



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования

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

Проверка на объем заимствований:

73,13 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 2 » 02 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А. 

Выполнила:

студентка группы

ЗФ-310-133-2-1

Дробышева Мария Николаевна

Научный руководитель: кандидат

психологических наук, доцент

кафедры теоретической и

прикладной психологии

Гольева Галина Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости психолого-педагогических исследований.....	8
1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов эксперимента.....	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.....	52
3.3 Рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования....	58
3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Диагностический инструментарий по исследованию эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследований эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.....	90

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального	97
исследования при реализации программы.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта.....	

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональная устойчивость, является одной из важных проблем в науке, где человек работает в стрессовой ситуации. Устойчивость личности, заключается в том, что нужно уметь противостоять эмоциональным раздражителям, которые негативно влияют на человека.

Эмоциональная устойчивость исследовалась в трудовой деятельности, которая наиболее подвержена стрессу, таких как авиационная и спортивная деятельность. Но области образования, эмоциональная устойчивость занимает почти первое место. [15, с. 64].

Педагоги подвержены наибольшему риску, находится в неустойчивом эмоциональном состоянии. (Н. А. Аминов, И. А. Зимняя, В. А. Крутецкий, С. В. Кондратьева, М. М. Митина, А. А. Реан и др.).

На практике явно видно, что от того, насколько эмоциональная устойчивость выражена в отношениях между педагогами и детьми, зависит психологическое здоровье личности детей и самого педагога. Педагог при низком уровне развития эмоциональной устойчивости приводит к тому, что значительная часть педагогов страдает от разного типов стресса (Р. А. Леви) [19, с. 54].

В наши дни, педагоги должны ставить перед собой задачу, как развить ребенка полноценным членом общества. Эта сложная задача, которую может выполнить педагог, только с эмоциональной устойчивостью.

К каждому ребенку необходим индивидуальный подход и чуткость, который может оказать, только педагог с устойчивой психикой. В соответствии с этим к педагогам предъявляют повышенные требования к уровню психического и физического здоровья.

В современном обществе требования к образованию меняются, в связи с этим, педагогу необходимы новые знания, мобилизация сил для самосовершенствования, что ведет к внутреннему напряжению. Педагогу необходимо обладать определенными качествами.

В педагогической сфере деятельности самым важным является эмоциональная устойчивость педагогов, особое внимание нужно уделять к формированию этого качества потому, что педагоги страдают от эмоционального выгорания.

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность сконструированной модели и разработанной программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-методологический анализ феномена эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.
4. Описать этапы и подобрать методы и методики исследования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты эксперимента.
6. Разработать программу формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.
8. Составить рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику

Объект исследования: эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Гипотеза: предположим, что у педагогов дополнительного образования сформируется высокий уровень эмоциональной устойчивости, если: 1) будет сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования;

2) будет реализована программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования:

Для реализации комплекса поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам исследования:

-методика «Определение эмоциональности», разработанная В. В. Суворова;

-методика «Личностный опросник Г. Айзенка»;

-методика «Диагностики эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

3. Метод математической статистики: критерий Т-Вилкоксона.

Теоретическая значимость. Была исследована психолого-педагогическая литература по проблеме эмоциональной устойчивости, выделены особенности ее проявления у педагогов дополнительного образования. Также заключается в теоретическом обосновании модели и программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Эмпирическая значимость. Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования и рекомендации могут быть использованы в работе психологических служб, педагогами и студентами учебных заведений.

База исследования: Исследование проводилось на базе МБУДО «ДШИ № 4» г. Челябинска. В исследовании участвовали 15 преподавателей дополнительного образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Феномен эмоциональной устойчивости психолого-педагогических исследований

Под эмоциональной устойчивостью личности рассматривают интегративное свойство, которое содержит в себе систему «эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов психической деятельности и навык подавления эмоциональных реакций [20, с.87].

Терпение, самоконтроль помогают сохранить душевное спокойствие.

Изучая научные труды выяснилось, что понятие эмоциональной устойчивости впервые появилось в таких областях, как область авиационной психологии (В.И. Евдокимов,), а также в области педагогической психологии (В. И. Долгова,) [15, 17], где проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в сложных ситуациях в области психологи спорта.

Эмоции – уникальное творение природы, которое наиболее развито в человеке. Эмоциональная устойчивость является одним из важных качеств в любой профессиональной деятельности типа «человек-человек», в том числе и педагога [22, с.99].

Что бы личность была гармонична, нужно обладать качествами эмоциональной устойчивости. В работе педагогической деятельности в обязанности преподавателя является сохранение безопасного развития личности.

Таким образом, сформированная эмоциональная устойчивость является залогом благополучного психического состояния человека. Согласно исследованиям научных авторов, для педагогов эмоциональная устойчивость является сложной работой над собой.

При исследовании эмоциональной устойчивости, как реагированию к эмоционально важной ситуации, выделяется две стадии.

Первая - эмоциональной реактивности – проявляет себя вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влиянием эмоционального воздействия.

Вторая стадия - эмоциональная стабилизация к возникшим в организме сдвигам вегетативной системы, направленной на сохранение адекватного поведения [23, с. 20].

В определение «эмоциональная устойчивость», в зависимости от разных авторов, понимаются разные эмоциональные феномены, на что указывают Л. М. Аболин, М. И. Дьяченко, и др. Так, некоторые ученые обозначают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость индивидуума к стрессовым условиям [1, с. 308].

На определения понятия эмоциональной устойчивости, можно выделить работу Гольевой Галины Юрьевны «Факторы и критерии формирования эмоциональной устойчивости будущих педагогов-психологов». В своем исследовании она придерживается следующей трактовки данного термина.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство человека, определяющие таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности человека, которое помогает успешно достигать своей цели в любой деятельности и позволяет эффективно проявлять социально-ролевое поведение в сложных ситуациях [10, с. 5].

Согласно исследованиям Л. М. Аболина, эмоциональная устойчивость — это свойство, которое проявляет человек в процессе стрессовой деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого,

гармонически взаимодействуя друг с другом, обеспечивают успешное достижение поставленной цели» [1, с.134].

В исследованиях многих авторов, эмоциональная устойчивость является актуальной в наше время проблемой.

В научных исследованиях была проведена работа, где были определены показатели и система критериев развития эмоциональной устойчивости у педагогов, среди которых выделяются когнитивный (познавательный), мотивационно-целевой, эмоционально-волевой и поведенческо-деятельностный компоненты.

Обнаружены критерии показателей, результаты которых позволяет описать их проявления на разных уровнях, в частности выделены низкий, высокий и средний. В соответствии с этими критериями, можно определить уровень эмоциональной устойчивости педагогов.

В современном обществе, все больше предъявляется требований, а современный учебный процесс, в свою очередь, предъявляет огромные требования к личности педагога, тем ее качествам, которые нужны для гармоничного взаимодействия с учениками.

Современное образование требует от педагога большой устойчивости и уравновешенности. Высокая эмоциональная устойчивость помогает педагогам доброжелательно относиться к ученикам.

Эмоциональная устойчивость у педагогов является самой значимой в дополнительном образовании. Существует большое количество вариантов определения данного понятия, его неопределенность, проанализировав литературных источников, что помогло сделать вывод, что эмоциональная устойчивость - это способность индивидуума сохранять динамическое равновесие между сохранением разумного поведения в трудной ситуации и восстановлением целостности личности, благоприятного эмоционального состояния после стресса [3,с.134].

В исследованиях показано что у летчиков эмоциональная устойчивость выше, чем у преподавателей. Такие показатели указывают, на то, что в

образовательной среде больше межличностных конфликтов. Все это ведет к тому, что преподаватели находятся в стрессовом состоянии, что негативно влияет на образовательный процесс.

У молодых педагогов уровень эмоциональной устойчивости выше, чем у педагогов со стажем, у многих педагогов данный показатель соответствует, как у больных нервным заболеванием [22, с. 79].

В настоящее время проблема эмоциональной устойчивости, находит отклик в отдельных ее аспектах: урегулирование поведения в стрессовых ситуациях (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. В. Волкова); эмоциональная регуляция работы (И. А. Васильев, М. В. Чумаков); особенность эмоциональной регуляции при расстройствах развития и психических заболеваниях (Н. Л. Белопольская, Л. В. Кузнецова, В. И. Лубовской, В. Б. Никишина.). Стали обсуждаться и общие вопросы методологии исследования психической деятельности (Л. М. Аболин). Например, по мнению М. И. Дьяченко, структурой эмоциональной устойчивости, подвергающимся урегулированию, считается: – ее анализ, оценка, адекватное восприятие обстановки, принятие трудных решений (в этом плане эмоциональная устойчивость взаимосвязана с таким психическими процессами, как внимательность, мышление); – последовательность и безошибочность действий по решению задач, выполнению ежедневных обязанностей (связь эмоциональной устойчивости с мышлением); – поведенческие реакции – четкость и своевременность движений, тембр, скорость речи, ее правильность произношений (связь с моторной памятью); – изменения во внешнем облике - выражение лица, взгляд, мимика пантомимика, тремор конечностей и т.д. [13, с. 56].

В исследовании Т. А. Савиной выделяется, что главными качествами эмоциональной устойчивости педагога выступают общительность, владения навыками профессиональной деятельности, устойчивость к

стрессам, отсутствие явной профессиональной деформации и эмоционального истощения [35, с. 76].

Проведен анализ по изучению научной литературы и выявлены критерии:

I. Когнитивный (познавательный) критерий, представляет комплекс знаний о структуре организации профессиональной деятельности педагога в условиях не стабильной эмоциональной ситуации, с учетом личных качеств педагогов, а именно:

- точное понимание, что такое «эмоциональная устойчивость»;
- в чем заключается понятие «эмоциональная напряженность»;
- умение урегулировать эмоциональные состояния;
- умение применять регуляцию в поведенческих реакций;
- обладать знанием, как развить эмоциональную устойчивость;
- знание рациональных установок на отношения к сложным ситуациям.

II. Мотивационно-целевой критерий, нужен для изучения методов владения собой в сложных ситуациях у студентов профессиональной деятельности, а главное: – понятием важности и необходимости владения собой в трудных эмоциональных и поведенческих реакций; – умение использования рациональных установок для формирования позитивного мышления; – последовательность решений для достижения задач, выполнению профессиональных обязанностей; – желание понимать свои реакции.

III. Эмоционально-волевой критерий, выделяется навыком чувствительности студентов в профессиональных и трудных ситуациях, целеустремленностью человека и обоснуется: – способностью к состраданию, рефлексии, сопереживанию; – способностью к критичному отношению к себе, толерантности; – умению владеть своим эмоциональным состоянием.

IV. Поведенческо – деятельностный компонент, включающий владение приемами регуляции и саморегуляции, умения их использовать в практической деятельности, в том числе:

1. Владение своими эмоциями.
2. Умение контролировать внешние проявления эмоций на лице, во взгляде, в жестикуляции (точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость речи, ее грамматический строй).
3. Принятие ответственности за происходящее.
4. Правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений.
5. Умение регулировать собственное поведение.
6. Умение отстаивать свои интересы.
7. Умение взаимодействовать с людьми в процессе общения.
8. Умение взаимодействовать с людьми в конфликтных ситуациях.

Помимо выше описанных критериев существуют и другие показатели. Однако обнаруженные критерии способствуют описанию их выраженности на разных уровнях, которые могут иметь отличия поэтапным продвижением учеников от низкого уровня к среднему, от среднего к высокому. В связи с этим можно выделить следующие уровни развития эмоциональной устойчивости:

Высокий уровень:

1. Понимается важность развития эмоциональной стабильности.
2. Обладание полными знаниями о развитии эмоциональной устойчивости, о видах правильных установок на восприятие ситуаций.
3. Проявления желания к саморегуляции и коррекции уровня эмоциональной не стабильности.
4. Проявляется навык регулировать свое поведение.
5. Проявляется навык сотрудничества с людьми в процессе взаимодействия в различных сферах, а также умение выстроить границы в трудных ситуациях.

6. Проявляется навык урегулирования эмоциональной устойчивости.

7. Сформирована готовность к реализации профессиональной деятельности в сложном эмоциональном состоянии [25, с. 77].

Средний уровень:

1. Проявляется заинтересованность и установка на поддержание эмоциональной устойчивости у самого себя.

2. Обладание большим объемом знаний о поддержании эмоциональной устойчивости, о видах правильных установок на восприятие ситуаций.

3. Видна направленность к регуляции и коррекции уровня эмоционального состояния.

4. Формируется к регуляции своего поведения.

5. Проявляется желание к позитивным отношениям с людьми в процессе общения в трудных ситуациях, но могут быть не большие сложности в реализации своей профессиональной деятельности.

6. Проявляется склонность к навыкам регуляции эмоциональной устойчивости; обладания теоретическими представления о тонкостях педагогической деятельности в трудном эмоциональном пространстве

Низкий уровень: – наблюдается профессиональная направленность на развитие эмоциональной устойчивости; – знания о развитии эмоциональной устойчивости и видах рациональных установок на восприятие событий не систематизированы; – регуляция и коррекция уровня эмоционального напряжения вызывают затруднения; – существуют затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности, наблюдается стремление к копированию действий; – теоретические представления об особенностях педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве поверхностны. [15, с. 77].

Характеристика личных качеств человека, подразумевает такое качество. Как чувство юмора, что включает в себя оптимизм. В связи с этим

можно рассматривать оптимистичность и связанное с ним ощущение юмора в качестве детерминанта эмоциональной устойчивости педагога [8, с. 15].

Таким образом, рассматривая вышесказанное, под эмоциональной устойчивостью педагога дополнительного образования можно понять интегративное свойство человека, которое включает в свою структуру интеллектуальный, мотивационный, эмоционально –волевой характеристики психической деятельности, а также готовность к пониманию эмоций и регулированием эмоциональным состоянием других сотрудников образовательного процесса, которое нужно для эффективного педагогически корректного, благоприятного взаимодействия с учениками.

1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования

Дополнительное образование является трудной педагогической системой. Главным фактором в функционирование системы является педагогическое мастерство. Совершенствование профессионального мастерства становится главным условием, в котором будет расти уровень учебной работы и приведения ее в соответствии с условиями жизни в модернизированном российском образовании. Дополнительное образование детей – феномен и процесс лично выбранного ребенком получения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, созданных на удовлетворение интересов ребенка, способностей и содействующий ее самореализации и социальной адаптации, отличающегося от стандарта общего образования [31, с. 6].

Педагог дополнительного образования – который заинтересован развитием дополнительного образования детей в данном структурном учреждении, управляющий знаниями дополнительного образования, практикующий программы дополнительного образования учеников [33, с. 34].

Дополнительное образование призвано расширить знания каждого ученика, реализовать желание ребенка в развитии.

Дополнительное образование находит свое обращение и в прошлом и будущем. Эта периферийность не принижает значения дополнительного образования, а наоборот, она наоборот его делает его более углубленным, востребованным.

Общее образование является обязательным в отличие от дополнительного. Это значит, что в дальнейшем можно получить профессию без дополнительного образования. Регламент дополнительного менее требовательный, чем в основном образовании. С одной стороны, родители вместе с ребенком определяют, какое содержание будет выбранного ими дополнительного образования.

С другой – учреждение дополнительного образования задает некие писанные и неписанные правила, регламентирующие поведение детей и педагогов, касающиеся среди прочего и обязательности посещения занятий [20].

Гуманистическая направленность личности педагога, является важным аспектом в педагогике [37, с 34].

Напряженные условия в работе создают эмоциональную неустойчивость, что в дальнейшем негативно влияет на профессиональную деятельность. Исследования эмоциональной устойчивости проводились в основном на материалах операторской, авиационной и спортивной деятельности. Эта проблема является актуальной также и для педагогической деятельности. Эмоционально напряженным является труд педагога. В исследованиях показано на сколько терпимое и гуманное отношения педагога с детьми, позитивно влияет на учебный процесс. При низком уровне эмоциональной устойчивости педагог подвержен стрессам [32, с.45].

В итоге, эмоциональная устойчивость проявляется как качество личности, имеющее профессиональную важность для профессиональной

работы педагога. Ученые определяют эмоциональную устойчивость с разных, иногда противоположных понятий, называя ее терпимостью, эмоциональной стабильностью, выдержкой и самообладанием либо вообще не дают определения [10, с. 15].

Волевые качества, отсутствие страх перед детьми, терпимость, адекватная самооценка, решительность, является залогом эмоциональной устойчивости.

С точки зрения многих авторов, изучающих проблему эмоциональной устойчивости в разных видах деятельности (операторская, спортивная, авиационная деятельность), под ней часто понимается чувствительность низкая эмоциональная и возбудимость, т. е. эмоциональная невозмутимость, не впечатлительность. Это определение эмоциональной устойчивости указывает на неприемлемое личностное качество для сотрудника, работающего с учениками, так как в этом случае она определяется отсутствием адекватного реагирования на эмоционально сложные ситуации [28, с. 29].

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство человека, позволяющее личности быть эмоционально выдержанным в трудных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные свойства.

Педагог должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внешних и внутренних условий [33, с. 32].

В условиях постоянно меняющихся, важно сохранять эмоциональную устойчивость. Педагог должен обладать определенными качествами, которые способствуют эмоциональной стабильности.

В педагогической деятельности педагоги должны быть эмоционально стабильными. Чуткость, эмпатия, сопереживание должны присутствовать у педагога в общении с детьми.

Эмоциональная отзывчивость в деятельности педагога является важным критерием ценности в системе образования [22,с.76]. Учеными предполагается связь эмоциональной устойчивости педагога с мотивацией человека в данной сфере, в которых присутствуют благоприятные установки в отношении работы, удовлетворенность своей профессией, склонность к улучшениям в данной области.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

В профессиональном поведении часто встречается такое понятие, как эмоциональное выгорание. Оно крайне негативно сказывается на профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание формируется, в связи со слабой мотивацией в профессиональной деятельности [4, с. 56].

При комфортном общении взрослого и ребенка, присутствует бережное, понимающее отношение к друг другу, а также умения грамотно впускать в свой внутренний мир.

Педагог дополнительного образования должен уметь распознавать проблемы ребенка по его интонации, мимике, внешнему виду [3,с.35]. В качестве морально-волевых свойств эмоциональной стабильности педагога ученые выделяют нормы педагогической морали, которая учитывает умение подчинить эмоциональное состояние рационально принятой линии поведения, соблюдение человеком принципов и правил профессиональной этики (С.В. Кондратьева, В.П. Левкович, Ю.М. Орлов и др.).

Что бы личность ребенка гармонично развивалась, преподавателю нужно обладать комплексом качеств при эмоциональной устойчивости. Педагог ответственен за психическое здоровье и благополучие ребенка. К каждому ребенку должен быть индивидуальный подход, проявление терпимости, что проявляется при эмоциональной устойчивости педагога. «Отзывчивость, сердечное беспокойство о человеке – это плоть и кровь педагогического призвания», – писал А. Г. Исмагилова [22,с. 56]

Л. М. Митина, Ю. Л. Львова отмечают, что эмоциональная устойчивость проявляется при позитивном эмоциональном фоне. Тип эмоционального реагирования, в ходе которого человек активно позитивен, благоприятно влияет как на самого человека, так и на его профессиональную деятельность. В ходе исследований было выяснено что позитивное отношение и вытекающие из этого понятия чувство юмора, играет большое значение в эмоциональной устойчивости [31,с.35].

При гибком поведении преподавателя формируется готовность реагирования на стрессовое влияние. Уровень напряжения при котором, человек проявляет в спокойной форме. Педагог приобретает устойчивое сопротивление стрессам, спокойное отношение к трудным ситуациям. Творческое, не стандартное мышление поможет педагогу выработать устойчивость к стрессам. Педагог может учитывать учитывать многообразие личных особенностей учеников, проявлять подвижность, артистизм в разных видах деятельности. «Отсутствие гибкости, косность, заорганизованность – является негативными свойствами личности педагога», – пишет Л. М. Митина [31,с.120].

Таким образом, опираясь на вышеизложенное, в качестве показателей эмоциональной устойчивости педагога дополнительного образования можно выделить: – адекватную самооценку; – отсутствие страха; – наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость, саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

1.3 Теоретическое обоснование процесса моделирования в исследовании эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования, должна сформироваться на основе избранных различных научных подходов, которые применяются к поставленным задачам.

Необходимо выделить приоритетную позицию для исследования в научном подходе, которая обеспечивает глубину анализа и ее отдельных частей [20, с. 15].

Системно-динамический подход нужен в качестве основополагающего подхода исследования особенностей формирования эмоциональной устойчивости. Перед учеными стоит задачи, которые могут решаться через системные описания многих теоретических и прикладных задач психологической науки в целом.

В теоретическом плане – это совокупность психологических знаний, уменьшения изученной информации и уменьшения за счет этого объема знаний. С помощью Системного подхода можно обнаружить проблемы в знаниях о данном объекте, обнаруживать нехватку информации, узнать какие задачи научного исследования, в отдельных случаях (путем интерполяции и экстраполяции) обнаружить свойства отсутствующих частей описания.

Рассмотрение вопросов в применении данного подхода в исследовании в том, что его принципы имеют объемное, широкое содержание и не подвержены слишком жесткой концепции. Эмоционально-волевая устойчивость имеет большое количество переменных, но с помощью системно-динамического подхода можно исследовать такой сложный объект [35, с. 25].

В научных исследованиях выделяются структуры системно-динамического подхода: комплексный, структурный, целостный. В Комплексном подходе присутствует совокупность компонентов объекта или применяемых методов исследования. В данном подходе не рассматривается ни связь между компонентами, ни объем их состава, ни отношения компонентов с целым. Структурный подход рассматривает изучение состава (подсистем) и структур объекта. При данном подходе еще нет соотнесения подсистем (частей) и системы (целого) [25, с. 17].

При целом подходе рассматриваются отношения не только между частями объекта, но и между частями и целым. Следовательно, что для наиболее качественного и важного анализа эмоциональной устойчивости мы можем определить структурный и целостный подход, с помощью которых возможна реализация личного системного подхода. Это нужно для глубокого анализа и раскрытия механизмов интеграции эмоционально-волевой устойчивости как системы, которая развивается, отличается многими уровнями, многокомпонентностью и функциональностью.

Д. Ньюстрона и К. Дэвиса отмечали, что «под элементами системы следует понимать любые явления, свойства обуславливающие новые свойства, связи, создающие новую связь, отношения, которые в своем объединении образуют новые отношения. Элементы можно группировать в иерархию «классов», где к порядка. Отношения имеют взаимозависимость элементов системы и могут реализоваться в роли признака или свойства вещей. Вещь, взятая в разных отношениях, выявляет различные качества. Отношения могут быть: части и целого, внешние и внутренние, причинно-следственные, пространственно-временные [42, с. 7].

Связь представляет собой завершенное и вместе с тем внешнее отношение. Она характеризуется рядом существенных черт, таких как:

1. Объективность связи (поскольку связь представляет собой особый случай отношения между явлениями; она в конечном счете, определяется объективностью отношений).

2. Признание существенности связи для самих объектов или явлений (значимость связей не всегда очевидна).

3. Признания многообразия связей.

4. Понимание связей как взаимных, т.е. взаимосвязей (влияние причины на действие и действия на причину происходит одновременно).

5. Универсальность связей. Главной целью системно-динамического подхода соотносят создание обобщенной модели, которая определяет взаимосвязи выделенных элементов, которые видны в процессе работы системы. Модель удовлетворяет различные принципы, в ходе которых соответствует строение, морфология системы и ее поведение.

Дерево целей – это графическая схема, которая показывает разбивку общих целей на подцели. Наверху схемы определяются цели, ребра или дуги – как связи между целями. Главным Методом системного анализа является дерево целей. Дерево целей увязывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. Составление модели формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования предполагает наличие этапа целеполагания. «Дерево целей» представлено (см. Рисунок 1). Рисунок 1 – Схема целеполагания (дерево целей)

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность сконструированной модели формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

1.1 Изучить теоретические предпосылки эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

1.2.Изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

1.3 Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

2.1 Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Проанализировать результаты эксперимента.

3. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

3.1 Реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

3.2 Проанализировать эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

3.3 Составить рекомендации для педагогов дополнительного образования по формированию эмоциональной устойчивости.

3.4 Составить технологическую карту внедрения результатов в практику.

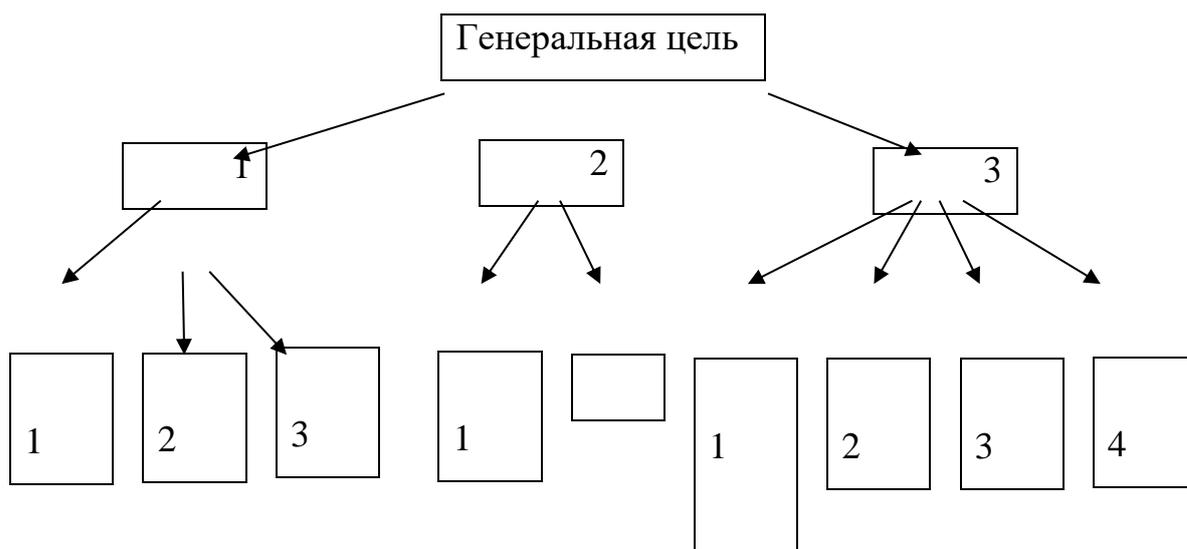


Рисунок 1 – Схема целепологания (дерево целей)

Теоретический блог
Цель: определение теоретических предпосылок изучения эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования
Методы: анализ, синтез психолого-педагогической литературы, моделирование, целепологание.
Итог: определены теоретические предпосылки исследования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Диагностический блог
Цель: опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования
Этапы, методы и методики исследования. Характеристика выборки и анализ результатов эксперимента
Итог: проведена диагностика эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования



Формирующий блог
Цель: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.
Методы: формирующий эксперимент, психотехнические упражнения, беседы.
Итог: разработана программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования

Аналитический блог
Цель: проверка эффективности программы управления процессом эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования
Методы: психологическое тестирование, Т-критерий Вилкосона.
Методики: «Определение эмоциональности», разработанная В.В. Суворова; методика «Личностный опросник» Г. Айзенка и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко



Результат: оптимальный уровень сформированности эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

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

Реализация генеральной цели предполагает три направления деятельности:

1. Проанализировать теоретические предпосылки исследования психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

2. Исследовать эмоциональную устойчивость.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования. Первое направление по достижению генеральной цели включает в себя анализ теоретических предпосылок исследования психолого-педагогические условий формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования.

В. И. Долгова и Г. Ю. Гольева в качестве основных компонентов эмоциональной устойчивости выделяют социальные, подчеркивая развития и совершенствования эмоциональной устойчивости [5, с. 25].

В. Н. Зинченко и Б.Г. Мещерякова, полагают, что модели создаются с целью формальной проверки их работоспособности. Когда модель формируются, то учитываются следующие требования: оптимальность, наглядность, учет культурных стереотипов, системность [10, с. 217]. Каждый объект имеет большое количество различных свойств.

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

Для того, чтобы сохранить эмоциональную устойчивость, по мнению

Е. М. Семеновой, выделяются две группы: специфические и неспецифические [7, с. 6]. Специфические способы имеют направления на преодоления уровня стресса в напряженных факторах деятельности,

развитие особых качеств личности (эмпатичности, экспрессивных умений, коммуникативных навыков). Неспецифические способы характеризуются, что человек использует средства и техники, которые помогают ему стабилизировать эмоциональное состояние, способы профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности. Это обучение способствует развитию следующих навыков: приемам расслабления, специальным физическим и дыхательным гимнастикам, навыкам снятия «мышечных зажимов», самоконтролю за внутренними проявлениями эмоционального состояния. Среди методов современной практической психологии, по мнению А.И. Копытина, особой «мягкостью» отличается арт-терапия, основанная на мобилизации творческого потенциала человека и являющаяся мощным средством сближения людей. «Арт-терапия открывает фундаментальную потребность в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей индивидуума и обнаружении им своего индивидуального, личного способа бытия в действительности» [8, с. 15].

Одной из методик арт-терапии, используемых в программе формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования, использован проективный рисунок. С помощью него можно провести эмоциональную диагностику. Как отмечает А.А. Осипова, направляя тематику рисунков, можно выявить у человека конкретные значимые проблемы. Этот метод может открыть чувства, которые человек не распознает [8, с. 191].

По мнению А.И. Копытина, проективный рисунок открывает уникальную возможность для исследования подсознания и форм поведения личности, которые не видны в повседневной жизни [5, с. 15].

В программе формирования эмоциональной устойчивости использован метод психогимнастики. А.А. Осипова объясняет психогимнастику как метод, при котором участники практикуют невербальную технику, что «психогимнастика наиболее полное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как направляет

внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения» [8, с. 208]. Являясь невербальным методом групповой терапии, психогимнастика раскрывает психологические проблемы с помощью невербального общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – выявление психологических проблем. Использование психогимнастики в групповой терапии решает следующие задачи: убирает психологическое напряжение участников группы, открывает чувствительность к собственной двигательной активности и активности других людей, создает доброжелательную атмосферу между участниками группы, создает способности выражать свои эмоциональные состояния без слов и понимать невербальное поведение других людей [8, с. 7].

Согласно положениям телесно-ориентированной терапии телесные зажимы (напряжения различных групп мышц и стесненное дыхание) это борьба человека с негативными эмоциями.

С детства человека учат подавлять такие чувства, как обида, стыд, страх, гнев. По мнению Б.Д. Карвасарского, человек не замечает зажимы, что приводит к усталости, ощущению тяжести в отдельных частях тела, перебоям дыхания, увеличивают физиологический и психологический дискомфорт [3, с. 625]. Человек не замечает сигналов своего тела. Л.С. Сергеева считает, что «человек – единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой».

Все методы телесно-ориентированной психотерапии направлены на восстановление взаимосвязи психического и телесного» [7, с. 10]. При использовании методов телесно-ориентированной психотерапии педагог пытается понять свои телесные ощущения, исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, проходит обучения способом релаксации. Поведение человека кардинально меняется, когда он возвращается к целостности личности.

Упражнения на дыхания являются основными для телесно-ориентированной психотерапии, с помощью которых можно успокоиться. Как отмечает Е.М. Семенова, человек при нервном напряжении незаметно задерживает дыхание, в момент гнева, страха, ярости. Обучая людей техникам восстановления дыхания, можно научить освобождать негативные эмоции и уметь их контролировать [6, с. 117]. В программе формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования используется метод визуализации. Т.Е. Ефремова понимает визуализацию как «методику направленного воссоздания образа» [5, с. 56]. И.В. Вачков отмечает, что «визуализация может быть хаотичной или творческой, специально организованной. Визуализация помогает человеку стабилизировать эмоциональное состояние. Упражнения на дыхание улучшают качество сна.

При реализации обучающей программы проводится повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости у педагогов образовательного учреждения, принявших участие в данном исследовании, с помощью тех же психодиагностических методик, которые были использованы на первом диагностическом этапе. На основе сравнения данных, полученных в констатирующем эксперименте, с данными контрольного эксперимента делаются выводы об истинности выдвинутой гипотезы и эффективности формирующего эксперимента. В этот же блок рассматривается разработка психолого-педагогических рекомендаций.

Таким образом, для достижения поставленной цели была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования, включающая три взаимосвязанных блока – теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Данная модель представляет системное образование, в котором заключаются содержание и цели каждого этапа, последовательность воздействия, используемые методы и методики.

Выводы по 1 главе

В первой главе предоставлен анализ психолого–педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости педагога и раскрыты особенности эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования.

Эмоциональная устойчивость, педагога дополнительного образования интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческо–деятельностные компоненты психической деятельности, а также готовность к распознаванию эмоций и управлению эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса, которое необходимо для эффективного педагогически корректного, толерантного взаимодействия с учащимися.

Педагог должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внешних и внутренних условий.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

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

1. Поисково-подготовительный: определяется с помощью анализа психолого-педагогических исследований по проблеме эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования, подбор методов и методик исследования.

2. Опытно-экспериментальный: содержит диагностику эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования: методика «Определение эмоциональности», разработанная В. В. Суворова; методика «Личностный опросник» Г. Айзенка и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

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

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Определение эмоциональности», разработанная В. В. Суворова; методика «Личностный опросник Г. Айзенка» и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

Изучение литературных источников – это метод научного исследования, определяющий совокупность мыслительного или реального расчленения целого (вещи, свойства, отношения между предметами) на

составные части, реализующая в процессе познания или предметно-практической работы человека. Синтез – соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое [10, с.134].

Синтез – мыслительная операция. Заключается в соединении различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в особую систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам. Обобщение – логическая операция, посредством которой в результате исключения видового признака получается другое понятие более широкого объема, не менее конкретного содержания [10, с.134].

Обобщение – это определение для группы объектов (явлений) наиболее выделяющихся черт, которые важны для качественных характеристик. Обобщением на уровне личных качеств определяется признание репрезентативности выборки, т. е. точное определение ответов данного контингента испытуемых в данном типе ситуаций преобладающему множеству людей. Множеству, скомпонованному по тому же главному признаку, по которому подбиралась и группа испытуемых. Например, по признаку возрастному, половому, этническому, профессиональному, социальному, биологическому и так далее [10, с.134].

Эксперимент – проводимый в подготовленных условиях опыт для освоения новых научных знаний в следствии прямого вмешательства исследователя в деятельность испытуемого [31,с.120].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, показывающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь пытается найти наличного стояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра [10, с.134].

Тестирование – применяется для определения соответствия предмета испытания заданным спецификациям [10, с.134]. Тестирование определяет, что испытуемый выполняет данную задачу: это может быть рисование,

рассказ по картинке и другое: проходит данное испытание, по результатам этого психолог делает выводы о наличии, свойств и уровне развития тех или иных качеств. Процесс тестирования можно разделить на три этапа:

1) выбор теста – определяется целью тестирования и степенью качества и прогнозируемости теста;

2) его проведение – обозначается инструкцией к тесту;

3) интерпретация результатов – обоснуется системой теоретических допущений касательно предмета тестирования. На всех трех этапах необходимо активность квалифицированного психолога. Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий.

Существуют три основные сферы тестирования:

а) образование – в связи с увеличением продолжительности обучения и усложнением нагрузки учебной деятельности;

б) профессиональная подготовка – в связи с ускорением темпа роста и усложнением производительности;

в) психологическое консультирование – в связи с увеличением социальных требований. Тестирование позволяет с точной вероятностью узнать на данный момент уровень развития у испытуемого необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Этапы тестирования:

1) выбор теста (определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста);

2) его проведение (определяется инструкцией к тесту);

3) интерпретация результатов (определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования). На всех трех этапах необходимо участие квалифицированного психолога.

Эмоциональность – один из основных компонентов темперамента, который как известно не подлежит изменению на протяжении всей жизни,

в отличие от характера. Эмоциональность включает в себя впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т.д. Эмоции (от лат. *emovere* - волновать, возбуждать) – психические состояния как человека, животных, связанные потребностями, мотивами и выражающие в форме переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на человека ситуаций. Эмоции участвуют в регуляции внешней и внутренней деятельности, а также состояний организма, всех его систем [9, с. 7].

1. Методика Суворова включает 15 вопросов (утверждений). Тест на "чувствительность". Диагностика эмоциональности, методика В. В. Суворова: Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

2. Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) поможет вам определить свой темперамент, узнать тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. Диагностика самооценки по Г. Айзенку является, главным классическим методом для выявления темперамента и одной из самых современных в психологии. При помощи теста на темперамент Айзенка, у вас есть возможность узнать свое собственное Я. Вы поймете, что представляет из себя ваш характер и сможете занять более высокую позицию в жизни. Знание темперамента своего окружения, поможет вам комфортно существовать в семье и в трудовом коллективе. Во многих школах, поступающий должен пройти тест на темперамент. В связи с этими тестами дальше будут формировать классы. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента): Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. С помощью вопросов можно определить ваш обычный способ поведения. Вам нужно представить ситуации и дать

первый приходящий на ум ответ. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак (нет).

3. Методика Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», формирующего у человека в процессе жизнедеятельности, связанных с длительным воздействием ряда негативных стрессовых ситуации и помогает обнаружить наиболее явные симптомы «эмоционального выгорания» и узнать, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Работая с важным содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены главные симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. С помощью теста можно обнаружить выраженные симптомы на разных стадиях развития «эмоционального выгорания». «Напряжение». Переживание психотравмирующих обстоятельств; Неудовлетворенность собой; «Загнанность в клетку»; тревога и депрессия. «Резистенция». Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; Эмоционально-нравственная дезориентация; Расширение сферы экономики эмоций; Редукция профессиональных обязанностей. «Истощение». Эмоциональный дефицит; Эмоциональная отстраненность; Личностная отстраненность (деперсонализация); Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Таким образом, мы определили 3 этапа исследования эмоциональной устойчивости: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап. Использовали валидные и надежные методы исследования, для получения достоверных сведений и результатов.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов эксперимента

Исследование проводилось на базе МБУДО «ДШИ № 4» г. Челябинска.

В выборке участвуют испытуемые, возраст которых от 23 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 3 до 33 лет, получившие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей, развитию мотивации личности к познанию и творчеству, реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, Все педагоги женского пола. Педагоги работают по несколько лет в данной школе, поэтому отношения в коллективе носят дружеский характер. Коллектив разделен на небольшие группировки, предположительно по личным интересам. В целом социально-психологический климат в коллективе дружелюбный. И характеризуется высокой продуктивностью, близостью эмоциональных контактов и честному взаимодействию между сотрудниками.

Педагоги были введены в курс тестирования, замотивированы о цели исследования, ее значимости, и показали свою заинтересованность.

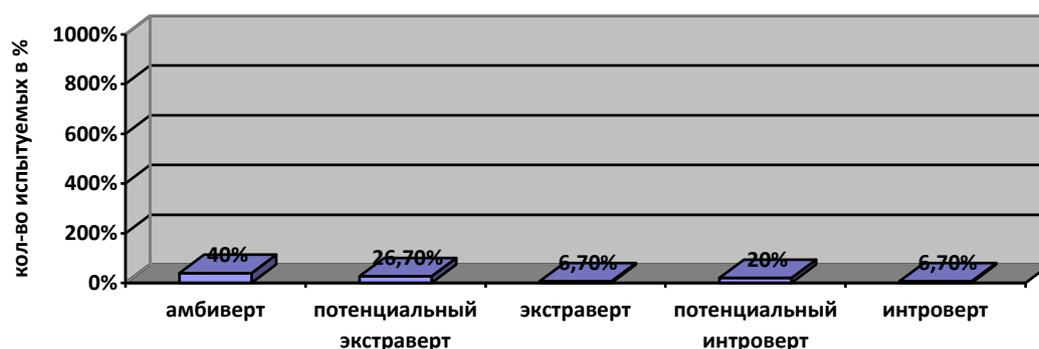


Рисунок 3 – Результаты исследования по шкале «экстраверсия-интроверсия» по методике личностного опросника Ганса

Диагностика помогла рассчитать, какое количество баллов набрал каждый тестируемый по шкалам «Экстраверсия – интроверсия», «Нейротизм», а также какой результат соответствует данному количеству баллов. Рассматривая полученные данные можно сказать, что в группе

опрошенных к экстравертам можно отнести 6,7 % (1 человек), к потенциальным экстравертам – 26,7% (4 человека). Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Экстраверты и потенциальные экстраверты активны, разговорчивы, быстро вливаются в коллектив, внешние факторы являются для них движущей силой.

Со стороны они обычно производят впечатление холодных и догматических людей, живущих в соответствии с установленными правилами. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, в частности экзальтированность, демонстративность, возбудимость, гипертимность, сензитивность. Все эти черты характера, вместе взятые, обычно образуют единый комплекс и встречаются у человека совместно. Человека, обладающего таким комплексом характерологических черт, отличает повышенная активность и внимание к тому, что вокруг него происходит. Он живо откликается на соответствующие события и как бы ими живет.

20% (3 человека) опрошенных являются потенциальными интровертами, 6,7 % (1 человек) – интровертами. Эти люди изначально погружены в себя. Для них самое главное — мир внутренних переживаний, а не внешний мир с его правилами и закона. В случае интроверта мы замечаем, что все внимание человека направляется на самого себя и он становится центром собственных интересов. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью.

40% (6 человек) являются амбивертами. Люди склонные к амбиверности вобрали в себя черты интровертов и экстравертов. В разных жизненных ситуациях они ведут себя по разному, другими словами, их поведения сложно предугадать. Потенциальные интроверты составили 20%.(3 человека)

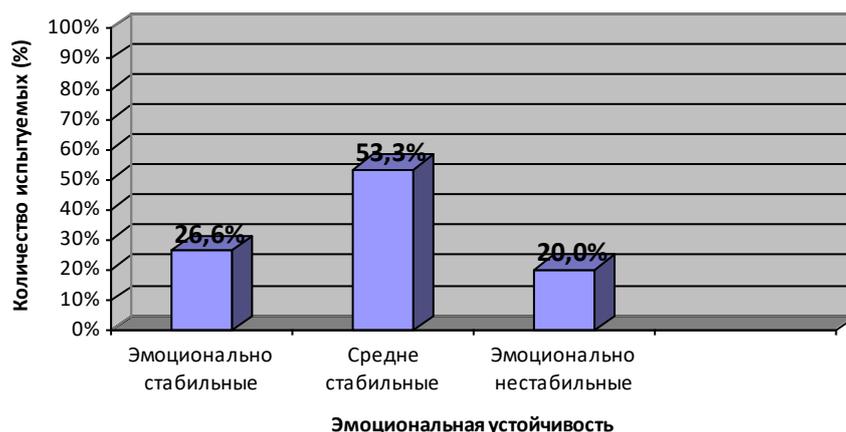


Рисунок 2 – Результаты исследования по шкале «нейротизм» по методике личностного опросника

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, из 15 испытуемых у 3 человек (20%) 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 уравновешены, устойчивы к воздействиям разных раздражителей, они выстраивают доверительные отношения, у них преобладают лидерские качества. Стараются конструктивно решать конфликты.

Средняя эмоциональная стабильность наблюдается у 4 педагогов (26,7%). Людям с данной эмоциональной стабильностью присуще незначительное нервное напряжение во время выполнения каких-либо действий. У испытуемых при нервном напряжении появляются боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда приходится принимать решения, выступать, то проявляют активность.

Если на констатирующем эксперименте при помощи этой методики мы обнаружили, что эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 8 испытуемых (53,3%), что свидетельствовало о

чувствительности, эмоциональности, тревожном эмоциональном фоне, склонности тяжело переживать неудачи и переживать по мелочам.

Изучение эмоционального выгорания по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко.

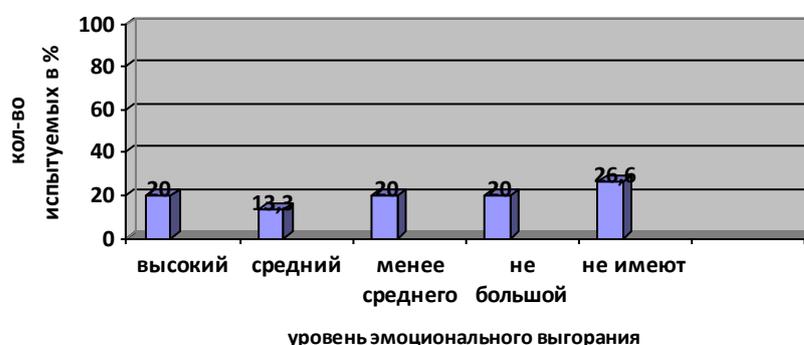


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального выгорания по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко

Показало, что уровень эмоционального выгорания у педагогов проявился следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 89,73 балла. При этом – 20 % (3 человека) респондентов демонстрировали достаточно высокий уровень эмоционального выгорания; 20 % (3 человека) обследованных - средний и выше среднего уровень эмоционального выгорания; 13,3 % (1 человек) обследованных – чуть менее среднего уровень эмоционального выгорания и 20 % (3 человека) – относительно небольшой уровень эмоционального выгорания. Не имеют уровня эмоционального выгорания 26,6 %. (рис. 3)

Изучение симптомов эмоционального выгорания показало, что напряжение у педагогов проявилось следующим образом: средний балл в группе респондентов "Напряжение" составляет 17,53 балла. При этом 100 % (15 человек) обследованных имеют несформированную фазу.

Изучение симптомов эмоционального выгорания показало, что "резистенция" у преподавателей проявлялось следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 45 балла. При этом 33,3 %

(4 человека) обследованных имели несформированную фазу; 46,6 % (6 человек) – отмечали ее формирование; 20 % (4 человека) обследованных демонстрировали сформированную фазу резистенции.

Изучение симптом эмоционального выгорания показало, что "истощение" у педагогов проявлялось следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 27,2 (4 человека) балла. При этом 33,3 % (4 человека) обследованных имели фазу в стадии формирования и 66,6 % (6 человек)- имеют несформированную фазу.

Таким образом, как можно судить по уровню эмоционально выгорания, то у преподавателей он находится, как и на высоком и относительно высоком уровне, так и не большом уровне, чуть менее среднего уровня и его отсутствию в большей степени.

По методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворова, получены данные: из 15 испытуемых у 2 педагогов (13,3 %) наблюдается низкая эмоциональность, они меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации, им не приходилось бледнеть от страха или огорчения, не плачут от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку.

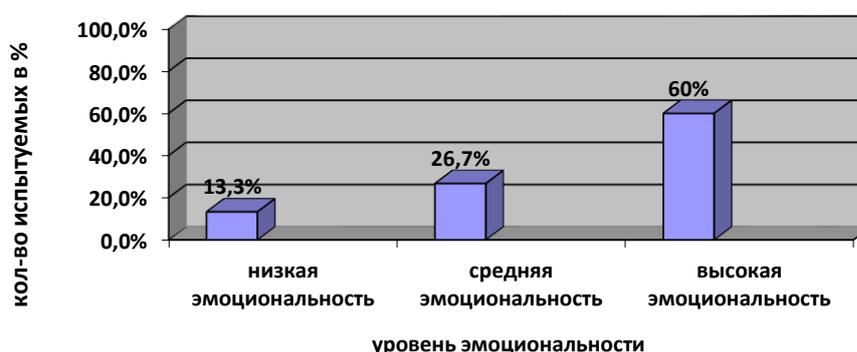


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональности по методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворова

У 5 педагогов (26,6%) наблюдалась средняя эмоциональность, что обозначает не значительное нервное напряжение во время прохождения

данной методики. У педагогов при волнении возникают дискомфорт в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку, читают стихи, во время сдачи экзамена, публичного выступления не теряют мысль, в моменты волнения или смущения ведут себя спокойно.

У 9 педагогов (60 %) наблюдалась высокая эмоциональность, в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения. Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом труда.

Выводы по 2 главе

Исследование по эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось на базе МБУДО «ДШИ № 4» г. Челябинска.

В выборку вошли испытуемые в возрасте от 23 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 3 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей, развитию мотивации личности к познанию и творчеству, реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, Все педагоги женского пола.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике

Г. Айзенка, показали, какое количество баллов набрал каждый испытуемый по шкалам «Экстраверсия - интроверсия», «Нейротизм», а также какая интерпретация соответствует данному количеству баллов.

Опираясь на полученные данные можно сказать, что в группе опрошенных к экстравертам можно отнести 6,7 % (1 человек), к

потенциальным экстравертам – 26,7% (4 человека). Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Экстраверты и потенциальные экстраверты подвижны, разговорчивы, быстро устанавливают отношения и привязанности, внешние факторы являются для них движущей силой.

Внешне они обычно производят впечатление холодных и догматических людей, живущих в соответствии с установленными правилами. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, демонстративность, возбудимость, гипертимность, сензитивность. Все эти черты характера, вместе взятые, обычно образуют единый комплекс и встречаются у человека совместно. Человека, обладающего таким комплексом характерологических черт, отличает повышенная активность и внимание к тому, что вокруг него происходит. Он живо откликается на соответствующие события и как бы ими живет.

20% (3 человека) опрошенных являются потенциальными интровертами, 6,7 % (1 человек) - интровертами. Эти люди изначально погружены в себя. Для них самое главное – мир внутренних переживаний, а не внешний мир с его правилами и закона. В случае интроверта мы замечаем, что все внимание человека направляется на самого себя и он становится центром собственных интересов. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью.

40% (6 человек) являются амбивертами. Люди склонные к амбиверности вобрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных ситуациях они склонны проявлять себя по разному, другими словами, они непредсказуемы. Потенциальные интроверты составили 20%. Интерпретация по шкале: нейротизм определила:

Нормостеники 40%, потенциальный дискордант 26.7%, дискордант 13,3%, потенциальный коркодант 13.3 %, коркодант 6,7%

Изучение эмоционального выгорания по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко.

Показало, что уровень эмоционального выгорания у педагогов проявился следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 89,73 балла. При этом – 20 % (3 человека) респондентов демонстрировали высокий уровень эмоционального выгорания; 20 % (3 человека) обследованных – средний и выше среднего уровень эмоционального выгорания; 13,3 % (1 человек) обследованных – чуть менее среднего уровень эмоционального выгорания и 20% (3 человека) – относительно небольшой уровень эмоционального выгорания. Не имеют уровня эмоционального выгорания 26,6 %. (рис. 3)

Изучение симптомов эмоционального выгорания показало, что напряжение у педагогов проявилось следующим образом: средний балл в группе респондентов «Напряжение» составляет 17,53 балла. При этом 100% (15 человек) обследованных имеют несформированную фазу.

Изучение симптомов эмоционального выгорания показало, что "резистенция" у преподавателей проявлялось следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 45 балла. При этом 33,3 % (4 человека) обследованных имели несформированную фазу; 46,6 % (6 человек) - отмечали ее формирование; 20 % (4 человека) обследованных демонстрировали сформированную фазу резистенции.

Изучение симптом эмоционального выгорания показало, что "истощение" у педагогов проявлялось следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 27,2 (4 человека) балла. При этом 33,3 % (4 человека) обследованных имели фазу в стадии формирования и 66,6 % (6 человек)- имеют несформированную фазу.

Таким образом, как можно судить по уровню эмоционально выгорания, то у преподавателей он находится, как и на высоком и

относительно высоком уровне, так и не большом уровне, чуть менее среднего уровня и его отсутствию в большей степени.

По методике «Определение эмоциональности» В.В. Суворова, получены данные: из 15 испытуемых у 13,3% (2 человек) наблюдается низкая эмоциональность, они меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации, им не приходилось бледнеть от страха или огорчения, не плачут от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку.

У 5 педагогов (26,6%) наблюдалась средняя эмоциональность, что связано с незначительным нервным напряжением во время прохождения данной методики. У педагогов при волнении возникают боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку, читают стихи, во время ответа на экзамене, публичного выступления не теряют мысль, не теряются и не замолкают, в моменты волнения или смущения не становятся излишне суетливы.

У 9 педагогов (60 %) наблюдалась высокая эмоциональность, в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения. Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом труда,

Опираясь на полученные данные можно сказать, что в группе опрошенных к экстравертам можно отнести 6,7 %, к потенциальным экстравертам – 26,7%. Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Экстраверты и потенциальные экстраверты подвижны, разговорчивы, быстро устанавливают отношения и привязанности, внешние факторы являются для них движущей силой. Внешне они обычно производят

впечатление холодных и догматических людей, живущих в соответствии с установленными правилами. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, в частности экзальтированность, демонстративность, возбудимость, гипертимность, сензитивность. Все эти черты характера, вместе взятые, обычно образуют единый комплекс и встречаются у человека совместно. Человека, обладающего таким комплексом характерологических черт, отличает повышенная активность и внимание к тому, что вокруг него происходит. Он живо откликается на соответствующие события и как бы ими живет.

20% опрошенных являются потенциальными интровертами, 6,7 % – интровертами. Эти люди изначально погружены в себя. Для них самое главное – мир внутренних переживаний, а не внешний мир с его правилами и закона. В случае интроверта мы замечаем, что все внимание человека направляется на самого себя и он становится центром собственных интересов. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью.

40% являются амбивертами. Люди склонные к амбиверности выбрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных ситуациях они склонны проявлять себя по-разному, другими словами, они непредсказуемы. Потенциальные интроверты составили 20%.

Таким образом, наше исследование показало следующие результаты, что у педагогов дополнительного образования преобладает низкий уровень эмоциональности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов

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

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость педагогов дополнительного образования.

Задачи:

- получить знания о препятствии эмоциональных перегрузок;
- формировать умение управлять своими эмоциональные реакции, отношение к своим внутренним переживаниям;
- получить знание о приемах регуляции эмоционального состояния, регулировать уровень нервозности.

Структура деятельности педагога-психолога строится с учетом следующих принципов:

1. Принципом конфиденциальности – педагог психолог не может раскрывать информацию об участнике программы. Участники должны добровольно и с интересом принимать участие в программе.

2. Принципом гуманизма – каждый участник должен соблюдать нормы этикета, уважения к другим участникам.

3. Принципом ответственности – на педагога-психолога возлагается ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность.

4. Принципом компетентности – педагог-психолог чётко видит и понимает границы собственной компетентности.

При разработке программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования основывались на работы И. В. Вачкова, Н. Рубштейн.

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

Материально-техническое оснащение:

– большое помещение;

– столы и стулья из расчета на всех участников;

– магнитофон и аудиозаписи, компьютер, проектор;

– бумага, письменные принадлежности. Участники программы: педагогический персонал образовательной организации. В выборку попали педагоги в количестве 15 человек, в возрасте от 23 до 53 лет с педагогическим стажем от 3 до 33 лет, имеющие высшее образование. Программа по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов разделена на три части:

1. Вводная часть, которая включает в себя обозначение проблемы и р упражнения.

2. Основную часть, которая занимает основную часть времени.

3. Заключение.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут, в остальные дни недели испытуемые занимались самостоятельно. Всего 8 занятий. Временной период – 8 недель. В начале встречи педагоги были проинформированы относительно информации об эмоциональной устойчивости, цели и задачи работы с испытуемыми и какие приемы психологической помощи существуют. На дальнейших занятиях педагоги были проинформированы о методах направленной тренировки, такими как метод прогрессивного расслабления, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, а также упражнения по тренировке внимания, помощь при эмоциональной неустойчивости и упражнения для профилактики стресса.

Содержание программы

Занятие 1

Цель: формирование благоприятной обстановке, спокойного и доверительного общения; знакомство друг с другом; установление правил между педагогами; предложение программы занятий.

Вступительное слово ведущего: «Любой вид деятельности часто связан с трудными ситуациями и разными факторами, которые негативно оказывают влияние на эмоциональное состояние человека. Для того чтобы стабилизировать эмоциональную неустойчивость, человек должен иметь высокий уровень эмоциональной устойчивости. Должен знать и использовать разные защитные навыки в трудных ситуациях, которые помогут противостоять дискомфорту и снизить рост эмоционального напряжения. Так что же такое «эмоциональная устойчивость»?

Эмоциональная устойчивость — интегральная особенность психики, которое проявляется в умении препятствовать излишнему эмоциональному перенапряжению при выполнении трудной деятельности.

Эмоциональная устойчивость способствует укреплению психики от негативных раздражителей, способствует готовности к действиям в трудных ситуациях. Это один из психологических показателей надежности, эффективности и успеха деятельности в сложной обстановке. С помощью эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в трудных ситуациях формируется переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, что способствует поддерживать и далее увеличить активность человека [26, 28].

Сегодня мы здесь, как раз для того, чтобы иметь возможность отдохнуть от работы, от жизненных припятствий и научиться преодолевать эмоциональное напряжение.

Установление правил группы:

– искреннее общение, при котором участники не боятся выражать свои чувства, не испытывать раздражение к участникам в случае неблагоприятного высказывания;

– обнаружение сильных качеств личности: в процессе занятий каждый участник тренинга пытается увидеть положительные качества другого сотрудника;

– общение по принципу «здесь и сейчас»;

– конфиденциальность;

– группа должна проявлять активность

желание участников группы общаться со всеми членами участниками.

Стараться не уходить в себя, даже если узнали о себе что-то негативное о себе;

– проявлять уважение к говорящему: необходимо внимательно слушать всех участников.

– открытость и доброжелательность друг к другу.

Правила висят в доступном месте для участников.

Знакомство. Ведущий просит участников группы рассказать историю о своем имени, что бы участники смогли быстрее запомнить. Нужно, чтобы имя вводилось эмоционально.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

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

Упражнение «Наши ожидания».

Когда мы приступаем к чему то новому, мы всегда чего- то ожидаем. Нужно ответить на вопросы: «Что Вы ждете от этого тренинга?», «Что Вы готовы вложить в тренинг?». Каждый участник на листок записывает свои ответы на эти вопросы.

Участники делятся впечатлениями от тренинга.

В процессе тренинга ваше отношение может измениться. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность сравнить свои ожидания с результатом.

Упражнение «Карусель общения».

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно когда...»

«Я сержусь, когда...» [37]

Упражнение «Гладь озера».

Инструкция ведущего: «Представьте себе абсолютный штиль на озере. Озеро находится в спокойном состоянии. Вода озера зеркальная, чистая, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто наслаждаетесь видами озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность»

Заключительная часть. Рефлексия

«Спасибо всем за встречу. Пожалуйста, встаньте все в круг. Я хочу что бы вы поучаствовали в небольшой церемонии, которая поможет нам показать дружеские чувства и поблагодарить друг друга. Игра проходит следующим образом: участник стоит посередине, другой человек, подойдя к нему благодарит его за участие. Оба остаются в круге, держась за руки. Затем подходит третий педагог, 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 подойдет последний участник, замкните круг».

Занятие 2.

Цель: принятие своих негативных чувств; освоение эффективных техник для снятия внутреннего дискомфорта.

- Приветствие «Привет, ты представляешь...»
- Упражнение «Список эмоций»
- Упражнение «Передача чувств»

- Упражнение «Рассмеши коллегу» [37]
- Упражнение «Руки» [22]
- Упражнение «Слепой и поводырь» [9]

Занятие 3

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

- Приветствие присутствующих «Здравствуй!»
- Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»
- Упражнение «Отдых» [17]
- Упражнение «Чувство»,
- Упражнение «Огонь – лед»
- Рефлексия

Занятие 4

Цель: ознакомление с приемами урегулирования эмоциональных состояний.

- Приветствие собравшихся

Каждый класс более низкого порядка образует элемент в системе более высокого. Упражнение «Замок»

- Упражнение «Ресурс»
- Упражнение «Передышка»
- Упражнение «Стратегии самопомощи» [22]
- Рефлексия

Занятие 5

Цель: уменьшение эмоционального напряжения

Упражнение: «Молчаливое приветствие»

- Упражнение «Голосовая разрядка»
- Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля) [67]
- Упражнение «Калоши счастья» [38]
- Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее»

Занятие 6

Цель: уменьшение негативных эмоций, формирование позитивного восприятия себя, восприятия себя другими осознание своих особенностей.

- Упражнение: «Приветствие в парах»
- Упражнение «Концентрация на счете» [25]
- 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» [32]
- Упражнение «Зажимы по кругу» [37]
- Рефлексия «Сигнал»

Занятие 8

Цель: осознать свое «я» и других участников, выяснить как программа на них повлияла.

- Приветствие присутствующих.
- Упражнение «Пирог» [33]
- 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, мы определили, что программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

устанавливает следующие принципы: гуманизм, конфиденциальность, компетентность и ответственность. Цели и задачи, которые были поставлены успешно реализованы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования педагогов дополнительного образования

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогов была проведена повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости. Исследование уровня проводилось по методикам «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, методика «Определения эмоциональности» В.В Суворова, методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко. 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 до реализации программы эмоционально стабильными были 3 педагога (26,6) После реализации программы у 8 человек (53,3%) наблюдается высокий уровень. Из этого следует, что испытуемые проявляют устойчивость к стрессу, могут контролировать себя в трудной ситуации и спокойно реагировать на нее. Люди с высокой эмоциональной стабильностью не проявляют повышенное беспокойство, спокойно относятся к стрессовым ситуациям, у них преобладают лидерские качества. Спокойно при конфликтных ситуациях.

Средняя эмоциональная стабильность наблюдалась у 8 педагогов (53,3) После реализации у 7 педагогов (46,6%). Людям с таким результатом свойственно не значительное нервное напряжение во время выполнения какой либо работы. У педагогов при волнении возникают дискомфорт в области груди, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, во время публичного выступления могут логично сформулировать свою мысль, не теряются и на совещаниях.

Проведя констатирующий эксперимент по данной методике было обнаружено что эмоционально нестабильными (нейротичными) оказались 3 испытуемых (20%), что показало чрезмерную чувствительность, эмоциональность, болезненное переживание неудач, то, в свою очередь, на повторной диагностике педагоги с низким уровнем эмоциональной устойчивости не было обнаружено (Рис.6)

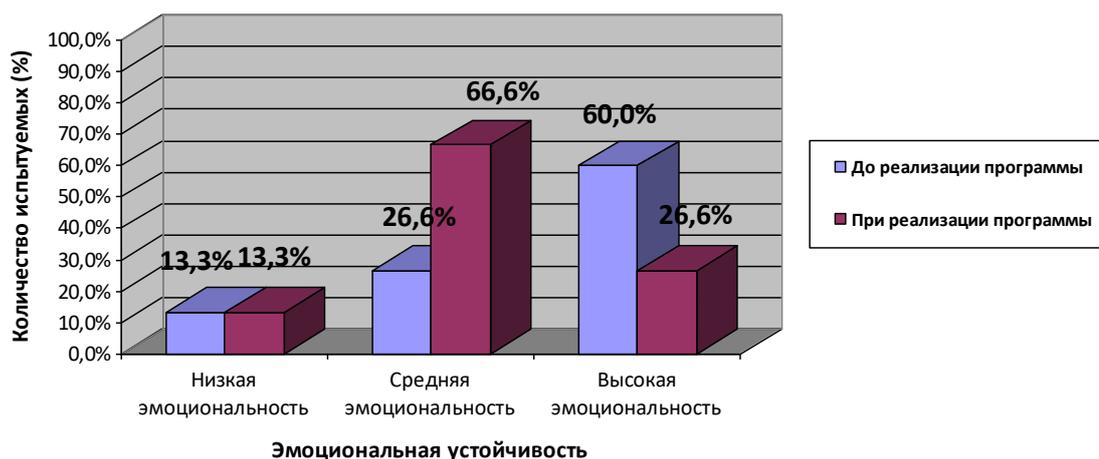


Рисунок 7 – Результаты исследования по методике «определение эмоциональности, В.В. Суворова до и после реализации эксперимента

Проанализировав результаты методики мы увидели, что при первичной диагностике высокая эмоциональность наблюдалась у 9 испытуемого (60 %), а при повторной – показатель изменился до 26,6 (3 педагога) Характеризовался высокой вероятностью нервно-психических срывов, возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.

У 5 испытуемых (66,6%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, если перед реализацией программы наблюдалось у 5 педагогов (26,6%). У людей с данным уровнем возможны краткие нарушения поведения в стрессовых ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках, то есть неврозы случаются, особенно в экстремальных условиях.

В констатирующем эксперименте низкая эмоциональность 2 испытуемых (13,3%). При повторном проведении диагностики данный показатель не изменился (Рис. 7)

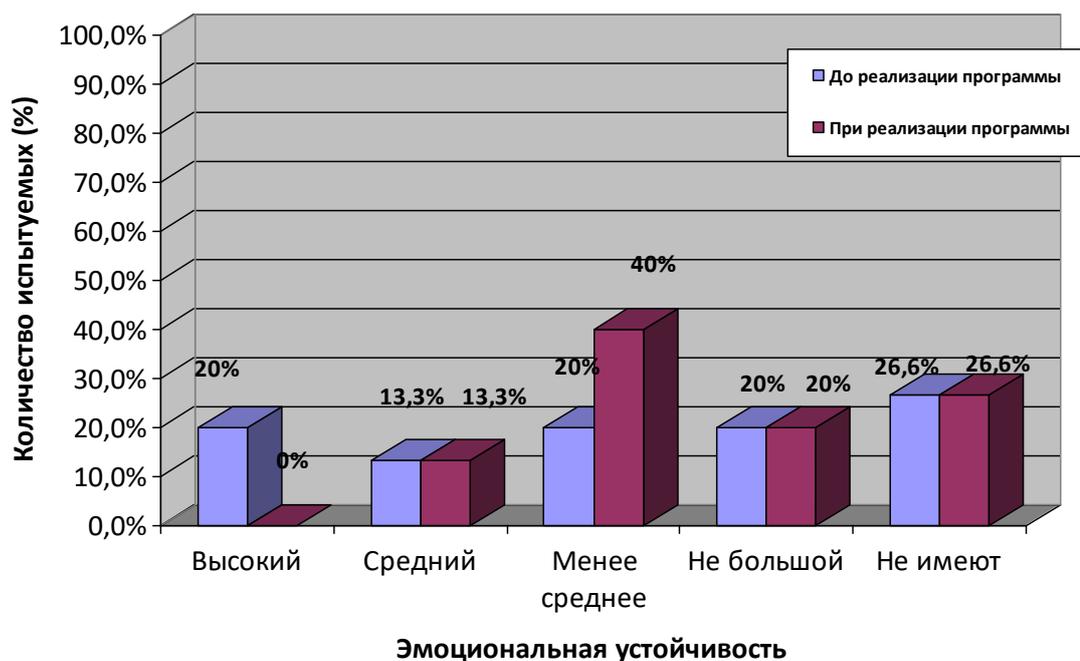


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоционального выгорания по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко до и после реализации эксперимента

Проведя анализ результатов, которые получили при первичном и повторном проведении методики «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко на констатирующем эксперименте мы получили 4 испытуемых (20%) с высоким уровнем эмоционального выгорания, что характеризовалось низкой толерантностью по отношению к фрустрации, подверженностью чувствам, переменчивостью настроения, раздражительности, утомляемости, невротическими симптомами, то после проведения формирующего эксперимента низкий уровень не был выявлено.

1 из испытуемых (13,3%) имеют средний уровень эмоционального выгорания, при повторном эксперименте он не изменился.

Не большой уровень эмоционального выгорания у 4 педагогов (20%) Они выдержанные, работоспособные, эмоционально зрелые, реалистически настроенные. Также они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов. У них отсутствует нервное утомление. Не имеют эмоционального выгорания у 2 педагогов (26,6) что и обнаружилось при реализации программы.(Рис. 8).

Математическая обработка данных проводилась по Т-критерию Вилкоксона. Результаты представлены в таблице 7 (Приложение 4).

Т-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность обнаружить не только в какую сторону направлены изменения, но и их явная 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 Т-Вилкоксона проходил в несколько этапов. Для начала нужно составить список испытуемых по алфавиту. 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:

$$\Sigma x = 210$$

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

$T_{эмп.} = \Sigma Rr = 3.5 + 3.5 = 7$ 57 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 $T_{эмп.}$ меньше табличного $T_{кр.}$ или равно ему, то признается статистическая значимость изменений

показателя в типичную сторону (принимается альтернативная гипотеза). Достоверность различий тем выше, чем меньше значение T.

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

$$T_{кр.} = 60 \quad (p \leq 0,05)$$

$$T_{кр.} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

0,01 0,05

Зона значимости Зона незначимости

0,01 0,05

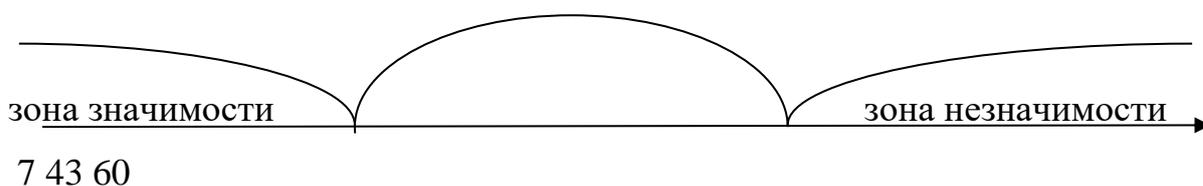


Рисунок 9 – Ось значимости

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

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 педагогов дополнительного образования дала положительную динамику. Экспериментальная работа подтвердила результаты положения выдвинутой в исследовании гипотезы.

3.3 Рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Результаты полученные при исследовании эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования, дали возможность сформировать психолого-педагогические рекомендации и выделить 2 метода формирования эмоциональной устойчивости у педагогов

дополнительного образования, через урегулирование психологических состояний. Первые методы, основаны на оперативном управлении.

Следующая группа методов, направлена на заранее запланированные управляющие действия (программное управление).

Рассмотрим методы для урегулирования эмоционального состояния, с помощью профилактических методов психогигиены, что связано с произвольным управлением психических и психофизиологических процессах – метод психического саморегулирования. Формирование навыков эмоциональной устойчивости педагогов возможно, только при понимании главных целей стоящих перед личностью педагога дополнительного образования [4, с. 40].

В процессе формирования навыков психологической устойчивости предлагаются легкие упражнения, которые не требуют специального умения. Для того, чтобы сформировать их нужно применить принципы регулярности системности, и осознанности в деятельности.

Главным критерием является сильное желание освоить метод урегулирования эмоций, а не просто любопытство с модной психологической практикой. Убежденность в своих силах и настроенность на результат помогает педагогу, позволяет преодолеть неуверенность [5, с. 114].

К методу оперативного урегулирования, относится управление психическим и физиологическим состоянием педагога. Главное в приобретении навыка психической регуляции происходит от личных качеств педагога дополнительного образования. При применении методов, каждый человек может, улучшить свое душевное благополучие. Для этого потребуется сила воли и время. Можно выделить следующие задачи:

1. Формировать навык управления эмоциональной устойчивостью дополнительного образования, через формирование концентрацией внимания, например, концентрировать его на желаемом, «сужать» его круг, когда нужно расслабиться и заснуть.

2. Формировать навык расслаблять скелетные мышцы, а когда необходимо концентрировать их силу.

3. Формировать умение создавать эмоциональное состояние, на фоне мышечного расслабления при помощи мысленно обращенных к себе слов, формируя состояния эмоциональной устойчивости или психической мобилизации.

4. Косвенно влиять на функции нервной системы путем воспроизведения в памяти образных представлений, связанных с ранее пережитыми и эмоционально-окрашенными ощущениями [10, с.256].

Внимание и восприятие временных интервалов зависит от эмоциональных переживаний человека и от эмоциональной стабильности, в частности. Можно проверить следующим тестом. Инструкция: «посмотрите на циферблат и постарайтесь запомнить пятисекундный интервал. Теперь засекайте время и начинайте его мысленно отсчитывать». Отсчитав 10 пятисекундных интервалов, посмотрите на циферблат. Если вы находитесь в стрессовом состоянии, тем быстрее счет. Тест можно упростить, если зачесть время и про себя считать до 20, стараясь отмерить 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, то это значит, что ваше возбуждение достаточно высокое.

Формирование навыков эмоциональной стабильности педагогов, путем приобретения навыков внимания можно получить сосредоточением на монотонном предмете. Для этих целей можно также использовать часы. В начале нужно сфокусировать внимание только на секундной стрелки, а затем на минутной. Далее следует переключить внимания на разных предметах. Начать это упражнение с 2 х минут, и повторяя его много раз в день, нужно довести период непрерывного внимания на одном предмете до 3-4 минут [8, с. 256].

Для выработки урегулирования эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций, необходимы множественные повторения вопросов по самоконтролю: «как мои мышцы? Как я дышу?». Задавать эти

вопросы педагогам дополнительного образования следует часто, в любых трудных ситуациях, либо это перед выходом к детям, либо на педагогическом собрании или на приеме у директора школы, чтобы предупредить ошибочное решение, характерное для состояний сильных эмоций, не оскорбить достоинство ученика или администрации – подчиненного. При этом необходимо научиться произвольному расслаблению тела.

Для приобретения волевых качеств, как возможности концентрации своих сил для решения задач, основными волевыми качествами, которые связаны с проявлением эмоциональных состоянием педагога, определяются: решительность, умение владеть собой и настойчивость. Для того, что бы управлять силой воли, необходимо выполнять следующие правила:

1. С целью анализа реализации волевых качеств, сосредоточиться на действиях и поступках. В состав решения должны быть включены средства и способы ее реализации. Не рекомендуется принимать невыполнимых решений.

2. Выработать привычку оценивать свои действия и слова, с точки зрения своих волевых просчетов с целью их предотвращения. Вырабатывать критическое отношение к себе. Большая требовательность к себе – один из важных признаков волевого человека.

3. Проводить регулярную тренировку в преодолении внутренних и внешних препятствий. Только тот педагог дополнительного образования способен проявить сильную волю в больших делах, кто смог закалывать ее в сотни маленьких дел [9, с. 50].

4. Тренировке и укреплению воли помогает слежение за собственной осанкой. Очень важно, чтобы позвоночник всегда был прямой, грудь свободно выступала вперед плечи расслаблены. Поза человека показывает влияние на его настроение. Сутулость человека приводит к перегибанию во всех отделах позвоночника. Вместе с позвоночным столбом и перегибаются

позвоночные артерии, что ухудшает питание затылочных и теменных долей головного мозга.

5. Развивать волевой компонент эмоциональной устойчивости способствуют формулы самовнушения волевых качеств, применяемых в форме самоободрения, самоприказов, произносимых мысленно или вслух: «Я всегда владею собой... Я управляю собой... Я владею своими эмоциями... Я всегда собран, организован, внимателен. В сложной обстановке я хладнокровен, собран... и др.». Данные формулировки необходимы для расслабления. Формированию волевого качества эмоциональной устойчивости способствует и короткая формула самовнушения, например: «Я всегда бодр!», которую можно поместить на видном месте.

Таким образом, находясь перед глазами, содержание формулы постепенно, может помимо нашей воли, «входит» в сознание человека и работает на него.

6. Простой и надежный способ эмоционального регулирования – расслабление мимической мускулатуры. Важно овладеть навыками расслабления мимических мышц. Суть упражнений состоит в чередовании расслабления и напряжения различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением. Во время тренировки внимание направлено на чередование фаз расслабления напряжения. Добиться этого можно с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате возникает осознанный образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После обучения можно легко про себя по приказу в важный момент расслабить все мышцы лица. Выражение лица при эмоции меняется рефлекторно. Стоит «запустить» вопросы самоконтроля и мимические мышцы начинают расслабляться.

7. Дыхательные упражнения – еще один способ саморегуляции. Когда человек контролирует свой ритм. Нарушение дыхания зависит от

внутреннего состояния человека. Произвольно упорядоченное дыхание производит обратное воздействие на эмоциональное состояние. Различные типы ритмического дыхания содержат чередование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, оказывающего тормозящее влияние. Существуют и другие виды дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное, полное.

8. Одним из способов саморегуляции является концентрация внимания – сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности, умение переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности. Необходимо настроиться на своих ощущениях, на эмоциях, настроениях, чувствах, образах, которые возникают в голове.

9. Для того что бы удачно владеть эмоциональным состоянием необходимо использование приемов визуализации и воображения. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Использование данного приема позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент. Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее, зафиксировать в сознании. Это позволит произвольно вызвать состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности и мобилизованности.

10. Релаксация – психическое и физическое релаксация. Цель расслабления – настроиться на своем внутреннем мире, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Таким образом, к психолого-педагогическим рекомендациям эмоциональной устойчивости у педагогов дополнительного образования нужно воспользоваться методами, которые способствуют приобретению навыков психической регуляции: управление вниманием, непрерывное созидание, мысленное созидание, создание благоприятных образов;

аутотренинг, напряжение и расслабление отдельных групп мышц, управление ритмом дыхания, аутогенная тренировка, направленная на общее успокоение, приемы воспитания, изменения мышления, воли и эмоций, а так же методы, которые помогают формировать спокойный сон.

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 возможность оценить, как реализована 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 педагогов дополнительного образования. На этом этапе необходимо осуществить прогнозирование внедрения.

1.1. Изучить нормативные документы по предмету внедрения. На данном этапе необходимо изучить нормативную документацию, ФЗ «Об образовании» и законов РФ, постановлений правительства РФ в области образовательных организаций, документации образовательной организации. Были использованы методы: анализ, обсуждение изучение документации и нормативных источников по теме: поиск и анализ литературы.

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, условий, принципов критериев и показателей эффективности.

Использованные методы: анализ программы внедрения. Формы: педагогический совет, работа психолога.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения. Проанализировать уровень подготовки педагогов дополнительного образования к получению инновационных знаний, анализ работы педагогов в организации по теме программы. Используются методы: составление программы внедрения, анализ материалов готовности образовательной организации к инновационной деятельности. Формы: совещание, 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 у педагогов дополнительного образования. Для данного этапа характерны методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги беседы, обсуждения. Также использованы формы: личные беседы, работа психолога, семинары.

2.2. Сформировать положительную реакцию на внедрение у всего коллектива. В этапе заключены передовой опыт для инновационных технологий вне структуры и их значимости для структуры дополнительного образования, важности для педагогов в процессе формирования программы и актуальности внедрения программы для психологической устойчивости 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 данном этапе проанализировано свое состояние по теме внедрения, психологический подбор и распределение 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. Вынести на обсуждение нормативные документы по предмету внедрения. Узнать информацию о документации учреждения дополнительного образования. В реализации этапа помогли семинары и информационная литература.

3.2. Изучить сущность предмета инновации. Содержанием этапа является изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, методов и форм. 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 тренинги и семинары.

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

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения. Проинструктирована группа, которая проявила инициативу. состав инициативной группы. Составлен психологический портрет группы.

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

4.2. Сформировать знания, которые получили на предыдущем этапе. Информация о предмете внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Используемые методы и формы: самостоятельное изучение, научно-исследовательская работа, обсуждение, консультации, семинары.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для освоения технологии нововведения. Для внедрения в программу, были проведены собрания, изучение документации дополнительного образования.

4.4. Апробировать технологию внедрения. Работа и 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. Этап характеризуется осмыслением работы сотрудников по использованию 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, осмысление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения. Методы – поделиться информацией внедрения новых программ, самообразование, тренинги. Используемые формы – консультации, совещания.

5.3. Создать условия для прямого внедрения новых технологий. Рассмотреть положения для фронтального внедрения с помощью изучение документации в образовательной организации по теме внедрения программы. Формы работы – педагогический совет, работа психолога в школе.

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

6 этап – совершенствования.

6.1. Овладеть навыками, которые получены на предыдущих этапах. Тщательное изучение знаний и умений по системному подходу с помощью

таких методов, как наставничество, обмен опытом. Использованные 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. Этап реализуется в сформированном методическом обеспечении освоения внедрения программы. Использован этап с помощью методов обработка результатов, семинар, тренинг, обмен опытом и через формы – психологическая и методическая работа.

7 этап – наставничества. Обеспечить распространение передового опыта нововведения.

7.1. Изучить опыт инновационной работы. Этап включает изучение внутри школьного опыта по приведению программы в действие. Были использованы метод анализа, семинары, наблюдения, изучения документации и формы – 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. Главным на данном этапе происходит информирование внедрения программы в районе или городе. Методы: выступления на семинарах, конференциях, научная и творческая деятельность. Формы: участие в конференциях, написание статей и научной работы по внедрению программы.

7.4. Осуществить контроль над субъектами, приступающими к внедрению программы. Этап заключается в обучении педагогов и психологов для использования программы. Для этого были использованы метод наставничества, обмен опытом, консультации, семинары и формы выступления на семинарах, работа психолога.

7.5. Сбереечь и углубить традиции работы по теме. В данном этапе было осуществлен процесс работы над темой, как внедрить программу, внедрены методы: наблюдение, анализ, научная деятельность. Формы: написание научной работы, семинары.

Таким образом, использовано 7 этапов внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования в практическую деятельность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенного исследования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования, были сделаны следующие выводы:

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

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

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

В первой главе предоставлен анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости педагога

дополнительного образования и раскрыты особенности эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования. Изучив научную литературу можно сделать вывод, что эмоциональная устойчивость педагога дополнительного образования мы понимаем интегративное свойство личности, включающее в свою структуру мотивационные интеллектуальные, эмоционально–волевые и поведенческо–деятельностные компоненты психической деятельности, а также готовность к распознаванию эмоций и управлению эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса, которое необходимо для эффективного педагогически корректного, толерантного взаимодействия с учащимися.

В качестве показателей эмоциональной устойчивости педагога дополнительного образования можно выделить: адекватную самооценку, отсутствие страха, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность, терпимость.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты.

Педагог должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внешних и внутренних условий.

Исследование проходило в 3 этапа:

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

2.Опытно-экспериментальный: методика

– «Определение эмоциональности» В.В. Суворова;

- «Личностный опросник» Г. Айзенка;
- «Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

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

Исследование проводилось на базе МБУДО «ДШИ № 4» г. Челябинска. В выборку вошли испытуемые в возрасте от 23 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 3 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей, развитию мотивации личности к познанию и творчеству, реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности. Все педагоги женского пола.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Г. Айзенка. Опираясь на полученные данные можно сказать, что меньшее количество педагогов относятся к экстравертам. Такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Экстраверты подвижны, разговорчивы, быстро устанавливают отношения и привязанности, внешние факторы являются для них движущей силой. Большее количество опрошенных являются интровертами. Эти люди изначально погружены в себя. Для них самое главное – мир внутренних переживаний, а не внешний мир с его правилами и закона. В случае интроверта мы замечаем, что все внимание человека направляется на самого себя и он становится центром собственных интересов. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью.

40% являются амбивертами. Люди склонные к амбиверности выбрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных

ситуациях они склонны проявлять себя по разному, другими словами, они непредсказуемы. Потенциальные интроверты составили 20%.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали по методике «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко показало, что уровень эмоционального выгорания у педагогов проявилось следующим образом: средний балл в группе респондентов составляет 89,73 балла. При этом – 20 % (3 человека) респондентов демонстрировали достаточно высокий уровень эмоционального выгорания; 20 % (3 человека) обследованных – средний и выше среднего уровень эмоционального выгорания; 13,3 % (1 человек) обследованных – чуть менее среднего уровень эмоционального выгорания и 20 % (3 человека) - относительно небольшой уровень эмоционального выгорания. Не имеют уровня эмоционального выгорания 26,6 %.

Таким образом, как можно судить по уровню эмоционально выгорания, то у преподавателей он находится, как и на высоком и относительно высоком уровне, так и на не большом уровне, чуть менее среднего уровня и его отсутствию в большей степени.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике В.В. Суворова получены данные: из 15 испытуемых у 9 человек (60%) наблюдается низкая эмоциональность, они меньше подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации, им не приходилось бледнеть от страха или огорчения, не плачут от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку.

У 6 педагогов (40%) наблюдалась средняя эмоциональность, что связано с не значительным нервным напряжением во время прохождения данной методики. У педагогов при волнении возникают боли в области солнечного сплетения, у них не появляются слезы от эстетического удовольствия, когда слушают музыку, читают стихи, во время ответа на экзамене, публичного выступления не теряют мысль.

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, методика «Определения эмоциональности» В.В Суворова, методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Также для обобщения и сравнения полученных результатов был использован метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Также результаты представлены в таблицах

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» показал, что увеличился показатель высокой эмоциональной стабильности. Так до реализации программы эмоционально стабильными были 3 педагога (26,6) После реализации программы у 8 человек (53,3%) 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. Стараются конструктивно решать конфликты.

Средняя эмоциональная стабильность наблюдалась у 8 педагогов (53,3) После реализации у 7 педагогов (46,6%). Людям с данной эмоциональной стабильностью присуще не значительное нервное напряжение во время выполнения каких-либо действий. У педагогов при волнении возникают, 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 (20%), 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)

При обработке и анализе результатов методики мы видим, что при первичной диагностике высокая эмоциональность наблюдалась у 9 испытуемого (60 %), а при повторной – показатель изменился до 26,6 (3 педагога) Характеризовался высокой вероятностью нервно-психических срывов, возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.

У 5 испытуемых (66,6%) преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, если перед реализацией программы наблюдалось у 5 педагогов (26,6%). 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 низкая эмоциональность 2 испытуемых (13,3%). При повторном проведении диагностики данный показатель не изменился.

Анализируя результаты полученные при первичном и повторном проведении методики «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко. на констатирующем эксперименте мы получили 4 испытуемых (20%) с высоким уровнем эмоционального выгорания, 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 выявлено.

1 испытуемых (13,3%) имеют средний уровень эмоционального выгорания, при повтором эксперименте он не изменился.

Уровень менее среднего эмоционального выгорания составлял у 4 педагогов (20%) 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. При повторном составил у 5 педагогов (40%)

Не большой уровень эмоционального выгорания у 4 педагогов (20%) Они выдержанные, работоспособные, эмоционально зрелые, реалистически настроенные. Также они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов. У них отсутствует нервное утомление. Не имеют эмоционального выгорания у 2 педагогов (26,6) что и сорантлось при реализации программы.(Рис. 8).

Математическая обработка данных проводилась по Т-критерию Вилкоксона. Результаты представлены в таблице 7 (Приложение 4).

Т-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 Т-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:

$$\Sigma x = 210$$

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

$T_{\text{эмп.}} = \Sigma Rr = 3.5 + 3.5 = 7$ 57 Полученное значение T -критерия Вилкоксона сравнили с критическим по таблице для избранного уровня статистической значимости (или) при заданной численности сопоставляемых выборок n :

- Если расчетное (эмпирическое) значение $T_{\text{эмп.}}$ меньше табличного $T_{\text{кр.}}$ или равно ему, то признается статистическая значимость изменений показателя в типичную сторону (принимается альтернативная гипотеза). Достоверность различий тем выше, чем меньше значение T .

- Если $T_{\text{эмп.}}$ больше $T_{\text{кр.}}$, принимается нулевая гипотеза об отсутствии статистической значимости изменений показателя.

$$T_{\text{кр.}} = 60 \quad (p \leq 0,05)$$

$$T_{\text{кр.}} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

$$0,01 \quad 0,05$$

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

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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человек [Текст] / Леонид Аболин. – Казань: Генезис, 2010. – 240 с.: ил.
2. Аракова С. Э. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями [Текст] / Светлана Агаркова. – Санкт-Петербург, 2015. – 33 с.
- 3.Алехина, С. В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании [Текст] / Светлана Алехина, - Психологическая наука и образование, 2011. – 92 с.
4. Баранов, А. А. Стресс толерантность педагога: теория и практика [Текст] / Александр Баранов. – Ижевск: АСТ, 2002. – 422 с.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. [Текст] / Виктор Бойко. – Москва: Дом «Филинь», 1996. – 53 с.
6. Бачков, И. В Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие [Текст] / Илья Бачков. – Москва: Ось-89, 2000. – 256 с.
- 7.Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Эрик Берн; Пер. с англ.- Минск.: Попурри, 2005. – 512 с.
8. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь [Текст]/ Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва: Олма-Пресс, 2003. – 672 с.
9. Бодров, В. А. «Психологический стресс: развитие и преодоление» [Текст] / Виктор Бодров.- Москва, 2006. – 50 с.
- 10.Бодалев, А. А. Личность и общение [Текст] / Александр Бодалев. - Москва : Педагогика, 2003. - 271 с

- 11.Блудов, Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена [Текст] / Юрий Бладов. – М. : Сов. Россия, 2007.- 156 с.
12. Водопьянова, Н. Е Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е Водопьянова., Е. С Старченкова – Санкт-Петербург, 2005. – 336 с.
13. Гришина, Н. В. Психология конфликта [Текст] / Наталья Гришина. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.
- 14.Гумирова, Г. Ф. Психологические особенности профессиональной деятельности в образовательной среде [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 26. – С. 6–1
- 15.Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Римма Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 655 с.
16. Додонов, Б.И. Методика. Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности [Текст] / О. Н. Доценко, И. Н. Бондаренко. - Москва , 2014. – 144 с.
17. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза, Письма в Эмиссия. / В. И. Долгова, М. Ю. Буслаева - научный журнал. – 2013. – № 12. — с. 13-14.
18. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Челябинск, 2010. – 40 с.
19. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / В.И. Долгова, А.А. Напримеров. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Гецена, 2002. – 167 с.
20. Долгова, В. И. Шаяхметова В. К. Инвариантность профессионально важных качеств[Текст]: Монография – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. – 314 с.

21. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / Валентина Долгова. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 167 с.
22. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / Михаил Дьяченко.-Вопросы психологии,1999. – 112с.
23. Зеер, Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход. [Текст] / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюкю.– Москва: МПСИ, 2005. – 216 с.
24. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативноцелевая основа компетентностного подхода в образовании [Текст] / Ирина Зимняя. – Москва: Норма, 2005. – № 6. – 13-29 с.
25. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман . – М.: Наука, 1974. -172с.
26. Иванов, Д. В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка [Текст] : дис. Канд. психол. Наук / Дмитрий Иванов. – Курск, 2002. – 208 с.
27. Исмагилова, А. Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование [Текст]: Монография / Асия Исмагилова. – Пермь, 2003. – 272 с.
28. Иванов, Д. В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка [Текст]: дис. канд. психол. наук / Дмитрий Иванов. – Курск, 2002. – 208 с.
29. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 752 с.
30. Исмагилова, А. Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование [Текст]: Монография / Асия Исмагилова. – Пермь, 2003. – 272 с.

31. Колеченко, А. К. Энциклопедия педагогических технологий: Материалы для специалиста образовательного учреждения. [Текст] / Анатолий Колеченко. – Москва: Каро, 2005. – 86 с.
32. Колесникова, М. Г. Саморегуляция как основа здоровьесберегающей деятельности педагога [Текст] / Марина Колесникова. – Москва: Человек и образование, 2008. – № 3. – 30-35с.
33. Ключева, Н. В. Технология работы психолога с учителем. [Текст] / Наталья Ключева. – Москва: Сфера, 2000. – 192 с.
34. Колеченко, А. К. Энциклопедия педагогических технологий: Материалы для специалиста образовательного учреждения. [Текст] / Александр Колеченко. – Москва: Каро, 2005. – 86 с.
35. Климов, Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 223 с.
36. Крамаренко, Г.И. Нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих срочной службы [Текст] / Г. И. Крамаренко, И. С. Рудой. – Л.: ВмедА, 1984. – 26 с.
37. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / Александр Леонтьев. – Москва: Academia, 2004. – 352 с.
38. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя. [Текст] / Лариса Митина. – Москва: Психолого-соц. Ин-т, 1998. – 107 с.
39. Назарова, Н. М. Развитие теории и практики дефектологического образования. Сурдопедагогика: история, современные проблемы, перспективы [Текст] / Наталья Назарова. – М. Педагогика, 2002. – 134 с.
40. Макаревич, Р.А. Эмоциональная устойчивость педагога [Текст] / Р.А. Макаревич, Е.М. – Минск, 1998. – 54с.
41. Милерян, Е. А. Психологический отбор летчиков [Текст] / Е.А. Милерян. – Киев: АПН УССР, 1966. – 235 с.
42. Николаева, В.В. О психологической природе алекситимии [Текст] / В.В. Николаева . – М., 1993. – 93с.

43. Ньюстром, Дж. В. Организационное поведение [Текст] / Дж.В. Ньюстром, К. Дэвис; под ред. Ю.Н. Каптуревского. – СПб: Питер, 2000. – 448 с.
- 44.Образцов, П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования [Текст] / Петр Образцов. - СПб.: Питер, 2004. - 268 с.
- 45.Орлова, И.В. Тренинг профессионального самопознания [Текст] / Ирина Орлова. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.
46. Пахомова, О. А Психология понимания [Текст] / Ольга Пахомова. – Школьный психолог, 2008. – №2. – 14-17с
- 47.Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья [Текст] / Валерий Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.
- 48.Папуш, М.П. Практическая психотехника [Текст] / Михаил Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1997. – 176 с.
- 49.Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / Константин Платонов. М.: Наука, 1985. – 297 с.
- 50.Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / Виталий Пузиков. – СПб.: «Речь», 2005. – 224 с.
- 51.Рейковский, Я. Н. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Ярослав Рейковский. – М. : Прогресс, 2001. – 391 с.
- 52.Рубинштейн, А. Л. Основы общей психологии [Текст] / Александр Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2008. – 713 с.
53. Савостьянов, А. С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя [Текст] / Александр Савостьянов. – Народное образование. – 2001. – № 7. – 213с.
54. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: учебное пособие/ Евгения Семенова. – Москва: Институт психотерапии, 2002. – 250 с.

55. Савина, Т. А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога [Текст]: дисс. канд.педагог.наук/ Татьяна Савинова. – Москва: МПГУ, 2010. – 239 с.
56. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: учебное пособие / Евгения Семенова. – Москва: Институт психотерапии, 2002. – 250 с.
57. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 350 с.
58. Семенова, Е. М. Психологическое содержание эмоциональной устойчивости педагога дошкольного образования. [Текст] / Евгения Семенова. – Минск, 2006. – 221 с.
- 59.Сыманюк, Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности [Текст] / Эдуард Сыманюк. – Москва : МПСИ, 2005. – 252 с.
- 60.Строганова Л.В. Уроки практической психологии в начальной школе [Текст] / Лидия Строганова. - Москва : Центр педагогического образования, 2007. - 68 с.
- 61.Черникова О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена [Текст] / Ольга Черникова, – М. : ФиС, 2001. – 47 с.
62. Щербакова, А. И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А. И. Щербакова. [Текст] / Александр Щербаков. – Москва: Просвещение, 2011. – 255 с.
- 63.Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / Марина Чистякова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2005. -160 с.
64. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / Карл Юнг. – Москва : АСТ, 2006. – 768 с.
- 65.Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения [Текст] / Евгений Яковлев, – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

66.Якунин, В.А. Педагогическая психология [Текст] / Владимир Якунин. - Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова : Полиус, 2001. - 638 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностический инструмент по исследованию эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного образования

Методика определения эмоциональности по В.В.Суворовой

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

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

Тест

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

Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?

Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?

Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости?

Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?

Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?

Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении?

Садится ли у вас при этом голос?

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

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

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

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

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

Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков?

Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?

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

В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?

При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

Обработка результатов и интерпретация

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

От 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,

От 6 до 10 баллов – средняя,

От 11 баллов и выше – высокая.

Личностный опросник Г. Айзенка.

В 1969 году Ганс и Сибилла Айзенк публикуют новый личностный опросник — опросник Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire или EPQ), который состоит из 101 вопроса. Опросник измеряет такие психические свойства, как экстраверсия-интроверсия, нейропсихическая лабильность. Вторично можно вывести наличие дальнейших черт личности таких, как эмоционально-волевая стабильность и отнесение темпераментов к классическим типам: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Личностный опросник показывает связь между этими четырьмя типами темпераментов и результатами факторно-аналитического описания личности. Личностный опросник Айзенка EPQ, так же как и личностный опросник Айзенка EPI, содержит шкалу лжи.

Инструкция к тесту:

Вам предлагается ответить на 101 вопрос. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет правильных или неправильных вариантов ответов, есть типичные ситуации и ваши реакции на них. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет, поставьте рядом с его номером знак — (нет).

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?
15. Способны ли вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас обидеть?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?

31. У вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами?
44. У вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного времени?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины?
65. Вы когда-нибудь плутовали в игре?
66. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
67. Ваша мать — хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать вас?
72. Вас очень заботит ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Душа компании — это о вас?
78. Вы стараетесь не грубить людям?

79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись вас?
94. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли вам было заполнять анкету?

Ключи к тесту:

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

Шкала экстраверсии-интроверсии:

ответы «нет» (-): № 22, 30, 46, 84;

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

Шкала нейротизма:

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

Шкала лжи:

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

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

Э – Числовые значения теста:

Высокие оценки по шкале экстраверсия–интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному. Средний показатель – 7-15 баллов.

Высокие показатели по шкале нейротизма говорят о высокой психической неустойчивости. Средние показатели – 8-16.

Высокие оценки по шкале психотизма показывают на высокую конфликтность.

Средние значения – 5-12.

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

экстраверсия-интроверсия; Н – нейротизм; П – психотизм; Л — ложь.

Анализ теста и интерпретация результатов:

Экстраверсия-интроверсия.

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах.

Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

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

Нейротизм.

Нейротизм характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко)

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

По мнению автора, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет».

Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены ведущие

симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания». «Напряжение». Переживание психотравмирующих обстоятельств; Неудовлетворенность собой; «Загнанность в клетку»; Тревога и депрессия. «Резистенция». Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; Эмоционально-нравственная дезориентация; Расширение сферы экономии эмоций; Редукция профессиональных обязанностей. «Истощение».Эмоциональный дефицит; Эмоциональная отстраненность; Личностная отстраненность (деперсонализация); Психосоматические и психовегетативные нарушения. Инструкция. Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете. Стимульный материал.

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством — как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов теста:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» — сумма показателей всех 12 симптомов.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

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

- 9 и менее баллов — не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов — складывающийся симптом,
- 16 и более — сложившийся.

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

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

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

- 36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов — фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

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

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости у педагогов
дополнительного образования

Таблица 1 – Результаты методики диагностики «Определение эмоциональности по Суворову»

№ п.п.	Низкая эмоциональность	Средняя эмоциональность	Высокая эмоциональность
	сформированность	сформированность	сформированность
1	низкая		
2		средняя	
3	низкая		
4		средняя	
5	низкая		
6		средняя	
7	низкая		
8	низкая		
9	низкая		
10		средняя	
11	низкая		
12		средняя	
13			высокая
14	низкая		
15	низкая		
%	60%	40%	6,6%

Таблица 2– Результаты диагностики Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко на этапе констатирующего эксперимента, сумма сырых баллов по фазам

№ п.п.	Фаза «напряжение»	Фаза «резинценция»	Фаза «истощение»
1	13	10	20
2	11	64	19
3	15	81	18
4	15	39	36
5	22	20	19
6	43	60	45
7	33	57	35
8	18	44	11
9	15	30	12
10	8	52	55
11	8	42	25
12	15	77	41
13	20	52	30
14	21	26	27
15	6	41	25
Складывается	0	46,6 %	33,3%

Сложился симптом	0	20%	0%
---------------------	---	-----	----

Таблица 3– Результаты диагностики Методика «личностный опросник Г.Айзенка» по шкале «Экстраверсия и интроверсия»

№ п.п	амбиверт	экстраверт	Потенциальный экстраверт	Потенциальный интроверт	интроверт
1	14				
2					
3	11				
4	13				
5		19			
6			18		
7			19		
8	14				
9				7	
10					5
11				8	
12	12				
13	13				
14			15		
15				10	
%	40%	6,7%	26,7%	20%	6,7%

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

№	высокий	средний	низкий
1	11		
2		12	
3			20
4		15	
5		16	
6	10		
7		18	
8			19
9		17	
10	12		
11			20
12		14	
13	9		
14		13	
15		14	
%	26,6%	53,3%	20%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательной организации

Занятие 1

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 2

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 застигла 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 3

Цель: освоение приемов регуляции эмоциональных состояний.

Приветствие присутствующих

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

Проверка запоминания имен. Водящий 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, лежа 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 4

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 «Цепочка 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 5

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, обращаясь 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 6

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 ягодич 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... ягодичы... 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 7

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. Украстье 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?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования
формирования эмоциональной устойчивости педагогов дополнительного
образования Результаты исследования эмоциональной устойчивости у
педагогов дополнительного образования

Таблица 1– Результаты методики диагностики «Определение эмоциональности по Суворову

№ п.п.	Низкая эмоциональность сформированность	Средняя эмоциональность сформированность	Высокая эмоциональность сформированность
1	низкая		
2		средняя	
3	низкая		
4		средняя	
5	низкая		
6		средняя	
7	низкая		
8	низкая		
9	низкая		
10		средняя	
11	низкая		
12		средняя	
13		средняя	
14	низкая		
15	низкая		
%	60%	40%	0%

Таблица 2 – Результаты диагностики Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко на этапе констатирующего эксперимента, сумма сырых баллов по фазам

№ п.п.	Фаза «напряжение»	Фаза «резинценция»	Фаза «истощение»
1	13	10	20
2	11	64	19
3	15	81	18
4	15	39	36
5	22	20	19
6	43	60	45
7	33	57	35
8	18	44	11
9	15	30	12
10	8	52	55
11	8	42	25
12	15	77	41

13	20	52	30
14	21	26	27
15	6	41	25
Складывается симптом	0	46,6 %	33,3%
Сложился симптом	0	20%	0%

Таблица 3 – Результаты диагностики Методика «личностный опросник Г. Айзенка» по шкале «Экстраверсия и интроверсия»

№ п.п	амбиверт	экстраверт	Потенциальный экстраверт	Потенциальный интроверт	интроверт
1	14				
2					
3	11				
4	13				
5		19			
6			18		
7			19		
8	14				
9				7	
10					5
11				8	
12	12				
13	13				
14			15		
15				10	
%	40%	6,7%	26,7%	20%	6,7%

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

№	высокий	средний	низкий
1	12		
2	11		
3		16	
4		13	
5		13	
6	9		
7		14	
8		16	
9		13	
10	11		
11		17	
12	12		
13	10		
14	12		
15	12		
%	53,3 %	46,6 %	0%

Таблица 5 – Расчеты по критерию Т-Вилкосона по методике Г. Айзенка «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)»

№	До	После	Сдвиг (t после- t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	11	12	1	1	3,5
2	12	11	-1	1	3,5
3	20	16	-4	4	19
4	15	13	-2	2	9,5
5	16	13	-3	3	15,5
6	10	9	-1	1	3,5
7	18	14	-4	4	19
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	13	12	-1	1	3,5
15	14	12	-2	2	9,5

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости педагогов педагогов дополнительного образования»

цель	содержание	методы	формы	количество	время	ответственные
1.1 Изучить нормативные документы по предмету внедрения	Изучение необходимой литературы	Анализ беседы, анкетирование, консультирование	Беседа с директором школы и педагогами	1	сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Анализ состояния ситуации психологической готовности, анализ программы внедрения, анализ готовности к инновационной деятельности по внедрению программы	совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	сентябрь	психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности, анализ программы внедрения, анализ готовности к инновационной деятельности по внедрению программы	совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	сентябрь	психолог
1.4.Разработать программу внедрения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива, анализ работы в	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности СКОУ к	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению	1	сентябрь	психолог

	школе по теме предмета внедрения	инновационной деятельности	программы внедрения			
--	----------------------------------	----------------------------	---------------------	--	--	--

»

2 этап – формирования положительной установки и мотивов внедрения.

цель	содержание	методы	формы	количество	время	ответственные
2.1 Сформировать положительную установку на внедрение программы	Формирование готовности Внедрить программу , психологически й подбор и расстановка субъектов внедрения	Подбор психологически х методов для субъектов внедрения	Индивидуальные беседы с заинтересованным и субъектами внедрения программы	1	октябрь	психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в дополнительно м образовании и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары. Консультации для педагогов	Беседы, семинары, Изучение передового опыта внедрения инновационных технологий , творческая деятельность	1	октябрь	психолог

3 этап – изучение теоретических основ предмета внедрения

Цель	содержание	методы	формы	количество	время	ответственные
3.1 Вынести на обсуждения нормативные документы тро предмету внедрения	Изучение и анализ каждым педагогом материалов по проблеме исследования	Фронтально	Семинары, тренинги.	1	ноябрь	психолог

3.2 Изучить сущность предмета инновации	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально	Семинары, тренинги.	1	ноябрь	психолог
3.3 Изучить технологию внедрения	Освоение системного подхода	Фронтально	Семинары, тренинги.	1	ноябрь	психолог

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

Цель	содержание	этапы	формы	количество	время	ответственные
4.1 Создать инициативную группу для опережающего внедрения	Определение состава инициативной группы, организационная работа	Наблюдение, анализ, беседа. Исследование психологического портрета субъектов	тематические мероприятия,	5	декабрь	психолог
4.2 Сформировать знания которые получены на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование. Научно исследовательская работа.	Семинары инициативной группы, консультации	1	январь	
4.3 Обеспечить инициативной группе условия для освоения технологии нововведения.	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	февраль	Директор, психолог
4.4 Апробировать технологию внедрения	Работа инициативной группы по	Изучение состояния дел в школе,	внеурочные формы работы	5	1-е полугодие	инициативная группа по

	новой методике	корректировка методики				внедрению программы
--	----------------	------------------------	--	--	--	---------------------

5 этап – фронтального внедрения.

Цель	содержания	этапы	формы	количество	время	ответственность
5.1. Мобилизовать весь коллектив на инновационную работу.	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги	Педсовет	1	сентябрь	психолог
5.2 Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги, самообразование	Консультирование, семинар	1	октябрь	психолог
5.3 Создать условия для внедрения новых технологий	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел по теме внедрения программы	производственное собрание, анализ документов	1	декабрь	Администрация, психолог
5.4 Освоить всем коллективом инновационную технологию	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости педагогов	Обмен опытом, анализ, корректировка технологии	пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	январь	психолог

6 этап – совершенствования.

цель	содержание	этапы	формы	количество	время	ответственность
6.1 Овладеть навыками, которые получены на предыдущих этапах	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, анализ материалов	1	январь	психолог
6.2 Обеспечить условия для внедрения программы	Анализ полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий	Обработка результатов. Анализ состояния дел школе, выступление с докладом	Педагогический совет	1	январь	психолог
6.3 Обеспечить условия для совершенствования	Формирование единого методического	Анализ состояния дел по теме	Посещение занятий	3	Сентябрь-декабрь	психолог

и самосовершенствования личности субъекта внедрения.	обеспечения освоения темы	внедрения программы, методическая работа				
--	------------------------------	---	--	--	--	--

7 этап – наставничества. Обеспечить распространение передового опыта нововведения.

цель	содержание	этапы	формы	количество	время	ответственность
7.1 Изучить опыт инновационной работы	Изучение и обобщение опыта работ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов, посещение уроков	стенды, буклеты, внеурочные формы работы	5	Сентябрь-октябрь	психолог
7.2 Обобщить опыт инновационной работы.	Обучение психологов и педагогов работе по внедрению	консультации	Выступления на семинарах,	3	Сентябрь-декабрь	психолог
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению	1	ноябрь	психолог
7.4 Сберечь и углубить традиции работы по теме	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	ноябрь	психолог