. - Москва: Изд. и 9-я тип. Воен. изд. в Л., 1948. - 192 с.

45. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 2001. – 391 с.

46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии (Серия «Мастера психологии») [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2008. – 713 с.

47. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2001. – 349 с.

48. Савостьянов А.С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя [Текст] // Народное образование. № 7. - 2001. - С. 213-224.

49. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] : учеб. пособие / Е. М. Семёнова. - М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 249 с.

50. Серякова, С. Б. Формирование психолого-педагогической компетентности педагога дополнительного образования: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.08 / Моск. пед. гос. ун-т. - Москва, 2006. - 40 с.

51. Сыманюк, Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности [Текст] : учебно-методическое пособие / Э.Э. Сыманюк. – Москва : МПСИ, 2005. – 252 с.

52. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] : учеб. пособие / Е. М. Семёнова. - М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 249 с.

53. Степанова, М.А. Психология в образовании: психолого - педагогическое взаимодействие [Текст] // Вопросы психологии. 2007. №4. С. 5 – 21.

54. Сборник психодиагностических методик для психологов системы народного образования. СПб.: Политехника, 2003. – 95 – 160 с.

55. Словарь практического психолога [Текст] / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 2007. - 800 с.

56. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: Психодиагностика интеллекта [Текст]: учеб.-метод. пособие для фак. психологии гос. ун-тов. / Н. Ф. Талызина, Ю. В. Карпов. МГУ им. М. В. Ломоносова. - М. : Изд-во МГУ, 2003. 288 с.

57. Уроки практической психологии в начальной школе : выпуск 2 [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Строганова. - Москва : Центр педагогического образования, 2007. - 68 с.

58. Усцелемова, Н.А., Усцелемов, С.В. Модель формирования у бедующих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости средствами физического воспитания в процессе образования. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. – 461с.

59. Черникова О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена (Серия «Библиотечка спортсмена») [Текст] / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. – М. : ФиС, 2001. – 47 с.

60. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова; Под ред. М. И. Буянова. -2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2005. -160 с.

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

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

63. Циулина, М.В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие [Текст] / М.В. Циулина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 239 с.

64. Хон, Р.Л. Педагогическая психология: принципы обучения [Текст] / Р. Л. Хон; [пер.: А. А. Волков, А. В. Фролов]. - [2-е изд.]. - М.: Акад. проект: Культура, 2005. – 734 с.

65. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования // Народное образование. – 2003. – №5. – с.55-61.

66. Шамова, Т.П. Управление образовательными системами [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Т.И. Шамова, П.И. Третьяков, Н.П. Капустин; Под ред. Т.И. Шамовой. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 319 с.

67. Шнейдер, Л.Б. Профессиональная идентичность: опыт теоретико-экспериментального исследования: [монография] / Л. Б. Шнейдер. - М.: Прометей, 2004 (Тип. МПГУ). – 334 с.

68. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д. Б. Эльконин; под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко; [авт. вступ. ст. и коммент. В. В. Давыдов]; АПН СССР. - Москва: Педагогика, 1989. – 554 с.

69. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

70. Якунин, В.А. Педагогическая психология [Текст] : Учеб. пособие / Якунин В. А.; фонд "Международно-правовой экспертизы", Европ. ин-т экспертов. - Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова : Полиус, 2001. - 638 с.

71. Ясвин, В. А. Образовательная среда от моделирования к проектированию [Текст] / В.А. Ясвин; Моск. гор. психол.-пед. ин-т, Шк. "Новое образование". - 2. изд., испр. и доп. - М. : Смысл, 2001. - 366 с.

72. Словарь психологических терминов // Электронный учебник URL: <https://www.belogurova.ru/glossary?letter=14&word=1719> (дата обращения: 22.01.2020).

73. Психология управления // Электронный учебник URL: https://studme.org/123657/menedzhment/psihologiya_tselepolaganiya (дата обращения: 22.01.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание диагностических методик

Методика «Диагностика эмоциональности» педагогов по В.М. Русалову.

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

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

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

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

Текст опросника

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

28. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
29. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
30. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
31. Я иногда сплетничаю.
32. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
33. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости в спортивных играх на отдыхе.
34. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
35. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
36. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
37. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
38. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
39. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.
40. Я не стараюсь избегать конфликтов.
41. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
42. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.

Обработка ответов

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

Ключ

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

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

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

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

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

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

Методика «Характеристики эмоциональности»

Методика разработана Е.П. Ильиным и предназначена для того, чтобы вы могли самостоятельно оценить, насколько выражены у вас различные характеристики эмоций: эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (т.е. интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), а также эмоциональная устойчивость (т. е. влияние эмоций на эффективность вашей деятельности).

На каждый из предложенных ниже вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают, и «нет» — если не согласны.

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Легко ли вас ранят намеки и шутки над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?

9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре и кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали нечто, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к нёбу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка результатов.

За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал:

Эмоциональная возбудимость – ответы «да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Интенсивность эмоций – ответы «да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Длительность эмоций – ответы «да» на вопросы 3, 11, 15, 19, 27, ответы «нет» на вопросы 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения – ответы «да» на вопросы 4, 12, 16, 24, 28, ответы «нет» на вопросы 8, 20, 32.

Бланк ответов.

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Номер п/п	да	Нет	Номер п/п	да	нет
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		

11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16			32		

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

В.В. Бойко

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В. В. Бойко.

По мнению автора, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

- «Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

- «Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

- «Истощение».

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны - то знак «—» («нет»).

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественнее, медленно).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация, в которой я оказался на работе, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных.

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»; 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования «выгорания»; 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12 симптомов.

Ключ.

Знак «+» около номера вопроса означает, что дан положительный ответ, знак «-» - отрицательный ответ. В скобках указаны присваиваемые баллы.

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).

2. Удовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

«Резистенция»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +5,3(2), +65(3), +77(5).

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).

3. Расширение сферы экономии эмоций:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

«Истошение»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2) .

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - несложившийся симптом;

10-15 баллов - складывающийся симптом;

16 и более - сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса: «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;

- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение»;

- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ до реализации программы

Таблица 1– Результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.М. Русалова до реализации программы

№ п/п	Код	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
1.	k 1	10		
2.	k 2	15		
3.	k 3		22	
4.	k 4	11		
5.	k 5	17		
6.	k 6	13		
7.	k 7	10		
8.	k 8	12		
9.	k 9		25	
10.	k 10			37
11.	k11			32
12.	k 12			35
13.	k 13		23	
14.	k 14	11		
15.	k 15			35
16.	k 16			33
17.	k 17			32
18.	k 18			30
19.	k 19			29
20.	k 20		20	
21.	k 21		23	
22.	k 22	15		
23.	k 23	14		
24.	k 24		22	
25.	k 25	13		
26.	k 26		25	
27.	k 27	12		
28.	k 28	14		
29.	k 29	11		
30.	k 30		21	
31.	k 31		22	
32.	k 32		24	
33.	k 33			26
34.	k 34			30
35.	k 35		23	
36.	k 36		20	
37.	k 37		21	
38.	k 38	13		
39.	k 39			33
40.	k 40	12		

Таблица 2 – Результаты исследования характеристик эмоциональности у педагогов по методике Е.П.Ильина до реализации программы, сырые баллы

№ п/п	Код	Эмоциональная возбудимость	Интенсивность эмоций	Длительность эмоций	Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения	Всего
1.	k 1	2	2	1	3	8
2.	k 2	2	3	2	3	10
3.	k 3	3	4	4	4	15
4.	k 4	3	2	2	3	10
5.	k 5	2	2	2	3	9
6.	k 6	2	2	1	2	7
7.	k 7	2	2	0	2	6
8.	k 8	2	2	1	3	8
9.	k 9	3	2	3	4	12
10.	k 10	4	4	5	4	17
11.	k11	3	3	3	4	13
12.	k 12	5	2	4	3	14
13.	k 13	3	4	5	5	17
14.	k 14	3	2	1	2	8
15.	k 15	3	2	3	4	12
16.	k 16	4	4	3	4	15
17.	k 17	3	4	5	4	12
18.	k 18	4	5	4	5	18
19.	k 19	4	4	3	4	15
20.	k 20	3	3	2	3	11
21.	k 21	5	4	5	5	19
22.	k 22	2	3	3	2	10
23.	k 23	3	2	1	2	8
24.	k 24	3	2	3	4	12
25.	k 25	2	2	1	2	7
26.	k 26	2	3	2	4	11
27.	k 27	2	2	0	2	6
28.	k 28	2	3	3	2	10
29.	k 29	3	2	1	2	8
30.	k 30	2	2	2	3	9
31.	k 31	3	4	5	6	18
32.	k 32	4	3	5	5	17
33.	k 33	3	2	4	3	12
34.	k 34	3	3	2	4	12
35.	k 35	3	2	3	3	11
36.	k 36	2	3	3	3	11
37.	k 37	3	5	2	5	15
38.	k 38	2	1	2	2	7
39.	k 39	3	5	0	4	12
40.	k 40	2	2	0	2	6

Таблица 3 – Результаты исследования характеристик эмоциональности по методике Е.П. до реализации программы, % по шкалам

	Эв*	Ин*	Дл*	От*
Высокий	0	0	0	2,5
Средний	7	27,5	25	42,5
Низкий	33	72,5	75	55

*Примечание 9: Эв – эмоциональная возбудимость; Ин – интенсивность; Дл – длительность; От – отрицательное влияние на продуктивность деятельности.

Таблица 4 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко до реализации программы, сырые баллы

№ п/п	Код	«Напряжение»				«Резистенция»				«Истощение»				Всего
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	k 1	15	8	7	5	5	14	16	22	4	8	13	15	132
2.	k 2	10	13	12	13	11	5	11	20	25	0	8	11	139
3.	k 3	0	0	0	0	14	9	2	12	0	8	0	0	45
4.	k 4	17	12	8	13	17	9	15	18	8	3	13	12	135
5.	k 5	2	10	5	8	13	10	19	22	5	6	8	16	122
6.	k 6	19	5	5	10	22	17	5	14	0	0	0	8	105
7.	k 7	11	10	5	3	13	9	12	11	7	5	7	10	103
8.	k 8	17	10	8	5	20	7	17	13	15	5	15	11	136
9.	k 9	0	8	0	3	12	8	5	10	0	7	5	5	63
10.	k 10	10	8	0	3	12	7	7	3	0	5	7	10	72
11.	k 11	0	7	0	5	14	6	8	3	0	5	0	10	58
12.	k 12	10	7	0	4	12	7	7	11	0	10	0	2	70
13.	k 13	8	6	0	3	9	10	8	14	0	12	3	4	77
14.	k 14	2	5	12	0	15	17	18	27	5	5	3	7	116
15.	k 15	0	8	0	0	12	2	0	14	2	5	0	3	36
16.	k 16	2	0	6	0	12	18	5	23	0	5	7	10	98
17.	k 17	6	3	4	4	3	3	5	12	3	3	6	3	55
18.	k 18	3	5	6	2	5	2	5	20	2	5	0	5	60
19.	k 19	3	3	4	4	3	6	3	15	5	5	3	8	62
20.	k 20	4	4	4	2	6	4	2	24	4	8	0	5	67
21.	k 21	6	4	1	0	5	2	2	20	3	10	3	4	60
22.	k 22	14	3	0	2	15	17	5	15	17	8	12	12	120
23.	k 23	24	5	7	13	13	20	7	7	7	8	10	15	136
24.	k 24	4	6	0	2	13	8	6	4	0	4	5	7	59
25.	k 25	2	5	8	2	15	15	18	25	7	10	3	12	122
26.	k 26	10	8	0	0	16	10	7	15	0	15	0	0	81
27.	k 27	7	8	3	13	13	12	12	7	9	5	7	10	106
28.	k 28	2	5	6	12	17	5	23	5	12	7	8	10	109
29.	k 29	7	10	11	10	19	10	7	5	5	6	8	16	114
30.	k 30	4	6	0	2	13	8	6	4	0	4	5	7	59
31.	k 31	0	0	3	2	12	7	1	10	3	0	0	0	38
32.	k 32	5	5	3	0	0	10	5	2	0	3	0	6	39
33.	k 33	4	0	0	4	7	7	8	3	0	5	3	0	41
34.	k 34	4	8	4	3	13	7	7	15	3	8	0	10	85

Продолжение таблицы 4

№ п/п	Код	«Напряжение»				«Резистенция»				«Истощение»				Всего
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
35.	k 35	0	3	6	5	11	3	3	20	7	5	0	3	66
36.	k 36	10	7	0	4	12	7	7	17	2	0	6	3	75
37.	k 37	8	6	0	3	9	10	8	14	0	12	3	4	77
38.	k 38	15	8	7	13	25	17	9	18	8	3	5	2	125
39.	k 39	0	0	0	12	5	6	5	7	3	5	2	3	48
40.	k 40	17	5	5	10	7	5	12	5	5	13	7	20	111

Таблица 5 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко до реализации программы, сумма сырых баллов по фазам

№ п/п	Код	Фаза	Фаза	Фаза
		«Напряжение»	«Резистенция»	«Истощение»
1.	k 1	35	47	40
2.	k 2	48	47	44
3.	k 3	0	37	8
4.	k 4	50	59	36
5.	k 5	25	64	35
6.	k 6	39	58	8
7.	k 7	29	45	29
8.	k 8	56	30	50
9.	k 9	11	35	17
10.	k 10	21	31	22
11.	k 11	12	31	15
12.	k 12	21	40	12
13.	k 13	17	41	21
14.	k 14	19	77	20
15.	k 15	8	28	10
16.	k 16	8	58	22
17.	k 17	17	23	15
18.	k 18	16	32	12
19.	k 19	14	27	21
20.	k 20	10	36	17
21.	k 21	11	29	20
22.	k 22	19	52	49
23.	k 23	49	47	40
24.	k 24	12	31	16
25.	k 25	17	73	32
26.	k 26	18	48	15
27.	k 27	31	44	31
28.	k 28	33	44	32
29.	k 29	38	41	35
30.	k 30	12	31	16

Продолжение таблицы 5

№ п/п	Код	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
31.	k 31	5	30	3
32.	k 32	13	17	9
33.	k 33	8	25	8
34.	k 34	19	42	21
35.	k 35	14	37	15
36.	k 36	21	43	11
37.	k 37	17	41	19
38.	k 38	48	50	18
39.	k 39	12	23	13
40.	k 40	37	29	45

Таблица 6 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко до реализации программы, среднее значение

Фазы	Значение	Критерии
Фаза «Напряжение»	22,25	фаза не сформировалась
Фаза «Резистенция»	40,57	фаза в стадии формирования
Фаза «Истощение»	22,5	фаза не сформировалась

Таблица 7 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко, до реализации программы, %

	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
Не сложившийся симптом	13,3	13,4	26,6
Складывающийся симптом	46,7	0	26,6
Сложившийся симптом	20	0	20,2
Доминирующий симптом	20	86,60	26,6

Таблица 8 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко, (фаза напряжение) до реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Переживание психотравмирующих обстоятельств.	70	Не сложившийся симптом
	17,5	Складывающийся симптом
	10	Сложившийся симптом
	2,5	Доминирующий симптом
Неудовлетворенность собой.	85	Не сложившийся симптом
	15	Складывающийся симптом

Продолжение таблицы 8

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Неудовлетворенность собой.	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Загнанность в клетку.	92,5	Не сложившийся симптом
	7,5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Тревога и депрессия.	75	Не сложившийся симптом
	25	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом

Таблица 9 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция) до реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.	32,5	Не сложившийся симптом
	50	Складывающийся симптом
	12,5	Сложившийся симптом
	5	Доминирующий симптом
Эмоционально-нравственная дезориентация.	25	Не сложившийся симптом
	22,5	Складывающийся симптом
	15	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Расширение сферы экономии эмоций.	72,5	Не сложившийся симптом
	12,5	Складывающийся симптом
	12,5	Сложившийся симптом
	2,5	Доминирующий симптом
Редукция профессиональных обязанностей.	30	Не сложившийся симптом
	37,5	Складывающийся симптом
	17,5	Сложившийся симптом
	15	Доминирующий симптом

Таблица 10 – Результаты «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко , фаза «истощение» до реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Эмоциональный дефицит:	90	Не сложившийся симптом
	5	Складывающийся симптом
	2,5	Сложившийся симптом
	2,5	Доминирующий симптом
Эмоциональная отстраненность.	82,5	Не сложившийся симптом
	17,5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Личностная отстраненность (деперсонализация).	87,5	Не сложившийся симптом
	12,5	Складывающийся симптом

Продолжение таблицы 10

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Личностная отстраненность (деперсонализация).	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Психосоматические и психовегетативные нарушения	57,5	Не сложившийся симптом
	35	Складывающийся симптом
	7,5	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом

Таблица 11 – Сводная таблица с результатами по методикам: «Диагностика эмоциональной устойчивости» по В.М. Русалову, «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин); «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

№ п/п	Код	Результаты методики диагностики эмоциональной устойчивости по В.М.Русалову.		Результаты по методике «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)		Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко		Общий вывод по ЭУ педагогов СКОУ
		баллы	уровни	баллы	уровни	баллы	уровни	
1.	k 1	10	Низкий уровень	8	Низкий уровень	132	Низкий уровень	Низкий уровень
2.	k 2	15	Низкий уровень	10	Низкий уровень	139	Низкий уровень	Низкий уровень
3.	k 3	22	Средний уровень	15	Средний уровень	45	Высокий уровень	Средний уровень
4.	k 4	11	Низкий уровень	10	Низкий уровень	135	Низкий уровень	Низкий уровень
5.	k 5	17	Низкий уровень	9	Низкий уровень	122	Низкий уровень	Низкий уровень
6.	k 6	13	Низкий уровень	7	Низкий уровень	105	Низкий уровень	Низкий уровень
7.	k 7	10	Низкий уровень	6	Низкий уровень	103	Низкий уровень	Низкий уровень
8.	k 8	12	Низкий уровень	8	Средний уровень	136	Низкий уровень	Низкий уровень
9.	k 9	25	Средний уровень	12	Средний уровень	63	Средний уровень	Средний уровень
10.	k 10	37	Высокий уровень	17	Высокий уровень	72	Средний уровень	Высокий уровень
11.	k 11	32	Высокий уровень	13	Средний уровень	58	Высокий уровень	Высокий уровень
12.	k 12	35	Высокий уровень	14	Средний уровень	70	Средний уровень	Средний уровень
13.	k 13	23	Средний уровень	17	Высокий уровень	77	Средний уровень	Средний уровень
14.	k 14	11	Низкий уровень	8	Низкий уровень	116	Низкий уровень	Низкий уровень
15.	k 15	35	Высокий уровень	12	Средний уровень	36	Высокий уровень	Высокий уровень
16.	k 16	33	Высокий уровень	15	Средний уровень	98	Низкий уровень	Средний уровень
17.	k 17	32	Высокий уровень	12	Средний уровень	55	Высокий уровень	Высокий уровень
18.	k 18	30	Высокий уровень	18	Высокий уровень	60	Средний уровень	Высокий уровень
19.	k 19	29	Высокий уровень	15	Средний уровень	62	Средний уровень	Средний уровень
20.	k 20	20	Средний уровень	11	Средний уровень	67	Средний уровень	Средний уровень

Продолжение таблицы 11

№ п/п	Код	Результаты методики диагностики эмоциональности по В.М.Русалову.		Результаты по методике «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)		Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко		Общий вывод по ЭУ педагогов СКОУ
		баллы	уровни	баллы	уровни	баллы	уровни	
21	k 21	23	Средний уровень	19	Высокий уровень	60	Средний уровень	Средний уровень
22	k 22	15	Низкий уровень	10	Низкий уровень	120	Низкий уровень	Низкий уровень
23	k 23	14	Низкий уровень	8	Низкий уровень	136	Низкий уровень	Низкий уровень
24	k 24	22	Средний уровень	12	Средний уровень	59	Высокий уровень	Средний уровень
25	k 25	13	Низкий уровень	7	Низкий уровень	122	Низкий уровень	Низкий уровень
26	k 26	25	Средний уровень	11	Средний уровень	81	Средний уровень	Средний уровень
27	k 27	12	Низкий уровень	6	Низкий уровень	106	Низкий уровень	Низкий уровень
28	k 28	14	Низкий уровень	10	Низкий уровень	109	Низкий уровень	Низкий уровень
29	k 29	11	Низкий уровень	8	Низкий уровень	114	Низкий уровень	Низкий уровень
30	k 30	21	Средний уровень	9	Низкий уровень	59	Высокий уровень	Средний уровень
31	k 31	22	Средний уровень	18	Высокий уровень	38	Высокий уровень	Высокий уровень
32	k 32	24	Средний уровень	17	Высокий уровень	39	Высокий уровень	Высокий уровень
33	k 33	26	Высокий уровень	12	Средний уровень	41	Высокий уровень	Высокий уровень
34	k 34	30	Высокий уровень	12	Средний уровень	85	Средний уровень	Средний уровень
35	k 35	23	Средний уровень	11	Средний уровень	66	Средний уровень	Средний уровень
36	k 36	20	Средний уровень	11	Средний уровень	75	Средний уровень	Средний уровень
37	k 37	21	Средний уровень	15	Средний уровень	77	Средний уровень	Средний уровень
38	k 38	13	Низкий уровень	7	Низкий уровень	125	Низкий уровень	Низкий уровень
39	k 39	33	Высокий уровень	12	Средний уровень	48	Высокий уровень	Высокий уровень
40	k 40	12	Низкий уровень	6	Низкий уровень	111	Низкий уровень	Низкий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов специального коррекционного образования

Аннотация

Предлагаемая программа предназначена для педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений. Она направлена на формирование у них умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья и профилактику эмоционального выгорания педагогов.

При написании программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов

СКОУ мы опирались методику на работы следующих авторов: Е. М. Семенова («Тренинг эмоциональной устойчивости педагога»), Хохлова А.Н. («Радуга эмоций»).

Актуальность. Актуальность программы определяется государственной политикой Российской Федерации в сфере образования, а также созданием нормативно-правовой базы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. В связи с тем, что инклюзивное и коррекционное образование, подразумевает предоставление образования всем учащимся, независимо от их образовательных потребностей, повышаются и требования к профессиональной компетентности педагога.

Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов СКОУ является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Возникает необходимость в обучении педагогов СКОУ учреждения в преодолении стрессовых ситуаций и жизненных трудностей.

Целью программы является: сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов СКОУ.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятиями «эмоциональное выгорание», эмоциональная устойчивость», стадиями, классификациями, причинами и способами профилактики;
- снизить уровень эмоционального выгорания;
- обучение способам саморегуляции;
- улучшение психологического климата в педагогическом коллективе.

Деятельность педагога - психолога в рамках данной программы регламентировалась с учетом следующих принципов:

- Принцип гуманизма – утверждение и создание доброжелательной обстановки и отношений.
- Принцип добровольности – участие в программе должно быть добровольным и осознанным.
- Принцип конфиденциальности – полученная информация в ходе проведения работы не подлежит разглашению.
- Принцип ответственности – педагог психолог должен заботиться и не использует результаты работы во вред.
- Принцип компетентности – определение четких границ собственной компетентности.

Материально-техническое оснащение:

- столы и стулья из расчета на каждого участника группы;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Всего 10 занятий. Временной период – 10 недель.

Структура занятий.

В плане каждого занятия программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ предусмотрены три части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основная часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть, которая включает обратную связь и подведение итогов занятия.

Психолого-педагогическая программа включает в себя следующие функциональные модули:

1. Информационный модуль (1-2 занятие).
2. Психологическая культура педагога (3-8 занятия).
3. Завершающий модуль (9- 10 занятия).

Содержание занятий

Занятие 1. Лекция для педагогов.

Цель:

- установление контакта между педагогами и педагогом психологом;
- адаптация участников группы;
- знакомство педагогов с основными понятиями, о синдроме эмоционального выгорания.

Ход занятия

Упражнение № 1: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например,: «Я Анна. Я аккуратная».

Упражнение № 2 «Счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход проведения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

3. Мини-лекция: «Знакомство с синдромом эмоционального выгорания». Текст мини-лекции

Цель: Информирование педагогов о синдроме профессионального выгорания, его фазах и симптомах

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) – понятие, введенное в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми. Понятие «эмоциональное выгорание» в последнее время широко используется в научных текстах и лексиконе психиатров, медицинских и социальных психологов, звучит с экранов телевизоров и мелькает на страницах популярных изданий. Дело в том, что представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. Прежде всего, это касается врачей, педагогов, воспитателей, работников торговли и сферы обслуживания.

Термин «эмоциональное выгорание» не строго научный, однако за ним стоят очень серьезные психологические и психофизиологические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия. Эмоциональное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от

различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами – свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями. Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранном психотравмирующем воздействии. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов предпосылок – внешних и внутренних.

Внешние факторы, провоцирующие «выгорание»:

- Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.

Такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

- Дестабилизирующая организация деятельности.

Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе, воспитанники в группе. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения – воспитанниках, коллегах и т. п., а затем на взаимоотношениях обеих сторон.

- Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается медицинских работников, педагогов, социальных работников. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо всматриваться, сопереживать, сострадать, сочувствовать; предвосхищать его слова, настроения, поступки. На педагогах лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие воспитанников и плата за это высокая – нервное перенапряжение.

- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель-подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега–коллега». Нервозная обстановка побуждает одних растрачивать эмоции, а других – искать способы экономии своих психических ресурсов.

- Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

У врачей это тяжелые и умирающие больные. У педагогов и воспитателей – особые дети. У руководителя или командира – подчиненные с акцентированными характерами, неврозами, признаками психопатизации, нарушители дисциплины. У обслуживающего персонала – капризные и грубые клиенты. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда вы не включаетесь в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению.

На этой почве возникают недоразумение и конфликт - эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание:

- Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) событий, обстоятельств профессиональной деятельности.

Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Довольно часто молодые специалисты воспринимают все слишком эмоционально, отдаются делу без остатка. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Типичный вариант экономии ресурсов – эмоциональное выгорание.

Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает стрессовые ситуации конфликты, допущенные ошибки. Педагог понимает, что надо проявить особое внимание к воспитаннику и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание обернулось безразличием и апатией.

- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Здесь два аспекта. Во-первых, профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности, а это означает безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами – материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности.

- Нравственные дефекты и дезориентация личности.

Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью «включать» во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. В случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается.

Теперь перейдем к поведенческим проявлениям, то есть симптомам эмоционального выгорания. Каковы они и как их определить? Чтобы ответить на эти вопросы важно подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания и стресса.

- Эмоциональное выгорание — динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса:

- 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

- 2) резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

- 3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось

неэффективным. Соответственно каждому этапу возникают отдельные признаки, или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

Фаза «Напряжения»

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует «механизм «эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом «загнанности в клетку».

Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку», интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В таких случаях мы в отчаянии произносим: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации».

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», — пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

Фаза «Резистенции»

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью

имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неуचितность, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он углубляет неадекватную реакцию в отношениях с партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли и оценки бесспорно свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. К сожалению, в жизни мы зачастую сталкиваемся с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойные и недостойные уважения. Но с такой же легкостью почти каждый, занимая свое место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально-нравственную дезориентацию. В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, приятелями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. Кстати часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На службе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того готовы послать всех подальше, а то и просто, «рычите» на всех. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым законам редукции нас, субъектов сферы обслуживания, обделяют элементарным вниманием. В ответ мы тоже не спешим к нашим партнерам - ни подробного опроса, ни доброго слова, одним словом, редукция профессиональных обязанностей - привычная спутница бескультурья в контактах.

Фаза «Истощения»

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходят ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность.

Завершение занятия. Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

Рефлексия «Смайлик». Прикрепляем стикеры к тому смайлику, который отражает данное занятие. Три смайлика: веселый, грустный и равнодушный – три утверждения – «Было полезно», «Не понятно», «Бесполезно».

Задание на дом. Упражнение «Распредели свое время» Педагогам раздаются листы с инструкцией: Проанализируйте, как вы используете свое время.

- Составьте список из шести наиболее важных целей вашей жизни, конкретного месяца, недели, дня. Включите в список то, что вам трудно делать, и обязательно хотя бы одну глубоко личную и приятную цель.

- Составьте полный отчет об одном своем самом обычном дне, указывая, чем вы занимались и сколько времени на это потратили. Обратите внимание, сколько времени исчезает неизвестно куда! Затем составьте список этих дел, выделив среди них наиболее важные. В конце дня, пока все еще свежо в памяти, запишите время, которое вы затратили на выполнение основных дел. Сравните это время с тем, какое вы предполагали затратить.

График позволяет сразу заметить, где вы потратили время впустую, а где торопились безо всякой на то необходимости.

Вот два полезных совета, помогающих «найти» потерянное время:

- ведите учет времени;
- составляйте себе план на каждый день, неделю, месяц или год.

Занятие 2. Радуга эмоций.

Цели:

- обучение осознанности своих чувств.
- развитие умения называть и понимать свои чувства и эмоции.

Ход занятия:

1. Упражнение: «Круг».

Цель: снятие напряжения через движения, организация взаимодействия.

Участники становятся в круг. Все протягивают руки к его середине. По команде все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одна рука. При этом надо стараться не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того, как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

2. Беседа на тему: «Умение сохранять эмоциональное равновесие с помощью любимых занятий»

Наше бессознательное «успокаивается», когда мы занимаемся приятными делами – хобби, увлечениями.

Перестраивая свое внутреннее состояние с негативного на позитивное, человек может заниматься:

- игрой на музыкальных инструментах, периодически посещать эстрадные концерты или консерваторию;
- различным собиранием, коллекционированием;
- классифицированием, раскладыванием, упорядочиванием;
- выращиванием цветов, редких растений, разведением сада или огорода на даче;
- воспитанием щенка или котенка и в дальнейшем общении с ними;
- созерцанием красивых природных ландшафтов, особенно хорошо успокаивает спокойная, зеркальная гладь озерной или речной воды.

Вспомните, что Вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться? Есть ли у Вас свои «секреты», помогающие Вам обрести эмоциональный баланс?

3. Упражнение «Позитивное мышление»

Цель: развить умение справляться со сложными ситуациями

Люди, овладевшие навыками позитивного мышления, воспринимают возникшую проблему как возможность развить свое умение справляться со сложными ситуациями. Вы можете влиять на свой образ мыслей.

- Возьмите себе за правило думать позитивно о любой проблеме, не лишайте себя права быть оптимистом.
- Избегайте чувства безысходности. Поймите: всегда есть нечто, что вы можете сделать для изменения ситуации.
- Смотрите на проблему широко, стараясь проанализировать ее со всех сторон.
- Создайте себе мысленную модель, позволяющую найти успешное решение, находясь в состоянии стресса.
- Относитесь спокойно к неопределенности.

- Ищите в неприятностях скрытые преимущества. Используйте свои ошибки и просчеты для того, чтобы лучше разобраться в проблеме.
- Переход к следующему этапу работы. Это будет музыкотерапия.

4. Мини-лекция: «Музыкотерапия в нашей жизни».

Цель: воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Ход занятия: «Во время прослушивания музыки происходит перестройка биопотенциалов головного мозга, снижение общего уровня кортикальной активности, что обуславливает снятие эмоционального напряжения...» М.И. Киколов.

Приемы музыкотерапии:

- Прослушивание музыкальных произведений
- Ритмические движения под музыку
- Сочетание слушания музыки с работой по развитию ручного праксиса (музыкаизотерапия)

Специальные исследования показали, что наибольшим возбуждающим действием обладает музыка Р. Вагнера, оперетты Ж. Оффенбаха, «Болеро» М. Равеля с их нарастающим ритмом. Улучшению настроения способствуют произведения Ф. Гайдна, Д. Россини и почти все произведения В. А. Моцарта. Сонаты Л. Ван Бетховена позволяют ускорить и облегчить интеллектуальную деятельность, проявить творчество. Было замечено, что лёгкая, спокойная музыка во время коррекционных занятий успокаивающе действует на нервную систему, приводит в равновесие процессы возбуждения и торможения. «Каприз № 24» Н. Паганини повышает тонус организма, настроение, способствует концентрации внимания. Успокоению и уравниванию нервной системы способствуют пьесы из цикла «Времена года» П. И. Чайковского, «Лунная соната» Л. Ван Бетховена, фонограммы пения птиц.

Основные показания к музыкотерапии:

- Улучшение настроения.
- Уменьшение стресса, раздражительности.
- Уменьшение боли: музыка снижает восприимчивость к боли и усиливает ее переносимость при таких заболеваниях как, например, артрит, артроз, хронические боли, мигрени.

Кроме того, музыкотерапия применяется в качестве метода релаксации.

Практическая часть занятия.

Предлагается к просмотру видеоролик «Шум моря».

5. Элементы ароматерапии.

Цель: способ «поднять» настроение, снять чувство обыденности.

Ход занятия: «Исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением, повышать работоспособность, уверенность в себе. И сейчас мы с вами окунемся в мир ароматов.

Влияние на психику (психоэмоциональное действие) эфирных масел:

- Гераниевое – снимает стресс и состояние тревоги.
- Лавандовое – снимает стресс и состояние тревоги, депрессию, повышает концентрацию внимания.
- Мятное – снимает состояние усталости.
- Ромашковое (аптечная ромашка) – успокаивает, способствует запоминанию.
- Розмариновое – улучшает память, расслабляет перевозбужденную нервную систему.
- Эвкалиптовое – устраняет повышенную утомляемость, сонливость, выявляет резервные силы в организме, оживляет умственную деятельность, ясность ума.
- Масла чайного дерева – эмоциональный антисептик; ликвидирует истерию и паникёрство, развивает самостоятельность, активизирует процессы восприятия и запоминания, помогает быстро переключиться с одного предмета на другой.

- Пихтовое – устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, необоснованное беспокойство, антисептическое действие при вирусных инфекциях.

- Кедровое – устраняет нервозность, растерянность, придает уверенность в своих силах».

Педагог-психолог предлагает передать коробочку с ароматом мандарина каждому из педагогов, заранее уточнив, есть ли у кого-то аллергические реакции на аромат. Ведущий: «Если Вам станет грустно, достаточно просто открыть коробочку и вдохнуть аромат мандарина и сразу настроение наше изменится. Мандариновое масло несет мир и спокойствие, как во внутреннем состоянии, так и в отношениях с внешним миром. Его аромат прогоняет мрачные мысли, избавляет от депрессивных расстройств, снимает беспокойство и раздражение, ощущение обыденности. Мандариновое масло способствует позитивному настрою, помогает обрести радость. Это одно из лучших масел для работы с психоэмоциональным состоянием».

Завершение занятия. Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

Домашнее задание: 1. Я предлагаю Вам в домашней обстановке сделать для себя такую же «волшебную» коробочку с вашими любимыми ароматами.

Занятие 3. Стресс в педагогической работе.

Цель: выработка стрессоустойчивости, используя упражнения на психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, снятие напряжения, мышечных зажимов

Ход занятия:

Сегодня наше занятие начнется необычно. И я предлагаю вам выполнить упражнение «Танец».

1. Упражнение «Танец»

Ход упражнения: Встанем в круг и будем выполнять движения так, как подсказывает вам музыка.

2. Мини-лекция «Стресс в педагогической деятельности».

Ведущий читает стихи.

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору.

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Текст мини-лекции.

Стресс (от англ. stress - напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. В китайском языке понятие «стресс» состоит из двух иероглифов - опасность и возможность. Некомфортное состояние для человека и негативное влияние на его эмоциональное и психологическое состояние создает именно предчувствие опасности. Когда мы говорим о стрессовых ситуациях на работе, такое ожидание, прежде всего, связано со страхом увольнения, невыполнения планов, демонстрации своей некомпетентности, конфликта с руководством или командой.

Специалисты выделяют пять разновидностей стресса:

1. физиологический стресс - результат физического переутомления, которое вызвано недосыпанием, недоеданием человека или тяжелыми нагрузками;
2. психологический стресс - вытекает из неуверенности в будущем, неблагоприятных отношений с окружающими;
3. эмоциональный стресс - возникает из-за излишне сильных чувств - страха, радости. Данный вид стресса случается не только в случае, когда человеку грозит опасность смерти или потери дорогого ему человека, но и в результате неожиданной и большой радости;
4. информационный стресс - возникает у человека, обладающего слишком малым или слишком большим объемом информации. Отсутствие полной информации вынуждает человека строить догадки о возможных результатах интересующего его дела и держит его в постоянном напряжении. Излишне большое количество негативной информации о реальном положении дел также держит человека в напряжении, заставляя его переживать;
5. управленческий стресс - возникает, когда риск принимаемых решений или ответственность за действия слишком велика и не соответствует моральной устойчивости человека или его должности.

Стресс существенно снижает эффективность работы человека, поэтому руководителю необходимо создать такие условия для работы, в которых его сотрудники будут чувствовать себя спокойно и уверенно. Стресс прямо или косвенно увеличивает затраты на достижение целей учреждения. Если действие стрессов оказывается слишком длительным, они приобретают реальную опасность.

Однако существует мнение, что стресс может иметь и положительное значение. Вызванный новой сложной ситуацией, стресс может дать импульс к мобилизации всех сил для ее решения и открыть новый этап в развитии человека, но только на протяжении строго лимитированного временного отрезка.

Человек в стрессовом состоянии проявляет признаки смятения и тревоги, после чего его поведение принимает либо атакующий характер по отношению к причинам стресса, либо защитный.

Для большинства людей характерны несколько признаков стресса:

- ослабление памяти;
- частые ошибки;
- неспособность сосредоточиться на работе;
- постоянная усталость;
- частые головные боли, рези в желудке, не имеющие органической причины;
- неестественно медленная или быстрая речь;
- злоупотребление вредными привычками;
- потеря чувства юмора;
- постоянное ощущение голода или его отсутствие;
- повышенная обидчивость и возбудимость.

Появление отдельных симптомов могут повлечь за собой серьезные проблемы, например, нервный срыв, что, может надолго вывести сотрудника из трудоспособного состояния. Для предотвращения нежелательных последствий, руководителю необходимо внимательно относиться к своим непосредственным подчиненным.

Попытка человеческого организма самостоятельно преодолеть стресс, приводит к нарушению физического здоровья. Стресс, продолжающийся длительный период времени, приводит к заболеваниям кровеносных

сосудов сердца, почек и других органов и систем. Большинство людей в состоянии справиться с действием стрессов, избегая серьезных эмоциональных или физических расстройств, но только в том случае, если уровни стрессов на работе и за ее пределами остаются достаточно низкими.

Рабочий процесс подвергался на протяжении последнего столетия интенсивным изменениям, изменения эти продолжают, а в будущем их скорость можно сопоставить со скоростью урагана. Давление времени будет усиливаться, и так как уже установлено, что профессиональный стресс представляет угрозу не только для одного человека, но и влияет на здоровье всего коллектива, необходимо учиться управлять ситуацией.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Стресс – это всегда состояние повышенного напряжения, вызываемое воздействием, которое невозможно контролировать в определенный промежуток времени. По словам канадского ученого Ганса Селье, сформулировавшего концепцию стресса полвека назад, “стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем”.

Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы.

Воспользовавшись опросником, вы сможете определить насколько вы подвержены стрессу.

Стресс – это не только то, чего можно избежать, но и сила, которую каждый человек может использовать себе на пользу. Люди не должны бежать от стресса без оглядки, иногда стоит и оглянуться, смело оглядеться по сторонам и предпринять действия, которые помогут с ним справиться.

Ответная реакция на стресс зависит от характера человека. Одних стрессовая ситуация порой взбадривает и придает сил. Некоторые вянут без постоянного стресса, но большинство справляется с ним какое-то время, а потом он приводит к тяжелому психическому и физическому расстройству– дистрессу. Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Стресс уменьшает сопротивляемость организма, вызывает головные боли, несварение желудка, бессонницу. Существует много заболеваний, вызываемых стрессом. К ним относятся: гипертония, сердечные приступы, инсульт, депрессия, синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника и другие расстройства пищеварения, ожирение, мигрень и нарушения дыхания. Постоянный стресс поражает также и иммунную систему, делая человека более чувствительным к инфекциям. Многие вредные привычки зачастую обусловлены стрессом.

Когда конфликтная ситуация требует быстрого разрешения и немедленного ответа, в нашем организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с ускоренной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, “эмоциональный центр” мозга, передает сигналы гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Когда Вы сердитесь, боитесь или беспокоитесь, Ваш организм вырабатывает гормоны: адреналин и норадреналин, чтобы Вы были готовы действовать: кинуться в драку или, наоборот, убежать. Если Вы постоянно тревожитесь, эти гормоны вырабатываются в организме постоянно, что вызывает стресс.

Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, повышая давление, стимулируют быстрое переваривание пищи и освобождают энергию, повышают число лейкоцитов в крови, стимулируя иммунную систему и провоцируя возникновение аллергических реакций. Учащается пульс, повышается давление и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым. Человек готов к бою.

Если выплескивания эмоций не происходит, гормоны накапливаются.

Это вызывает напряжение и усталость.

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные.

Симптомы стресса

Симптомы стресса могут быть поделены на четыре группы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Физиологические симптомы стресса: головные боли, мигрень; нарушение пищеварения, вздутие живота образующимися газами; запор или диарея; спазматические, резкие боли в животе; сердцебиение, ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто; чувство нехватки воздуха на вдохе; тошнота; утомление; повышенная потливость; сжатые кулаки или челюсти; частые простудные заболевания, грипп, инфекции; быстрое увеличение или потеря веса тела; частое мочеиспускание; мышечное напряжение, частые боли в шее и спине; чувство комка в горле; двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

Эмоциональные симптомы стресса: раздражительность; беспокойство; подозрительность; мрачное настроение, депрессия; суетливость; ощущение напряжения; истощенность; подверженность приступам гнева; циничный, неуместный юмор; ощущение нервозности, боязливости, тревоги; потеря уверенности; уменьшение удовлетворенности жизнью; чувство отчужденности; отсутствие заинтересованности; сниженная самооценка; неудовлетворенность работой.

Когнитивные симптомы стресса: нерешительность; ослабление памяти; ухудшение концентрации внимания; повышенная отвлекаемость; «туннельное» зрение; плохие сны, кошмары; ошибочные действия; потеря инициативы; постоянные негативные мысли; нарушение суждений; спутанное мышление; импульсивное мышление; поспешные решения; мысли о собственной «ненормальности»; мысли о «смертельном заболевании»; навязчивые идеи.

Поведенческие симптомы стресса: потеря аппетита или переедание; плохое вождение автомобиля; нарушение речи; дрожание голоса; увеличение проблем в семье; плохое распределение времени; избегание поддерживающих, дружеских отношений; неухоженность; антисоциальное поведение, лживость; неспособность к развитию; низкая продуктивность; склонность к авариям; нарушение сна или бессонница; более интенсивное курение и употребление алкоголя; доделывание работы дома; слишком большая занятость, чтобы отдыхать.

Представленные списки симптомов не являются исчерпывающими и охватывают лишь наиболее частые из них.

Стрессы бывают разные. Человек переживает разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но стресс может и разрушить человека, снизить эффективность его работы и качества жизни (деструктивный, вредный стресс). Какой вид стресса человек переживает, зависит от силы и длительности стресс-фактора, чувствительности организма к влиянию неблагоприятных условий и от возможностей им противостоять. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» – тот индивидуальный уровень напряженности, при достижении которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора продолжается длительное время, усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека существенно снижается успешность работы и качество жизни.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации – физиологический и психологический. Последний подразделяется на эмоциональный и информационный стресс. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Физические и психологические стрессы, имея разную внешнюю природу, тем не менее, вызывают в организме сходные химические реакции.

В завершение хочется подчеркнуть тот факт, что, несмотря ни на что стресс дает людям почувствовать вкус к жизни. Многие замечали, что, когда жизнь движется спокойно и размеренно, наступает неизбежный момент ощущения полнейшей скуки и разочарования. Жить становится неинтересно, простое прозябание недолго сможет привлекать развитую личность, стремящуюся испытать жизнь во всех ее проявлениях, прожить ее полноценно, чтобы, как говорится, было что вспомнить. Жизнь скучна, когда человеку не хватает адреналина. А ведь адреналин выделяется в кровь, когда с нами что-то происходит.

Любопытные результаты получили английские психологи, исследуя зависимость стрессов от профессии. На самом вершине таблицы из 22 позиций находятся профессии шахтера (8,3 балла по 10-балльной шкале) и полицейского (7,7 балла). Замыкают ее работники музея (2,6 балл); библиотекари (2,0 балла). Профессия педагога (6,2 балла) занимает высокую восьмую позицию.

Проверьте, пожалуйста, себя на наличие следующих симптомов стресса, исходя из следующих признаков стресса:

1. Одиночество.

Мы чувствуем, что удаляемся от семьи и друзей, или же у нас возникает стойкое впечатление, что «мы затерялись в толпе».

2. Чувство неуверенности.

Мы вдруг начинаем ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у нас раньше были прекрасные отношения. Нам кажется, что они поглядывают на нас не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

3. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.

Мы легко забываем содержание недавних разговоров, силимся вспомнить, что нам нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Мы находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до нас доходит.

4. Нежелание общаться с людьми.

У нас падает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к нашей персоне, нас это раздражает. Когда звонит телефон, мы думаем, брать трубку или не брать.

5. Усталость и расстройство сна.

Мы постоянно чувствуем себя выжатыми, как лимон, и, тем не менее, нам часто трудно заснуть.

6. Колебания настроения.

Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Нам хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

7. Раздражение и вспыльчивость.

Мы теряем самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу мы способны выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречаем в штыки. Порой без повода “лезем в бутылку”.

8. Беспокойство.

Нам не сидится на месте: мы ерзаем, что-то перекладываем или теребим.

Нас то и дело подмывает встать и куда-то пойти.

9. Бурная активность.

Нередко испытывая томительное внутренне беспокойство, мы с головой окунаемся в работу, как бы пытаясь забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: мы упорно отклоняемся от насущных дел.

10. Навязчивые действия.

Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение – все это может быть вызвано стрессом. У женщин это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки все новых и новых вещей. Мы застреваем на своих привычках, оказываемся неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.

11. Плохой аппетит.

Мы теряем интерес к пище: или совсем отказываемся от нее или едим без разбора все, что попадает под руку.

12. Боязнь тишины.

Нам неприятно, когда нас окружает тишина. Поэтому мы или непрерывно говорим, или, оставаясь в помещении одни, обязательно включаем радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: мы болезненно реагируем на любой шум.

13. Подчеркнутое внимание к своей внешности.

Когда люди слишком заботятся о своей внешности, садятся на строгую диету или усердно занимаются физическими упражнениями, чтобы только сбросить вес, это тоже может быть вызвано стрессом.

Человек порой является источником стрессов для самого себя: выбирает неверные пути, предъявляет завышенные претензии. Порой люди страдают переоценкой собственной персоны.

Шаги исключения человека из источника стресса для самого себя:

1. Умение хорошо освоиться со своими личными данными, познать свои достоинства и слабости;
2. Выработка привычки постоянно совершенствовать ретроспективный анализ стрессовых ситуаций (учиться на своих ошибках);
3. Выработка автоматического навыка к каждодневному преодолению собственной слабости – проявление воли к самому себе (заставить себя сделать то, что нужно, а не хочется; заставить себя не делать того, что хочется);
4. Установка на избирательное забывание эмоционально болезненных моментов прошлых стрессовых незначительных состояний.
5. Освоение навыка отсроченного реагирования на сильное негативное воздействие.

Итогом профилактики стресса должно стать такое состояние, при котором человек не создавал бы своими действиями (и словами тоже) ситуации, которые превращались бы в источники тревоги, страха и т. д.

Профилактикой стресса является умение отделять служебные отношения от личных – это важный резерв для сохранения душевного здоровья.

Демонстрация психического равновесия является мощным фактором стрессоустойчивости. Существует множество способов по сохранению и укреплению психологического здоровья.

Многие люди боятся перемен, чем мешают себе успешно к ним адаптироваться, вырабатывать модели эффективного поведения в подобных ситуациях. Тех же, кого не страшит перспектива надвигающегося стресса, охватывает азарт и энтузиазм к действиям от поступающего в кровь адреналина, и они, в конечном итоге, добиваются своей цели. Как распорядиться своим стрессом, каждый может сам для себя решить, а жизнь будет продолжаться несмотря ни на что.

3. Рекомендации для повышения стрессоустойчивости

«Закаливание» от стрессов

Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и

помогут пережить стрессовую ситуацию. Такие особенности мы сами можем в себе развивать и совершенствовать.

К ним относятся:

1. Анализ ошибок мышления

Существует ряд ошибок мышления, которые могут приводить к неоправданно сильному, чрезмерному стрессу.

К наиболее частым ошибкам относятся:

- «Чёрно-белое мышление». Мир видится в чёрно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями «всё» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

- Чрезмерные обобщения. На основании единичных фактов формулируется глобальный (и ничем не подтверждённый) вывод. Часто используются слова «никогда, никто, ничего, все, всё, всегда».

- Катастрофизация. Это своеобразное «раздувание из мухи слона».

Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова «кошмарный, ужасный, страшный, трагический» и т.д.

- Субъективизация. Другой вариант «превращения мухи в слона», когда человек настроен на определённое объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, «подтверждения» формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций.

- Чрезмерный пессимизм. «Эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты.

- Мечтательность и отрицание реальности. Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчёт себя, других людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна.

- Чрезмерная требовательность. Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования и прикладывает невероятные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова «должен, обязан».

- Осуждение и ярлыки. Человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другому. Например, «я неудачник», «он плохой человек», и т.д.

- Гедонистическое мышление. Мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: «я этого не выдержу», «мне это нужно прямо сейчас», «это слишком тяжело».

- Вязкое мышление. Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему все менее успешна.

4. Рисунок на тему: «Нет стрессу на рабочем месте – работа для меня праздник»

Цель: снятие напряжения и стресса

Материалы: листы бумаги формата А3, цветные карандаши, фломастеры, краски и кисточки.

Завершение занятия. Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

5. Упражнение: "Пожелание на день"

Ведущий:

– Закончим нашу работу пожеланием друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Занятие 4. Коммуникативные навыки.

Цель:

- повышение качества межличностных отношений.
- формирование понятий о коммуникативной компетентности между участниками образовательного процесса.

- изучение условий эффективного взаимодействия.

Материалы: музыкальный центр (трек «Японская сакура»), бумага формата А4, планшеты для записи, ручки.

Ход занятия:

1. Игра на создание рабочего настроения. Участники сидят по кругу. По очереди передают друг другу мяч и на первую букву своего имени называют прилагательное, отражающее какое-либо качество своего характера. Затем завершают фразу: «Никто не знает, что я...»

2. Мини-лекция «Определение коммуникативной компетентности».

Текст мини-лекции.

Выделяют два понятия - «компетенция» и «компетентность», которые взаимосвязаны. Компетенция - общая способность, основанная на знаниях, опыте, ценностях, которые приобретены благодаря обучению (область знаний). Компетентность - уровень умений личности, отражающий степень соответствия определенной компетенции (области знаний), позволяющий действовать конструктивно в изменяющихся условиях. Понятие «компетенция» сужается до круга должностных (функциональных) полномочий, а «компетентность» - некая личностная характеристика, отражающая осведомленность, авторитетность.

Определение коммуникации целесообразно рассмотреть в контексте определения понятия «общение». Общение - процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя три стороны: коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями), социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера). Когда говорят о коммуникации, имеют в виду, что в ходе совместной деятельности люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, чувствами, установками и прочим. Все это можно рассматривать как информацию. А сам процесс коммуникации есть обмен информацией. Но это не простое движение информации. Информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается. Особую роль играет значимость информации для каждого участника, потому что мы стремимся не просто «обменяться» значениями, а выработать общий смысл. Это возможно лишь при условии, что информация не просто принята, но и понята, осмыслена.

Чтобы сделать этот процесс более эффективным, необходимо обладать определенными умениями, которые и определяют коммуникативную компетентность. Коммуникативная компетентность педагога - профессионально значимое, личностное качество, формирующееся в процессе саморазвития.

Упражнение «Поводырь».

Цель: формирование доверия.

Участники разбиваются на пары, и внутри каждой пары решается, кто будет ведущим, а кто ведомым. Ведомый закрывает глаза и при помощи ведущего ходит по комнате, дотрагивается до различных предметов. По окончании участники меняются ролями. Обсуждение: Страшно ли было ходить с закрытыми глазами? Помогал ли тебе твой партнёр? Чем помогал? Какие новые впечатления получили. Изменилась ли комната, когда вы открыли глаза? В какой роли больше понравилось быть: в роли ведущего или ведомого?

Упражнение-игра «Восточный рынок».

Цели:

- а) помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;

б) снизить чувство напряженности благодаря включению в игровую ситуацию «здесь и сейчас»;

в) обратить внимание участников друг на друга, объединив их партнерским соревнованием.

Ресурсы: комната, в которой участники смогут свободно двигаться; лист бумаги, ручка/карандаш для каждого игрока.

Подготовка к игре

– Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный рынок»?

– Крики...

– Запах еды и пряностей...

– Яркость, буйство красок...

– Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже...

– Замечательно! А вот как описал чувственность и яркую энергетику восточного рынка известный израильский писатель Амос Оз: ...Была невероятная притягательность в этих переливающихся через край и растекающихся вокруг базарах, завораживающих и искушающих так, что перехватывало дыхание и плавилась душа. Коленки дрожали от обилия овощей, фруктов, сыров, сдобренных разными приправами, от острых запахов и кушаний, дерущих горло, потрясающих, чуждых, чужих, странных, дразнящих, возбуждающих... И эти алчные руки, которые щупают, роются, погружаются в потаенную глубину этих груд из фруктов, зелени, красных перцев, пряных маслин... И изобильная нагота этой мясной плоти, болтающейся на крюках, окровавленной, обнаженной, от которой поднимается пар, лишенной кожи и не знающей стыда. И все это разнообразие приправ, пряностей, специй, доводящее едва не до обморока, все это разнузданное и околдовывающее многоцветье горького, острого и соленого. А над всем этим еще и необузданный аромат кофе, проникающий до самых печенок, и запахи, поднимающиеся от всяких стеклянных сосудов, наполненных напитками всех цветов с кусочками льда и дольками лимона. И эти крепкие базарные грузчики, смуглые, взлохмаченные, обнаженные до пояса, мускулы играют под кожей, подрагивая от напряжения, потные тела их лоснятся под солнцем.

Инструкция: итак, через несколько минут мы попадем с вами на настоящий рынок. В разных культурах, в разных странах рынки отличаются друг от друга. Но везде рынок является символом общения, деятельности, активной жизни.

Каждый получает лист бумаги и карандаш/ручку. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую «записку» по отдельности сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты. (Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается тренером.)

– Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. По моему хлопку все имеют право подойти к горке, взять записки с именами. Затем, в течение пяти минут, вам придется уговорами, спорами, путем обмена... найти и вернуть себе – «купить» – все восемь листков с вашим именем. Через пять минут рынок закроется, так что советую поспешить. Первые три «покупателя», которым удастся быстрее всех вернуть себе дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросов нет?! Начали! Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Тренер время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до «закрытия рынка». Закрывая «рынок», объявляем имена трех победителей игры.

Рефлексия, обсуждение:

- Что вам понравилось, а что – нет в этой игре?

- Какую тактику вы использовали во время «торга»: активный поиск, ожидание встречных предложений, взаимный обмен?

4. Упражнение «Сорви яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление

Ход упражнения: Участники встают так, чтобы вокруг был достаточно места. Педагог-психолог предлагает представить и сорвать яблоки в саду, которые растут достаточно высоко. Затем педагоги срывают яблоки, делая при этом вдох, кладут в корзину – медленный выдох. Упражнение выполняется под музыку «Японская сакура».

5. Упражнение «Выслушай и повтори»

Цель: обучить участников приемам активного слушания.

Инструкция: Упражнение проводится в малых группах — «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника и в роли контролера.

Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...» Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять. Тема для беседы «Рассказ о своих способностях, а также о том, что плохо удается». После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

- это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;
- давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же;
- в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
- улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);
- слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

Завершение занятия: как мы видим, правильное, адекватное взаимодействие – важное условие эффективной коммуникации. Предлагаю каждому из Вас закончить фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки. Рефлексия (обмен впечатлениями, мыслями и чувствами).

Занятие 5. Конфликтные ситуации и их разрешение.

Цель:

- создания благоприятного психологического климата между участниками;
- формирование позитивного самовосприятия;
- практическая работа для избегания конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Приветствие в парах».

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

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 выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

Упражнение 2 «Проблемная ситуация»

Инструкция: Вспомните любую проблемную ситуацию, которая случилась с вами недавно, лучше в профессиональной деятельности. Выделите в ней:

1. положительные и отрицательные моменты сложившейся ситуации;
2. свои положительные и отрицательные черты в данной ситуации;
3. положительные и отрицательные черты человека, с которым произошел конфликт.

3. Упражнение «От отрицания к утверждению»

Цель: Работа над словом для предотвращения конфликтных ситуаций.

Ход упражнения: Научитесь проделывать такое трехэтапное преобразование:

- В каждом предложении найдите слово с отрицанием или негативным смыслом.
- Исключите это слово или перефразируйте предложение так, чтобы оно звучало позитивно, позволяя «проявиться» вашему желанию.
- Чтобы сделать свое желание более реальным, добавьте к позитивному высказыванию конструкцию с «если...» или «когда...».

Пример. Есть предложение «Никогда этого не переживу».

1. Отрицательные слова: Никогда. Не переживу. Исключите их из предложения и измените его так, чтобы оно выражало ваше желание.

2. Желание, сформулированное позитивно: «Я это переживу». Оно реалистично? Не очень. Если вас настигли травмирующие переживания, нужно...

3. Добавить к полученному предложению что-нибудь, делающее его более реалистичным. Например: «Я это переживу, если получу квалифицированную помощь», - или любой другой вариант в соответствии с вашими обстоятельствами. С этого начинается решение проблемы. Иногда нужно иметь в запасе позитивные высказывания, особенно если вы испытываете постоянный стресс или сталкиваетесь время от времени с одной и той же проблемой. В таких случаях помогает периодическое повторение утвердительных позитивных фраз. Вот несколько примеров простых утверждений относительно целей и возможностей.

- «Я становлюсь сильнее и энергичнее, как в интеллектуальном, так и в физическом плане»

- «День ото дня я становлюсь спокойнее и легче приспосабливаюсь к обстоятельствам»

- «Я все больше верю в свою способность преодолеть трудности»

- «Я могу научить свое сознание и тело работать согласованно»

- «Я могу положительно относиться к людям и событиям»

- «Я легче справляюсь со стрессом»

Жизненная установка оказывает громадное влияние на то, как мы переживаем стресс. Она представляет собой способ осмысления мира, проблем, возможностей и испытаний, встречающихся на нашем пути.

Установки людей, наилучшим образом справляющихся со стрессом, отличаются следующими тремя чертами.

- Контроль над ситуацией. Эти люди — хозяева своей жизни, потому что они уверены в том, что смогут добиться поставленной цели, применив свои знания в решении стоящих перед ними задач.

- Преданность цели. Эти люди видят смысл в том, что делают, и считают результаты своего труда нужными и полезными.

- Радость преодоления. Эти люди рассматривают возникающие на их пути трудности и препятствия как вызов своим способностям, а не как преграды, поэтому воспринимают любые испытания не с негативной, а с позитивной точки зрения.

Благодаря современным исследованиям психологи обнаружили очень простой способ, позволяющий повысить уверенность человека в себе: нужно предоставить возможность телу и сознанию действовать каждому по-своему, но совместно. Наше тело «помнит» эмоции, и мы можем научиться менять собственное настроение за счет сильных позитивных чувств, вспомнив их в нужную минуту, например, при столкновении со стрессовой ситуацией.

Если вы немного потренируетесь, чтобы связывать в своем сознании позитивные чувства с каким-либо действием, например, сжатием кулака, и будете повторять это довольно часто, то в скором времени столь простой жест поможет вам вспомнить это позитивное чувство!

В любой момент, когда вам понадобятся положительные эмоции, вы сможете воспользоваться этой связью, всего лишь сжав кулак.

Этот прием работает на увеличение силы вашей личности. Тренируйтесь описанным ниже способом хотя бы по 10 минут в день в течение месяца.

Упражнение. Сядьте удобно, глубоко расслабьтесь и «выдохните из себя» все напряжение. Представляйте себе приводимые далее сцены, вспоминая как можно живее зрительные, слуховые и тактильные ощущения. Когда они достигнут уровня реальности, сожмите ведущую руку (ту, которой пишете) в кулак. Держите кулак в течение 30 секунд. Расслабьтесь и откройте глаза. Через минуту повторите упражнение.

Сцена 1. Вспомните тот момент в своей жизни, когда вы чувствовали абсолютную уверенность в себе и были собой довольны (какое-нибудь личное достижение, особый выходной, новое платье).

Сцена 2. Вспомните минуту, когда вы радовались чьей-то серьезной и очень важной для вас похвале (друга, отца, матери, учителя или возлюбленного).

Сцена 3. Подумайте о ком-нибудь, кем вы восхищаетесь. Неважно, приходилось вам встречаться с этим человеком или нет. Представьте себе, что вы стоите с ним рядом и по мановению волшебной палочки можете войти в его тело и посмотреть на мир его глазами! Пусть вызывающие ваш восторг качества этого человека наполнят вас.

Держаться с чувством собственного достоинства.

Это значит:

- Дышать ровно и спокойно.
- Использовать слово «я», говоря о себе, например: «Я предпочитаю, когда вы говорите более спокойно» или «Я хотел бы прояснить этот вопрос».
- Поддерживать контакт глазами.
- Использовать соответствующую мимику и жесты.
- Говорить естественным, но решительным тоном.
- Избегать упреков в адрес другого человека.
- Быть оптимистично настроенным и надеяться на благополучный исход.

Задумав что-нибудь, посмотрите, соответствуют ли время и место вашим намерениям. К сожалению, приходится признать, что очень часто человек, с которым вы общаетесь, бывает не готов к сотрудничеству и, скорее всего, попытается уйти от предмета обсуждения всеми возможными способами. Ваш собеседник может прибегнуть к сарказму и другим проявлениям гнева, повести себя иррационально или просто вспылить. Вот несколько способов преодоления общепринятых приемов «блокировки», или противодействия.

Как погасить гнев. Откажитесь от разговора, пока собеседник не успокоится и не будет в состоянии вас выслушать. Скажите, например: «Я согласен говорить об этом, но не сейчас, когда ты так расстроена» или «Не кричи, пожалуйста. Успокойся и мы поговорим».

4. Упражнение. Методы и приемы психологической защиты и саморегуляции

Цель: умение расслабляться и регулировать свое эмоциональное состояние

5. Мини-лекция. «Методы саморегуляции»

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Человеку свойственны естественные способы регуляции, которые включаются сами собой. Это – длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация.

Естественные приемы регуляции, которыми бессознательно пользуются специалисты:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

Что я могу использовать из вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

Смейтесь! Улыбайтесь! Как можно чаще! Давно известно, что смех – лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса.

Когда Вы смеетесь, отдыхают лицевые мышцы, падает эмоциональное напряжение, появляется положительное ощущение перспективы. Это самое лучшее средство борьбы с болезнями, больницами, врачами и, прежде всего, с самим собой. В следующий раз, когда возникнут трудности, вспомните два подходящих анекдота, позовите друзей, они будут рады посмеяться вместе с Вами. В конце концов, если Вас что-то не устраивает, надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней. Во многих случаях, когда ситуация быстрому изменению не поддается, Вы можете себе позволить просто осмеять ее. Умение увидеть смешное или забавное в собственных трудностях – лучший способ изменения своего отношения к проблеме.

Надейтесь на лучшее. Если Вы ожидаете неприятностей, то чаще всего они и случаются. Из-за беспокойства и напряжения меняется Ваше поведение, Вы мысленно проиграли ситуацию и неосознанно несете ее образ перед собой. Такое «прогнозирование ситуации» вполне может являться причиной негативного самовосприятия. Вы предсказываете себе неудачу, Ваше поведение меняется, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит. С большой уверенностью можно сказать, что Вы сами виноваты во многих своих неудачах.

Попробуйте другое, позитивное восприятие мира, и Вы сможете себе снизить свой стресс. Посмотрите на себя другими глазами, измените свое представление о себе и о своем месте в этом мире. Как бы ни обстояли дела, радостное восприятие себя и своих перспектив существенно ближе к реальной жизни, чем пессимистический подход.

Избегайте уединения с проблемами. Не бойтесь объявлять окружающим ни о том, что у вас есть проблемы, ни о том, в чем, собственно, они заключаются. Стоицизм, который необходим, например, в кресле у зубного врача, совсем нежелателен при стрессах. Он лишает вас дружеской поддержки, возможности понять и принять другую

точку зрения, истощает душевные и физические силы, отрицает сочувствие и симпатии, чувство локтя своего друга. Люди, у которых много друзей, оказываются в более выгодном положении: им легче выстоять в трудных жизненных ситуациях. Причина это или следствие, но социальная изоляция часто ведет к депрессии и даже суициду.

2. Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции

Способы, связанные с управлением дыханием

Способ №1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ №2

Это упражнение можно делать в любом месте – на работе, в общественном транспорте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Способы, связанные с нервно-мышечным расслаблением

Способ №3

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Способ №4

Если обстановка вокруг Вас накалена, и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног (на счет 1, 2, 3). Затем расслабьте их (на счет 1, 2, 3).
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.

- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что Вы медленно плывете, – Вы полностью расслабились.

Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как Вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, но Вы можете сделать для себя гораздо больше.

Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Способ № 5 Самоприказы

Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Применяется самоприказ, когда человек уже убедился, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действия. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Мысленно повторите самоприказ несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Иногда приходится применять самоприказ несколько недель и даже несколько месяцев.

Способ № 6. Самовнушение

Самовнушение помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев, с целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я спокойна в любых обстоятельствах», «Я владею собой» и т.д. Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми, краткими, не должны содержать частицу «не». Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

Способ №7. Самоодобрение

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта Д. Карнеги рекомендует использовать слова «именно сегодня».

- Психологи называют их «зарядкой позитивного мышления»: «Именно сегодня у меня все получится!», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной!», «Именно сегодня я буду ко всем доброжелательным!», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной!».

- Мысленно повторите эти утверждения несколько раз.

- Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

- Завершение занятия: обмен впечатлениями, подведение итогов занятия, обратная связь.

С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

Занятие 6. Приемы саморегуляции через творчество.

Цель: побуждение членов группы к проявлению творческой активности

Упражнение 1. Психогимнастическое упражнение на создание работоспособности.

Цель: Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих занятий.

Участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

После первого, а также каждого из последующих рассказов тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотела сообщить Анна?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, психолог обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

Упражнение 2 «10 Я». У вас на отдельном листе написано 10 раз буква Я. Вам необходимо будет дать определение этим Я, рассказывая о себе и своих качествах.

Упражнение 3 «Волшебный стикер».

На бумажных стикерах (в виде звезды) напишите свое творчество, хобби, талант – за что себя могу похвалить и прикрепите к доске. Посмотрите, какие мы талантливые. Положите руку себе на грудь и повторите за мной: «Я – талантлива! У меня есть творческие силы! Всё лучшее, конечно, впереди» - и сделайте шаг вперед, в завтрашний день, который уже сейчас наполняется позитивом».

Упражнение 4 «Рисуем хорошее настроение».

Хорошо снимает напряжение арт-терапия. Это рисование душой или интуитивное рисование. Цвета вызывают у человека чувства и переживания. Работа с красками снимает усталость, напряжение, снижает уровень тревожности. Снимает негативные состояния, не позволяя им превратиться в груз неразрешенных проблем. Хороший способ расслабиться, остановить поток мыслей, дать возможность левому полушарию отдохнуть, активируя работу правого, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру, его ресурсным состояниям.

Ведущий: «Я предлагаю вам немного порисовать. Но рисовать не просто на листе бумаги, а на водной поверхности. Вода творит добро. Рисование на водной поверхности – не ставит перед собой задачи терапевтического анализа. Её цель – отдохнуть, зачерпнуть свежие силы.

Подойдите к столу, я предлагаю вам надеть перчатки и нарисовать при помощи смешивания красок хорошее настроение. Изобразите, что вы чувствуете (музыкальное сопровождение). Это не просто вода, а специальный состав с крахмалом. Я предлагаю вам

создать рисунок, с помощью гуаши, используя разную цветовую палитру. Погружаем кисть краску и в виде капель оставляем её на поверхности, моем кисточку и выбираем другой цвет. Когда вы считаете, что краски достаточно мы будем их смешивать стекой, с помощью которой мы создадим рисунок настроения.

У каждого из вас получились разные цветковые рисунки.

Это еще не все. Я предлагаю запечатлеть свое хорошее настроение на листе бумаги. Получившийся на водной поверхности готовый рисунок аккуратно накрываем листом бумаги, а затем снимаем и аккуратно выкладываем на доску. Изображение высохнет, и вы можете взять его с собой, вставить в рамочку – это ваше творчество! Снимем перчатки, и прошу вас присесть на стульчики».

Упражнение 5 «Позитивный настрой».

Еще для того, чтобы избежать психоэмоционального напряжения надо не забывать и дарить себе подарочки. «Сделай себе подарок – ты этого заслуживаешь» - это способ поднятия настроения, которые волшебным способом влияет на настроение людей, подбадривает, придает уверенность.

А еще и разнообразные сюрпризы. Для каждого из вас у меня такой сюрприз есть. Я хочу поделиться с вами позитивным настроением. Выберите каждый для себя листочек и прочитайте то, что написано на нем. Я верю, что это действительно так.

Завершение занятия. Рефлексия.

Выскажите, пожалуйста, свое мнение о занятии. Что вы чувствовали на протяжении его? Поделитесь, пожалуйста, вашими эмоциями. Прикрепите цветочек к тому облачку, который отражает ваше отношение к сегодняшней встрече. Я надеюсь, что у вас эмоциональное напряжение уменьшилось, и оно будет полезно в вашей работе.

Занятие 7. Кто же я?

Цель:

- развитие способностей психологического анализа личности.
- формирование понимания многоаспектности восприятия мира человеком и смелости высказывания собственной точки зрения.

Ход занятия.

Упражнение 1. Разминка: "Огонь – лед".

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение 2. Основное упражнение или Метод чтения вслух. Ведущий создает у слушателей установку на внимательное слушание художественного произведения, которое будет прочитано ведущим. После прочтения им будут заданы вопросы о том, как бы они думали, чувствовали себя и поступали на месте различных героев художественного произведения.

3. Затем читает художественное произведение.

На первом этапе текст зачитывается (внятно и выразительно) учителем вслух. Перед началом чтения или сразу после него дается задание: «Послушайте то, что я вам сейчас прочитаю». После прочтения ставится вопрос: «ЧТО для вас то, ЧТО вы слышали. ЧТО вызвало в вас то, что вы слышали».

Можно использовать дополнительные вопросы:

- «Что я думал, когда слушал?»;
- «Что я чувствовал, когда слушал?»;
- «Что я хотел, когда слушал?».

Качество вопроса зависит от особенностей произведения. Например, к притче «Детская сказка» Н. Рериха или «Импровизатор» В. Одоевского ключевым является

вопрос: «Что для меня то, что я услышал?», к фантастике «И грянул гром» Р. Бредбери - «О чем это произведение?» с последующим рядом вопросов («О чем я думал?», «Что я чувствовал?»), к аллегорическому произведению «Земля безглазцев» В. Кюхельбекера - «Что я чувствовал, когда слушал это произведение?».

Могут быть использованы дополнительные вопросы.

Работа с дополнительными вопросами позволяет выйти на философский уровень осмысления проблем, поисков, жизненных и личностных смыслов. В основном это размышление о проблемах.

Для более интересной и глубокой работы рекомендуется использовать следующий ряд вопросов:

- «Что бы я чувствовал, если бы был ...(главным героем, другими героями)?»
- «Что бы я думал, если бы был ...?»
- «Что бы я сделал, если бы был ...?»
- «Что бы я хотел, если бы был ...?»

Например, работа ведется с «Детской сказкой» Н. Рериха, дополнительные вопросы формулируются следующим образом:

- «Что бы я чувствовал на месте певца?» «Что бы я думал на месте певца?» «Что бы я сделал на месте певца?»

- «Что бы я чувствовал на месте царевны?» «Что бы я думал на месте царевны?» «Что бы я сделал на месте царевны?»

- «Что бы я чувствовал на месте князя древнего рода?» «Что бы я думал на месте князя древнего рода?» «Что бы я сделал на месте князя древнего рода?»

- «Что бы я чувствовал на месте гостя торгового?» «Что бы я думал на месте гостя торгового?» «Что бы я сделал на месте гостя торгового?»

- «Что бы я чувствовал на месте воеводы?» «Что бы я думал на месте воеводы?» «Что бы я сделал на месте воеводы?»

При ответе на серию поставленных вопросов возникает феномен «двойной», а иногда и «тройной» рефлексии: педагог смотрит на ситуацию как бы изнутри, соотнося свою позицию реального «я» с позицией действующего лица («я» на месте главного героя), он проживает ситуацию дважды: сначала за себя, который сопереживает герою, потом за себя, который мог бы быть на месте героя(ев), в данной ситуации и, будучи в ней, мог бы чувствовать, решать, делать выбор и т.д. Педагог делает еще одно открытие в процессе высказываний других членов группы: они на том же месте чувствовали, думали и действовали иначе, чем я!

И, наконец, подключается анализирующий компонент (при третьей рефлексии): какой я, если «я» действую, проживаю судьбу, ситуацию героя? Для того, чтобы запустить в движение этот компонент, рекомендуется задавать вопросы к «третьей Рефлексии»:

«Что мне понравилось в том, что я услышал, и почему?»; «Что бы мне понравилось в себе, если бы я был на месте главного героя?»;

«Что бы мне не понравилось и почему?»;

«Кто не понравился, кто понравился и почему?» и т. д.

Одинаково важно получить обратную связь от участников как по типу свободного выражения (ответы на общие вопросы типа: «Что для меня то, что я услышал?», «Напишите то, что вам хочется сейчас написать»), так и по типу структурированного (более конкретные вопросы с ситуацией и героями). Последнее важно для решения тренинговых задач, т.е. по специальному формированию навыков рефлексии, сензитивности, самопознания и др.

Погружаясь в ответы на вопросы, участник занятия становится партнером или принимает на себя роль главного героя, став соучастником действия, включившись в происходящее.

При анализе педагог-психолог может зафиксировать для себя тот или иной уровень рефлексии, степень свободы перемены ролей, реальные ценности (позитивные, негативные), которые принимает каждый отдельный член группы. Ценности, которые в

нем были скрыты и которые в нем как проблема существуют, над которыми он размышляет, но не знает, как из них выйти, и многое другое. Например, может быть раскрыто отношение к себе, отношение к миру, отношение к своему действию в этом мире, определенное отношение к переживанию, возможность перевоплощения в другого, возможность сопереживания, возможность определить собственное движение.

При работе методом чтения вслух, как и при других предлагаемых нами методах, ни в коем случае нельзя приходить к групповому «общему мнению». Обсуждение должно иметь главной целью демонстрацию того, что все люди — разные.

Это поможет педагогу сформировать позицию принятия по отношению к другому человеку и к самому себе. Целесообразно в этой работе выходить на групповую интроспекцию (самонаблюдение), зафиксировать, что «я такой», «я» в своем проявлении в мире.

Ведущему следует помнить, что здесь оценочное, особенно примитивно-оценочное, отношение вредно, поскольку оно часто приводит к «закрытию» личности, а нам надо ее раскрыть.

Продуктивно выходить на такую тему: «Почему одному данная проблема кажется интересной, а другой обратил внимание на другое».

В качестве художественных произведений могут быть использованы сказки, притчи, рассказы, стихи.

Главное здесь соблюдение ряда правил. Первое: художественное произведение должно обладать многоаспектностью вариантов его психологического прочтения, то есть, оно не должно носить морализаторского характера, прямолинейности идей заложенных в нем. Второе: оно должно быть достаточно кратким, его прочтение должно укладываться в 5-10 минут. Третье: все ответы участников группы должны быть сделаны от первого лица и начинаться со слов: «На месте «X» я бы подумал (почувствовал, поступил).».

Для работы с педагогами могут быть произведения самой различной тематики: «Старинный совет», «Детская сказка» Н. К. Рериха, «Упустишь огонь – не потушишь» Л. Н. Толстого, «И грянул гром» и «Смерть и дева» Р. Брэбери и т. п.

Завершение занятия. Рефлексия. Получение обратной связи от слушателей на предмет их ощущений, переживаний, впечатлений и ценности для них данного занятия.

Занятие 8 . Аутогенная тренировка

Цель занятия:

- обучение педагогов психической саморегуляции, снятие психологического напряжения;
- формирование навыка мобилизации духовных усилий личности на преодоление жизненных трудностей;
- обучение управлению своими эмоциями, чувствами и поведением.

Ход занятия.

Упражнение 1. Разминка. Настрой на работу. "Ритм по кругу" 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.

Упражнение 2. Подготовительное упражнение для выполнения основного упражнения занятия "Центр 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. Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов».

3. Мини-лекция. Ведущий сообщает, что на сегодняшнем занятии члены группы ознакомятся с основными элементами аутотренинга. Он сообщает, что аутогенная тренировка (или аутотренинг) относится к группе методов саморегуляции. Эта группа методов включает различные приемы и технологии управления своим состоянием: аутогенной тренировки, психофизической гимнастики, приемы эмоциональной разгрузки. Методы психической саморегуляции и тренировки психических функций используются в настоящей программе потому, что их применение позволяет делать более продуктивной деятельность педагога и мобилизовывать его духовные силы. Овладение методами психической саморегуляции приводит к возникновению у педагога более гибкой модели поведения, открытой для импровизации, позволяющей учитывать индивидуальность и непрерывную изменчивость каждой конкретной ситуации. На занятиях по психорегуляции участники приобретают опыт сознательного воздействия на собственные установки, мотивы поведения, организацию жизненного пространства и ориентацию «на будущее».

Саморегуляция, как и самовоспитание в целом, строится на указании самому себе целесообразности развития в себе же положительных свойств характера, выработки волевых качеств, развития внимания и памяти. Диалог с самим собой выступает средством совершенствования личности (можно сначала работать над одной чертой, одним качеством личности). Все методы предполагают активную позицию обучающегося. Методы психической саморегуляции и тренировки психических функций многообразны, разнообразны и достаточно известны в настоящее время. Мы остановимся для примера на одном из них, весьма популярном - аутогенной тренировке. Мы коснемся лишь с точки зрения особенностей применения, сделав также несколько интересующих нас акцентов.

Аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка занимает в настоящем курсе «законное» место в силу того, что по своему происхождению, структуре и механизмам этот метод является синтетической методикой, соединившей в себе положительные стороны психокоррекционных приемов. Формулы, вводимые в состоянии аутогенного погружения, имеют характер постгипнотических внушений, и, соответственно, воспринятые установки, реализуясь в конкретных условиях, ведут к гармонизации неосознанных и осознанных компонентов психики. В механизме психической саморегуляции значительное место занимает самовнушение, которое представляет «коренные интересы всего организма, его целостности, его существования» (И. П. Павлов). Самовнушение, будучи по природе своей активным процессом, стимулирует познание и волю, способствует совершенствованию личностных качеств. Для того чтобы психологически подготовиться к занятиям аутотренингом, следует предварительно провести беседы о психической саморегуляции, убеждающие в ее реальных возможностях. Разъяснение и убеждение приводят к переоценкам отношения к своим ощущениям и возможностям. Целесообразно проводить специальные психотехнические игры. Усвоенные в процессе внушения установки, преломляясь через сферу сознания, интенсифицируют активность личности в целом.

К задачам, успешно решаемым в ходе таких занятий, относятся: изменение мотивов поведения, преодоление пограничных состояний, корректировка уровня притязаний, адаптация к новому виду деятельности, психологическая готовность к любому виду деятельности, снятие напряжения, утомления, тревоги, формирование положительных установок по отношению к своей личности и другому человеку.

Мы не будем приводить здесь целиком примеры занятий, использующих аутогенную тренировку, поскольку специфика применения данного метода состоит лишь в том, что программы (формулы) психофизических действий формулируются ведущим вместе с участниками групповой работы в соответствии с задачами курса.

При проведении занятий с использованием аутотренинга сохраняется традиционная структура саморегуляции: управление вниманием, оперирование

чувственными образами, словесное внушение, управление мышечным тонусом и управление ритмом дыхания.

Приступая к занятиям с элементами аутогенной тренировки, ведущему следует помнить, что мысленные или словесные внушения должны быть предельно просты, кратки, позитивны и оптимистичны.

Процедура аутогенной тренировки в течение занятий имеет обычные этапы релаксации, самовнушения, выхода из состояния релаксации.

1 этап. Релаксация. Нужно занять удобное положение, сосредоточиться, пережить ощущение покоя и комфорта, запомнить его (этот прием рекомендуется участникам повторять несколько раз в день, постепенно увеличивая время упражнений до 10—15 мин).

2 этап. Ввод формул самовнушения. Формулы должны быть конкретные, направленные на формирование определенных установок. Они обычно готовятся заранее, индивидуально для каждого или как групповые. Возможно применение общих формул, связанных с публичным выступлением на семинаре, на родительском собрании, во время участия в различных конкурсах и при подготовке к ним: «Я полностью контролирую свое поведение» или «Я отвечаю за свои поступки». Можно использовать частные формулы: для формирования уверенности в себе, мобильности перед встречей или ситуацией, вызывающей тревогу, для развития необходимых качеств личности, самоподготовки перед «трудным» разговором с родителями и т. п.

При проговаривании формул важно иметь образное представление и ощущать себя «подтянутым, с высоко поднятой головой», с «умным взглядом», «с улыбкой на лице». Обычно каждая формула повторяется не менее двух раз.

3 этап. Вывод из состояния релаксации. Приведем один из вариантов этой части занятий. Ведущий: «Внимание! Я буду считать до 10. По счету 10 глаза открыть, улыбнуться, встать! Один, два. Повторяйте за мной: «Мое тело наполняется легкостью и силой. Легкость и сила! Три, четыре. Сделали глубокий вдох... и резкий выдох. Еще раз... Глубокий вдох и резкий выдох. Хорошо! Молодцы! Подышим в таком темпе. Глубокий вдох и резкий выдох. Пять, шесть. Продолжаем дышать глубоко. Повторяйте с каждым вдохом: «Я наполняюсь энергией и бодростью». Повторили и почувствовали это. «Голова свежая! Мысль работает четко. Я готов к работе!» Семь, восемь. Повторите: «Я готов к работе. Собран, бодр, энергичен». Девять, десять. «Глаза открыты. Молодцы. Все, все улыбнулись. Встаньте! Немного разомнитесь!»

Обладая собственной мотивационной силой, занятия аутогенной тренировкой побуждают личность к применению некоторых средств самостимулирования волевых усилий (самоприказ, самоободрение).

Это лишь примерный план проведения занятий, включающих аутогенную тренировку. Педагог-психолог может совместно с членами группы разрабатывать программы и формулы самовнушения в соответствии с запросом каждого из них. Участники могут самостоятельно использовать технику аутогенной тренировки для решения своих повседневных и ситуативных проблем.

Что дает аутогенная тренировка как некое развивающее средство человеку? Более эффективное овладение собственными эмоциями; тренировку воли; тренировку памяти; концентрацию внимания; гибкость, лабильность протекания психических процессов; привычку к самонаблюдению; привычку к самоотчету.

4. Практическое занятие аутотренинга.

После мини-лекции ведущий сообщает, что сейчас мы приступим к первому ознакомительному занятию аутотренингом и предлагает участникам занять максимально удобную позу, закрыть глаза, внимательно слушать ведущего и выполнять все его команды.

Далее следует собственно вся процедура аутотренинга, при которой ведущий следует нижеприведенному тексту занятия.

1. Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь.

Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Я ничего не ожидаю. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча, плечья. Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжелые. Чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Я спокоен. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен. Приятное тепло ощущаю в ногах. Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев. Мне приятно. Я освобождаюсь от всякого напряжения. Я свободен от всякого напряжения. Чувствую себя свободно и легко. Я совершенно спокоен. Я спокоен. Я спокоен.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокоен.

5. Голова лежит свободно и спокойно (при положении лежа). Голова свободно опущена (при положении сидя). Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Расслаблены мышцы челюстей. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно, без напряжения. Я спокоен. Я спокоен.

6. Я полностью освободился от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокоен. Я спокоен.

7. Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.

8. Я отдохнул. Чувствую себя свежим. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости. (Повторить 3 раза).

9. Источник: <http://www.devchatam.ru/tekst>

5.Рефлексия. Устные отчеты педагогов об их ощущениях и впечатлениях от аутотренинга. Ответы на вопросы ведущего: «Кому из вас удалось достичь состояния релаксации, а кому нет? Почему удалось или не удалось?»

Занятие 9. Рефлексия.

Цель занятия:

- формирование психологической проницательности личности;
- формирование деликатных и вежливых взаимоотношений;
- изучение личностных особенностей коллег и их интересов, а также способностей и увлечений.

Ход занятия:

Упражнение 1. Ведущий сообщает, что сегодняшний день будет посвящен развитию у слушателей психологической проницательности, внимательному отношению к другим людям. Порядок выполнения упражнения следующий.

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).

Инструкция: «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается четыре минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

Задание 4. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается одна минута, в течение которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести пять дней.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. После его завершения группе можно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т. д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить 1) значение контакта глаз в ходе общения;

2) трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризуя его личностные особенности;

3) стремление перенести свой опыт на другого человека, приписывая ему то, что свойственно прежде всего нам самим и т. д.

Упражнение 2. Рефлексивный тренинг.

Рефлексивный тренинг и его описание.

Описание метода и процедура его исполнения.

Рефлексивный тренинг — это идеальный метод, дающий возможность получать психологические знания средствами самой психологии. В силу необходимости достаточно точной инструментальности исполнения данного метода, мы приведем подробный сценарий. Тренинг рассчитан на 1 час учебного времени (подряд) при работе со взрослыми.

Подготовка к проведению. Участникам предлагается подготовить заранее и на одном из уроков сделать сообщение на любую интересующую тему. Оно должно быть по времени рассчитано на 10—15 мин и строиться следующим образом: «Основные понятия представляемой темы», «Суть предмета интереса (когнитивный уровень)», «Эмоциональная оценка (что в нем нравится — не нравится)».

Задача участника заключается в том, чтобы представить предмет своего интереса и проанализировать его. Анализ не предполагает глубокого исследования, но обязывает

максимально выразить собственную точку зрения, впечатления и, по возможности, отследить возникшие эмоции.

Процедура проведения занятия содержит несколько этапов. Особо хотели бы отметить момент, связанный с организацией учебного пространства. Во время выступления докладчик занимает место ведущего (его пространственные приоритеты, располагается за его столом, т. е. находится в центре внимания). Ведущий смещается в сторону аудитории, в основном стоит, чтобы иметь возможность видеть и управлять ситуацией и чтобы все видели его. Он ведет себя активно в невербальной коммуникации: выражает внимание, интерес к докладчику, пресекает разговоры на местах, иногда передвигается, сопереживает происходящему, в общем — демонстрирует эмпатическое поведение.

1 этап. Участник представляет свою тему. В основном — в форме рассказа или доклада. После того как выступающий закончил, учитель говорит, обращаясь к аудитории: «Пожалуйста, вопросы на понимание. Если кто-то хочет что-то спросить, можно задать вопросы». Докладчик отвечает коротко. Ведущий: «Спасибо, садитесь, пожалуйста, сюда», указывая на свое пьедестальное место ведущего. Выступавший продолжает располагаться там во время второго этапа тренинга.

Надо отметить, что, как только докладчик перестает солировать, учитель сразу начинает скрупулезно следить за темпом происходящих процессов и адекватностью высказываний каждого члена группы задачам и структуре метода.

2 этап. Каждый из участников (каждый из полукруга) должен высказать свое отношение к тому, что он услышал, с двух позиций:

- 1) что показалось ему наиболее интересным в рассказе, в выступлении;
- 2) что понравилось (не понравилось) в выступлении. Во второй позиции применяется дополнительно формула «Я бы на его месте...» (сказал так, построил бы выступление так, сказал об этом, ответил бы так, среагировал бы так и т. д.).

Такому исследованию можно подвергать все аспекты выступления — от фактов до особенностей личности при соблюдении условия: начинать анализ с положительных моментов, а при высказывании негативных оценок

-подчеркнуть свое авторство в высказывании и то, какое самочувствие вызвал момент выступления, подвергаемый критике.

3 этап. Выступающий отвечает (если хочет) на вопросы и соображения участников. Его право — ответить так, как он хочет, его слово - последнее.

4 этап (основная часть). Собственно, обсуждение — рефлексивный тренинг. Главная роль — у ведущего: он берет на себя всю нагрузку, он направляет рефлексивный диалог следующим образом: «Теперь давайте посмотрим, что мы можем узнать о человеке (вообще), имея в виду то, что сейчас происходило. Давайте посмотрим, что же сейчас происходило? Мы прослушали выступление, потом высказались. А теперь давайте попробуем сказать: что мы знаем (узнали) об этом человеке, который представлял тему; как мы узнали то, что узнали; что мы можем сказать о нас, о себе; какие мысли приходили нам во время обсуждения и сейчас (после него)? Можем ли что-то сказать о системе отношений этого человека, например, о его отношении к миру? Если можем, то как мы это узнаем?»

Поставив учебную задачу, обозначенную таким общим контекстом, ведущий далее дает схему диалога через серию вопросов, прорабатывая каждый вопрос отдельно по кругу (не пропуская никого):

Ведущий: «Можем ли мы сказать, что мы узнали что-то новое о Маргарите (в рабочей группе обычно мы называем ее членов по имени без отчества, тому имени которое предложил сам участник, которое для него наиболее предпочтительно) как о человеке только по той теме, которую он определил в названии? Только по названию? (Что именно и обосновать, почему)».

Здесь ведущий подводит к следующим размышлениям. Через выбор темы можно проследить избирательность отношения к миру. Из всех тем (существует бесчисленное количество интересных вещей на свете) он выбрал именно эту. Почему? О чем это может

говорить? Ему именно это интересно, именно это нравится, именно это важно, для него именно это ценно. Почему? Почему он выбрал именно это для своего выступления и в качестве своего интереса? Потому что он именно так видит мир? Это круг его интересов. Эта тема входит в систему его ценностей. Он понимает и воспринимает мир через эту, в частности, ценность. Через этот именно интерес. Это что-то является частью его мировоззрения. Это входит в его философию. ЭТО его субъективное видение мира. ЭТО его психология. Он, таким образом, видит мир.

Ведущий: «Скажите, у кого-то было полное совпадение с тем, что сказала Маргарита?»

Участники: «Нет, ни у кого».

Ведущий: «Почему?»

Участники: «Она другая...»

Один из принципиально важных моментов заключается в том, что у участников (каждого из них) формируется во время обсуждения понимание: «Я — другой». Это происходит через сопоставление, на которое и должен постоянно провоцировать ведущий: «она так говорит, а я думаю иначе, мне не все нравится, что она говорит, мне вообще это не нравится, что-то из того, что она рассказывала, я совсем не поняла, а это мне вообще не интересно».

Ведущий: «Можем ли мы сказать, что мы узнали что-то новое о Маргарите из ее выступления в целом: по тому что она рассказывала и как?» Получив утвердительный ответ, ставится следующий вопрос. Обращение ведущего лично идет к каждому участнику группы по кругу: «Пожалуйста, Катя, можешь ли ты сказать, что узнала о Маргарите что-то по тому, что она представила в своем выступлении». Нужны наводящие вопросы: «Информации на эту тему много, но Маргарита в 10 мин вложила именно эту. Другой человек, интересующийся данной темой, в подобное выступление включил бы другую информацию. Почему? От чего эта избирательность зависит?»

Ведущий должен строго держать линию заданного вопроса и не допускать отклонения. Например, при ответе на вопрос что ты можешь сказать, первоначально участники пытаются ответить и на вопрос: как ты это узнал. А это совершенно другой контекст рефлексии. На различении таких контекстов собственно и строится метод.

Когда все участники прошли круг собственных суждений (кстати, нельзя допускать ответы типа: «Я согласен с предыдущим ответом»), задается следующий вопрос.

Ведущий: «Можете ли вы сказать, что узнали что-то о Маргарите по тому, как она подавала свою тему? Можем ли мы сказать, что мы узнали, как она думает, понимает, какой уровень знаний имеет? Насколько погружена в тему? Что можно увидеть?»

Наводящие реплики ведущего по тому, как он говорит:

- Особенность мышления и речи, умение владеть собой;
- Повернулось на партнеров в контакте (попытка заинтересовать их);
- Дидактические способности;
- Интроверт — экстраверт, личностные особенности, агрессивность, тревожность, подверженность фрустрации и пр.;
- Отношение выступающего к себе можно посмотреть? Можно. Как?

По тому, как держится: уверен в себе — не уверен, уважает себя- не уважает, насколько свободно чувствует себя в пространстве;

- Отношение к другому человеку можно посмотреть? Ко мне, к нам?
- насколько принимает аудиторию, уважает: говорит ли так, что понятно только ему, или пытается рассказать так, чтобы его поняли другие

(речь для себя - для других), насколько для него важно было донести информацию до другого; использовал ли для этого средства невербальной коммуникации, наглядные средства (рисунки на доске и т. п.);

- как обращается к аудитории: доверяет ли ей, привлекает к сотрудничеству, хочет помочь разобраться в предлагаемом материале (взгляд, жест, мимика, готовность ответить на вопрос, даже «немой»);
- отношение к аудитории в целом, отношение лично «ко мне».

Отношение лично «ко мне» посмотреть при обсуждении и ответах на вопросы аудитории. Каждому человек отвечает на вопросы по-разному: другу - доброжелательно; значимому - будет стараться объяснить подробно; референтной группе - комкать ответ в бессознательном расчете на то, что «свои - поймут»; недругу - ответ может быть негативный, с защитой, с задержкой; нейтральному лицу - без энтузиазма и т. д. Важно показать, что существует на каждого человека у каждого человека- своя человеческая реакция. Важно, чтобы это зафиксировала для себя и та, и другая сторона. Важно выйти на то, почему существует такая избирательность в отношениях и к другому, и к себе. Можно посмотреть отношение человека к другим даже через дистанцию, на которой выступающий держит каждого, и значимость каждого для другого через общение.

Ведущий: «Почему так происходит? Потому что все разные - эти люди».

Тема «Все люди разные» идет рефреном через все обсуждение и всю процедуру метода. В завершении ведущий подводит некоторые итоги, суммируя, что члены группы и ведущий вместе узнали из этой ситуации. На завершающем этапе обсуждения задается вопрос: «Можете ли вы сказать, что вы что-то узнали, поняли, подумали для себя, о себе?» На этот вопрос возможен ответ в письменном виде, хотя желательно продолжить круг устных высказываний. Следующий вопрос: «Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о других людях, о людях вообще?» Последний вопрос: «Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о мире?»

Отдельный этап тренинга — поблагодарить выступавшего.

Ведущий: «Теперь давайте поблагодарим Маргариту за ту возможность, которую она нам предоставила».

Завершать занятие следует на положительной оценке и достоинствах выступающего. Выразить ему признание можно аплодисментами или фразой. Например, ведущий может предложить участникам:

1) «Придумайте фразу, которую вам хочется подарить, и хором скажите выступавшему. Время на размышление — 1 мин» (это развивает эмпатичность и функцию эмоциональной поддержки у членов группы);

2) «Напишите на маленьких листочках слово или фразу, выражающую ваше отношение к выступавшему или к происходящему на занятии». Это может быть пожелание, просто ассоциативная реплика или мысль либо по поводу услышанного, либо по поводу выступавшего.

Затем ведущий обращается к выступавшему: «Хочешь что-то сказать? Пожалуйста».

Надо помнить, что не допускается групповое обсуждение мнений, высказывание оценок. Можно только поделиться своим мироощущением, переживаниями, размышлениями.

После рефлексивного тренинга члены группы с нескрываемым удивлением и радостью сообщают о том, что они очень много узнали о Маргарите, друг друге и себе, о мире:

- «Я никогда не думала, что она может так интересно рассказывать».
- «Я не знала, что она этим интересуется». •=> «Я не знала, что она это так хорошо знает».
- «Она видит мир, оказывается, не так, как я». «Ей интересно и важно совсем не то, что мне».
- «Я не знала вообще, что такое существует».
- «Я не догадывалась, что это может иметь значение в жизни».

Обычно члены группы очень высоко оценивают такие занятия и уходят с перспективой. Им хочется самим попробовать в следующий раз свои силы. Кому-то хочется узнать себя, у кого-то появляется интерес к другому («Я никогда не думала, что она такая!»).

Роль и функция ведущего. Ведущий должен:

1. Направлять и организовывать обсуждение и весь процесс. Использовать прием эвристической беседы и наводящие вопросы для подведения к центральным смысловым точкам.

2. Постоянно и активно при организации процедуры поддерживать внимание аудитории на выступающем, делать акценты на вопросы, эмоционально поддерживать участников, создавать им ситуацию для размышления и фиксировать их внимание на нюансах психологических феноменов.

3. Быть проводником между аудиторией и выступающим, потому что они (коллеги) на самом деле не знают друг друга, бывает, что не доверяют друг другу и просто не имеют интереса друг к другу. У выступающего же есть шанс быть признанным, реализованным. Это проявление и закрепление его позиции. Это закрепление и определенного стереотипа. У него появляется вкус к ситуации, проблеме, к шарму человеческих взаимоотношений, к психологии.

Это очень ответственная роль. От качества ее реализации зависит практически будущее взаимоотношений в данном коллективе. «Пойдет ли эта процедура на пользу сплоченности или наоборот? Сможет ли группа выразить поддержку и любовь выступающему или постарается уйти от него, замкнуться, скрыться от себя и других?» От всего этого зависит будущее других членов коллектива — потенциальных выступающих. «Захочет ли каждый из них открыться? Попробовать себя, разобраться в себе? Или, наоборот, еще больше уйдет в себя?».

Начинать метод следует с членов группы, имеющих повышенную самооценку, с холерическим или сангвиническим темпераментом. Опыт показывает, что при грамотном построении метода у других членов группы появляется желание выступать. Не приходится «назначать» выступающего на следующее занятие.

4. Проводить тренинг сензитивности, общения по ходу обсуждения.

5. Осуществлять коррекцию (помогать принять себя).

6. Обеспечивать фон эмоциональной поддержки (то, чем ценны Т-группы).

7. Оптимизировать процесс обсуждения.

8. Быть подлинным, конгруэнтным. Очень многое зависит от поведения ведущего. Он должен быть способен искренне, но, по возможности, мягко выражать свои эмоции, уверенно и непринужденно вести разговор, свободно двигаться и чувствовать себя в пространстве. Это состояние обязательно изображает на аудиторию и как бы настраивает ее на свою «волну». Участники начинают активнее включаться, перестают тревожиться, бояться, стесняться, больше доверяют себе и другим, смелее задают вопросы и, наконец, просто спокойнее чувствуют себя, не комплекуют.

9. Организовывать позитивное настроение в эмоциональной атмосфере и в состоянии отдельного участника.

10. Организовывать групповую рефлексю.

11. Оценивать грамотно выступающего. Выстраивая анализ, начинать с положительного.

12. Оценивать саму процедуру метода, основываясь на принципе «Здесь и теперь».

13. Оценивать аудиторию: кто помогал говорить, кто умел слушать.

Обязательно отметить активно участвовавших, а также поблагодарить всех присутствовавших.

Что дают такие тренинги? Они открывают следующие возможности:

1. Познать, исследовать себя (как я говорю, думаю, реагирую; что могу; что не могу): а) оценочный компонент; б) принятие себя.

2. Посмотреть на себя со стороны.

3. Учиться адекватно реагировать на взгляды со стороны (тренинг социальной адекватности).

4. Узнать других (какие они — через то, как и что спрашивают).

5. Сделать выводы об отношении к себе участников группы (поддержат — не поддержат; кто именно может это сделать).

6. Понять то, что все люди разные.
7. Понять «его» как «другого».
8. Рефлектировать себя (я думаю не так, как он, но как? как думаю я? Я на его месте).

Для ведущего здесь важен диагностический аспект: категория значимости почти по каждому вопросу будет просматриваться в ответах на вопросы: «Как бы я, если бы был на его месте».

За один день занятий по этому методу можно вполне провести тренинг с двумя выступающими. Такой тренинг можно провести и дополнительно, если на другом занятии по каким-то причинам появилось свободное время.

Завершение занятия. В нашем случае ведущий обращается к аудитории: «Теперь давайте поблагодарим Маргариту за ту возможность, которую она нам предоставила».

Завершать занятие следует на положительной оценке и достоинствах выступающего. Выразить ему признание можно аплодисментами или фразой. Например, ведущий может предложить участникам: 1) «Придумайте фразу, которую вам хочется подарить, и хором скажите выступавшему. Время на размышление — 1 мин» (это развивает эмпатию и функцию эмоциональной поддержки у членов группы); 2) «Напишите на маленьких листочках слово или фразу, выражающую ваше отношение к выступавшему или к происходящему на занятии». Это может быть пожелание, просто ассоциативная реплика или мысль либо по поводу услышанного, либо по поводу выступавшего.

Затем ведущий обращается к выступавшему: «Хочешь что-то сказать? Пожалуйста».

После этого ведущий благодарит членов группы за активное участие в работе и прощается с аудиторией предложением: «А теперь давайте все вместе поаплодируем нам всем за хорошую работу! Аплодисменты!».

Занятие 10.

Цель : рефлексия полученного опыта.

Упражнение 1. Упражнение на создание работоспособности Участники группы образуют полукруг.

Ведущий: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие». После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане.

Упражнение 2 «Полезные советы»

Начало рабочего дня

Первый совет: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника - это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Второй совет: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек - это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третий совет: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».

Четвертый совет: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»»

Пятый совет: «Встаньте и наденьте удобную одежду».

Шестой совет: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмой совет: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмой совет: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа - свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятый совет: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это - йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем - что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятый совет: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

Завершение дня. Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Второй совет: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третий совет: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я - умный, успешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертый совет: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятый совет: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестой совет: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмой совет: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмой совет: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, почувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятый совет: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, - к лучшему».

Десятый совет: «Перед сном продумайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».

4. Анкета обратной связи

Инструкция: Наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях, наших встречах.

Обведите соответствующий балл:

5 – максимально хорошее,

1 – очень низкое, плохое.

Занятия произвели на меня большое впечатление.	5 4 3 2 1	Не произвело большого впечатления.
Я извлек для себя много полезного из занятий.	5 4 3 2 1	Я не извлек большой пользы для себя из занятий.
Я чувствовал себя совершенно спокойно во время занятий.	5 4 3 2 1	Я чувствовал себя очень беспокойно.
Думаю, я оказывал сильное влияние на ход работы группы.	5 4 3 2 1	Я не оказывал существенного влияния на ход работы группы.

В занятиях для меня было:

самым полезным _____

самым бесполезным _____

самым приятным _____

самым неприятным _____

Мои замечания, предложения и пожелания педагогу-психологу

Рефлексия

Уважаемые педагоги! Старайтесь чаще испытывать радость, ценить каждое мгновение жизни, думайте о своём психическом здоровье, от него напрямую зависит психическое здоровье детей. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Спасибо каждому из вас за продуктивную работу!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости у педагогов СКОУ после реализации программы

Таблица 12 – Результаты исследования эмоциональности у педагогов по методике В.М. Русалова после реализации программы

№ п/п	Код	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
1.	k 1	12		
2.	k 2	20		
3.	k 3		25	
4.	k 4	14		
5.	k 5		21	
6.	k 6	17		
7.	k 7	13		
8.	k 8		22	
9.	k 9			29
10.	k 10			37
11.	k 11		25	
12.	k 12			33
13.	k 13		22	
14.	k 14	13		
15.	k 15			37
16.	k 16			30
17.	k 17		27	
18.	k 18		26	
19.	k 19			29
20.	k 20		24	
21.	k 21		21	
22.	k 22	20		
23.	k 23	14		
24.	k 24		24	
25.	k 25	18		
26.	k 26		27	
27.	k 27	16		
28.	k 28	19		
29.	k 29	15		
30.	k 30	19		
31.	k 31		25	
32.	k 32		24	
33.	k 33			30
34.	k 34			35
35.	k 35		23	
36.	k 36		22	
37.	k 37		22	
38.	k 38	13		
39.	k 39			33
40.	k 40	15		

Таблица 13 – Результаты исследования характеристик эмоциональности по методике Е.П.

Ильина после реализации программы, сырые баллы

№ п/п	Код	Эмоциональная возбудимость	Интенсивность эмоций	Длительность эмоций	Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения	Всего
1.	k 1	3	2	2	4	11
2.	k 2	4	3	3	2	12
3.	k 3	3	5	5	6	19
4.	k 4	4	2	3	3	12
5.	k 5	3	2	3	3	11
6.	k 6	2	1	3	2	8
7.	k 7	4	2	2	3	11
8.	k 8	2	4	3	3	12
9.	k 9	3	4	5	6	18
10.	k 10	5	3	4	6	18
11.	k 11	3	3	3	4	13
12.	k 12	5	2	4	3	14
13.	k 13	3	4	5	5	17
14.	k 14	2	1	3	3	9
15.	k 15	3	5	3	5	16
16.	k 16	4	5	5	2	16
17.	k 17	3	5	5	4	17
18.	k 18	3	5	5	6	19
19.	k 19	5	4	3	5	17
20.	k 20	4	3	5	4	16
21.	k 21	5	6	5	5	21
22.	k 22	2	3	3	2	10
23.	k 23	3	2	4	2	11
24.	k 24	3	4	5	4	16
25.	k 25	3	2	1	2	8
26.	k 26	3	3	5	4	15
27.	k 27	2	1	2	1	6
28.	k 28	2	3	3	3	11
29.	k 29	4	3	2	1	10
30.	k 30	3	2	5	5	15
31.	k 31	6	4	5	6	21
32.	k 32	5	4	6	7	22

Продолжение таблицы 13

№ п/п	Код	Эмоциональная возбудимость	Интенсивность эмоций	Длительность эмоций	Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения	Всего
33.	k 33	5	3	2	5	15
34.	k 34	5	4	3	4	16
35.	k 35	3	4	5	3	15
36.	k 36	4	5	5	2	16
37.	k 37	3	5	4	3	15
38.	k 38	2	3	3	2	10
39.	k 39	4	5	2	3	14
40.	k 40	2	3	1	3	10

Таблица 14 – Результаты исследования характеристик эмоциональности по методике Е.П.Ильина после реализации программы, % по шкалам

	Эв*	Ин*	Дл*	От*
Высокий	2,5	2,5	2,5	15
Средний	37,5	42,5	45	32,5
Низкий	60	55	52,5	52,5

*Примечание 10: Эв – эмоциональная возбудимость; Ин – интенсивность; Дл – длительность; От – отрицательное влияние на продуктивность деятельности.

Таблица 15 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко после реализации программы, сырые баллы

№ п/п	Код	«Напряжение»				«Резистенция»				«Истощение»				Всего
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	k 1	17	5	3	5	13	5	11	7	15	9	12	12	114
2.	k 2	8	11	12	10	9	5	10	18	20	0	7	9	119
3.	k 3	5	6	0	1	12	5	2	13	0	6	0	0	50
4.	k 4	15	8	6	8	13	9	20	9	7	4	10	10	119
5.	k 5	5	9	5	7	18	7	15	19	7	8	0	11	111
6.	k 6	15	7	5	9	17	12	6	13	2	0	0	5	91
7.	k 7	12	13	5	0	11	7	5	22	5	5	0	11	96
8.	k 8	17	10	8	5	20	7	17	13	15	5	15	11	141
9.	k 9	2	1	7	0	12	6	4	15	0	3	0	4	54
10.	k 10	10	7	0	2	19	9	0	13	0	8	5	5	78
11.	k 11	0	2	3	6	13	5	8	7	0	0	3	7	54
12.	k 12	7	5	0	8	10	5	3	10	2	5	0	4	59
13.	k 13	24	0	5	2	17	5	13	0	0	0	0	13	79
14.	k 14	3	4	9	2	12	14	17	23	6	0	5	10	105
15.	k 15	0	5	0	2	13	4	7	12	0	5	0	3	51
16.	k 16	14	0	0	9	10	7	12	7	10	4	0	6	79
17.	k 17	3	3	5	5	7	2	8	8	0	2	5	3	51
18.	k 18	2	7	5	0	4	9	13	15	0	5	5	0	65
19.	k 19	2	3	5	6	3	5	4	12	6	7	3	5	61
20.	k 20	7	5	3	0	10	7	12	10	9	4	7	11	85
21.	k 21	12	5	7	0	13	5	8	7	0	0	3	6	66
22.	k 22	10	5	7	2	13	10	7	11	10	9	8	11	103
23.	k 23	18	2	0	9	19	9	5	4	12	6	12	10	106
24.	k 24	12	5	3	5	11	7	9	3	5	1	4	3	68
25.	k 25	5	3	7	8	10	13	15	18	9	8	7	11	114
26.	k 26	14	0	0	9	10	7	12	7	10	10	0	6	85
27.	k 27	4	10	5	10	9	8	11	9	12	9	5	3	95
28.	k 28	2	5	6	12	17	5	23	5	12	7	8	10	112
29.	k 29	5	6	7	5	20	7	7	10	11	6	10	7	101
30.	k 30	6	5	3	2	17	3	9	6	3	5	8	3	70
31.	k 31	2	0	3	5	10	6	3	15	5	0	0	0	49
32.	k 32	3	0	0	0	0	7	8	3	0	0	0	12	33
33.	k 33	7	2	0	7	11	5	5	6	0	3	0	0	46
34.	k 34	7	9	3	0	15	10	4	12	9	7	3	12	91
35.	k 35	5	6	9	3	9	5	5	12	10	3	3	0	70
36.	k 36	7	5	7	8	10	9	3	5	7	8	0	8	77
37.	k 37	4	6	1	2	12	8	8	21	4	4	2	6	78
38.	k 38	15	8	7	13	25	17	9	18	8	3	5	2	130
39.	k 39	0	0	0	0	17	10	7	2	5	11	0	0	52
40.	k 40	19	5	7	8	12	5	8	5	4	10	1	5	89

Таблица 16 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко после реализации программы, сумма сырых баллов по фазам

№ п/п	Код	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
1.	k 1	30	36	48
2.	k 2	41	42	36
3.	k 3	12	32	6
4.	k 4	37	51	31
5.	k 5	26	59	26
6.	k 6	36	48	7
7.	k 7	30	45	21
8.	k 8	56	30	50
9.	k 9	10	37	7
10.	k 10	19	31	18
11.	k11	11	33	10
12.	k 12	20	28	11
13.	k 13	31	35	13
14.	k 14	18	66	21
15.	k 15	7	36	8
16.	k 16	23	36	20
17.	k 17	16	25	10
18.	k 18	14	39	10
19.	k 19	16	24	21
20.	k 20	15	39	31
21.	k 21	24	33	9
22.	k 22	24	41	38
23.	k 23	29	37	40
24.	k 24	25	30	13
25.	k 25	23	56	35
26.	k 26	23	36	26
27.	k 27	29	37	29
28.	k 28	33	44	32
29.	k 29	23	44	34
30.	k 30	16	35	19
31.	k 31	10	34	5
32.	k 32	3	18	12
33.	k 33	16	27	3
34.	k 34	19	41	31
35.	k 35	23	31	16
36.	k 36	27	27	23
37.	k 37	13	49	16
38.	k 38	43	69	18
39.	k 39	0	36	11
40.	k 40	39	30	16

Таблица 17 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко после реализации программы, среднее значение

Фазы	Значение	Критерии
Фаза «Напряжение»	22,75	фаза не сформировалась
Фаза «Резистенция»	38,1	фаза в стадии формирования
Фаза «Истощение»	20,77	фаза не сформировалась

Таблица 18– Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко после реализации программы, %

	Фаза «Напряжения»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
Не сложившийся симптом	7,5	0	17,5
Складывающийся симптом	17,5	0	20
Сложившийся симптом	20	2,5	17,5
Доминирующий симптом	55	97,5	45

Таблица 19 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза напряжение) после реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Переживание психотравмирующих обстоятельств.	60	Не сложившийся симптом
	22,5	Складывающийся симптом
	10	Сложившийся симптом
	7,5	Доминирующий симптом
Неудовлетворенность собой.	92,5	Не сложившийся симптом
	7,5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Загнанность в клетку.	95	Не сложившийся симптом
	5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Тревога и депрессия.	90	Не сложившийся симптом
	7,5	Складывающийся симптом
	2,5	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом

Таблица 20 – Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза резистенция) после реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.	20	Не сложившийся симптом
	57,5	Складывающийся симптом
	22,5	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом

Продолжение таблицы 20

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Эмоционально-нравственная дезориентация.	82,5	Не сложившийся симптом
	17,5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Расширение сферы экономики эмоций.	67,5	Не сложившийся симптом
	25	Складывающийся симптом
	7,5	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Редукция профессиональных обязанностей.	45	Не сложившийся симптом
	40	Складывающийся симптом
	10	Сложившийся симптом
	5	Доминирующий симптом

Таблица 21– Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко (фаза истощение) после реализации программы, %

Симптом	Показатель %	Показатель выраженности симптома
Эмоциональный дефицит:	75	Не сложившийся симптом
	22,5	Складывающийся симптом
	2,5	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Эмоциональная отстраненность.	90	Не сложившийся симптом
	10	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Личностная отстраненность (деперсонализация).	90	Не сложившийся симптом
	10	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом
Психосоматические и психовегетативные нарушения	65	Не сложившийся симптом
	32,5	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	2,5	Доминирующий симптом

Таблица 22 – Сводная таблица с результатами по методикам: «Диагностика эмоциональной устойчивости» по В.М. Русалову, «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин); «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко после реализации программы

№ п/п	Код	Результаты методики диагностика эмоциональности по В.М.Русалову.		Результаты по методике «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)		Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко		Общий вывод по ЭУ педагогов СКОУ
		баллы	уровни	баллы	уровни	баллы	уровни	
1.	k 1	12	Низкий уровень	11	Средний уровень	114	Низкий уровень	Низкий уровень
2.	k 2	20	Низкий уровень	12	Средний уровень	119	Низкий уровень	Низкий уровень
3.	k 3	25	Средний уровень	19	Высокий уровень	50	Высокий уровень	Высокий уровень
4.	k 4	14	Низкий уровень	12	Средний уровень	119	Низкий уровень	Низкий уровень
5.	k 5	21	Средний уровень	11	Средний уровень	111	Низкий уровень	Средний уровень
6.	k 6	17	Низкий уровень	8	Низкий уровень	91	Средний уровень	Низкий уровень
7.	k 7	13	Низкий уровень	11	Средний уровень	96	Средний уровень	Средний уровень
8.	k 8	22	Средний уровень	12	Средний уровень	141	Низкий уровень	Средний уровень
9.	k 9	29	Высокий уровень	18	Высокий уровень	54	Высокий уровень	Высокий уровень
10	k 10	37	Высокий уровень	18	Высокий уровень	78	Средний уровень	Высокий уровень
11	k11	25	Средний уровень	13	Средний уровень	54	Высокий уровень	Средний уровень
12	k 12	33	Высокий уровень	14	Средний уровень	59	Высокий уровень	Высокий уровень
13	k 13	22	Средний уровень	17	Высокий уровень	79	Средний уровень	Средний уровень
14	k 14	13	Низкий уровень	9	Низкий уровень	105	Низкий уровень	Низкий уровень
15	k 15	37	Высокий уровень	16	Высокий уровень	51	Высокий уровень	Высокий уровень
16	k 16	30	Высокий уровень	16	Высокий уровень	79	Средний уровень	Высокий уровень
17	k 17	27	Средний уровень	17	Высокий уровень	51	Высокий уровень	Высокий уровень
18	k 18	26	Средний уровень	19	Высокий уровень	65	Средний уровень	Средний уровень
19	k 19	29	Высокий уровень	17	Высокий уровень	61	Средний уровень	Высокий уровень
20	k 20	24	Средний уровень	16	Высокий уровень	85	Средний уровень	Средний уровень

Продолжение таблицы 22

№ п/п	Код	Результаты методики диагностики эмоциональности по В.М.Русалову.		Результаты по методике «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)		Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко		Общий вывод по ЭУ педагогов СКОУ
		баллы	уровни	баллы	уровни	баллы	уровни	
21.	k 21	21	Средний уровень	21	Высокий уровень	66	Средний уровень	Средний уровень
22.	k 22	20	Низкий уровень	10	Низкий уровень	103	Низкий уровень	Низкий уровень
23.	k 23	14	Низкий уровень	11	Средний уровень	106	Низкий уровень	Низкий уровень
24.	k 24	24	Средний уровень	16	Высокий уровень	68	Средний уровень	Средний уровень
25.	k 25	18	Низкий уровень	8	Низкий уровень	114	Низкий уровень	Низкий уровень
26.	k 26	27	Средний уровень	15	Средний уровень	85	Средний уровень	Средний уровень
27.	k 27	16	Низкий уровень	6	Низкий уровень	95	Средний уровень	Низкий уровень
28.	k 28	19	Низкий уровень	11	Средний уровень	112	Низкий уровень	Низкий уровень
29.	k 29	15	Низкий уровень	10	Низкий уровень	101	Низкий уровень	Низкий уровень
30.	k 30	19	Низкий уровень	15	Высокий уровень	70	Средний уровень	Средний уровень
31.	k 31	25	Средний уровень	21	Высокий уровень	49	Высокий уровень	Высокий уровень
32.	k 32	24	Средний уровень	22	Высокий уровень	33	Высокий уровень	Высокий уровень
33.	k 33	30	Высокий уровень	15	Средний уровень	46	Высокий уровень	Высокий уровень
34.	k 34	35	Высокий уровень	16	Высокий уровень	91	Средний уровень	Высокий уровень
35.	k 35	23	Средний уровень	15	Средний уровень	70	Средний уровень	Средний уровень
36.	k 36	22	Средний уровень	16	Высокий уровень	77	Средний уровень	Средний уровень
37.	k 37	22	Средний уровень	15	Средний уровень	78	Средний уровень	Средний уровень
38.	k 38	13	Низкий уровень	10	Низкий уровень	130	Низкий уровень	Низкий уровень
39.	k 39	33	Высокий уровень	14	Средний уровень	52	Высокий уровень	Высокий уровень
40.	k 40	15	Низкий уровень	10	Низкий уровень	89	Средний уровень	Низкий уровень

Таблица 23 – Расчет критерия T

Код испытываемого	До измерения	После измерения	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	132	114	-18	18	13
2	139	119	-20	20	14
4	135	119	-16	16	11
5	122	111	-11	11	7
6	105	91	-14	14	10
7	103	96	-7	7	4
8	136	141	+5	5	2,5
14	114	105	-11	11	7
22	120	103	-17	17	12
23	136	106	-30	30	16
25	122	114	-8	8	5
27	106	95	-11	11	7
28	109	112	+3	3	1
29	114	101	-13	13	9
38	125	130	+5	5	2,5
40	111	89	-22	22	15
Сумма:					136

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости педагогов СКОУ»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение необходимой литературы, анализ данных педагогах СКОУ	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа с директором школы и педагогами СКОУ	1	Сентябрь	Психолог, администрация СКОУ
1.2. Поставить цели внедрения	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, круглый стол	Работа психологической службы СКОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация СКОУ
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности в СКОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности СКОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы СКОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация СКОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности СКОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация СКОУ

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать Состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и педагогов СКОУ	Формирование готовности Внедрить программу в СКОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Подбор психологических методов для субъектов внедрения	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы СКОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация СКОУ
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива СКОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в СКОУ и их значимости для СКОУ, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары. Консультации для педагогов	Беседы, семинары, Изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в СКОУ, творческая деятельность	1	Сентябрь, октябрь	Психолог, администрация СКОУ

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым педагогом материалов по проблеме исследования	Фронтально	Семинары, работа с литературой и другими информационными источникам	1	Октябрь, ноябрь	Психолог, администрация СКОУ
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и входе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Ноябрь	Психолог, администрация СКОУ
3.3. Изучить	Освоение системного	Фронтально и	Семинары, тренинги	1	Декабрь	Психолог,

методику внедрения темы	подхода	входе самообразования				администрация СКОУ
----------------------------	---------	--------------------------	--	--	--	-----------------------

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа	Наблюдение, анализ, беседа. Исследование психологического портрета субъектов	Работа психологической службы СКОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 5	Декабрь	Психолог, администрация СКОУ
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Январь	Психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	Февраль	Директор, психолог, завуч по УВР
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в СКОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы СКОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация СКОУ, инициативная группа по внедрению программы

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив СКОУ 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 СКОУ	Педсовет. Психологический практикум	1	Сентябрь	Психолог, администрация СКОУ
5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги, самообразование	Консультирование, семинар, практикум	1	Октябрь, ноябрь	Психолог, администрация СКОУ
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в СКОУ	Изучение состояния дел в СКОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы СКОУ	Работа психологической службы СКОУ, производственное собрание, анализ документов СКОУ	1	Декабрь	Психолог, администрация СКОУ
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Работа психологической службы СКОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация СКОУ

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, анализ материалов, работа психологической службы СКОУ	1	Январь	Психолог, администрация СКОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий	Обработка результатов. Анализ состояния дел школе, выступление с докладом	Педагогический совет	1	Январь	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в СКОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Посещение занятий	Не менее 3	Сентябрь-декабрь	Психолог, администрация СКОУ

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучение и обобщение опыта работы СКОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов СКОУ, посещение уроков	Работа психологической службы СКОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь, октябрь	Психолог, администрация СКОУ
7.2. Осуществить наставничество	Обучение психологов и педагогов других СКОУ работе по внедрению	Наставничество, обмен опытом, консультации,	Выступление на семинарах, работа психологической службы	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация СКОУ

	программы	семинары	СКОУ			
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	1	Ноябрь	Психолог, администрация СКОУ
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Ноябрь	Психолог, администрация СКОУ