



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 педагогического персонала
образовательной организации

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

Проверка на объем заимствований:

91,66 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ОФ-210/172-2-1
Фахретдинова Минелия Динисламовна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 14 » июне 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:

к.псих.н, доцент
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации	
1.1. Феномен эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях.....	7
1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.....	22
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации	
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.....	44
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52
3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.....	58
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	64
Заключение.....	71
Список литературы.....	75
Приложение.....	82

Введение

Профессиональная деятельность педагогического персонала наполнена разнообразными ситуациями как положительными, так и отрицательными. Работа педагогов требует больших нервных затрат из-за эмоциональных перегрузок. В следствие этого педагогическая деятельность предъявляет повышенные требования к качествам педагога, к уровню их физического и психического здоровья, к умению регулировать свои эмоциональные реакции, что подразумевает сформированность эмоциональной устойчивости на высоком уровне.

Проблематика эмоциональной устойчивости педагогов является хорошо освещенной в педагогике и психологии. К данному вопросу обращались многие исследователи: Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.А. Милерян, К.К. Платонов, В.В. Плахтиенко, Е.М. Семёнова, О.А. Сиротин, О.А. Черникова и др.

Перегруженность рабочего дня, межличностные конфликты, столкновения с трудностями и другие ситуации относятся к факторам, которые приводят к эмоциональной неустойчивости. Эмоциональные нагрузки в процессе профессиональной деятельности педагогов вызывают снижение активности, негативное отношение к своей работе, ухудшение самочувствия, развитие заболеваний психосоматического характера. В результате постоянного напряжения могут появиться нервозность, раздражительность, усталость, недомогания. Эмоциональное напряжение может достигать и критической точки, когда педагог теряет контроль над своими эмоциями, проявляет агрессию по отношению к окружающим.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что происходит конфликт эмоционального состояния педагога с осознанием его профессионального долга, который обязывает быть спокойным и уравновешенным, принимать взвешенные решения, подавлять

проявление негативных эмоций, таких как гнев, возмущение, недовольство, отчаяние.

Стоит отметить, что ситуации, вызывающие напряжение и раздражение у педагогов в их профессиональной деятельности, наблюдаются каждый день. Реагируют на них по-разному, это зависит не только от предыдущего опыта в подобных ситуациях, не только отношение к профессии, умения и опыт, способности, уровень самооценки, социальный статус в коллективе, но прежде всего особенности нервной системы, эмоциональной сферы и степень сформированности эмоциональной устойчивости. Заявленные обстоятельства обусловили выбор темы нашего исследования.

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

Объект исследования: эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

В основу исследования была выдвинута следующая гипотеза: формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала будет эффективно если:

- сконструировать и внедрить модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации;
- разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

Достижение данной цели предполагает постановку и решение следующих задач:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по вопросу эмоциональной устойчивости.

2. Изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Проанализировать результаты исследования.

6. Реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

7. Проанализировать эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по результатам опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации для педагогов образовательной организации по формированию эмоциональной устойчивости.

9. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Для решения поставленных задач в исследовательской работе были использованы методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

- Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка;

- Методика «Прогноз» (коллектив ЛВМА);

- Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор «С»).

3. Метод математической статистики: критерий Т-Вилкоксона.

Методологические основы исследования:

- системный подход (В.Г. Ананьева, 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.).

Теоретическая значимость. Изучена психолого-педагогическая литература по проблеме эмоциональной устойчивости, выявлены особенности ее проявления у педагогического персонала образовательной организации. Также заключается в теоретическом обосновании модели и программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Эмпирическая значимость. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации и составленные рекомендации могут быть использованы в работе психологической службы, педагогами и студентами учебных заведений.

База исследования: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат» д. Березовка, Аргаяшский район, Челябинская область; педагоги в количестве 20 человек.

Структура работы включает: введение, основную часть, состоящую из 3 глав, заключение, список литературы и приложение.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

1.1. Феномен эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях

В профессиональной деятельности педагогов эмоциональная устойчивость рассматривается как профессионально значимое качество личности, также является одним из показателей профессионального развития, готовности к педагогической деятельности. Она дает возможность сопротивляться раздражителям, которые негативно влияют на самочувствие педагога и протеканию его профессиональной деятельности.

Ученые трактуют понятие «эмоциональной устойчивости» с разных сторон. Одни называют ее эмоциональной стабильностью, другие терпимостью или самообладанием. Во многих работах, можно увидеть, что рассматривая данное понятие, выделяют лишь отдельные его аспекты. Необходимо отметить, что существует большое количество определений термина «эмоциональная устойчивость».

В.М. Писаренко указывает, что под эмоциональной устойчивостью личности следует понимать «...способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности» [цит. по 41, с. 64]. То есть под этим термином ученый понимает устойчивость эмоционального состояния человека, которой будет следовать высокий уровень трудоспособности. Следующим ученым, который занимался вопросом эмоциональной устойчивости, был Я. Рейковский, он трактует данный термин как способность человека сохранить направленность своих

действий, контролировать свои эмоциональные проявления и адекватно реагировать на возникшую ситуацию [51]. Автор говорит о том, что для провоцирования эмоционального возбуждения у человека, необходимо использовать сильные раздражители. Так, ученый под своей трактовкой подразумевает то, что людям с высокой эмоциональной устойчивостью характерна низкая эмоциональная чувствительность.

Н.А. Аминов же, наоборот, считает, что у людей с преобладанием высокого уровня эмоциональной чувствительности замечают высокую эмоциональную устойчивость. Характеризуется умением контролировать свои эмоциональные реакции. Этой точки зрения придерживается и Л.М. Митина. Она отмечает, что эмоционально чувствительные люди обладают высокой эмоциональной устойчивостью в процессе общения [34].

В.Э. Мильман отмечал, что «эмоциональная устойчивость – это адекватная эмоциональная оценка ситуации и соответствие эмоциональных реакций» [цит. по 20, с. 34]. Об эмоциональной устойчивости, как способности контролировать возникающие отрицательные эмоции, говорит Е.А. Милерян и С.М. Оя. Е.А. Милерян считает эмоциональную устойчивость как невосприимчивость к факторам, оказывающим негативное влияние на психическое здоровье человека. Ученый говорит о том, что благодаря сформированной на достаточном уровне эмоциональной устойчивости гарантируется дающее положительные результаты выполнение работы. С.М. Оя понимает под данным понятием способность человека управлять собственным эмоциональным состоянием, то есть быть стабильным, при этом у него наблюдаются небольшие сдвиги в показателях, характеризующие эмоциональное реагирование в разных случаях [38].

Понятие эмоциональной устойчивости у Б.Х. Варданяна сводится к определенному взаимодействию всех компонентов деятельности, в том числе и эмоциональных. Он пишет о том, что «эмоциональную устойчивость можно определить как свойство, которое обеспечивает

гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в ситуации повышенной напряженности. Это взаимодействие содействует лучшему выполнению деятельности» [цит. по 25, с. 130].

Делая акцент на особенности эмоциональной устойчивости, такие ученые как Н.А. Аминов, Е.А. Милерян, С.М. Оя уделяют внимание исследованиям эмоциональной регуляции поведения и зависимости ее от силы, лабильности и содержания эмоций.

Свое определение эмоциональной устойчивости предлагает В.Л. Марищук. По его мнению, эмоциональная устойчивость «... способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной деятельности» [цит. по 32, с. 156].

Эмоциональную устойчивость как комплексное качество человека в своих работах рассматривают В.Л. Марищук и П.Б. Зильберман. По их мнению в структуру этого свойства включаются волевые, эмоциональные, мотивационные компоненты психической деятельности личности и интеллектуальные. Авторы считают, что при взаимодействии данных компонентов обеспечивается эффективное достижение цели в ситуации повышенной эмоциональности [17, 32].

При описании эмоциональной устойчивости одни из ученых считают, что главным ее критерием будет доминирование положительных эмоций. В.М. Писаренко выделил несколько показателей эмоциональной устойчивости, к которым отнес оптимистический настрой, отсутствие замешательства и страха во время непредвиденной, сложной ситуации. Л.М. Митина и Ю.Л. Львова придают важную роль в выражении эмоциональной стабильности личности положительному эмоциональному фону.

Содержание понятия эмоциональной устойчивости дополняют описание проявления аффективной устойчивости, сделанные Р. Кеттеллом. После сравнения многочисленных факторных анализов личности им вводится данное понятие. Ученый выделил основные характеристики

аффективной устойчивости. К ним относятся: отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, стабильность интересов, терпеливость, настойчивость, спокойствие [53].

Низкий уровень тревожности, уверенность в себе и в своих силах, сформированная адекватная самооценка, присутствие волевых качеств, довольство деятельностью, индивидуально-типологические свойства нервной системы, мотивация профессиональной деятельности, благоприятный психологический климат, условия труда, знание закономерностей саморегуляции и владение ее приемами относятся некоторыми авторами к показателям эмоциональной устойчивости (Н.А. Аминов, Г.Б. Заремба, С.А. Изюмова, Ю.Н. Кулюткин, Л.М. Митина и другие).

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко в своих работах характеризуют эмоциональную устойчивость как качество человека, которое характеризуется единством компонентов:

1. Эмоциональный – это эмоциональный опыт личности, который она получает, преодолевая трудные жизненные ситуации.
2. Мотивационный – это сила воли и направленность мотивов деятельности, изменения которых влияют на уровень эмоциональной устойчивости.
3. Волевой – это сознательная саморегуляция выполняемых действий, в соответствии с требованием определенной ситуации.
4. Интеллектуальный – это анализ ситуации, прогнозирование и принятие решения, разработка плана его реализации. [13, 14]

Конечно же, учеными были рассмотрены факторы, которые оказывают влияние на формирование эмоциональной устойчивости. Например, О.А. Сиротин говорит о взаимосвязи эмоциональной стабильности с нервной системой. В свою очередь, О.Н. Лукьянова изучала зависимость эффективной деятельности от разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы. Ею было

установлено, что группа испытуемых эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в сложной ситуации характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы [59].

По данным Г.Б. Суворова, использовавшего опросник Кеттелла, у лиц с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций [цит. по 70, с. 47]. В свою очередь, Л.М. Аболин, изучая связь эмоциональной устойчивости с нервной системой у молодых и опытных спортсменов, замечает, что эта взаимосвязь проявляется только у молодых спортсменов. А у опытных – эмоциональная стабильность основывается на особенностях психической организации действий (планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях). Следовательно, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых – обусловленная опытом, умениями [1, 3].

Если рассматривать эмоциональную устойчивость как адаптацию к эмоционально значимой ситуации, то можно выделить две стадии. Первая – стадия эмоциональной реактивности, характеризующаяся вегетативными сдвигами, которые возникают в организме человека под влиянием эмоциогенного воздействия. Вторая стадия – эмоциональная адаптация к возникшим в организме сдвигам, она характеризуется подавлением возникших сдвигов и саморегуляции, которая направлена на сохранение адекватного поведения.

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

- 1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора, то есть чем позднее

появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние, то есть чем больше должна быть сила этого воздействия, тем выше эмоциональная устойчивость человека [18].

В.Э. Чудновским было выделено четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень – ситуационная неустойчивость. Для данного уровня будет присуще превосходство примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами. Вследствие этого, мы наблюдаем низкий уровень нравственной саморегуляции.

Второй уровень – неустойчивость, которая обусловлена отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Характеризуется уровень преимуществом узколичностных потребностей, хотя их удовлетворение опосредовано отдаленной целью.

Третий уровень – устойчивость личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему содержанию виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду выйти за пределы узколичностных интересов.

Четвертый уровень – высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. На этом уровне определяющей является потребность в достижении коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит индивида за пределы узколичностных потребностей, способствуя освобождению от ситуации [62].

Помимо изучения вопроса эмоциональной устойчивости ученые рассматривали термин «эмоциональная неустойчивость». К.К. Платонов и Л.М. Шварц занялись разработкой проблемы эмоциональной неустойчивости. Наиболее часто эмоционально неустойчивыми являются

люди, которые излишне эмоционально возбудимы и склонены к быстрой смене настроения. «Однако при этом, – пишет К.К. Платонов, – надо помнить, что решающим является не сама по себе большая или меньшая эмоциональная возбудимость, а большее или меньшее отрицательное ее влияние на навыки, на деятельность человека. А это связано не только с особенностями эмоциональной сферы человека, но и с особенностями его воли» [31].

По мнению Л.П. Баданиной эмоциональная неустойчивость является комплексным свойством личности, которое отражает предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия. Она выделила повышенную тревожность, неудовлетворенность потребностей и страхи в основные показатели эмоциональной нестабильности [цит. по 5, с. 167].

И. Гилфорд при сравнении эмоциональной устойчивости и неустойчивости говорит о том, что эмоционально устойчивым людям характерны такие качества, как оптимистичный настрой, умение контролировать свои эмоции и действия, уравновешенность. А у эмоционально неустойчивых наблюдают легкую возбудимость, пессимистичность и смена настроения. Н.Д. Левитов считает похожими эмоциональную неустойчивость и неустойчивость настроений и эмоций [12]. Такого же мнения придерживается Т. Рибо.

В современное время проблема эмоциональной устойчивости занимает сегодня одно из важных мест в системе наук о человеке, осуществляющем свою деятельность в напряженных условиях. В психолого-педагогической литературе нет единого подхода к пониманию феномена эмоциональной устойчивости, так как данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от друга в разных проблемных контекстах. Некоторые ученые рассматривают эмоциональную устойчивость как способность человека контролировать, сдерживать и преодолевать возникшее отрицательное эмоциональное

состояние и связывают ее с уровнем саморегуляции поведения и деятельности (Н.А. Аминов, В.Э. Мильман и другие).

К.К. Платонов, Я. Рейковский рассматривают эмоциональную устойчивость как способность, которая помогает преодолевать эмоциональное возбуждение при выполнении трудной деятельности, делая акцент на изучении волевого самоуправления. Но стоит отметить, что приведенные определения позволяют понять, что многие исследователи под эмоциональной устойчивостью понимают интегративное качество личности, которое способствует успешному осуществлению деятельности в тяжелых условиях.

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

1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

В любой деятельности и профессии эмоциональная устойчивость является основой, но, следует отметить, что в педагогической деятельности она нужнее больше всего. Связано это с особенностями профессии педагога, потому что его деятельность насыщена факторами, которые приводят к стрессу. Конечно же, это негативно сказывается на здоровье педагога и на благополучие детей. При работе с детьми педагогу присущи такие качества, как терпимость, способность к сопереживанию,

умение адекватно реагировать на определенные ситуации, сдержанность в конфликтных ситуациях, спокойствие и выдержка.

Исследования некоторых ученых (Л.М. Митина, О.А. Прохоров, А.А. Реан и другие) показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью эмоциональной устойчивости, они не могут адекватно среагировать на трудности определенных ситуаций. По мнению, Ю.Н. Кулюткина и Г.С. Сухобской эмоциональная устойчивость будет проявляться в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание в стрессовых ситуациях...» [цит. по 29, с. 83; 50].

Некоторые исследователи придерживаются мнения, что сформированность эмоциональной устойчивости зависит от особенностей нервной системы. По их мнению, в педагогической деятельности считается более предпочтительным сильный тип нервной системы. Например, В.А. Сластенин считает, что для педагога с сильным типом нервной системы характерно выдерживание воздействий сильных внешних раздражителей, обладание большой работоспособностью и умение быть активным на протяжении всего дня [20, 27]. Но, следует отметить, что слабый тип нервной системы не является трудностью для осуществления педагогической деятельности. Так как люди с данным типом нервной системы более чувствительные, чуткие в общении, собранные и терпеливые, отзывчивые и способны сопереживать. Н.А. Аминов отмечает, что обладатели более слабой нервной системы обнаруживают у себя высокую эмоциональную устойчивость, лучше могут осуществить контроль собственных эмоциональных реакций [2, 42]. Совсем другое мнение в определении понятия эмоциональной устойчивости можно увидеть в исследованиях П.Б. Зильбермана, С.В. Субботина и других. Ученые считают, что свойства нервной системы влияют на проявление эмоциональной устойчивости, но не могут полностью предопределить ее.

По их мнению, эмоциональная устойчивость, является определенным сочетанием психологических особенностей личности [17, 40].

Деятельность педагога относится к профессиям, связанным с взаимодействием «человек-человек», где имеет огромное значение ориентация на другого, как равноправного участника взаимодействия. В следствие этого, стоит отметить, что для педагога характерно появление такого явления, как синдром эмоционального выгорания. Так как ему приходится ежедневно работать с большим количеством учащихся, и к каждому ученику необходимо осуществить личностно-ориентированный подход [4].

Под эмоциональным выгоранием понимается комплекс психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Самое известное описание синдрома дала впоследствии К. Маслач, она понимает под эмоциональным выгоранием – синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, возникающее среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий. В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [цит. по 7, с. 43].

Рассмотрим подробно какие симптомы будут характерны для педагога с эмоциональным выгоранием. Данная классификация разработана К. Маслач. Она разделила симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

К физическим симптомам мы можем отнести утомление, одышка, нарушение сна, увеличение или снижение веса, частые головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие симптомы:

-профессионал рано приходит на работу и поздно уходит,

- поздно приходит на работу и рано уходит,
- берет работу на дом,
- злоупотребление алкоголем.

Психологические симптомы:

- наличие неосознаваемой тревоги,
- чувство обиды или вины,
- легко возникающее чувство гнева,
- неуверенность,
- чувство разочарования в работе и в себе,
- излишняя раздражительность,
- нежелание принимать самостоятельные решения,
- негативная установка на жизненные перспективы,
- чувство недовольства результатами работы,
- ригидность,
- чувство скуки,
- желание дистанцироваться от субъекта деятельности [11, 61].

Анализируя данную классификацию, мы делаем вывод, что синдром эмоционального выгорания у педагога будет проявляться в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, в утрате интереса к окружающему его событиям или эмоциональном перенасыщении, в агрессивном поведении, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии. Также характерно повышенная зависимость от других, негативизм, циничность установок и чувств по отношению к другим. Проявляется в установке к негативному оцениванию себя, снижении значимости своих достижений, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в снятии с себя ответственности или отстранении от обязанностей по отношению к другим.

Необходимо отметить, что во многих исследованиях (Ю.Л. Львов, Н.А. Аминов) подчеркивается, что синдрому эмоционального выгорания более всего подвержены педагоги с большим стажем.

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко в своих работах характеризуют эмоциональную устойчивость как качество человека, которое характеризуется единством компонентов таких как:

1. Эмоциональный – это эмоциональный опыт личности, который она получает, преодолевая трудные жизненные ситуации.
2. Мотивационный – это сила воли и направленность мотивов деятельности, изменения которых влияют на уровень эмоциональной устойчивости.
3. Волевой – это сознательная саморегуляция выполняемых действий, в соответствии с требованием определенной ситуации.
4. Интеллектуальный – это анализ ситуации, прогнозирование и принятие решения, разработка плана его реализации. [13, 14]

Рассмотрим эмоциональную устойчивость педагогов как интегративное свойство, которое включает разные компоненты психической деятельности личности (интеллектуальный, эмоциональный, волевой и мотивационный).

Преобладание положительных эмоций, по мнению исследователей, является основным показателем эмоционального компонента. Например, особую значимость при выражении эмоциональной стабильности Л.М. Митина и Ю.Л. Львова придают позитивному фону проявлений эмоций. [10, 35]. Так и при профессиональной деятельности педагога необходимо сохранять положительный эмоциональный настрой. Также В.М. Писаренко изучает эмоциональную устойчивость как личностное качество, обеспечивающее стабильность стенических эмоций при воздействии разных раздражителей. По его мнению, такие показатели эмоциональной стабильности, как способность сохранить позитивный настрой в стрессовой ситуации, отсутствие страха приводят к перевозбуждению,

истощению нервной системы, и, таким образом, препятствуют профессиональной деятельности педагога. В работе преподавателя важным является умение адекватно оценивать условия деятельности и создавать нужное настроение [41]. Обобщив мнения ученых, можно сказать, что вид эмоционального реагирования зависит от того какой в данный момент доминирует эмоциональный фон.

Немаловажным является умение контролировать свои жесты, свой голос, это непосредственно связано со способностью регулировать свое эмоциональное состояние. Эмоциональная саморегуляция может быть нацелена либо на эмоциональные реакции (гнев, раздраженность, возмущение, страх), либо на состояния настроения (депрессия, апатия, тоска). Системе умственных действий способствует активизации эмоциональных процессов или на их торможение.

Для сохранения устойчивости профессиональной деятельности имеет важное значение связь стабильности эмоционального возбуждения с осознанным контролем эмоционального состояния. Это особенно необходимо при физической трудоспособности в нестандартных ситуациях. Без определенных волевых качеств (упорства, целеустремленности, организованности) будет невозможна эмоциональная саморегуляция [54].

При изучении мотивационной сферы нужно отметить взаимосвязь ее с эмоциональной устойчивостью педагога. Удовлетворенность профессиональной деятельностью, вызывающая желание развиваться в этой сфере, будет основой формирования психологической системы деятельности, также желание самосовершенствоваться в ней, позитивные установки в отношении педагогической деятельности, наличие мотивации на достижение успеха, направляющей действия преподавателя на достижение позитивных результатов. Педагоги с такой мотивацией целеустремленны, активны, решительны, препятствия их не пугают, могут смело взять ответственность на себя, также им свойственна адекватная

самооценка. В.В. Бойко говорит, что недостаточно развитая мотивация к своей профессиональной деятельности стимулирует быстрое развитие эмоционального «выгорания» [7, 19, 36]. Поэтому педагог испытывает дискомфорт при выполнении профессиональной деятельности, ему становится тяжело сопереживать, проявлять интерес к детям и к их проблемам, он становится безразличен и равнодушен к происходящему вокруг него. Мотивационный компонент эмоциональной устойчивости определяется системой мотивов, которые направлены на преодоление психологических барьеров, возникающих в трудной ситуации, что выражается в наличии мотивации достижения успеха и отсутствии мотивации избегания неудачи.

Связь эмоциональной устойчивости и волевой сферы определяется способностью человека адекватно реагировать на стрессогенную ситуацию, контролировать и преодолевать возникающие отрицательные эмоции. Такие исследователи, как Г.С. Сухобская, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий, объединяют эту связь с умением регулировать свои действия и поведение в деятельности. В конкретном случае, моральные нормы педагога, соблюдение принципов и правил профессиональной этики будут являться морально-волевыми регуляторами (С. В. Кондратьева, В. П. Левкович, Ю. М. Орлов и др.) [2, 32, 33].

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

Интеллектуальная сфера эмоциональной устойчивости будет характеризоваться степенью выраженности интеллектуальных эмоций,

определяющих познавательную активность педагога по самоорганизации и саморегуляции поведения.

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

- а) интеллектуальная направленность, стремление глубже познакомиться с объектом изучения;
- б) осознанное отношение к предмету своего интереса;
- в) эмоциональная окрашенность поиска истины;
- г) волевое усилие.

Показателем сформированности интеллектуального компонента эмоциональной устойчивости, является «высокий» уровень познавательной активности испытуемых [39, 43, 64].

Таким образом, мы видим, что низкий уровень эмоциональной устойчивости приводит к синдрому эмоционального выгорания. На формирование симптомов эмоционального выгорания влияют как личностные качества педагога, так и особенности профессиональной деятельности. Для того, чтобы не допустить появления данного состояния, необходимо повысить уровень эмоциональной устойчивости. Ведь от нее будет зависеть не только эффективность учебно-воспитательного процесса, но и психологическое здоровье личности как педагога, так и детей. Не умение контролировать и сдерживать свои эмоции, адекватно реагировать на происходящее может привести к многочисленным психосоматическим заболеваниям. То есть эмоциональная устойчивость имеет профессиональную значимость для деятельности педагога.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Моделирование как способ научного знания дает собой представление данных некоторого объекта на ином объекте, специально сделанном для их исследования [46, с. 23].

Рассмотрим виды моделирования.

Наглядное моделирование. При гипотетическом моделировании закладывается гипотеза о закономерностях протекания процессов в реальном объекте, отражающая уровень знаний исследователя об объекте и базируется на причинно-следственных связях между входом и выходом изучаемого объекта.

Материальным называют моделирование, при котором реальному объекту противопоставляется его увеличенная или уменьшенная копия, которая допускает исследование (как правило, в лабораторных условиях) с помощью последующего перенесения свойств изучаемых процессов и явлений с модели на объект на основе теории подобия. Примеры: в астрономии – планетарий, в архитектуре – макеты зданий, в самолетостроении - модели летательных аппаратов и т.п. [72]

Идеальное моделирование основано на аналогии идеальной, мыслимой. Идея мысленного эксперимента впервые была выдвинута Г. Галилеем. Галилей применил идею мысленного эксперимента к воображаемому телу, свободному от всех внешних окружающих воздействий. Такой эксперимент позволил Г. Галилею прийти к идее инерциального движения тела.

Знаковое моделирование – это моделирование, использующее в качестве моделей знаковые преобразования какого-либо вида: схемы, графики, чертежи, формулы, наборы символов.

Макетированное моделирование связано с созданием макета реального объекта в определенном масштабе и его изучения. Далее остановимся на символическом моделировании.

Математическое моделирование – это моделирование, при котором исследование объекта осуществляется посредством модели, сформулированной на языке математики. Например, описание и исследование законов механики Ньютона средствами математических формул. В настоящее время широкое распространение получил такой его вид как (компьютерное) моделирование объектов [24, 72].

Таким образом, под моделью следует понимать – объект, имеющий сходство в некоторых отношениях с прототипом и служит средством описания, объяснения или прогнозирования поведения прототипа.

Методологической основой построения модели является теория познания (Д. Беркли, С.В. Илларионов, И.А. Ильин, И.Кант, Н.О. Лосский, А. Мессер, Д. Юм и др.). Ее смысл заключается в выделении основополагающих форм: эмпирической, опирающейся на данные наблюдения и эксперимента, и теоретической, направленной на построение познания объективной реальности в ее существенных связях и отношениях. Эмпирическое познание в большей мере нуждается в формальной логике, теоретическое – содержательной. Эмпирическое знание принципиально необходимо, так как теоретический, категориальный анализ должен обязательно основываться на эмпирическом знании. Эмпирическое знание ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее в свою очередь, направляет и ориентирует эмпирическое [15].

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

Выделяют основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели.

Первый этап: постановка цели. Постановка цели это первый и самый сложный этап процесса моделирования. В контексте исследования это, в принципе, формулировка проблемы. [15]

В работах профессора В.И. Долговой отмечено, что в основе метода планирования дерево целей, лежит теория графов. Дерево целей представляет собой как траекторные графы, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории.

По определению А.В. Шестаковой, дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей социально-экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [72].

Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, которые можно называть подцелями нижележащих уровней или, начиная с некоторого уровня – функциями.

Для достижения максимального результата нашего исследования, было составлено «дерево целей», на основе исследования В.И. Долговой (Рис.1).

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

1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по вопросу эмоциональной устойчивости.

- 1.2. Изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации.
- 1.3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.
2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации
 - 2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.
 - 2.2. Проанализировать результаты исследования.
3. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации
 - 3.1. Реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала.
 - 3.2. Проанализировать эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала.
 - 3.3. Составить рекомендации для педагогов образовательной организации по формированию эмоциональной устойчивости.
 - 3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов в практику.

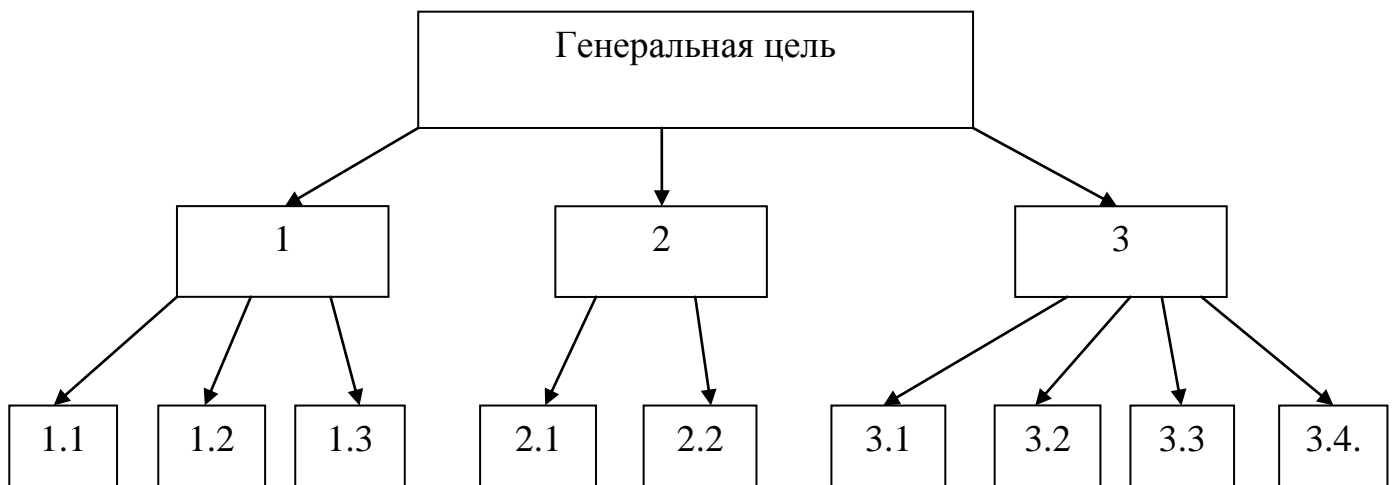


Рисунок 1. «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Целеполагание – первичная фаза управления, предусматривающая постановку цели исследования и подцелей в соответствии назначением

системы, стратегическими установками и характером решаемых задач – утверждает М.К. Жемчугов [12]. На основе целеполагания мы сконструировали модель.

Под моделированием понимается процесс воспроизведения, исследования и использования моделей. Оно плотно связано с этими категориями, как отвлечение, аналогия, догадка и др. Ключевая особенность моделирования в том, собственно что это способ опосредованного знания с поддержкой объектов-заместителей.

Модель выступает как оригинальный инструмент знания, который исследователь ставит между собой и объектом и с поддержкой которого исследует интересующий его объект. Как раз данная индивидуальность способа моделирования определяет своеобразные формы применения абстракций, аналогий, гипотез, иных категорий и способов знания. Применение способа моделирования ориентируется тем, собственно что почти все объекты (или трудности, относящиеся к данным объектам) именно изучать или же решительно нельзя, или же это изучение настоятельно просит большое количество времени и средств [72].

Моделирование представляет собой метод изучения объектов знания на их моделях, возведение и исследование моделей возможно имеющих место быть предметом, явлений и конструируемых объектов для определения или совершенствования их данных, рационализации методик их возведения, прогнозирования их становления, управления ими и т.п. [46]. Для более наглядного представления процесса развития была составлена типовая процессная модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

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

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

Разработанная модель легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации (Рис. 2).

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

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

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

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

- Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка применяется для измерения экстраверсии - интроверсии и нейротизма;

- Методика «Прогноз» (коллектив ЛВМА) предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости;

- Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор «С») диагностирует черты личности, которые Р. Б. Кеттелла называет конституционными факторами..

Третий блок – формирующий. Цель – сформировать эмоциональную устойчивость педагогического персонала образовательной организации. Были использованы следующие методы, формы и приемы: формирующий эксперимент, фронтальная работа, работа в подгруппах (3-4 чел.), групповые упражнения, методы релаксации.

Четвертым является аналитический блок. Его цель – выявить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов и обобщить результаты. Для достижения цели использованы методы: формирующий эксперимент и тестирование по следующим методикам для изучения уровня эмоциональной устойчивости:

- Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка [49];

- Методика «Прогноз» (коллектив ЛВМА) [56];

- Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор «С») [21].

Также был использован метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона [58].

Результатом программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала является оптимальный уровень сформированности эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

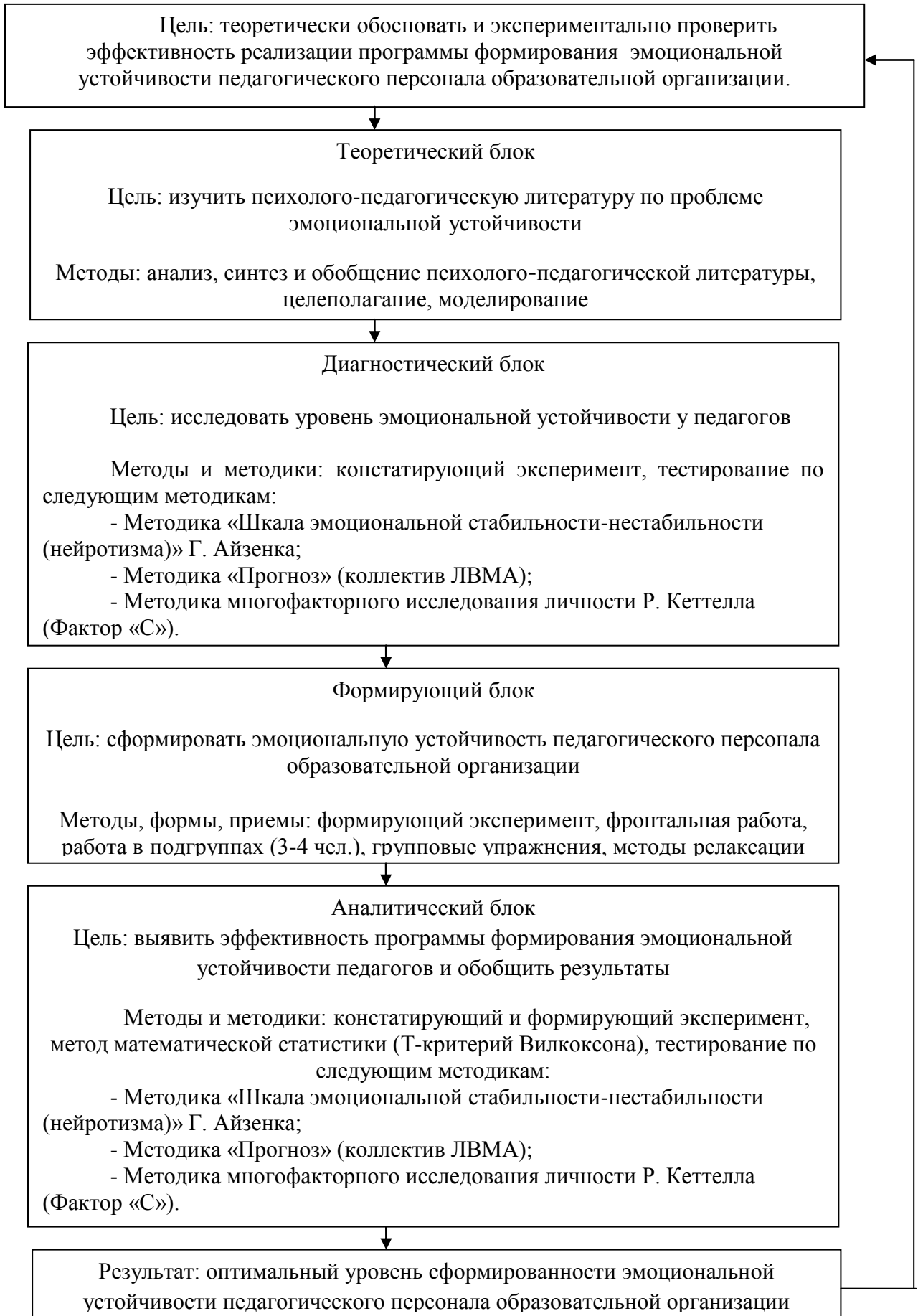


Рисунок 2. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Таким образом, моделирование – это представление данных некоторого объекта на ином объекте, специально сделанном для их исследования. Первым этапом нашего исследования является постановка цели – это сложный этап процесса моделирования. Следующими этапами моделирования являются построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение и обновление модели. Разработанная нами модель включает следующие блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Она легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

Выводы по 1 главе

В первой главе было рассмотрено теоретическое положение о том, что же такое эмоциональная устойчивость, и какую роль она играет в деятельности педагогов. Под эмоциональной устойчивостью личности понимают свойство человека, которое при возникновении напряженной эмоциогенной ситуации, позволяет сдерживать свои эмоции, адекватно среагировать и успешно достичь поставленной цели.

Для педагогов образовательной организации будет характерно проявление синдрома эмоционального выгорания, так этому состоянию в большей степени подвержены профессии в сфере «человек-человек». Синдром имеет несколько фаз развития, и на формирование симптомов эмоционального выгорания влияют как личностные качества педагога, так и особенности профессиональной деятельности. Для того чтобы предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания необходимо повысить уровень эмоциональной устойчивости.

Поэтому нами была разработана модель, которая легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальная работа состоит из последовательных этапов – поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

I. Поисково-подготовительный этап направлен на анализ психолого-педагогических исследований по проблеме изучения эмоциональной устойчивости педагогов, подбор методов и методик исследования. А также уточнялись цели, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования. Разрабатывалась модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

II. Опытно-экспериментальный этап направлен на изучение уровня эмоциональной устойчивости педагогов образовательной организации и обработку результатов. Осуществлялось проведение формирующего эксперимента.

III. Контрольно-обобщающий этап направлен на проведение повторной диагностики, анализ результатов исследования, проверку гипотезы, формулировку выводов и оформление работы.

Для решения поставленных задач в исследовательской работе были использованы методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

- Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка [49];
- Методика «Прогноз» (коллектив ЛВМА) [56];
- Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор «С») [21].

3. Метод математической статистики: критерий Т-Вилкоксона [58].

Применяемые в исследовании методы и методики изучения эмоциональной устойчивости педагогов были подобраны на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы по теме исследования.

Метод (с греч. «путь исследования или познания, теория, учение») – это способ построения и обоснования научного знания, а также совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности [цит. по 8, с. 23]. Выделяют теоретические и эмпирические методы исследования. Теоретические методы исследования мы использовали на поисково-подготовительном этапе с целью изучения проблемы эмоциональной устойчивости и особенностях ее проявления. К этим методам относятся: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Рассмотрим каждый из методов.

Анализ – операция мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или практической деятельности человека [цит. по 46, с. 32].

Синтез (с греч. *synthesis* – соединение, сочетание, составление) – мыслительная операция, заключающаяся в соединении различных элементов, сторон объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в единое целое (систему) с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам [цит. по 30, с. 56].

Обобщение – мыслительная операция, которая заключается в объединении многих предметов или явлений по какому-то общему признаку [цит. по 24, с. 36].

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

Моделирование как способ научного знания дает собой представление данных некоторого объекта на ином объекте, специально сделанном для их исследования [15].

Эмпирические методы применялись для решения экспериментальных задач исследования. К ним относят: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам изучения уровня эмоциональной устойчивости. Эксперимент – исследовательский метод, который заключается в том, чтобы путем активного вмешательства создать исследовательскую ситуацию и сделать доступным и возможным изучение психических процессов через их проявления и регистрацию соответствующих изменений в поведении человека. Эксперимент является наиболее объективным методом в психологии. Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент является констатирующим, если он показывает, констатируют наличие или отсутствие какого-то параметра и его развитие, то есть определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [46].

Применяется в психологии и формирующий эксперимент при анализе, выявляющем фактор, оказывающий наиболее важное, эффективное воздействие на становление того или иного психического процесса или психологического качества. Формирующий эксперимент – это метод прослеживания изменений психики человека в ходе активного

воздействия исследователя на испытуемого. При проведении эксперимента испытуемых разделяют на контрольную и экспериментальную группы, а работа проводится только с экспериментальной группой. Уровень развития изучаемого параметра замеряется в обеих группах до начала и в конце эксперимента, а потом анализируется разница между показателями. На основании этого анализа и делается вывод об эффективности формирующего воздействия [46].

Одним из исследовательских методов в психологии и педагогике является тестирование. Он позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, а также способностей и других качеств личности путем анализа способов выполнения испытуемыми ряда специальных заданий. Исследуемым выполняется определенная деятельность, к ней относятся рисование, решение задач, рассказ по картинке и другие. Тест – это краткое, стандартизированное, обычно ограниченное во времени психологическое испытание, предназначенное для установления в сравниваемых величинах межиндивидуальных различий [46]. При проведении тестирования выделяют три основных этапа. К первому этапу относится подбор самого теста, который зависит от цели исследования и степени достоверности и надежности теста). Второй – это проведение согласно инструкции теста. Третий этап – интерпретация полученных результатов и определение уровня исследуемого знания, умения, навыка и других. На всех трех этапах необходимо присутствие квалифицированного психолога.

Для повышения достоверности и валидности результата был использован комплекс стандартизированных и высоко формализованных психодиагностических методик, которые направлены на изучение уровня эмоциональной устойчивости.

Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка. Шкала представляет собой часть методики Г. Айзенка для измерения экстраверсии – интроверсии и нейротизма (форма

А). Оставлены только вопросы, касающиеся нейротизма, и вопросы на скрытость – откровенность ответов. Испытуемому предлагается ряд вопросов об особенностях его поведения и проявления эмоций. Необходимо ответить на каждый вопрос ответом «да» или «нет». При обработке результатов за каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл. Полученные по каждой шкале баллы суммируются. Если исследуемый набрал по первой шкале 12 баллов и меньше, то он эмоционально стабилен, если 13-18 баллов – средне стабилен, а если 19-24 балла – очень эмоционально нестабилен [49].

Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова, целью является первоначальное выявление лиц с признаками нервно-психической неустойчивости и риска дезадаптации в стрессе. В методике содержится 84 вопроса, на каждый необходимо дать вариант ответа «да» или «нет». При проведении профилактики или диагностики эмоционального состояния особое значение придается нервно-психической неустойчивости, являющаяся отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья личности. Она показывает риск дезадаптации человека в условиях стресса. Методика позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Методику часто используют при подборе кадров, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования. Есть ограничение по времени, то есть в течение 30 минут необходимо ответить на все вопросы. Отвечать следует честно для более достоверного и информативного результата. Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

При обработке результатов положительные и отрицательные ответы, совпадающие с ключом, суммируют. При получении результатов 29

баллов и более будет высокая вероятность нервно-психических срывов, 14-28 баллов – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях, 13 и менее баллов – нервно-психические срывы маловероятны [56].

Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла. Различные формы 16PF опросника являются востребованными средствами экспресс-диагностики личности. Они используются во всех ситуациях, когда необходимо знание индивидуально-психологических особенностей человека. Опросник исследует черты личности, которые Р.Б. Кеттелл называет конституционными факторами. Предлагается вариант опросника С – сокращенный вариант, содержащий 105 вопросов. Необходимо ответить на вопросы в течение 20-50 минут. При выполнении теста ответы отмечаются в специальном бланке, а затем обсчитываются с помощью специального ключа. Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадение ответа «в» оценивается одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Для выявления уровня эмоциональной устойчивости мы использовали фактор С «эмоциональная неустойчивость» - «эмоциональная устойчивость». При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к смене настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия. При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов. У него отсутствует нервное утомление. В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность [21].

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; и контрольно-обобщающий этап. В нашей работе мы использовали

теоретические и эмпирические методы исследования, а также для повышения достоверности результата был использован комплекс стандартизированных и формализованных психодиагностических методик, которые направлены на изучение уровня эмоциональной устойчивости: методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, методика «Прогноз», методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла. Подобранные нами методы и методики полностью соответствуют цели исследования и позволят выполнить поставленные перед нами задачи.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат» д. Березовки, Аргаяшского района, Челябинской области. В выборку вошли испытуемые в количестве 20 человек, в возрасте от 30 до 55 лет с педагогическим стажем от 5 до 30 лет, имеющие средне-специальное и высшее образование. Особенность данного учреждения – это работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения). Все педагоги имеют диплом профессиональной переподготовки по программе «Олигофренопедагогика». Психологический климат в коллективе благоприятный. Педагоги с ответственностью относятся к своей работе, коллектив характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и доброжелательному взаимодействию между собой.

При объяснении цели и задач нашего исследования педагоги проявили заинтересованность. Каждому хотелось узнать свой уровень эмоциональной устойчивости, так как от ее сформированности зависит

благополучие и обучающихся, и самих учителей. Необходимо отметить, что в связи с особенностью данного учреждения, эмоциональная устойчивость должна быть сформирована на достаточном уровне. Это связано с тем, что работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья требует больших усилий.

По методике Г. Айзенка мы получили результаты, представленные в диаграммах. Также результаты представлены в таблицах (Приложение 2).

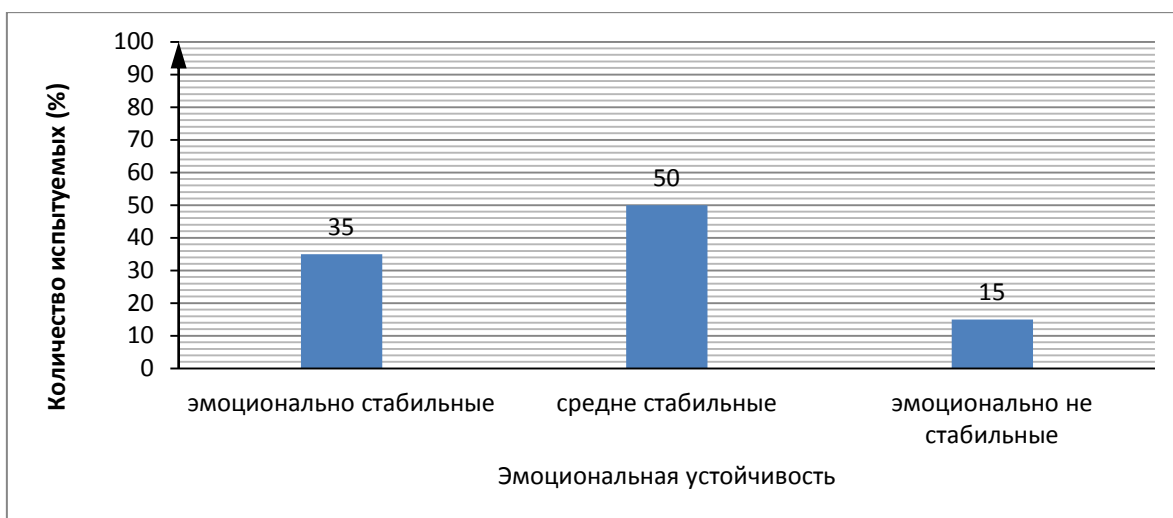


Рисунок 3. Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, что из 20 испытуемых у 7 человек (35%) наблюдается высокая эмоциональная стабильность. Испытуемые меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя и адекватно реагировать в трудной ситуации. Также эмоционально стабильные люди не склонны к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерским качествам. Стараются конструктивно решать конфликты, иногда присутствует волнение при выполнении определенных заданий.

У 10 педагогов (50%) наблюдалась средняя эмоциональная стабильность, что связано с незначительным нервным напряжением во время прохождения данной методики. У педагогов при волнении

возникают боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, во время ответа на экзамене, публичного выступления не теряют мысль, не теряются и не замолкают, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы.

Эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 3 испытуемых (15%), что свидетельствует о чувствительности, эмоциональности, тревожности людей. Также они склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам. (Рис.3)

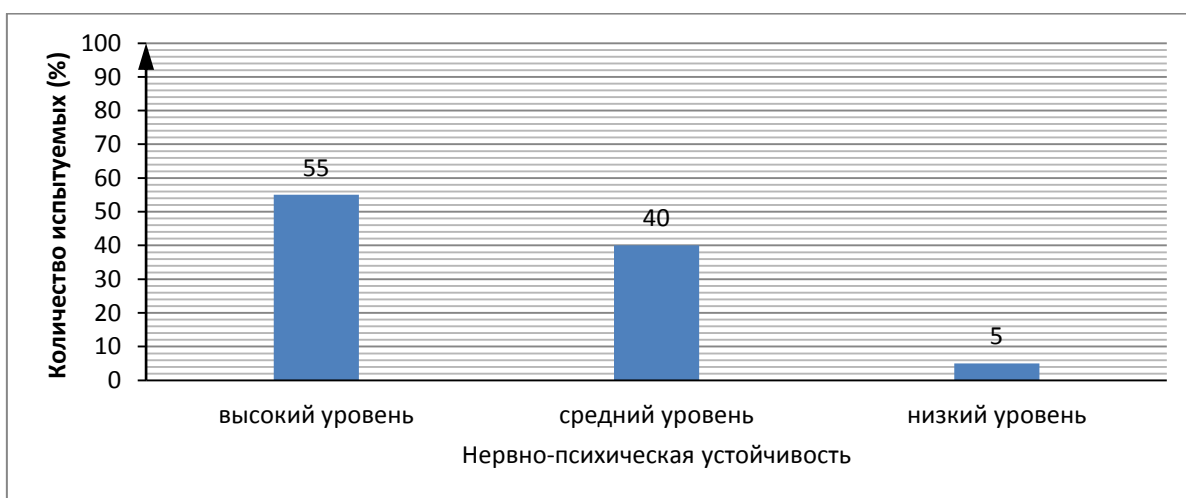


Рисунок 4. Результаты исследования нервно-психической устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике «Прогноз» (коллектив ЛВМА)

При обработке и анализе результатов методики «Прогноз» можем сделать вывод, что высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается у 11 испытуемых (55%), что характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности.

У 8 испытуемых (40%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, мы можем наблюдать возможные единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, то есть нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

Низкий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается лишь у 1 испытуемого (5%) и характеризуется высокой вероятностью нервно-психических срывов, возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. (Рис. 4)

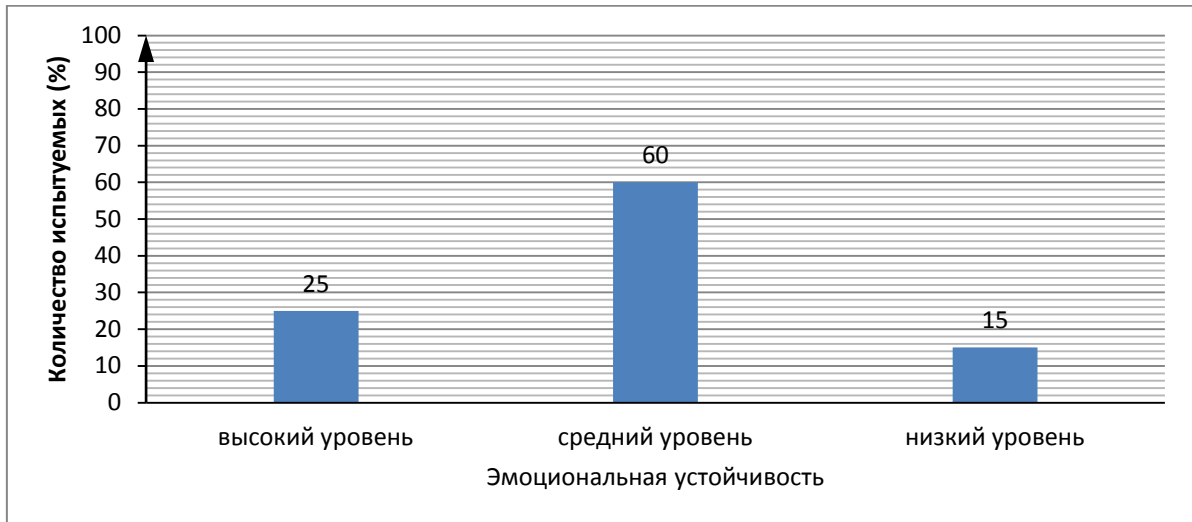


Рисунок 5. Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С)

Анализируя результаты полученные при проведении методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), мы можем сделать вывод, что у 5 испытуемых (25%) преобладает высокий уровень эмоциональной устойчивости, то есть они выдержанные, работоспособные, эмоционально зрелые, реалистически настроенные. Также они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов. У них отсутствует нервное утомление.

12 испытуемых (60%) имеют средний уровень эмоциональной устойчивости, что характеризуется склонностью к регуляции уровня собственного поведения, к позитивному взаимодействию с людьми в процессе общения в сложных ситуациях, но возможны незначительные

затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечается у 3 испытуемых (15%), у них наблюдается низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия. (Рис. 5)

Таким образом, при анализе результатов проведенных методик мы можем сделать вывод, что у педагогов образовательной организации преобладает средний уровень эмоциональной устойчивости, проявляется склонностью к регуляции уровня собственного поведения, к позитивному взаимодействию людьми в процессе общения в трудных ситуациях, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы и не теряются. Также характеризуется возможными единичными нарушениями поведения в трудных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, незначительная вероятность возникновения нервно-психических срывов, особенно при возникновении сложных обстоятельств.

Выводы по главе 2

Таким образом, исследование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат» д. Березовки, Аргаяшского района, Челябинской области. В выборку вошли испытуемые в количестве 20 человек, в возрасте от 30 до 55 лет с педагогическим

стажем от 5 до 30 лет, имеющие средне-специальное и высшее образование.

Результаты констатирующего эксперимента по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, что из 20 испытуемых у 7 человек (35%) наблюдается высокая эмоциональная стабильность. Данные испытуемые меньше всех подвержены стрессу и могут контролировать себя и адекватно реагировать в любой трудной ситуации. У 10 педагогов (50%) наблюдалась средняя эмоциональная стабильность, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы. Эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 3 испытуемых (15%), что свидетельствует о чувствительности, эмоциональности, тревожности людей.

При обработке и анализе результатов методики «Прогноз» можем сделать вывод, что высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается у 11 испытуемых (55%), что характеризуется высоким уровнем поведенческой регуляции. У 8 испытуемых (40%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, мы можем наблюдать возможные единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Низкий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается лишь у 1 испытуемого (5%) и характеризуется вероятностью нервно-психических срывов.

При проведении методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), мы можем сделать вывод, что у 5 испытуемых (25%) преобладает высокий уровень эмоциональной устойчивости, то есть они выдержанные, работоспособные, эмоционально зрелые, реалистически настроенные. 12 испытуемых (60%) имеют средний уровень эмоциональной устойчивости, что характеризуется склонностью к регуляции уровня собственного поведения. Низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечается у 3 испытуемых (15%), у них

наблюдается низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, склонность к лабильности настроения.

Таким образом, при анализе результатов проведенных методик мы можем сделать вывод, что у педагогов образовательной организации преобладает средний уровень эмоциональной устойчивости, проявляется склонностью к регуляции уровня собственного поведения, к позитивному взаимодействию людьми в процессе общения в трудных ситуациях, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы и не теряются. Также характеризуется возможными единичными нарушениями поведения в трудных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, незначительная вероятность возникновения нервно-психических срывов, особенно при возникновении сложных обстоятельств.

Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Программа – термин, в переводе означающий «предписание», то есть заданную последовательность действий. Данное понятие непосредственно связано с понятием алгоритм [65].

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость педагогического персонала образовательной организации.

Задачи:

- Освоить знания о преодолении эмоциональных перегрузок.
- Формировать умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к своим эмоциогенным переживаниям.
- Освоить знание приемов саморегуляции, регулировать уровень возбудимости.

Организация деятельности педагога-психолога в рамках программы строится с учетом следующих принципов:

1. Принципом конфиденциальности – информация, полученная педагогом-психологом в процессе проведения работы, не подлежит разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным.
2. Принципом гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому участнику, исключение принуждения и насилия над личностью.
3. Принципом ответственности – педагог-психолог осознает свою профессиональную и личную ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность.

4. Принципом компетентности – педагог-психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

При разработке программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации опирались на работы И.В. Вачкова, Н. Рубштейн, Е.М. Семеновой.

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

Материально-техническое оснащение:

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

Участники программы: педагогический персонал образовательной организации. В выборку вошли испытуемые в количестве 20 человек, в возрасте от 30 до 55 лет с педагогическим стажем от 5 до 30 лет, имеющие средне-специальное и высшее образование.

Структура занятий. В плане каждого занятия программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов образовательной организации предусмотрены три части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут, организованно, в остальные дни недели участники занимались самостоятельно. Всего 8 занятий. Временной период – 8 недель. На первом занятии была предоставлена теоретическая информация об эмоциональной устойчивости, цели и правилах работы в группе и какие приемы саморегуляции существуют. На последующих занятиях участники

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

Содержание программы

Занятие 1

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности общения; знакомство друг с другом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.

Вступительное слово ведущего: «Любая деятельность часто связана с напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоровье человека. Для того чтобы противостоять эмоциональному напряжению, человек должен обладать высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Ему необходимо знать и использовать различные психозащитные техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта. Так что же такое «эмоциональная устойчивость»?

Эмоциональная устойчивость – неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Эмоциональная устойчивость — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние внешних раздражителей, предупреждает развитие стресса, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в трудной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в тяжелых ситуациях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая

перестройка се побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности [26, 28].

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы, от повседневных проблем и научиться преодолевать эмоциональные перегрузки.

Установление правил группы:

- искренность в общении означает открытое выражение чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе, никто не обижается на высказывания других членов группы;
- определение сильных сторон личности: во время занятий каждый участник тренинга стремится подчеркнуть положительные качества другого участника, с которым вместе работает;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- конфиденциальность;
- активность группы: вне зависимости от симпатий и антипатий желание участников программы общаться со всеми членами группы. Стараться не замыкаться в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное;
- уважение к тому, кто говорит: нужно внимательно выслушивать всех участников, не перебивать, дать им высказать то, что они хотят, только после этого начинаем говорить свое мнение, задавать появившиеся вопросы.
- открытость и доброжелательность друг к другу.

Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы.

- Знакомство. Ведущий просит участников группы рассказать или показать историю настоящую или вымышленную, которая связана с его именем так, чтобы его легко было запомнить. При этом все участники

знают, что они могут выбрать псевдоним. Нужно, чтобы имя вводилось действительно и эмоционально.

- Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Психолог предлагает отойти от обычного приветствования и поздороваться друг с другом в нетрадиционной форме. Например, можно здороваться ладонями, лбами, животами, ногами и т.д. Далее педагоги придумывают свои варианты приветствий.

- Упражнение «Наши ожидания»

Начиная новое дело, мы все чего-то ожидаем. Нужно ответить на вопросы: «Что Вы ждете от этого тренинга?», «Что Вы готовы вложить в тренинг?». Каждый педагог на листок записывает свои ответы на эти вопросы.

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

- Упражнение «Карусель общения»

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я горжусь собой, когда...» [37]

- Упражнение «Гладь озера»

Инструкция ведущего: «Представьте перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность [6].»

- Заключительная часть. Рефлексия

«Спасибо за приятную встречу. Пожалуйста, встаньте в один круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

Занятие 2

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

- Приветствие «Привет, ты представляешь...»
- Упражнение «Список эмоций»
- Упражнение «Передача чувств» [55]
- Упражнение «Рассмеши коллегу» [37]
- Упражнение «Руки» [22]
- Упражнение «Слепой и поводырь» [9]
- Рефлексия «Чему Я научился»

Занятие 3

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

- Приветствие присутствующих «Здравствуй!»
- Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»
- Упражнение «Отдых» [57]

- Упражнение «Чувство» [47]
- Упражнение «Огонь – лед» [48]
- Рефлексия

Занятие 4

Цель: освоение приемов регуляции эмоциональных состояний.

- Приветствие присутствующих
- Упражнение «Замок» [67]
- Упражнение «Ресурс» [65]
- Упражнение «Передышка» [57]
- Упражнение «Стратегии самопомощи» [52]
- Рефлексия

Занятие 5

Цель: снятие эмоционального напряжения.

- Упражнение: «Молчаливое приветствие»
- Упражнение «Голосовая разрядка» [52]
- Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля) [67]
- Упражнение «Калоши счастья» [68]
- Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее»

Занятие 6

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

- Упражнение: «Приветствие в парах»
- Упражнение «Концентрация на счете» [55]
- Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»
- Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости) [37]
- Рефлексия «Мне сегодня...»

Занятие 7

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля»

- Упражнение «Эхо»
- Упражнение «Достоинства»
- Упражнение «Звуковая гимнастика» [52]
- Упражнение «Зажимы по кругу» [57]
- «Релаксация»
- Рефлексия «Сигнал»

Занятие 8

Цель: принятие себя и других, обсудить какие изменения произошли в процессе тренинга.

- Приветствие присутствующих.
- Упражнение «Пирог» [63]
- Упражнение «Чемодан» [37]
- Рефлексия «Мне сегодня...»
- Подведение итогов.

«С чем вы уходите?»

«Что было для вас важно?»

«Как будете использовать полученный опыт?»

«Какой шаг будет первым?»

«Поставьте 2-3 ближайшие задачи?»

Таким образом, нами установлено, что программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации придерживается следующих принципов: гуманизма, конфиденциальности, компетентности и ответственности. Поставленные цели и задачи программы реализованы.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации была проведена повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости. Исследование уровня проводилось по методикам «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, «Прогноз» (коллектив ЛВМА), методике многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор «С»). Также для обобщения и сравнения полученных результатов был использован метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

После проведения методик мы получили результаты, представленные в диаграммах. Также результаты представлены в таблицах (Приложение 4).

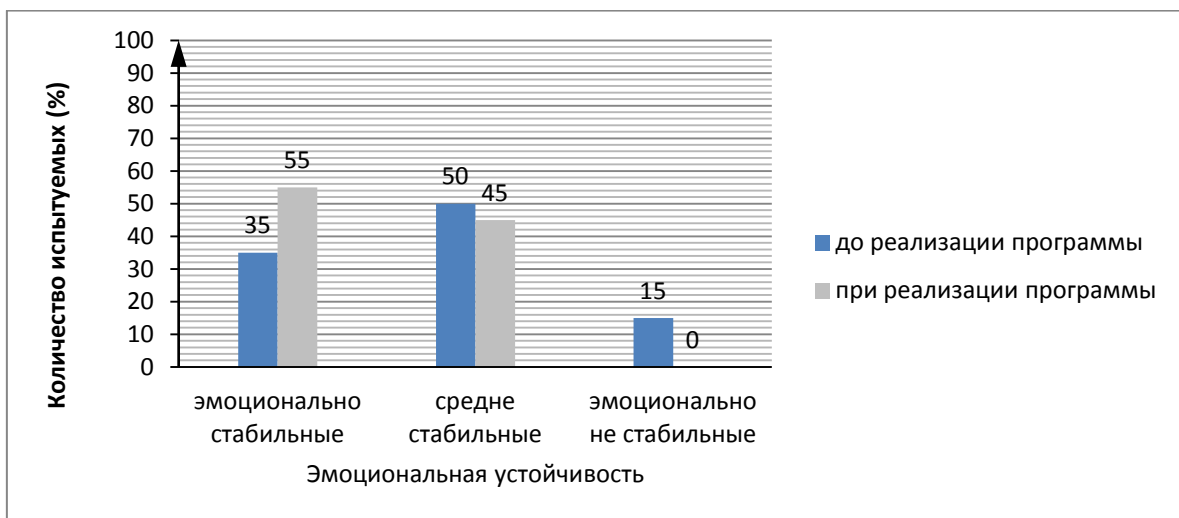


Рисунок 6. Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка до и после реализации эксперимента

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, что увеличился показатель высокой эмоциональной стабильности. Так из 20 испытуемых у 11 человек (55%) наблюдается высокий уровень. Из этого следует, что

испытуемые стрессоустойчивы, могут контролировать себя в сложной ситуации и адекватно реагировать на нее. Люди с высокой эмоциональной стабильностью не склонны к беспокойству, устойчивые по отношению к воздействиям внешних раздражителей, они вызывают доверие, у них преобладают лидерские качества. Стараются конструктивно решать конфликты.

Средняя эмоциональная стабильность наблюдается у 9 педагогов (45%). Людям с данной эмоциональной стабильностью присуще не значительное нервное напряжение во время выполнения каких-либо действий. У педагогов при волнении возникают боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, во время публичного выступления могут правильно сформулировать свою мысль, не теряются и не замолкают.

Если на констатирующем эксперименте по данной методике мы получили, что эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 3 испытуемых (15%), что свидетельствовало о чувствительности, эмоциональности, тревожности людей, склонности болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам, то, в свою очередь, на повторной диагностике испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости не было выявлено (Рис.6)

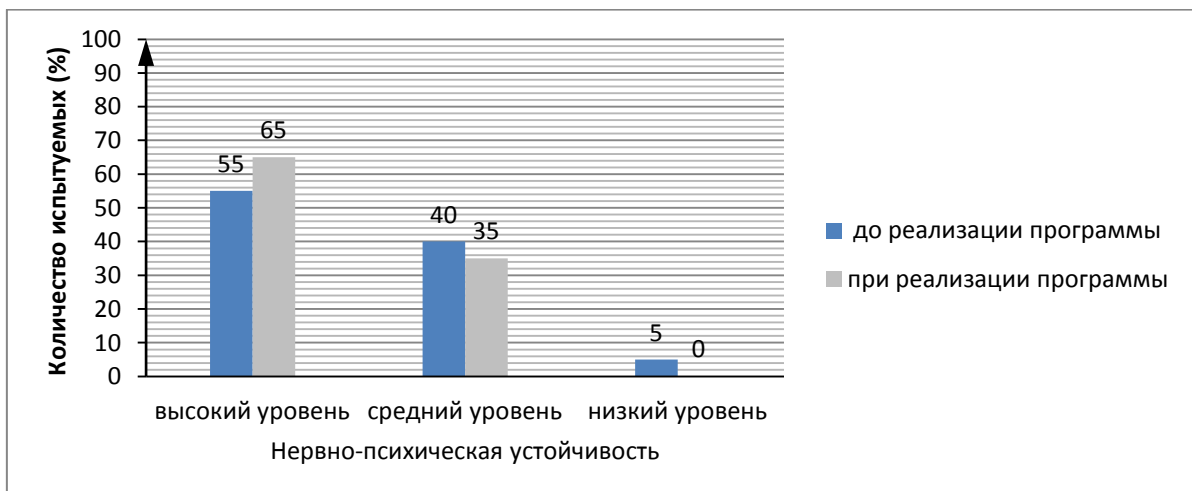


Рисунок 7. Результаты исследования нервно-психической устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике «Прогноз» (коллектив ЛВМА) до и после реализации эксперимента

При обработке и анализе результатов методики «Прогноз» (коллектив ЛВМА) мы видим, что при первичной диагностике высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдался у 11 испытуемых (55%), а при повторной – показатель повысился, то есть уже у 13 испытуемых (65%) отмечается высокий уровень. Характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности.

У 7 испытуемых (35%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, если перед реализацией программы наблюдалось у 8 педагогов (40%). У людей с данным уровнем возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, то есть нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

В констатирующем эксперименте низкий уровень нервно-психической устойчивости наблюдался лишь у 1 испытуемого (5%) и характеризовался высокой вероятностью нервно-психических срывов, возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. При повторном проведении диагностики данный показатель не выявлен, что уже может говорить о эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости (Рис. 7).

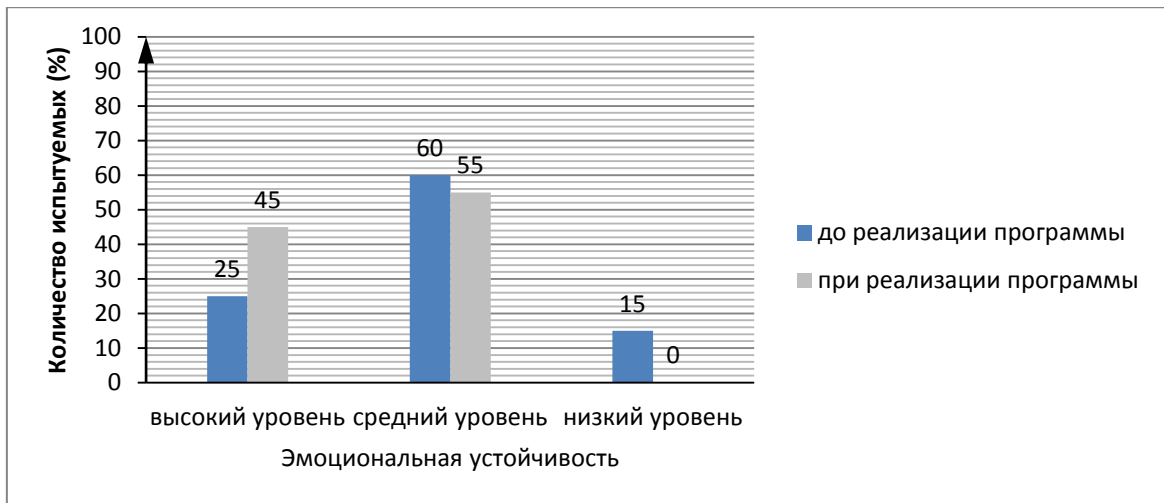


Рисунок 8. Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации по методике многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С) до и после реализации эксперимента

Анализируя результаты полученные при первичном и повторном проведении методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), мы можем сделать вывод, что об эффективности реализации программы. Так как, если на констатирующем эксперименте мы получили 5 испытуемых (25%) с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, то при проведении методики повторно данный показатель увеличился, 9 испытуемых (45%) обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Они выдержанные, работоспособные, эмоционально зрелые, реалистически настроенные. Также они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов. У них отсутствует нервное утомление.

11 испытуемых (55%) имеют средний уровень эмоциональной устойчивости, что характеризуется склонностью к регуляции уровня собственного поведения, к позитивному взаимодействию с людьми в процессе общения в сложных ситуациях, но возможны незначительные затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности.

Если низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечался у 3 испытуемых (15%), что характеризовалось низкой толерантностью по

отношению к фрустрации, подверженностью чувствам, переменчивостью интересов, склонностью к лабильности настроения, раздражительности, утомляемости, невротическими симптомами, то после проведения формирующего эксперимента низкий уровень не был выявлен. Это также доказывает эффективность нашей программы (Рис. 8).

Математическая обработка данных проводилась по T-критерию Вилкоксона. Результаты представлены в таблице 7 (Приложение 4). T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность: является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [58].

H0: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня эмоциональной устойчивости.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня эмоциональной устойчивости.

Подсчет критерия T-Вилкоксона проходил в несколько этапов. Первым этапом является составление списка испытуемых в алфавитном порядке. Далее мы вычислили разность между значениями повторного и первичного проведения методик. Следующее мы перевели полученные разности в абсолютные величины. Проранжировали эти величины и начислили меньшему значению меньший ранг. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной по формуле:

$$\sum x = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Выполнили подсчет суммы этих рангов по формуле: $T = \sum Rr$, где $\sum Rr$ – сумма рангов, соответствующих нетипичным изменениям показателя.

$$T_{\text{эмп.}} = \sum Rr = 3.5 + 3.5 = 7$$

Полученное значение Т-критерия Вилкоксона сравнили с критическим по таблице для избранного уровня статистической значимости (или) при заданной численности сопоставляемых выборок n:

- Если расчетное (эмпирическое) значение Тэмп. меньше табличного Ткр. или равно ему, то признается статистическая значимость изменений показателя в типичную сторону (принимается альтернативная гипотеза).

Достоверность различий тем выше, чем меньше значение Т.

- Если Тэмп. больше Ткр., принимается нулевая гипотеза об отсутствии статистической значимости изменений показателя.

$$T_{кр.} = 60 \quad (p \leq 0,05)$$

$$T_{кр.} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$



Рисунок 9. Ось значимости

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

Принимается H_1 . Гипотеза исследования доказана. При статистической обработке данных полученный показатель попал в зону значимости, т.е. различия значимы (Рис. 9).

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации дала положительную динамику. Полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Важной особенностью педагогической деятельности является ее насыщенность стрессогенными факторами. Эти факторы негативно сказываются на профессиональной деятельности, здоровье педагога и благополучии детей. Постоянное воздействие напряженных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов их деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженной ситуации педагог часто ощущает разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть [60, 66]

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, контролировать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Но только внешнее сдерживание эмоций не приводит к успокоению, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс. В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности педагога.

Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной деятельности педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму [16, 23, 45].

Способность контролировать свое эмоциональное состояние, быть терпеливым, уметь адекватно реагировать на стрессовую ситуацию, способность получать и выдерживать большое количество информации

являются важными качествами педагога в профессиональной деятельности. Поэтому необходимо, чтобы уровень эмоциональной устойчивости был развит на достаточном уровне. Для этого можно использовать различные упражнения, направленные на формирование эмоциональной устойчивости педагога.

При формировании эмоциональной можно использовать доступные упражнения, не требующие каких-либо особых условий или специального оборудования. Для овладения ими и повышения эффективности применяем принципы системности, регулярности и включенности в деятельность.

Упражнение «Луч света» [37]

Цель: снятие утомляемости, обретение внутренней устойчивости.

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

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

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

Упражнение «Калоши счастья» [44, 68]

Цель: формирование навыков положительного восприятия мира, развитие самопознания, развитие позитивной Я-концепции и эмоциональной саморегуляции.

Инструкция: Я хочу с вами поиграть в игру «Калоши счастья». Если вы помните, то у писателя Андерсена есть с таким названием сказка. В ней одной доброй фее подарили на день рождения калоши счастья, но она решила их отдать людям, чтобы они стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился счастливым. Благодаря калошам он мог очутиться в любом времени и исполнялись все его мечты и желания. Я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, взгляните на ситуацию глазами счастливого человека.

В результате участники этой игры должны надеть на себя «калоши счастья» и ответить в положительном варианте на предложенную ситуацию. При возникновении трудностей у кого-нибудь из педагогов ему помогают остальные участники, предложив свой вариант решения на предложенную ситуацию. С помощью этого упражнения педагогический персонал эмоционально разряжается, снимает напряжение и настраивается на хороший настрой.

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

Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу:

- Мне эта ситуация поможет сделать выводы и в следующий раз не допустить подобных ошибок.
- Ситуация помогла мне в мотивации на лучшее выполнение работы в другой раз.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми (очень «сложную» группу).

- Будет возможность проверить себя и свои силы при работе с этими детьми.

- Это шанс изучить и освоить инновационные методы работы с классом (группой).

Когда задержали зарплату на работе:

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

По дороге на работу вы сломали каблук:

- Хороший повод купить новые туфли.

Большинство ваших учеников выполнили работу очень слабо:

- Ситуация поможет выявить какую информацию дети не смогли освоить, что им было непонятно.

Вы внезапно заболели:

- Хороший повод заняться собой и своим здоровьем.

Вас бросил муж:

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение:

- Хорошая возможность попробовать себя в другой сфере, которая, возможно, заинтересует меня больше, чем предыдущая работа.

- Новый коллектив, новые перспективы.

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

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

- Какие у вас сейчас ощущения?

Упражнение «Стратегии самопомощи» [22]

Инструкция: Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Нужно даже если кажется, что нет решения вашей проблемы, отыскать хорошие моменты. Необходимо быть с позитивным настроем, не огорчаться из-за возникшей негативной ситуации. При возникновении трудных не решаемых, по вашему мнению, обстоятельств необходимо постараться найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятной ситуации.

Нужно с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше. Устраивать себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко. Если попали в сложную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, лучше всего двигаться, смеяться и петь.

Необходимо построить свое окружение из людей, поддерживающих вас и разделяющих ваши идеи. Не замалчивайте свои проблемы, говорите о них со своими близкими и родными. Ведь, оставаясь со своими проблемами один на один, лишь делаете хуже себе.

Упражнение «Звуковая гимнастика» [57]

Цель: снятие напряжения, обучение навыку восстановления в стрессовой ситуации.

Перед выполнением звуковой гимнастики ведущий говорит о правилах упражнения: должно быть спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делается глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносится определенный звук.

А и Я – эффективно воздействуют на работу всего организма;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Формирование эмоциональной устойчивости, через тренировку концентрации внимания, может достигаться сосредоточением на монотонном движении внешних объектов. Для этого можно использовать обычные часы. На первых этапах тренировки нужно фиксировать внимание только на секундной стрелки, а затем и на минутной. Потом следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т.д.). Начинать это упражнение лучше с одной минуты, и повторять его несколько раз в день. Далее следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4-5 минут [3, с. 256].

Упражнение «Три круга», предложенный К.С. Станиславским [48].

Цель: формирование навыка эмоциональной устойчивости, через освоение приема концентрации внимания и управление вниманием.

Инструкция: «Представьте себе, три концентрических круга с определенным содержанием и мысленно переходите из большого в маленький». Мысленные образы включают представление улицы, дома человека, который выполняет это упражнение, тогда легче перейти в средний круг, основным содержанием, которого может являться комната, в которой проводится упражнение. Нужно представить себе основные элементы окружающей обстановки, далее занимающийся должен перейти в третий круг – малый – это круг своего внимания. Упражнение проходит в формах внутренних команд: «Мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него средний, а в среднем малый. Внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху. В этой комнате есть еще один круг моего внимания, в котором нахожусь только я сама. Когда я обращаю

внимание на себя, все окружающее исчезает, становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу я только свое тела: лицо, руки, ноги, свое туловище...».

Таким образом, к рекомендациям для формирования эмоциональной устойчивости у педагогического персонала образовательной организации мы относим использование упражнений, направленных на формирование навыков психической регуляции: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, снятие напряжения, обучение навыку восстановления в стрессовой ситуации.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов в практику

Для эффективной реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации была разработана технологическая карта внедрения программы управления в практику (см. Приложение 5). Технологическая карта дает понять нам, как происходила разработка и внедрение программы в практику. При составлении и реализации технологической карты были выделены 7 этапов.

1 этап – целеполагание внедрения по программе формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации. На этом этапе необходимо осуществить прогнозирование внедрения.

1.1. Изучить нормативные документы по предмету внедрения. На этом этапе происходит изучение нормативной документации, ФЗ «Об образовании» и законов РФ, постановлений правительства РФ в области образования, документации образовательной организации. Нами были использованы методы: обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение, и формы: поиск и анализ

литературы, работа психолога образовательной организации, самообразование.

1.2. Поставить цели внедрения. Необходимо выдвинуть и обосновать цель и задачи внедрения программы. Для реализации данного этапа был использован метод обсуждения и формы – работа психолога.

1.3. Осмыслить этапы внедрения. На данном этапе нужно изучить и проанализировать содержание этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности. Использованные методы: анализ программы внедрения. Формы: педагогический совет, работа психолога.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения. Провести анализ уровня подготовленности педагогического персонала к внедрению инноваций, подготовка методической база внедрения программы, анализ работы образовательной организации по теме программы. Используются методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности образовательной организации к инновационной деятельности. Формы: педагогический совет, работа психолога образовательной организации.

2 этап – формирования положительной установки и мотивов внедрения.

2.1. Выработать положительную установку на внедрение у администрации. Формировать готовность внедрить программу формирования эмоциональной устойчивости в образовательную организацию. Для реализации этапа были использованы методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения. Также использованы формы: индивидуальные беседы, работа психолога, семинары.

2.2. Сформировать положительную реакцию на внедрение у всего коллектива. Содержанием этапа является пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне организации и их значимости

для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности самих педагогов. Используемые методы и формы: беседы, обсуждение, семинары, научно-исследовательская работа, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий.

2.3. Сформировать веру в свои силы по нововведению. На этом этапе осуществлен анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения. Были использованы следующие методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования. Формы: участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки.

3 этап – изучение теоретических основ предмета внедрения.

3.1. Обсудить в коллективе нормативные документы по предмету внедрения. Изучить и проанализировать материалы и документы о предмете внедрения программы и документации образовательной организации. Этап был реализован фронтально с помощью методов: семинары, работа с литературой и информационными источниками.

3.2. Изучить сущность предмета инновации. Содержанием этапа является изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов. Осуществлено фронтально в ходе самообразования через семинары и тренинги.

3.3. Изучить технологию внедрения. Особенность этапа заключается в освоении системного подхода в работе над темой. Этап был реализован фронтально в ходе самообразования через семинары и тренинги.

4 этап – опережающего внедрения. На данном этапе было осуществлено пробное внедрение.

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения. Определен состав инициативной группы, проведена организационная работа, также исследован психологический портрет субъектов внедрения.

Методы – наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, беседа. Используемые формы: внеурочные мероприятия, консультации.

4.2. Закрепить и углубить знания, полученные на предыдущем этапе. Теоретическое изучение предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Используемые методы и формы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение, беседы, консультации, семинары.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для освоения технологии нововведения. Произведен анализ создания условий для опережающего внедрения программы с помощью таких методов, как анализ состояния дел в образовательной организации по теме внедрения программы, обсуждения, самооценка, и форм, как производственное собрание, анализ документации образовательной организации.

4.4. Апробировать технологию внедрения. Работа инициативной группы по новой методике. Используемые методы: анализ изменений, корректировка методики. Формы: работа психолога педагогической организации.

5 этап – фронтального внедрения.

5.1. Мобилизовать весь коллектив на инновационную работу. Содержание этапа заключается в анализе работы инициативной группы по внедрению программы. Используются методы: тренинги, сообщение результатов внедрения программы. Формы – педагогический совет, работа психолога образовательной организации.

5.2. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах. Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения. Методы – обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги. Используемые формы – консультации, семинары.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной технологии. Проанализировать условия для фронтального внедрения с помощью метода обсуждения, изучение состояния дел в образовательной организации по теме внедрения программы. Формы работы – педагогический совет, работа психолога организации.

5.4. Освоить всем коллективом инновационную технологию. Содержание этапа заключается во фронтальном освоении программы, используя методы обмена опытом, анализа и корректировки технологии внедрения программы, через формы – работа психолога образовательной организации, педагогический совет, консультации, работа методических объединений.

6 этап – совершенствования.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах. Совершенствование знаний и умений по системному подходу с помощью таких методов, как наставничество, обмен опытом, корректировка методики. Используемые формы: конференция.

6.2. Обеспечить условия для совершенствования нововведения. Проанализировать полученные результаты по внедрению программы. Методы: обработка результатов, анализ состояния дел в образовательной организации по теме внедрения программы, обсуждение, доклад. Формы: работа психолога, педагогический совет.

6.3. Обеспечить условия для совершенствования и самосовершенствования личности субъекта внедрения. Содержание этапа заключается в формировании единого методического обеспечения освоения внедрения программы. Реализован этап с помощью методов обработки результатов, доклад, обсуждение, тренинг, и через формы – психологическая и методическая работа.

7 этап – наставничества. Обеспечить распространение передового опыта нововведения.

7.1. Изучить опыт инновационной работы. Содержанием этапа является изучение внутришкольного опыта по внедрению программы. Были использованы метод анализа, посещения занятий, наблюдения, изучения документов и формы – уроки, стенды, буклеты.

7.2. Обобщить опыт инновационной работы. На этом этапе было осуществлено обобщение опыта и обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы с помощью методов наставничество, обмен опытом, консультации, семинары и через такие формы, как выступление на семинарах, работа психолога.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта. Важным на данном этапе является пропаганда внедрения программы в районе или городе. Методы: выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность. Формы: участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы.

7.4. Осуществить, наставничество над субъектами, приступающими к подобному внедрению. Содержание этого этапа заключается в обучении психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы. Для этого были использованы метод наставничество, обмен опытом, консультации, семинары и формы выступление на семинарах, работа психолога.

7.5. Сбереечь и углубить традиции работы по теме. На данном этапе было осуществлено обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы, использованы методы: наблюдение, анализ, научная деятельность. Формы: семинары, написание научной работы.

Таким образом, нами выделено 7 этапов внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует эффективность внедрения.

Выводы по главе 3

В ходе нашей работы была разработана программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации. Цель – сформировать эмоциональную устойчивость педагогов. В плане каждого занятия программы предусмотрены три части: вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения; основная часть, которая занимает большую часть времени; заключительная часть. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут, организованно, в остальные дни недели участники занимались самостоятельно. Всего 8 занятий.

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации мы провели повторную диагностику исследуемых. При сравнении результатов, полученных «до» внедрения программы и «после», мы можем сказать, что программа дала положительную динамику. То есть, полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

Нами были составлены рекомендации для формирования эмоциональной устойчивости у педагогического персонала образовательной организации, и к ним мы относим использование упражнений, направленных на формирование навыков психической регуляции: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, снятию напряжения, обучение навыку восстановления в стрессовой ситуации

Также была составлена технологическая карта, где выделено 7 этапов внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует эффективность внедрения.

Заключение

Каждый день педагог сталкивается с напряженными ситуациями. Все реагируют на них по-разному, имеет значение не только предыдущий опыт подобных случаях и не только отношение к профессиональной деятельности, профессиональные умения и опыт, способности, уровень самооценки, социальный статус в коллективе, но прежде всего особенности нервной системы, особенности эмоциональной сферы и уровень сформированности эмоциональной устойчивости.

Проблематика эмоциональной устойчивости педагогов является хорошо освещенной в педагогике и психологии. К данной проблеме обращались многие исследователи: Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.А. Милерян, К.К. Платонов, В.В. Плахтиенко, Е.М. Семёнова, О.А. Сиротин, О.А. Черникова и другие.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что происходит конфликт эмоционального состояния педагога с осознанием его профессионального долга, обязывающий быть спокойным и уравновешенным, принимать взвешенные решения, подавлять проявление негативных эмоций, таких как гнев, возмущение, недовольство, отчаяние.

В первой главе было рассмотрено теоретическое положение о том, что же такое эмоциональная устойчивость, и какую роль она играет в деятельности педагогов. Под эмоциональной устойчивостью личности понимают свойство человека, которое при возникновении напряженной эмоциогенной ситуации, позволяет сдерживать свои эмоции, адекватно среагировать и успешно достичь поставленной цели.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости будет способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания. Для педагогов образовательной организации в большей степени будет характерно проявление данного состояния, так как профессия педагога находится в

сфере «человек-человек». Личностные качества педагога и особенности профессиональной деятельности влияют на формирование симптомов эмоционального выгорания. Для того чтобы предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания необходимо повысить уровень эмоциональной устойчивости.

Поэтому нами была разработана модель, которая легла в основу программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации.

Исследование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат» д. Березовки, Аргаяшского района, Челябинской области. В выборку вошли испытуемые в количестве 20 человек, в возрасте от 30 до 55 лет с педагогическим стажем от 5 до 30 лет, имеющие средне-специальное и высшее образование.

Результаты констатирующего эксперимента по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, что из 20 испытуемых у 7 человек (35%) наблюдается высокая эмоциональная стабильность. Педагоги с данным уровнем меньше всех подвержены стрессу, могут контролировать себя и адекватно реагировать в любой трудной ситуации. У 10 человек (50%) наблюдалась средняя эмоциональная стабильность, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы. Эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 3 испытуемых (15%), что свидетельствует о чувствительности, эмоциональности, тревожности людей.

При обработке и анализе результатов методики «Прогноз» можем сделать вывод, что высокий уровень нервно-психической устойчивости

наблюдается у 11 испытуемых (55%), что характеризуется высоким уровнем поведенческой регуляции. У 8 педагогов (40%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, мы можем наблюдать возможные единичные, кратковременные нарушения поведения в непредсказуемых ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Низкий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается лишь у 1 испытуемого (5%) и характеризуется вероятностью нервно-психических срывов.

При проведении методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), мы можем сделать вывод, что у 5 испытуемых (25%) преобладает высокий уровень эмоциональной устойчивости, то есть они выдержанные, работоспособные, реалистически настроенные. 12 испытуемых (60%) имеют средний уровень эмоциональной устойчивости, что характеризуется склонностью к регуляции уровня собственного поведения. Низкий уровень эмоциональной устойчивости отмечается у 3 испытуемых (15%), у них наблюдается низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, склонность к лабильности настроения.

Таким образом, при анализе результатов проведенных методик мы можем сделать вывод, что у педагогов образовательной организации преобладает средний уровень эмоциональной устойчивости, проявляется склонностью к регуляции уровня собственного поведения, к позитивному взаимодействию людьми в процессе общения в трудных ситуациях, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы и не теряются. Также характеризуется возможными единичными нарушениями поведения в трудных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, незначительная вероятность возникновения нервно-психических срывов, особенно при возникновении сложных обстоятельств.

В ходе нашей работы была разработана программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации. Цель – сформировать эмоциональную устойчивость педагогов. В плане каждого занятия программы предусмотрены три части: вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения; основная часть, которая занимает большую часть времени; заключительная часть. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут, организованно, в остальные дни недели участники занимались самостоятельно. Всего 8 занятий.

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации мы провели повторную диагностику исследуемых. При сравнении результатов, полученных «до» внедрения программы и «после», мы можем сказать, что программа дала положительную динамику. То есть, полученные результаты экспериментальной работы подтверждают положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

Нами были составлены рекомендации для формирования эмоциональной устойчивости у педагогического персонала образовательной организации, и к ним мы относим использование упражнений, направленных на формирование навыков психической регуляции: управление вниманием, саморегуляция мышечного тонуса, управление ритмом дыхания, снятию напряжения, обучение навыку восстановления в стрессовой ситуации

Также была составлена технологическая карта, где выделено 7 этапов внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует эффективность внедрения.

Таким образом, можно утверждать, что поставленная нами цель достигнута, задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

Список литературы

1. Антонова Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Известия Саратовского университета: электрон. журн. 2011. Вып. 1. Режим доступа к журн. URL : <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 05.04.2018)
2. Аракова С.Э. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями // Научное сообщество студентов: материалы V Международной научно-практической конференции. 2015. №3. С. 31-33.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2002. 414 с.
4. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 271 с.
5. Баранов А.А. Стресс толерантность педагога: теория и практика. М.: АСТ, 2002. 422 с.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 50 с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издат. Дом «Филинь», 2000. 154 с.
8. Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения. М.: ТЦ «Сфера», 2005. 160 с.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Издательство «Ось-89», 2007. 256 с.
10. Вилюнас В.К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
11. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
12. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 2001. 800 с.

13. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). Челябинск: изд-во РЕКПОЛ, 2010. 205 с.
14. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Издательство «Перо», 2014. 173 с.
15. Долгова В.И. Моделирование эмоциональной устойчивости личности»// сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (December 05-10, 2012). Лондон, Великобритания, 2012. С. 67-70.
16. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 1999. № 6. С. 106-112.
17. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. 2000. № 3. С. 138-172.
18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
19. Исмагилова А.Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование. Пермь, 2003. 272 с.
20. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд.педагог.наук. Самара: ПГУ, 2010. 207 с.
21. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001. 112 с.
22. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. СПб.: Наука и техника, 2007. 240 с.
23. Колесникова М.Г. Саморегуляция как основа здоровьесберегающей деятельности педагога // Человек и образование. 2008. № 3. С.30-35.
24. Краткий психологический словарь / под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 160 с.

25. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость как условие преодоления противоречий в критических ситуациях // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. 2003. № 4. С. 128-137.
26. Кручинин С.А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям: дисс. ... канд.педагог.наук. Санкт-Петербург: СПбУГПС МЧС РФ, 2012. 149 с.
27. Кубарькова Н.В. Лидерские качества педагога: сущность и структура // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электрон. журн. 2012. Режим доступа к журн. URL: <http://www.emissia.org/offline/2012/1772.htm> (дата обращения 01.12.18)
28. Кузуб М.А. Анализ понятия «эмоциональная устойчивость человека» в отечественной и зарубежной литературе // Scientific World : электрон. журн. 2015. Вып. 2. Режим доступа к журн. URL: <https://www.sworld.com.ua> (дата обращения 20.02.18)
29. Кулюткин Ю.Н. Ценностно-смысловые ориентиры современного образования. Проблемные очерки. СПб.: Спец. лит., 2002. 96 с.
30. Лупандин В.И. Математические методы в психологии. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2009. 196 с.
31. Малышев И.В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Известия Саратовского университета : электрон. журн. 2012. Вып. 1. Режим доступа к журн. URL : <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 05.04.2018)
32. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. 260 с.
33. Марцинковская Т.Д., Григорович Л.А. Педагогика и психология. М.: Гардарики, 2003. 480 с.
34. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М., 2001. 192 с.

35. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004. 320 с.
36. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения // Психические состояния. 2000. № 4. С. 364-378.
37. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания. СПб.: Речь, 2006. 128 с.
38. Оя С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний // Психология и современный спорт. М., 1973. № 2. С. 206-207.
39. Педагогика : учебное пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.
40. Петрова А.Г., Субботина Л.Ю. Анализ динамики когнитивного и регуляционного блоков профессионально важных качеств в процессе профессионализации // Ярославский психологический вестник. 2013. № 28. С. 98-100.
41. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. Т. 7. № 5. С. 62-72.
42. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2001. 688 с.
43. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.
44. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учебно-методическое пособие. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2003. 400 с.
45. Психология развития и возрастная психология: учебно-практическое пособие / И.А. Корецкая. М.: Евразийский открытый институт, 2011. 121 с.
46. Психологический словарь-справочник / сост. Л. В. Сибилева, Т. В. Сибилева. Челябинск, 2012. 80 с.
47. Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 2003. 287 с.

48. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб.: «Речь», 2005. 224 с.
49. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
50. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 45-54.
51. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: пер. В.К. Вилюнаса. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
52. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. М.: Эксмо, 2008. 224 с.
53. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Пособие по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2000. 34 с.
54. Саблин В.С., Слаква С.П. Психология человека. М.: Издательство «Экзамен», 2004. 352 с.
55. Савостьянов А.С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя // Народное образование. 2001. № 7. С. 213-224.
56. Сборник психодиагностических методик для психологов системы народного образования. СПб.: Политехника, 2000. 160 с.
57. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 224 с.
58. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2002. 370 с.
59. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. 1973. № 1. С. 129-133.
60. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. М., 2005. 186 с.
61. Сюртукова Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях // Вестник Костромского

государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. № 4. С. 56-59.

62. Терсакова А.А., Павловская К.Н. Культурно-исторический подход к проблеме стрессоустойчивости личности и ее формирования в онтогенезе // Форум молодых ученых : электрон. журн. 2017. Вып. 5. Режим доступа к журн. URL : <http://forum-nauka.ru> (дата обращения 17.10.2018)

63. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: дисс. ... канд. педагог. наук. Белгород: БелГУ, 2011. 264 с.

64. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин. СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. 167 с.

65. Черникова А.А. Тренинг в подготовке будущих учителей: учебно-методическое пособие. Барнаул: БГПУ, 2007. 98 с.

66. Черникова А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009. 23 с.

67. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 160 с.

68. Шалимова Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности. Москва: АРКТИ, 2006. 109 с.

69. Щетинина С.Ю. Интегральная оценка психоэмоциональной устойчивости школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6. С. 107-111.

70. Эмоционально-волевая сфера личности: методические рекомендации / сост. Т. Д. Барышева. Мурманск: МГПУ, 2007. 60 с.

71. Якунин В.А. Педагогическая психология. СПб.: Михайлов, 2000. 134 с.
72. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 97 с.

Психодиагностические методики для изучения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Методика «Прогноз»

Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

Текст опросника:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любимым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов тестирования:

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Ключ:

- Шкала искренности: Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43
- Шкала нервно-психической устойчивости: Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Интерпретация:

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г.

Айзенка

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

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

Текст опросника:

1. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут одобрить и утешить?
2. Очень ли вам трудно сказать кому-нибудь «нет»?
3. Часто ли у вас меняется настроение?
4. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
5. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, то всегда ли сдерживаете свое слово?
7. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
8. Легко ли вас обидеть?
9. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда вялы?
10. Всегда ли вы сразу отвечаете на письма?
11. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?

12. Возникают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
13. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
14. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
15. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что смогли бы его сделать лучше?
16. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
17. Случается ли так, что вы не можете заснуть от того, что в голову лезут разные мысли?
18. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
19. Бывает ли у вас такое состояние, что вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
20. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете?
21. Вы раздражительны?
22. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий?
23. Часто ли вы видите кошмарные сны?
24. Вы всегда платите за проезд в транспорте?
25. Беспокоят ли вас какие-то боли?
26. Можно ли назвать вас нервным человеком?
27. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу?
28. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?
29. Есть ли среди знакомых те, которые вам явно не нравятся?
30. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
31. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
32. Случалось ли вам говорить о вещах, в которых Вы не разбираетесь?
33. Страдаете ли Вы от бессоницы?

Обработка результатов. За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл. Полученные по каждой шкале баллы суммируются.

Ключ к опроснику:

- Шкала эмоциональной стабильности: ответы «да» по вопросам 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 33
- Шкала скрытости-откровенности: ответы «да» по вопросам 6, 10, 16, 24; ответы «нет»-12, 20, 27, 29, 32.

Интерпретация:.

Если опрашиваемый набрал по первой шкале 12 баллов и меньше, то он эмоционально стабилен, если 13-18 баллов - то средне стабилен, а если 19-24 балла, то очень эмоционально нестабилен.

Если по второй шкале отвечающий набрал 5 и более баллов, то его ответы, считает Г. Айзенк, были не всегда искренними.

Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№ 105) (16PF - опросник)

Опросник диагностирует черты личности, которые Р. Б. Кеттелл называет конституционными факторами. Он содержит 105 вопросов. Время обследования колеблется от 20 до 50 мин. Способ работы с вопросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью специального «ключа». Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадение ответа «в» - одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор В — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору -12 баллов, по фактору В - 8 баллов; минимальная — 0 баллов.

Инструкция: «Перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Старайтесь отвечать искренне и точно. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых Вам ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя — ответу «в», а клеточка справа — ответу «с»).

Когда будете отвечать на вопросы, все время помните четыре следующих правила:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели. В самом вопроснике ничего не пишете и не подчеркиваете!
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

ПРОСИМ: не переворачивайте страницу, пока не получите разрешения».

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше. а) да в) трудно сказать с) нет
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей. а) да в) иногда с) нет
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника: а) бандитом в) святым с) тучей
4. Когда я ложусь спать, я: а) засыпаю быстро в) нечто среднее с) засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы: а) пропустить вперед большинство машин в) не знаю с) обогнать все идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории. а) да в) иногда с) нет
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.
а) верно в) трудно сказать с) неверно
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть. а) да в) иногда с) нет
9. Я бы скорее занимался: а) фехтованием и танцами в) затрудняюсь сказать с) борьбой и баскетболом
10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом. а) да в) иногда с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями. а) всегда
в) иногда с) редко
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь. а) верно в) не знаю с) неверно
13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом. а) верно в) не знаю с) неверно
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов. а) верно в) не знаю с) неверно
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи. а) верно в) иногда с) нет
16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбуждаемый, чем большинство людей. а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения. а) верно в) не знаю с) неверно
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям. а) да в) не знаю с) нет
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли: а) моим хорошим друзьям в) не знаю с) в своем дневнике
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный» — это: а) небрежный в) тщательный с) приблизительный
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо. а) да в) трудно сказать с) нет
22. Меня больше раздражают люди, которые: а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску в) затрудняюсь ответить с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их. а) верно в) не знаю с) неверно
24. Я думаю, что: а) не все надо делать одинаково тщательно в) затрудняюсь ответить с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение. а) да в) возможно с) нет
26. Мои друзья чаще: а) советуются со мной в) делают то и другое поровну с) дают мне советы
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его. а) да в) иногда с) нет

28. Мне нравится друг: а) интересы которого имеют деловой и практический характер
в) не знаю с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю. а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки. а) да в) не знаю с) нет
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел: а) играть в шахматы в) трудно сказать с) играть в городки
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди. а) да в) не знаю с) нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми. а) да в) трудно сказать с) нет
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо. а) да в) иногда с) нет
35. Мне бывает трудно признать, что я неправ. а) да в) иногда с) нет
36. На предприятии мне было бы интереснее: а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве в) трудно сказать с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с двумя другими? а) кошка в) близко с) солнце 38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание: а) раздражает меня в) нечто среднее с) не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я: а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти в) не знаю с) жил бы, не стесняя себя ни в чем
40. Худшее наказание для меня: а) тяжелая работа в) не знаю с) быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали. а) да в) иногда с) нет
42. Мне говорили, что ребенком я был: а) спокойным и любил оставаться один в) не знаю с) живым и подвижным
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами. а) да в) не знаю с) нет
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них. а) да в) трудно сказать с) нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми. а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей. а) верно в) не знаю с) неверно
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать. а) верно в) не знаю с) неверно
48. В музыке я наслаждаюсь: а) маршами в исполнении военных оркестров в) не знаю с) скрипичными соло
49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца: а) в деревне с одним или двумя друзьями в) затрудняюсь сказать с) возглавляя группу в туристском лагере
50. Усилия, затраченные на составление планов: а) никогда не лишние в) трудно сказать с) не стоят этого
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня. а) верно в) не знаю с) неверно
52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими. а) всегда в) иногда с) редко
53. Я предпочел бы скорее работать: а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них в) затрудняюсь ответить с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект
54. Дом так относится к комнате, как дерево: а) к лесу в) к растению с) к листу
55. То, что я делаю, у меня не получается: а) редко в) иногда с) часто
56. В большинстве дел я: а) предпочитаю рискнуть в) не знаю с) предпочитаю действовать наверняка
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю. а) скорее это так в) не знаю с) думаю, что нет
58. Мне больше нравится человек: а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен в) трудно сказать с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. Я принимаю решения: а) быстрее, чем многие люди в) не знаю с) медленнее, чем большинство людей
60. На меня большее впечатление производят: а) мастерство и изящество в) трудно сказать с) сила и мощь
61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству. а) да в) нечто среднее с) нет
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными. а) да в) не знаю с) нет
63. Я предпочитаю: а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам в) затрудняюсь ответить с) советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость. а) верно в) не знаю с) неверно
65. В школьные годы я больше всего получил знаний: а) на уроках в) трудно сказать с) читая книги
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности. а) верно в) иногда с) неверно
67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь: а) заняться другим вопросом в) затрудняюсь ответить с) еще раз попытаться решить этот вопрос
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. — казалось бы, без определенной причины. а) да в) иногда с) нет
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно. а) верно в) не знаю с) неверно
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня. а) да в) иногда с) нет
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5 — будет: а) 10 в) 5 с) 7
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины. а) да в) не знаю с) нет
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство. а) да в) иногда с) нет
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди. а) верно в) трудно сказать с) неверно
75. На вечеринке мне нравится: а) принимать участие в интересной беседе в) затрудняюсь ответить с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать. а) да в) иногда с) нет
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с: а) Колумбом в) не знаю с) Пушкиным
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела. а) да в) иногда с) нет
79. Работая в магазине, я предпочел бы: а) оформлять витрины в) не знаю с) быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, я продолжаю поступать так, как считаю нужным. а) да в) трудно сказать с) нет
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно: а) сразу же думаю: «У него плохое настроение» в) не знаю с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил
82. Все несчастья происходят из-за людей: т а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов в) не знаю с) которые отвергают новые, многообещающие предложения
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости. а) да в) иногда с) нет
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной. а) верно в) иногда с) неверно
85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей. а) верно в) не знаю с) неверно
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной. а) верно в) иногда с) неверно
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать. а) часто в) иногда с) никогда
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отверженных по точным часам, то эти часы: а) отстают в) идут правильно с) спешат
89. Мне бывает скучно: а) часто в) иногда с) редко
90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом. а) верно в) иногда с) неверно
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны. а) да в) иногда с) нет
92. Дома, в свободное время, я: а) болтаю и отдыхаю в) затрудняюсь ответить с) занимаюсь интересующими меня делами
93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми. а) да в) иногда с) нет
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также точно выразить прозой. а) да в) иногда с) нет
95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной. а) да, в большинстве случаев в) иногда с) нет, редко
96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в моей душе никаких следов. а) да в) иногда с) нет

97. Я думаю, что было бы интереснее быть: а) натуралистом и работать с растениями в) не знаю с) страховым агентом
98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т. д. а) да в) иногда с) нет
99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир. а) да в) трудно сказать с) нет
100. Я предпочитаю игры: а) где надо играть в команде или иметь партнера в) не знаю с) где каждый играет сам за себя
101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны. а) да в) иногда с) нет
102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх. а) да в) иногда с) нет
103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся. а) да в) иногда с) нет
104. Какое слово не относится к двум другим? а) думать в) видеть с) слышать
105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии? а) двоюродным братом в) племянником с) дядей

Интерпретация факторов:

Фактор А – «замкнутость-общительность». При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен.

Фактор В – «интеллект». При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления. При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость.

Фактор С – «эмоциональная неустойчивость-эмоциональная устойчивость». При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия. При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный.

Фактор Е – «подчиненность-доминантность». При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности.

Фактор F – «сдержанность-экспрессивность». При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен.

Фактор G – «подверженность чувствам-высокая нормативность поведения». При низких оценках человек склонен к непостоянству, подвержен влиянию случая и обстоятельств. При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

Фактор H – «робость-смелость». При низких оценках человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми.

Фактор I – «жесткость-чувствительность». При низких оценках человеку свойственны мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим. При высоких оценках наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму.

Фактор L – «доверчивость-подозрительность». При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью. При высоких оценках человек ревнивый, завистливый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение.

Фактор N – «прямолинейность-дипломатичность». При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения. При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

Фактор O – «уверенность в себе-тревожность». При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе. При высоких оценках человеку свойственны тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>						
1		18		35		52		69		86		103	MD
2		19		36		53		70		87		104	A
3		20		37		54		71		88		105	B
4		21		38		55		72		89			C
5		22		39		56		73		90			E
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		
6		23		40		57		74		91			F
7		24		41		58		75		92			G
8		25		42		59		76		93			H
9		26		43		60		77		94			I
10		27		44		61		78		95			L
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		
11		28		45		62		79		96			M
12		29		46		63		80		97			N
13		30		47		64		81		98			O
14		31		48		65		82		99			Q ₁
15		32		49		66		83		100			Q ₂
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		
16		33		50		67		84		101			Q ₃
17		34		51		68		85		102			Q ₄

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	<i>a b c</i>	
1	■	■	■	■	■	■	■	MD
2	■	■	■	■	■	■	■	A
3	■	■	■	■	■	■	■	B
4	■	■	■	■	■	■	■	C
5	■	■	■	■	■	■	■	E
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>	
6	■	■	■	■	■	■	■	F
7	■	■	■	■	■	■	■	G
8	■	■	■	■	■	■	■	H
9	■	■	■	■	■	■	■	I
10	■	■	■	■	■	■	■	L
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>	
11	■	■	■	■	■	■	■	M
12	■	■	■	■	■	■	■	N
13	■	■	■	■	■	■	■	O
14	■	■	■	■	■	■	■	Q ₁
15	■	■	■	■	■	■	■	Q ₂
	<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>		<i>a b c</i>	
16	■	■	■	■	■	■	■	Q ₃
17	■	■	■	■	■	■	■	Q ₄

КЛЮЧ

Приложение 2

**Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического
персонала образовательной организации**

Таблица 1

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике Г. Айзенка
«Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)», баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	11		
2.		13	
3.			22
4.		15	
5.		16	
6.	10		
7.		18	
8.			19
9.		17	
10.	12		
11.			20
12.		14	
13.	9		
14.		14	
15.		13	
16.	9		
17.		16	
18.	10		
19.		15	
20.	9		

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	7	35
Средний	10	50
Низкий	3	15

Результаты диагностики нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз»,
баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.		22	
2.	12		
3.			29
4.		25	
5.		15	
6.	10		
7.	7		
8.	11		
9.		17	
10.	8		
11.		19	
12.	6		
13.	13		
14.	7		
15.		20	
16.	9		
17.	12		
18.		14	
19.	12		
20.		21	

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	11	55
Средний	8	40
Низкий	1	5

Таблица 3

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	9		
2.		7	
3.			3
4.	8		
5.		6	
6.	8		
7.	9		
8.		7	
9.			2
10.		7	
11.		6	
12.			3
13.		6	
14.		5	
15.		7	
16.		7	
17.	9		
18.		4	
19.		6	
20.		7	

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	5	25
Средний	12	60
Низкий	3	15

Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Занятие 2

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

- Приветствие «Привет, ты представляешь...»
По очереди каждый участник, обращается к соседу, с чувством радости от встречи произносит: «Здравствуй (имя), ты представляешь...» заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.
 - Упражнение «Список эмоций»
Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.
Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.
- Вопросы для обсуждения:
- Какое слово было труднее всего показать?
 - У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
 - Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)
- Упражнение «Передача чувств»
Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.
 - Упражнение «Рассмеши коллегу»
Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из них настраивается, принимает спокойное выражение лица и говорит: «Я готов – начали». Другой начинает его смешить с помощью мимики: корчить рожи, делать гримасы. Первый должен не поддаваться эмоциональному воздействию со стороны второго: нельзя смеяться, разрешается только моргать. Проверяется, в течение какого времени испытуемый способен быть эмоционально устойчивым. Затем происходит смена ролей. Другой вариант: участники пытаются рассмешить друг друга с помощью речи.
 - Упражнение «Руки»
Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.
 - Упражнение «Слепой и поводырь»

Группа разбивается на пары «слепой – поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» - провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг (оберегая своего «подопечного», предупреждая о поворотах, лестницах и т. д.), предложить объекты для отгадывания – «Что это такое?».

Затем участники меняются ролями.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

Обсуждение с участниками, что им мешает быть искренними с другими людьми.

Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?

- Рефлексия «Чему Я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Занятие 3

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

- Приветствие присутствующих «Здравствуй!»

Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча используется яблоко или апельсин. Ведущий ловит взгляд одного из участников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?». Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мяч, поздоровайся».

В какой - то момент перекидывания мяча ведущий уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

- Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»
Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Как боретесь с негативными эмоциями?»

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

- Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно

свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

- Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок.

Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли вас адекватно?
- Почему возникали затруднения в определении чувства?
- Расскажите о своих впечатлениях.

- Упражнение «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 застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

- Рефлексия

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и сейчас».

Занятие 4

Цель: освоение приемов регуляции эмоциональных состояний.

- Приветствие присутствующих

Каждый по очереди произносит свое имя, но с разной интонацией, задача - «не повторится».

Проверка запоминания имен. Ведущий встает в центр круга. Руководитель просит всех участников встать и повернуться спиной к добровольцу.

Задание. Надо узнать участников тренинга со спины, подойти к тем, чьи имена известны водящему, положить им руку на плече и сказать: «Здравствуй, ты...» Если имя названо, верно, последний должен повернуться к отгадывающему лицом, улыбнуться ему и сесть на стул.

После этого проводится помощь тем, кто не запомнил все имена.

- Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед.

Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

- «Ресурсы»

На листах бумаги вам необходимо в виде схемы, например, солнышка с лучиками изобразить все, что способно улучшить вам настроение, те дела или предметы (это могут быть даже мелочи, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию.

Все, что вы сейчас записали – это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Например, после работы чувствуете усталость, а домашние как назло не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто полежите, придите в себя... Вы приведете свое состояние в норму, и легче будет общаться с домашними...

Кто хочет поделиться своими способами? Обмен опытом всегда обогащает... Сложно ли вам было выполнять это задание? Что вы заметили в процессе его выполнения?

- Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

- Упражнение «Стратегии самопомощи»

Ход: 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, леж на диване
- работаю на огороде
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю на огороде и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и.д.

- Рефлексия

Участники высказываются по поводу проделанных упражнений: что понравилось, что не понравилось, какие упражнения было выполнять легко, какие выполнялись с трудом. Выслушиваются пожелания для планирования дальнейшей работы.

Занятие 5

Цель: снятие эмоционального напряжения.

- Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный

темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем что больше понравилось в приветствии.

- Упражнение «Голосовая разрядка»

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

- Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

- Упражнение «Калоши счастья»

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

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

- Рефлексия «Щепочка пожеланий на будущее»

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

Занятие 6

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

- Упражнение: «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 «Концентрация на счете»

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

- Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

- Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращая ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?

- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?
- Рефлексия
Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?
Подведение итогов встречи.

Занятие 7

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля»

- Упражнение «Эхо»
Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.
- Упражнение «Достоинства»
Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.
- Упражнение «Звуковая гимнастика»
Ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.
Припеваем следующие звуки:
А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
Х — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.
- Упражнение «Зажимы по кругу»
Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.
После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.
После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

- «Релаксация»

Мы подошли к концу занятия, я включу негромкую музыку, чтобы вы могли расслабиться. Пожалуйста, сядьте удобно, положите руки на колени, можете закрыть глаза и дышите медленно и глубоко. Сегодня мы попробуем новую методику расслабления, основанную на сознательном наблюдении за своими телесными ощущениями. Если она вам подойдет, можете взять ее на вооружение. Постарайтесь почувствовать, как ваша спина касается спинки стула... Потом, не двигаясь, попробуйте почувствовать, как одежда касается плеч, - когда это вам удастся, вы ощутите, как расслабляются мышцы плеч... Потом почувствуйте тяжесть рук, лежащих у вас на коленях... Потом ягодиц на сиденье стула... А теперь ступни на полу - не двигайте ими, просто постарайтесь почувствовать их... И опять: почувствуйте свою спину... плечи... правую руку... левую руку... ягодицы... правую ступню... левую ступню... И еще раз: спина... плечи и т.д. Мысленно переходите от одной части тела к другой. На время фиксируйте свое внимание на каждой из них и идите далее. Попробуйте проделать это сами в течение 2-3 минут... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг себя.

- Рефлексия «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Занятие 8

Цель: принятие себя и других, обсудить какие изменения произошли в процессе тренинга.

- Приветствие присутствующих.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.
 Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.
 Где ты был? Дергают за ушко друг друга.
 Я скучал! Кладут руки себе на сердце.
 Ты пришел! Разводят руки в стороны.
 Хорошо! Обнимаются.

- Упражнение «Пирог»

Упражнение проводится в мини-группах. Участникам даются «ингредиенты» для приготовления пирога: улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц.

Задание: написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов; озвучить каждый из вариантов.

Пример: «Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. В больших пропорциях добавляйте благополучие. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в

солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте маленькими кусочками и раздавайте каждому.»

- Упражнение «Чемодан»

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми.

Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему необходимо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находился в другой комнате, зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

- Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

- Подведение итогов.

«С чем вы уходите?»

«Что было для вас важно?»

«Как будете использовать полученный опыт?»

**Результаты опытно-экспериментального исследования формирования
эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной
организации**

Таблица 4

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике Г. Айзенка
«Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)», баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	12		
2.	10		
3.		16	
4.		13	
5.		14	
6.	9		
7.		15	
8.		16	
9.		13	
10.	11		
11.		17	
12.	12		
13.	10		
14.	11		
15.	12		
16.	6		
17.		14	
18.	8		
19.		13	
20.	8		

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	11	55
Средний	9	45
Низкий	0	0

Результаты диагностики нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз»,
баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.		16	
2.	10		
3.		22	
4.		20	
5.	13		
6.	9		
7.	6		
8.	10		
9.		14	
10.	7		
11.		14	
12.	8		
13.	10		
14.	6		
15.		16	
16.	7		
17.	11		
18.	13		
19.	10		
20.		16	

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	13	65
Средний	7	35
Низкий	0	0

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (Фактор С), баллы

№	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	10		
2.		6	
3.		4	
4.	9		
5.		5	
6.	9		
7.	10		
8.		6	
9.		4	
10.	8		
11.		4	
12.		5	
13.	9		
14.		5	
15.	8		
16.		6	
17.	10		
18.		4	
19.		5	
20.	8		

Вывод:

Уровень	Количество	%
Высокий	9	45
Средний	11	55
Низкий	0	0

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

№	До	После	Сдвиг (tпосле – tдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.	11	12	1	1	3,5
2.	13	10	-3	3	15,5
3.	22	16	-6	6	20
4.	15	13	-2	2	9,5
5.	16	14	-2	2	9,5
6.	10	9	-1	1	3,5
7.	18	15	-3	3	15,5
8.	19	16	-3	3	15,5
9.	17	13	-4	4	19
10.	12	11	-1	1	3,5
11.	20	17	-3	3	15,5
12.	14	12	-2	2	9,5
13.	9	10	1	1	3,5
14.	14	11	-3	3	15,5
15.	13	12	-1	1	3,5
16.	9	6	-3	3	15,5
17.	16	14	-2	2	9,5
18.	10	8	-2	2	9,5
19.	15	13	-2	2	9,5
20.	9	8	-1	1	3,5
Сумма					210

Технологическая карта внедрения результатов в практику

Таблица 8

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1 этап – целеполагание внедрения по программе формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации						
1.1. Изучить нормативные документы по предмету внедрения	Изучение ФЗ «Об образовании» и Законов РФ, постановлений правительства РФ в области образования, документации ООО	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Поиск и анализ литературы, работа психолога ООО, самообразование.	1		Психолог, администрация ООО
1.2. Поставить цели внедрения	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение	Работа психолога ООО, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ООО
1.3. Осмыслить этапы внедрения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ программы внедрения	Работа психолога, пед.совет	1	Сентябрь	Психолог, администрация ООО
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности пед. персонала к внедрению инноваций, анализ работы ООО по теме внедрения, подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ООО к инновационной деятельности	Пед. совет, анализ документов, работа психолога	1	Сентябрь	Психолог, администрация ООО
2 этап – формирования положительной установки и мотивов внедрения						
2.1. Выработать положительную установку на внедрения у	Формирование готовности внедрить программу в ООО	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги	Индивидуальные беседы, работа психолога, семинары	1	Октябрь	Психолог, администрация ООО

администрации		(развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения				
2.2. Сформировать положительную реакцию внедрения у педагогического коллектива ОО	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий и их значимости, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности педагогов	Беседы, обсуждение, семинары	Изучение передового опыта внедрения, научно-исследовательская деятельность	3	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОО
2.3. Сформировать веру в свои силы по нововведению	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3 этап – изучение теоретических основ предмета внедрения						
3.1. Обсудить в коллективе нормативные документы по предмету внедрения	Изучение и анализ материалов и документов о предмете внедрения программы и документации ОО	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета инновации	Изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Январь	Психолог, администрация ОО
3.3. Изучить технологию внедрения	Освоение системного подхода в	Фронтально и в ходе самообразов	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог, администрация ОО

	работе над темой	ания				
4 этап – опережающего внедрения						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, беседа	Внеурочные мероприятия, консультации	5	Февраль	Психолог, администрация ОО
4.2. Закрепить и углубить знания, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, семинары	1	Март - апрель	Психолог, администрация ОО
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения технологии нововведения	Анализ создания условий для опережающего внедрения программы	Анализ состояния дел в ОО по теме внедрения программы, обсуждения, самооценки	Производственное собрание, анализ документации ОО	1	Март - апрель	Психолог, администрация ОО
4.4. Апробировать технологию внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка методики	Работа психолога	Не менее 5	Март - май	Психолог, администрация ОО, инициативная группа по внедрению программы
5 этап – фронтального внедрения						
5.1. Мобилизовать весь педагогический коллектив на инновационную работу	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги	Пед. совет, работа психолога	1	Январь	Психолог, администрация ОО, инициативная группа по внедрению программы
5.2. Совершенствовать знания и умения, сформирова	Обновление знаний о предмете внедрения программы, повторный	Обмен опытом внедрения инновационных программ,	Консультации, работа психолога, семинары	1	Январь – март	Психолог, администрация ОО, инициативная группа по внедрению

нные на предыдущих этапах	анализ литературы	самообразование, тренинги				программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной технологии	Анализ условий для фронтального внедрения программы в ОО	Изучение состояния дел в ОО по теме внедрения программы, обсуждения	Работа психолога, педагогический совет	1	Май	Психолог, администрация ОО
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом инновационную технологию	Фронтальное освоение программы	Обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психолога, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОО
6 этап – совершенствования						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, анализ материалов, работа психологической службы ОО	1	Январь	Психолог, администрация ОО
6.2. Обеспечить условия совершенствования нововведения	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Обработка результатов, анализ состояния дел, обсуждение, доклад	Работа психолога, пед. совет	1	Январь	Психолог, администрация ОО
6.3. Обеспечить условия для совершенствования и самосовершенствования личности субъекта внедрения	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОО по теме внедрения программы, доклад, обсуждение, тренинг	Психологическая и методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОО
7 этап – наставничества						
7.1. Изучить опыт инновационной работы	Изучение и обобщение опыта работы ОО по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОО, посещение уроков	Работа психолога, стенды, буклеты	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОО
7.2. Обобщить опыт	Обобщение опыта и обучение	Наставничество, обмен опытом,	Выступление на семинарах, работа	3	Март-май	Психолог, администрация ОО

инновационной работы	психологов и педагогов других ОО	консультации, семинары	психолога			
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	1 - 3	Январь - февраль	Психолог, администрация ОО
7.4. Осуществить наставничество над субъектами, приступающими к подобному внедрению	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психолога	4	Март – май	Психолог, администрация ОО
7.5. Сбереечь и углубить традиции работы по теме	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация ОО