



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной устойчивости у педагогов
инклюзивного образования

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры
«Педагогическая психология»

Выполнил (а):
Студент (ка) группы ЗФ-310/128-2-1
Сафонова Наталья Анатольевна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ТиПП
_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава I Проблема формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования	
1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.....	9
1.2 Особенности проявления и критерии формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	17
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	23
Глава II Организация исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования и методы опытно-экспериментальной работы	
2.1 Этапы и методы исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	42
Глава III Анализ результатов опытно-экспериментального исследования по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	57
3.2 Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	64
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по результатам программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.....	83
3.4 Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования в практику.....	88
Заключение.....	94
Список литературы.....	100
Приложение.....	106

Введение

Кардинальные изменения, происходящие в социально-экономической, политической, культурной сферах современного российского общества, повлекли за собой реформирование системы образования в целом. Модернизация российской системы образования предусматривается концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Отвечающая современным требованиям система образования видится основой динамического экономического роста и социального развития общества и является фактором, обеспечивающим благополучия граждан и безопасность страны. Основной целью дальнейшего реформирования системы образования является создание эффективной системы, обеспечивающей качество образования, его многообразие и удовлетворение запросов личности и общества.

Россия переживает трансформации не только в социальной и экономической сферах, но и в образовании. И эти трансформации неоднозначны и имеют свои последствия. У людей блокируется чувство безопасности и перспективы будущего. Обостряются их личные, семейные и производственные проблемы.

Одновременно, как и в других системах, в системе образования очень много факторов риска для психического здоровья обучающихся, что, безусловно, приводит к необходимости повышения качества психолого-педагогической компетенции у педагогов инклюзивного образования в обучении и в воспитании детей. Возникает большая вероятность возникновения у педагогов инклюзивного образования различных форм профессиональной деформации, в том числе «низкий уровень эмоциональной устойчивости».

К сложным условиям профессиональной деятельности можно отнести и создание условий для обучения и воспитания детей с ограниченными

возможностями здоровья, а именно формирование материально-технических условий, психолого-педагогическое сопровождение, повышение профессиональной компетенции. В том числе и формирование эмоциональной устойчивости к инклюзивной образовательной системе в целом, и к принятию детей с ограниченными возможностями здоровья в основную общеобразовательную школу, в частности [46, С. 192].

Проблема формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования на сегодняшний день является в психологическом сообществе возможно недостаточно изученной. Но приемы формирования эмоциональной устойчивости в научной литературе и прикладных исследованиях изучаются сравнительно долгое время.

Анализ научной литературы и прикладных исследований, связанных с исследованием эмоциональной устойчивости, показал, что проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях в области психологи спорта (Л.М. Аболин, Б.А. Вяткин, О.В. Дашкевич, О.А. Сиротин, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.) [Вилюнина, С. 58, Аболин. С. 398], авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А. Плетникий и др.) [47, С.400], инженерной психологии (К.М. Гуревич, Б.П. Зилберман, Е.А. Милерян и др.) [43.С 174], педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.) [24, С. 314].

Таким образом, можно сформулировать проблему исследования, которая заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса, модели и программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

Цель: формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

Объект: эмоциональная устойчивость педагогов инклюзивного образования.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости у педагогов

инклюзивного образования.

Гипотеза: формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования будет эффективна если:

1. Будет разработана и внедрена модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
2. Будет составлена и проведена программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
3. Будут реализованы психолого-педагогические рекомендации.

Задачи:

1. Провести теоретико-методологический анализ понятия эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.
2. Изучить особенности проявления и критерии формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
3. Сформировать модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
4. Сформировать этапы и применить методы исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
7. Анализировать эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по результатам программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
9. Внедрить результаты исследования по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования в практику.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- системный подход (В.Г. Ананьева, Б.С. Гершунский, В.И. Долгова, Ю.А. Конаржевский, Н.В. Кузьмина, В.П. Симонов, В.А. Якунин и др.) [4, С. 384, 28, С. 296];
- деятельностный подход (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) [28, С.296, 52, С. 705];
- личностно-ориентированный подход (В.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Э.Ф. Зеер, И. А. Зимняя, А.А. Реан, К.К. Платонов и др.) [29, С 74., 31, С. 29];
- компетентностный подход (В.С. Безрукова, В.А. Демин, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Д.А. Иванов, Т. М. Ковалева, В.В. Краевский, О.Е. Лебедев, Г.К. Селевко, А.В. Хуторской, С.Е. Шишов и др.) [28, С. 295];
- концепции профессионального развития личности (Н.Г. Глуханюк, В.И. Долгова, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников, В. А. Сонин и др.) [22, С. 40, 23, С 167, 24, С 314];
- теория эмоциональных явлений (П.К. Анохин, Л.М. Веккер, В. К. Вилюнас, Ч. Дарвин, Е.П. Ильин, К.Э. Изард, В.Л. Марищук, П.М. Якобсон и др.) [34, С 752, 20, С. 272].

Методы и методики экспериментально-психологического исследования:

- теоретические методы (аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, метод моделирования);
- эмпирические методы (констатирующий и формирующий эксперименты, метод экспертных оценок): методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным, методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым [47, С. 57], и «Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко [56, С. 160];
- методы математической обработки результатов исследования: критерий Т-Вилкоксона [58, С. 350]

Теоретическая значимость.

Выявлена специфика эмоциональной устойчивости и ее формирования у педагогов инклюзивного образования. Составлена модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, которая включает этапы: диагностический, установочный (активизация внутренних психологических ресурсов педагогов инклюзивного образования, формирующий (формирование у педагогов инклюзивного образования познавательного, эмоционального и волевого параметров эмоциональной устойчивости); повторная диагностика и результативный этап

Практическая значимость

Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, а также психолого-педагогические рекомендации могут быть использованы педагогами-психологами образовательных учреждений инклюзивного образования, преподавателями и студентами высших и средних учебных заведений, осуществляющих подготовку по профилю и «Педагогика и психология инклюзивного образования», а также самими педагогами инклюзивного образования в целях саморазвития.

Апробация результатов исследования

- Участие в Международной научно-практической электронной конференции «Актуальные проблемы формирования и развития инновационной культуры ее носителя»; конгрессе «GISAP», 31.01.2015 г.
- участие в конгрессе «GISAP» на тему: «Психофизиологические, психологические, педагогические проблемы развития личности школьника», 15.01.17-15.01.17.
- участие в региональном семинаре, в рамках областной методической недели «Создание условий для эффективной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в современной системе образования»;
- участие в районном методическом объединении педагогов-психологов, с освещением проблематики по формированию эмоциональной устойчивости;

- работа в секции «Актуальные вопросы психолого-педагогического сопровождения оценки качества образования в образовательной организации», в рамках «День ГБУ ДПО РЦОКИО»;
- участие во II Региональном Форуме практической психологии образования Челябинской области;
- участие в IX Южно-Уральском профилактическом форуме «Уральское здоровье».

База исследования: Исследование проводилось на базе МОУ Долгодеревенской СОШ Сосновского района, Челябинской области. В исследовании приняли участие 15 педагогов инклюзивного образования.

Структура работы: Диссертация состоит из 3 главы, 8 параграфов. Общий объем диссертации составляет 184 страницы

Глава I Проблема формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в научных исследованиях

Изучая научную литературу, понятие эмоциональной устойчивости впервые появилось в таких областях, как область авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А. Плетникий и др.), инженерной психологии (Б.П. Зилберман, др.) [30, С. 74], а также в области педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Семенова и др.) [22, С. 167, 25, С. 167], где проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях в области психологи спорта

Под эмоциональной устойчивостью личности понимают интегративное свойство, включающее в свою структуру эмоциональные, волевые, интеллектуальные мотивационные компоненты психической деятельности, а также способность подавлять эмоциональные реакции. Эмоциональная устойчивость тесно связана с так называемой «силой воли», проявляющейся в терпении, настойчивости, самоконтроле, выдержки (самообладании).

Эмоции - уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию [34, С. 752]. Эмоции, вызывая положительно либо отрицательное воздействие, способны оказывать тот или иной стимулирующий эффект на энергетику самого человека и партнеров: побуждающий, подавляющий, поглощающий или нейтральный.

Побуждающий эффект - эмоциональная энергия человека вызывает психическую активность у него самого или у партнера, или у обоих сразу. При этом энергетический разряд положительного действия, стимулирует

положительную активность психики, а разряд отрицательного действия - негативную активность. Есть педагоги, которые пребывают в приподнятом настроении, и поднимают дух у тех, кто находится рядом. Т.е. когда положительный эмоциональный разряд стимулирует у окружающих повышение психической активности.

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л. М. Аболин, М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям [1, С. 398].

При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций.

Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Для Т. Рибо, Е. А. Милеряна, С. М. Оя, О. А. Черниковой, Н. А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

С. М. Оя одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е. А. Милерян в книге «Психологический отбор летчиков» пишет, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать и невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции).

Я. Рейковский полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности. К. К. Платонов и Л. М. к эмоционально неустойчивым относит тех, кто

повышено эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции [51, С. 262].

Л. П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм [8, С. 435].

Структурные компоненты интерактивной готовности студентов-психологов к работе с клиентом. В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека. Эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии.

Л. М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели» [1, С 398].

Исходя из этого, Л.М. Аболин дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: «ЭУ - это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели». Автор утверждает, что, по существу, это

функциональная система эмоционального регулирования деятельности [1, С 390].

Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

О. А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. [52, С. 705]. Я. Рейковский определяет эмоциональную устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций [51, С. 263.].

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

В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности.

Не случайно К. К. Платонов подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) [52, С. 705].

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у П. Б. Зильбермана, который под этим понятием понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов

психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [30, С. 74].

Сходна и позиция Б. Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [30, С. 74].

М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» [20, С. 272].

Однако этот подход имеет и слабые стороны, которые отмечают М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко. По этому поводу они пишут: «Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем собственно эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [26, С. 110].

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

Можно согласиться с необходимостью интегральной характеристики человека, действующего в напряженной эмоциональной ситуации. Однако для такой характеристики имеется другое название - надежность.

Различия в механизмах устойчивости человека к действию эмоциогенного фактора (например, однообразия впечатлений) при развитии эмоционального состояния (например, через какое время появляются скука, апатия, сопровождающие состояние монотонии) и при проявлении самообладания во время переживания страха (смелости, решительности) очевидны. Поэтому вряд ли целесообразно объединять эти, в сущности различные психологические феномены, под общим названием, что имеет место у П. Б. Зильбермана [30, С. 74].

Рассматривая эмоциональную устойчивость как адаптацию к эмоционально значимой ситуации, он выделяет две стадии. Первая - эмоциональной реактивности - характеризуется вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влияние эмоциогенного воздействия. Вторая стадия - эмоциональная адаптация к возникшим в организме сдвигам вегетатики. Ее смысл состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения [31, С. 20].

Но саморегуляция - это волевой процесс и тогда становится неясным, чем является эмоциональная устойчивость - волевым свойством личности или эмоциональным [32, С. 208].

Делаются попытки выявить общие факторы, влияющие на «эмоциональную устойчивость» человека. О. А. Сиротин, например, выявил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системы. О. Н. Лукьянова и др, изучая зависимости между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установили, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения

характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы [60, С. 152].

По данным Г. Б. Суворова, использовавшего опросник Кеттелла (форма А), у лиц с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций [52, С. 705].

Л. М. Аболин отмечает, однако, что связь эмоциональной устойчивости со свойствами нервной системы выявляется только у молодых спортсменов. У опытных эмоциональная устойчивость базируется на особенностях психической организации действий (планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях). Следовательно, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых - обусловленная опытом, умениями [1, С. 398].

Различия в выявленных связях объясняются, очевидно, тем, что и эмоциональная устойчивость и сила нервной системы измерялись разными способами.

Проанализировав различные точки зрения 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 личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановки [17, С. 5].

Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости-неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др., понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических

симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.

Таким образом, трактовка эмоциональной устойчивости как свойства личности, выражающегося в устойчивости эмоционального состояния в условиях эмоциональных перегрузок, является наиболее приемлемой с практической точки зрения.

Эмоциональная устойчивость, является сложным социально-психологическим явлением, в структуре которого можно выделить ряд компонентов. Определяющих степень ее сформированности: мотивационно-ценностный, когнитивный, эмоционально-личностный, практико-действенный [59, С.800].

В структуре эмоциональной устойчивости мотивационный компонент включает в себя характеристики мотивационной сферы личности: наличие стойкой внутренней познавательной мотивации, нацеленность на достижения цели, даже в условиях повышенного эмоционального напряжения (в противовес мотивации избегания неудач). На уровне потребностей, мотивационный компонент определяется наличием потребности в продуктивном функционировании в ситуациях эмоциональных перегрузок [59, С. 800].

Когнитивный компонент сформированности эмоциональной устойчивости включает в себя владение знаниями основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок.

Эмоционально-личностный компонент включает в себя особенности эмоциональных проявлений и характеристики личности, повышающие эмоциональную устойчивость. В качестве составляющих можно выделить адекватную самооценку, интернальный локус контроля, общий положительный эмоциональный фон, уравновешенность, выраженный самоконтроль [63, С. 224].

Сформированность практико-действенного компонента эмоциональной устойчивости включает в себя умения и навыки саморегуляции, а так же

владение навыками самодиагностики, коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний и свойств личности.

Итак, опираясь на вышеизложенное, под эмоциональной устойчивостью педагога инклюзивного образования понимается 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.

1.2 Особенности проявления и критерии формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

Инклюзия охватывает глубокие социальные аспекты жизни школы: создается моральная, материальная, психологическая и педагогическая среда, адаптированная к образовательным потребностям детей, как с ограниченными возможностями здоровья, так и с неограниченными [45, С. 320].

Принцип инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья означает, что разнообразию потребностей учащихся должна соответствовать образовательная среда, которая является для них наименее ограничивающей и наиболее включающей.

Первичной и важнейшей ступенью подготовки системы образования к реализации процесса инклюзии является этап психологических и ценностных изменений ее специалистов и уровня их профессиональных компетенций [43, С. 130].

Однако, есть педагоги, негативная энергия, которых активизирует негативную психологическую активность у других, словно руководствуясь девизом: давайте что-нибудь разрушать, мне плохо и вам должно быть плохо.

Подавляющий эффект --- эмоциональная энергия педагога становится причиной снижения психической активности у него самого или у партнеров в межличностном общении [34, С. 752].

Педагог инклюзивного образования относится к категории профессий, особо уязвимых под действием стрессогенных факторов, так как ему приходится решать профессиональные задачи часто в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с детьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты.

Для эффективной работы педагогов образовательного учреждения основного общего образования, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями, можно определить следующие личностные особенности, как общительность, высокая нормативность поведения, дипломатичность, спокойствие, высокий самоконтроль и эмоциональная устойчивость. Личностные особенности педагогов, могут влиять и влияют на стрессоустойчивость [33, С. 208].

Профессиональная готовность педагога к инклюзивному образованию определяется двумя факторами: во-первых, наличие знаний, умений и навыков, во-вторых, сформированность профессионально важных качеств. Профессиональное развитие учителя и как рост, становление, интеграция и реализация в педагогическом труде профессионально значимых личностных качеств и способностей, профессиональных знаний и умений, но главное --- это активное и качественное преобразование учителем своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому его строю и способу жизнедеятельности [27, С. 279].

Под иерархической структурой направленности эмоционально-ценностных отношений можно понимать следующее.

Во-первых, направленность на участников образовательных отношений (ребенка-инвалида или детей с ОВЗ, здоровых детей, родителей (законных представителей), педагогов и специалистов). Направленность педагога, связанная с заботой, интересом, любовью, содействием развитию личности

ребенка-инвалида и ребенка с ограниченными возможностями здоровья и их максимальной самоактуализацией индивидуальности.

Во-вторых, направленность педагога на себя, связанная с потребностью в самосовершенствовании и самореализации в сфере инклюзивного образования.

И, в-третьих, направленность на предметную сторону профессии педагога, т.е. на содержание учебного предмета. Динамикой педагогической направленности определяется перестройкой мотивационной структуры личности педагога с предметной направленности на направленность гуманистическую. Здесь является важным мотивационный компонент структуры личности. Если педагог инклюзивного образования недостаточно понимает для чего, зачем, почему он занимается своей деятельностью, направленной на обучение, воспитание и развитие [28, С. 296].

Эмоциональная устойчивость является индивидуально-типологической характеристикой личности, и достаточная высокая степень ее развития свойственна, в принципе, не всем людям, а педагогам инклюзивного образования, особенно [26, С. 112].

В профессиональной деятельности педагога, обучающего детей с особыми образовательными возможностями здоровья эмоциональная устойчивость становится необходимым качеством, без которого невозможно успешное осуществление педагогом своих функций.

И педагог, чаще всего пребывает в состоянии профессиональной стагнации, когда творческая активность, потребность в саморазвитии и самоактуализации достигает минимального уровня. Это состояние можно назвать – состояние профессионального кризиса [45, С. 320].

Уже на первых этапах развития инклюзивного образования остро встает проблема неготовности учителей массовой школы, а именно: профессиональной, методической и психологической, к работе с детьми с особыми образовательными потребностями.

Обнаруживается недостаток профессиональных компетенций учителей к работе в инклюзивной среде, наличие психологических барьеров, а также профессиональных стереотипов педагогов [46, С. 192].

Трудности, которые стоят перед педагогом инклюзивного образования, многообразны и многоплановы. Учитывая их, стоят задачи не только перед руководителем образовательного учреждения, реализующих инклюзивные принцип, но и методическими службами, а также всем психологическим сообществом сферы образования в целом. Педагоги общего образования нуждаются в специализированной комплексной помощи со стороны специалистов в области коррекционной педагогики, специальной и педагогической психологии, которая обеспечит понимание и реализацию подходов к индивидуализации обучения детей [25, С. 167].

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны окружающих людей. В качестве показателей эмоциональной устойчивости педагога, в условиях инклюзивного образования можно выделить:

- адекватную самооценку;
- наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость;
- саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

Эмоциональное принятие, является базовым психологическим процессом, влияющим на эффективность деятельности учителя, который занимается включением ребенка с особенностями развития в процесс общего образования. В своих исследованиях С.В. Алехина, М.Н. Алексеева и Е.Л. Агафонова, анализируя эмоциональное принятие учеников с различными нарушениями развития показал, что по всем группам детей преобладает средний уровень эмоционального принятия, а в то же время есть тенденция к

смещению в сторону более высокого принятия детей с двигательными нарушениями в сторону более низкого принятия детей с интеллектуальными нарушениями [3, С. 40].

Психологическим условием развития педагогической компетентности, является осознание педагогом необходимости повышения своей общечеловеческой и специальной культуры, тщательной организацией общения, как основы развития и обучения в инклюзивной школе. Проблема динамики развития педагогической компетентности определяется в смене репродуктивного уровня выполнения действий и операций на гармонизацию и усложнение деятельности коммуникативных компонентов педагогической компетентности [17, С. 5].

Как одним из компонентов коммуникативной педагогической компетентности, понимается уровень развития вербальных и невербальных систем поведения педагога в образовательном процессе. К невербальным относят поведенческий компонент, который связан с самоконтролем и в то же время спонтанностью и естественностью реакций и эмоциональный компонент, включающий в себя самоуважение и чувство собственного достоинства, чувство внутренней свободы, адекватную самооценку, развитую толерантность и эмоциональную гибкость [21, С. 2113].

Таким образом, эти проблемы можно рассматривать как задачи включенности педагога инклюзивного образования в образовательный процесс в целом. Инклюзивное образовательное сообщество во многом изменяет роль педагога. Педагоги могут способствовать активации потенциала учащихся, сотрудничая с другими преподавателями в междисциплинарной среде без искусственного разграничения между специальными и массовыми педагогами. Они вовлекаются в разнообразные виды общения с учениками, так что узнают каждого индивидуально.

Кроме того, учителя учувствуют в широких социальных контактах вне школы, в том числе с социальными ресурсами поддержки и родителями (законными представителями)[29, С. 216].

Такая профессиональная позиция учителя позволяет ему преодолеть свои опасения и тревоги, выйти на совершенно новый уровень профессионального мастерства, понимание своих учеников и своего призвания. В целом, исследования проблемы эмоциональной устойчивости является одной из наиболее актуальных научно-практических проблем педагогической психологии, потому что профессия учителя относится к ряду стрессогенных профессий, требующих от него большого самообладания и саморегуляции [23, С. 167].

Итак, в формирующей работе нами учитывались такие критерии, как наиболее значимые с учетом специфики условий инклюзивного образовательного пространства, как эмоциональный, волевой и поведенческий.

Разработанная на основе компетентностного подхода модель по формированию эмоциональной устойчивости, включает опорные знания, умения и отношения, а также выраженность компонентов эмоциональной устойчивости, а именно, познавательного, эмоционального и волевого, которые являются показателем сформированности изучения данной темы.

Когнитивный компонент сформированности эмоциональной устойчивости включает в себя владение знаниями основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок, знания понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, знание условий формирования, умение определять стратегию и отношение к своей познавательной активности;

Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости включает в себя знание приемов регуляции, т. е. умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к собственным эмоциональным переживаниям и умение анализировать сложные эмоциональные состояния. А также эмоциональное принятие детей с различными типами нарушений в развитии (принятие-отторжение); готовности включать детей с различными

типами нарушений в деятельности на уроке (включение-изоляция); удовлетворенность в собственной педагогической деятельности [26, С. 109].

Формирование эмоциональной устойчивости, через эмоциональную регуляцию педагогической деятельности может быть сформирована путем коррекции способов эмоционального реагирования педагога, раскрывающих отношение педагога к себе, к своей деятельности и к другим участникам образовательных отношений.

К волевому компоненту эмоциональной устойчивости можно отнести знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, знание методов формирования интернального локуса контроля, умение регулировать собственное поведение, отношение к принятию или избеганию ответственности за происходящее. Регулировать меру чувствительности педагога к критическим ситуациям в трудовой деятельности, регулировать уровень возбудимости, степень выраженности эмоциональных переживаний [17, С. 5].

1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

Моделирование как метод научного познания представляет собой воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для их изучения.

Рассмотрим более подробно наглядное моделирование. При гипотетическом моделировании закладывается гипотеза о закономерностях протекания процессов в реальном объекте, которая отражает уровень знаний исследователя об объекте и базируется на причинно-следственных связях между входом и выходом изучаемого объекта.

Аналоговое моделирование основывается на применении аналогий различного уровня. Как правило, аналоговая модель отражает несколько или только одну сторону функционирования объекта.

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

Символическое моделирование - это искусственный процесс создания логического объекта, который замещает реальный и выражает его основные свойства с помощью определенной системы знаков и символов. Символическое моделирование в зависимости от применяемых семантических единиц принято подразделять на языковое (описательное) и знаковое (графическое).

Математическое моделирование основано на описании реального объекта с помощью математического аппарата. В настоящее время широкое распространение получил такой его вид как (компьютерное) моделирование объектов [58, С. 355].

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

Методологической основой построения модели является теория познания (Д.Беркли, С.В. Илларионов, И.А. Ильин, И.Кант, Н.О. Лосский, А. Мессер, Д.Юм и др.). Ее смысл заключается в выделении основополагающих форм: эмпирической, опирающейся на данные наблюдения и эксперимента, и теоретической, направленной на построение познания объективной реальности в ее существенных связях и отношениях. Эмпирическое познание в большей мере нуждается в формальной логике, теоретическое содержательной. Эмпирическое знание принципиально необходимо, так как теоретический, категориальный анализ должен обязательно основываться на эмпирическом знании. Эмпирическое знание ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее в свою очередь, направляет и ориентирует эмпирическое [34, С. 752].

Успешную реализацию модели по формированию эмоциональной устойчивости в своей работе представила Е.А. Антонова, где автор

формирует эмоциональную устойчивость у студентов на основе использования командных спортивных игр.

Подготовительный этап закладывает начальные ориентиры формирования эмоциональной устойчивости у студентов-игроков и является основой для последующих действий. А именно диагностики, определения методов и форм организации тренировочной и соревновательной деятельности. Основным этапом характеризуется личностной включенностью студентов в процесс формирования, на основе актуализации смыслов и идей адекватных игровой активности. Это целый комплекс педагогического воздействия и взаимодействия участников образовательного процесса.

Отбор конкретных педагогических приемов и методов варьирует в зависимости от поставленной цели на подготовительном этапе. Основное предпочтение отдается педагогике побуждения, считая ее максимально эффективной при решении поставленных задач. На итоговом этапе подводятся результаты по формированию эмоциональной устойчивости, реализуется мониторинговая деятельность тренера по определению уровня эмоциональной устойчивости студентов. Студентами в свою очередь, производится коррекция уже усвоенных знаний, умений и навыков в форме самоконтроля [5, С. 114].

В модели формирования эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции педагога можно выделить 3 уровня: стихийно-эмпирический уровень, отличающийся ситуативным проявлением эмоциональной устойчивости личности; эмпирический уровень, который отражает интуитивное, бессистемное применение знаний, умений и отношений; теоретический уровень, предполагающий высокий уровень сформированности эмоциональной устойчивости, после реализации специальной психолого-педагогической программы взаимодействия. Другие же авторы реализуют иную модель формирования эмоциональной устойчивости, например, у будущих бакалавров физической культуры средствами физического воспитания в процессе образования. Выделены

объективные и субъективные группы факторов, влияющих на профессиональную устойчивость; рассмотрены требования к личности педагога, к его профессионализму, роль спортивного педагога (учителя физической культуры, тренера) в модернизации образования.

Итогом работы является структурно-содержательная модель формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости, сконструированной с учетом принципов целостности, уровневости, динамичности [17, С. 5].

Первым этапом моделирования является, целеполагание.

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

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

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

Более подробно остановимся на алгоритме построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;

4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие.

Далее представлено «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

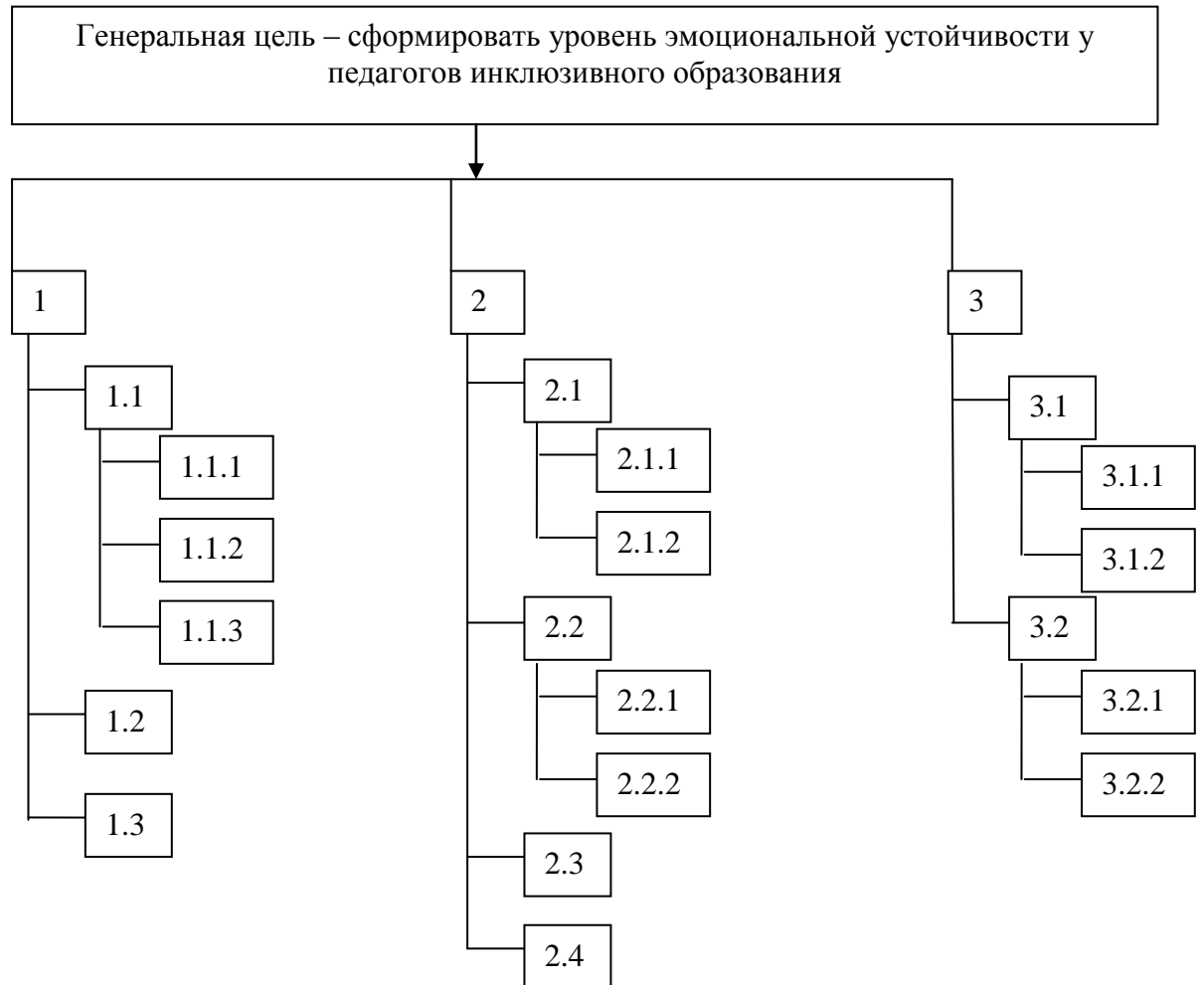


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

Генеральная цель – повысить уровень формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

1. Выявить уровневые характеристики эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования до и после формирующей работы.
 - 1.1. Провести диагностику сформированной эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

- 1.1.1. Применить методику Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля».
- 1.1.2. Применить методику Е.П. Ильина «Характеристики эмоциональности».
- 1.1.3. Применить методику Б. Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность».
- 1.1.4. Применить «Методику эмоционального выгорания» В.В. Бойко.
- 1.2. Проанализировать данные психологической диагностики.
- 1.3. Обозначить направления по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
2. Осуществить психолого-педагогическую работу, направленную на формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
 - 2.1. Сформировать познавательный параметр эмоциональной устойчивости.
 - 2.1.1. Освоить знания основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок.
 - 2.1.2. Освоить знания понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, умение определять стратегию поведения.
 - 2.2. Формировать эмоциональный параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
 - 2.2.1. Формировать умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к собственным эмоциогенным переживаниям.
 - 2.2.2. Формировать готовность включать детей с различными типами нарушений в деятельность на уроке, удовлетворенность в собственной педагогической деятельности.
 - 2.3. Формировать волевой параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
 - 2.3.1. Освоить знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, регулировать уровень возбудимости.
 - 2.3.2. Освоить знание методов формирования интернального локус контроля.

2.4. Закрепить полученные умения и навыки формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

3. Разработать психолого-педагогические рекомендации.

3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов инклюзивного образования.

3.1.1. Подготовить консультацию по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

3.1.2. Составить комплекс упражнений направленных на формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для администрации школы.

3.2.1. Подготовить консультацию по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

3.2.2. Составить комплекс упражнений, направленных на формирование эмоциональной устойчивости в домашних условиях.

Целеполагание/–/первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач – утверждает М.К.Жемчугов.

На основе целеполагания мы проведем процесс моделирования.

Под моделирование понимается процесс построения, изучения и применения моделей. Оно тесно связано с такими категориями, как абстракция, аналогия, гипотеза и др. Процесс моделирования обязательно включает и построение абстракций, и умозаключения по аналогии, и конструирование научных гипотез.

Главная особенность моделирования в том, что это метод опосредованного познания с помощью объектов-заместителей. Модель выступает как своеобразный инструмент познания, который исследователь ставит между собой и объектом и с помощью которого изучает интересующий его объект. Именно эта особенность метода моделирования

определяет специфические формы использования абстракций, аналогий, гипотез, других категорий и методов познания.

Необходимость использования метода моделирования определяется тем, что многие объекты (или проблемы, относящиеся к этим объектам) непосредственно исследовать или вовсе невозможно, или же это исследование требует много времени и средств. Моделирование представляет собой метод исследования объектов познания на их моделях, построение и изучение моделей реально существующих предметов, явлений и конструируемых объектов для определения либо улучшения их характеристик, рационализации способов их построения, прогнозирования их развития, управления ими и т.п. [47, С. 57].

Для более наглядного представления процесса развития была составлена типовая процессная модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, рисунок 2.

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

Цель модели формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования: Сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов инклюзивного образования. Теоретико-методологические основы предложенной модели: системный, деятельностный и поуровневый. Модель включает 5 этапов формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования:

1. Диагностический этап. Предполагает использование диагностических приемов и методов, а именно методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным, методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность»

разработана Б. Н. Смирновым, и «Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

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

3. Формирующий этап. Цель: формирование у педагогов инклюзивного образования познавательного, эмоционального и волевого параметров эмоциональной устойчивости.

Методы и приемы: изучение педагогами инклюзивного образования психолого-педагогических и элективных курсов, вооружение педагогов инклюзивного образования алгоритмами решения профессиональных задач, Самостоятельная работа по опосредованным источникам информации, Выполнение различных заданий (индивидуальных, творческих), Контроль и самоконтроль за выполнением заданий по освоению учебно-профессиональной деятельности.

4. Повторная диагностика. Предполагает повторное использование диагностических приемов и методов, а именно методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным, методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, и «Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

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

Модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

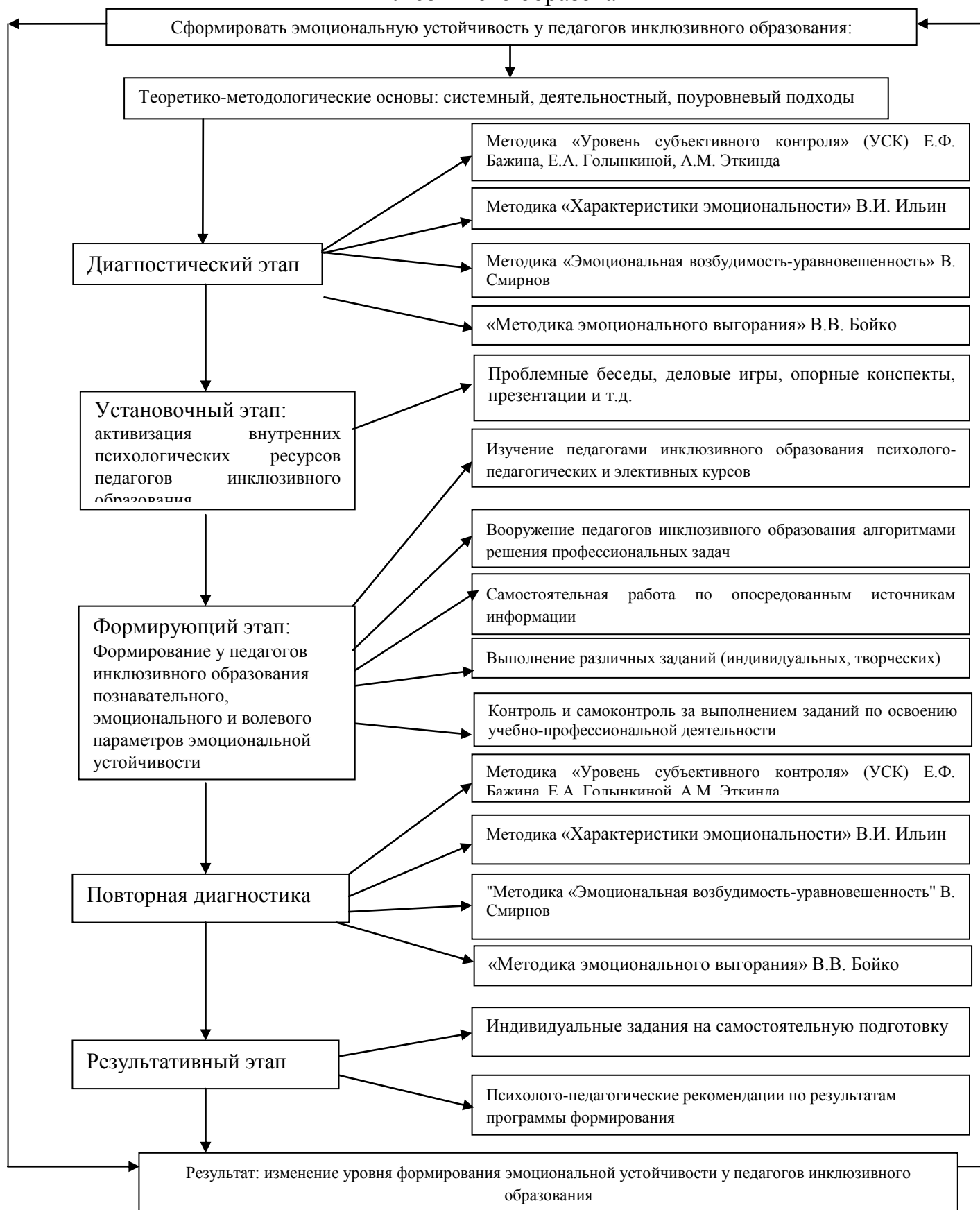


Рисунок 2 - Модель формирования эмоциональной устойчивости в условиях инклюзивного образования

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

Таким образом, в модель входят следующие знания, умения и отношения, раскрывающие содержания компонентов эмоциональной устойчивости:

- когнитивный компонент, включающий в себя: знания понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, условий, знание условий формирования, умение определять стратегию и отношение к своей познавательной активности;
- эмоциональный компонент, включающий в себя: знания приемов и методов регуляции, умение анализировать свое состояние, умение регулировать свои реакции и отношение к своим собственным переживаниям;
- волевой компонент, включающий в себя: знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, знание методов формирования интернального локус контроля, умение регулировать собственное поведение, отношение к принятию ответственности за происходящее [17, С. 5].

Модель формирования эмоциональной устойчивости содержит знания, умения и отношения, являющиеся объектом формирования, состояние которых оценивается по системе уровней: позитивного, нейтрального, условно-негативного.

Позитивный уровень характеризуется высокой степенью сформированности знаний, умений и отношений по эмоциональной устойчивости. Это эталонный уровень, стремление к которому максимально способствует формированию эмоциональной устойчивости.

Нейтральный уровень предполагает достаточную степень сформированности знаний, умений и отношений, тем не менее, требует дальнейшей проработки, дальнейшего формирования эмоциональной устойчивости.

Условно-негативный уровень указывает на недостаточную сформированность знаний, умений и отношений.

Глава II Организация исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования и методы опытно-экспериментальной работы

1.1 Этапы и методы исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

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

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

2. Опытнo-экспериментальный: содержит диагностику эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования: методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера; методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным; методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко [12. 256].

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

Методы исследования:

- I. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы.
- II. Эмпирические: эксперимент, наблюдение, беседа, тестирование по методикам:

- «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера;
- «Характеристики эмоциональности», разработанная Е.П. Ильиным;
- «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым;
- «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

III. Математическая статистика [58, С. 350-370].

Охарактеризуем методы исследования:

Анализ – операция мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Синтез - мыслительная операция. Заключается в соединении различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в некую 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 [86, С. 350-370].

Эксперимент – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [86, С. 350-370].

Формирующий эксперимент применяется в психологии возрастной и педагогической; это метод прослеживания изменений психики ребенка в ходе

активного воздействия исследователя на испытуемого. Эксперимент формирующий применяется не только в психологии теоретической, но и для диагностики развития умственного, в частности - в патопсихологии. Он позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, но через создание специальных ситуаций раскрыть закономерности, механизмы, динамику, тенденции развития психического и становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса. Именно поэтому он широко применяется в отечественной психологии при изучении условий, принципов, путей формирования личности ребенка, обеспечивая соединение исследований психологических с педагогическим поиском и проектированием особенно эффективных форм учебно-воспитательного процесса [60, С 152].

Тестирование – применяется для определения соответствия предмета испытания заданным спецификациям.

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

Отдельные тесты - это стандартные наборы заданий и материала, с коим работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в неких случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога - право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом. Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых. [56, С 160].

Процесс тестирования можно разделить на три этапа:

- 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.

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 учебных программ;
- б) профессиональная подготовка и отбор – в связи с увеличением темпа роста и усложнением производства;
- в) психологическое консультирование – в связи с ускорением социодинамических процессов.

Тестирование позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида 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.

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование также является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [61, С.461].

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

В математической статистике можно выделить два направления: описательную статистику и индуктивную статистику (статистический вывод). Описательная статистика занимается накоплением, систематизацией и представлением опытных данных в удобной форме. Индуктивная статистика на основе этих данных позволяет сделать определенные выводы относительно объектов, о которых собраны данные, или оценки их параметров. Наиболее полезное применение математической статистики состоит в таком представлении результатов статистической обработки наблюдений, которое позволяет принимать решения, минимизирующие риск в условиях неопределенности. [58, С. 350-370].

Типичными направлениями математической статистики являются:

- теория выборок;
- теория оценок;
- проверка статистических гипотез;
- регрессионный анализ;
- дисперсионный анализ.

Для повышения достоверности и валидности результата был использован комплекс стандартизированных и высоко формализованных психодиагностических методик [84, С. 95-160].

1. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) (Е. Ф.

Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд)

В основе данной методики лежит концепция локус контроля Дж. Роттера. Однако у Роттера локус контроль считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: локус контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. При разработке методики УСК авторы исходили из того, что

иногда возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях. Это положение имеет и эмпирические подтверждения. В связи с этим разработчики теста предложили выделить в методике диагностики локуса контроля субшкалы: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в области производственных и семейных отношений, в области здоровья. Самооценочный тест "Характеристики эмоциональности" (Е.П.Ильин). Этот тест предназначен для оценки выраженности различных эмоциональных характеристик:

- эмоциональной возбудимости;
- эмоциональной реактивности (т. е. интенсивности и длительности эмоциональных переживаний);
- эмоциональной устойчивости (т. е. влияния эмоций на эффективность деятельности).

Эмоциональная возбудимость - степень готовности эмоционального реагирования на значимые для человека раздражители. Выражается через раздражительность, вспыльчивость, несдержанность, горячность; способствует чувствительности, уязвимости и т.п.

Эмоциональная устойчивость рассматривается как:

- способность эмоционально сильно не возбуждаться в ситуационных условиях, подавлять эмоциональные реакции, контролировать их;
 - эмоциональная невозбудимость, нереагирование на эмоциональные раздражители.
- Эмоциональная реактивность
- эмоциональная восприимчивость субъекта, его чувствительность к эмоциогенным воздействиям.

2. Методика «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)

Методика предназначена для того, чтобы можно было оценить себя, насколько выражены характеристики эмоций: эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (т.е. интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), а также эмоциональная устойчивость (т.е. влияние эмоций на эффективность деятельности).

На каждый из предложенных вопросов, необходимо ответить «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают или «нет» - если не согласны.

Шкалы разделены на следующие параметры:

Эмоциональная возбудимость

Интенсивность эмоций

Длительность эмоций

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения

Эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы, обусловленную уровнем активации покоя. О такой возможности в соответствующих концу XIX века физиологических терминах писал А. Фелье, в основе различной возбудимости чувствований лежит склонность к быстрому возрастанию нервного вещества в соответствующих центрах (очевидно, автор имел в виду быстрое возрастание возбуждения). Подтверждение этому можно найти во многих работах. Так, А. А. Коротчаевым, изучавшим влияние эмоций на трудовые операции учениц профтехучилищ, показано, что лица со слабой нервной системой, т. е. более высокоактивированные и легковозбудимые в большей степени чувствительны к отрицательным эмоциогенным раздражителям, чем лица с сильной нервной системой.

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

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

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

4. Методика 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 и позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

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.

Итак, мы выделили 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.

1.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МОУ Долгодеревенской СОШ Сосновского района, Челябинской области. В выборку вошли испытуемые в возрасте от 40 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 21 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с задержанным психологическим развитием или с парциальной несформированностью ВПФ (высших психических функций) инклюзивно, т.е. в общем образовательной классе, в начальной и средней общеобразовательной школе. 3 педагога из начальной и 12 педагогов из средней общеобразовательной школы. Все педагоги женского пола.

Т. к. МОУ Долгодеревенская СОШ, располагается в Долгодеревенском сельском поселении, педагоги работают по несколько лет в данной школе, знают семьи и детей друг друга на протяжении нескольких лет, поэтому отношения в коллективе носят как формальный, так и неформальный

характер. Коллектив психологически сильный и уверенный. Коллектив разделен на небольшие группировки, предположительно по методическим объединениям, имеющие своего лидера. В целом социально-психологический климат в коллективе благоприятный. И характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и адекватно-честному взаимодействию между собой.

В начале исследовательской работы, участники проявили недоверие и настороженность по отношению к психологу-исследователю. Основная поддержка проявилась со стороны администрации школы. После того, как педагоги были проинформированы, замотивированы о цели исследования, ее значимости, и возможной ценности для каждого участника, педагоги проявили терпение, уважение и показали свою заинтересованность. Коллектив старается удержать обратную связь. Выборка с напряжением и раздражением, что вызвано многолетними отношениями в коллективе.

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

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал:

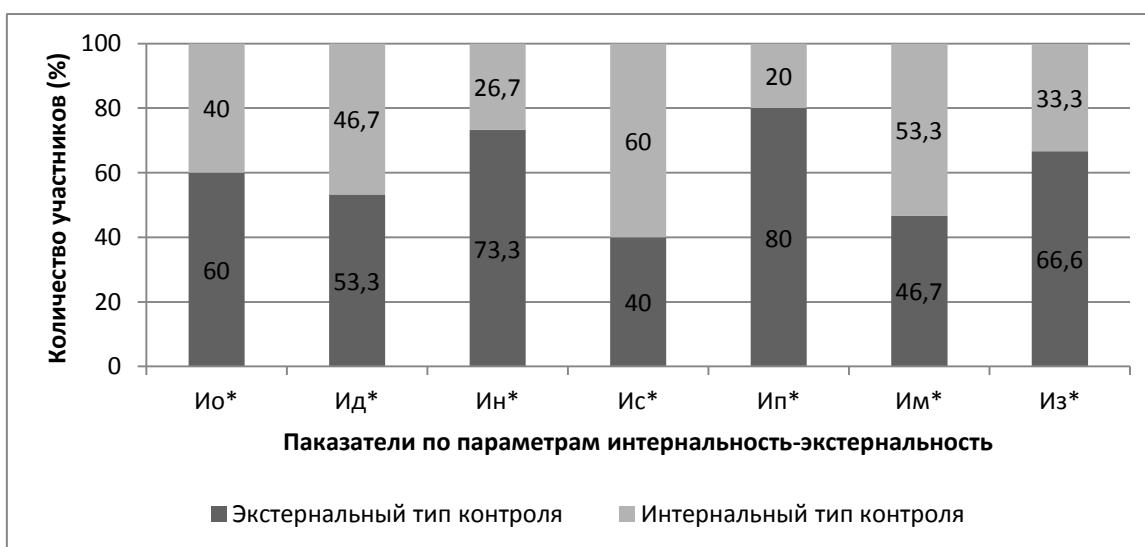


Рисунок 3 – Распределение выборки по параметрам «интернальность - экстернальность» по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного

контроля» (УСК) на этапе констатирующего эксперимента

Примечание: * Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Анализируя результаты гистограммы можно констатировать следующее: наиболее выражен параметр экстернальности по шкале Ип. Это говорит о том, что 80 % испытуемых склонны приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, сотрудникам по работе или везению, нежели собственной производственной деятельности, своего продвижения и своим заслугам. А также наиболее выражен параметр интернальности по шкале Ис. 60 % испытуемых считают себя ответственными за события, происходящие в семейной жизни.

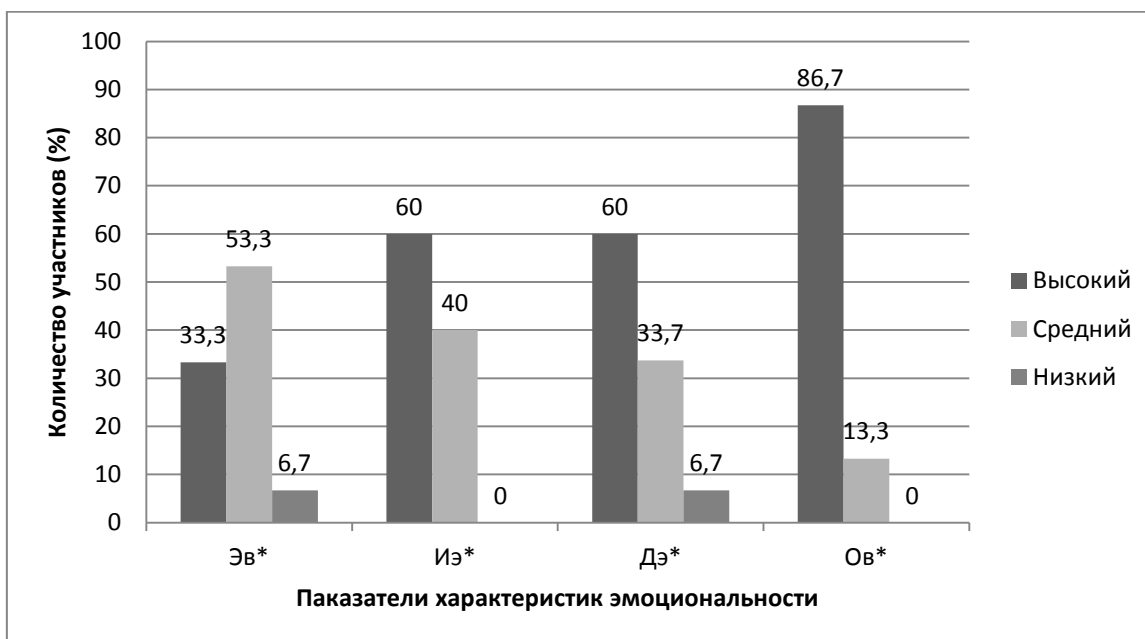


Рисунок 4 –Распределение выборки по характеристикам эмоциональности по методике Е.Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на этапе констатирующего эксперимента

Примечание: * Эв - эмоциональная возбудимость, Иэ - интенсивность эмоций, Дэ - длительность эмоций, Ов - отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения.

Анализируя результаты гистограммы можно констатировать следующее: самый высокий уровень по шкале характеристики эмоциональности - отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения - 87,7 % испытуемых. Это говорит о том, что на эффективность деятельности и межличностное взаимодействие влияние эмоций, как положительных, а особенно отрицательных имеет ярко выраженный характер. Педагоги не владеют навыками по сдерживанию эмоциональных проявлений и реакций. А также больше половины испытуемых (60 %) имеют высокий уровень по шкалам «интенсивность эмоций» и «длительность эмоций». Можно предполагать, что по появлению эмоции имеют длительный и интенсивный характер.

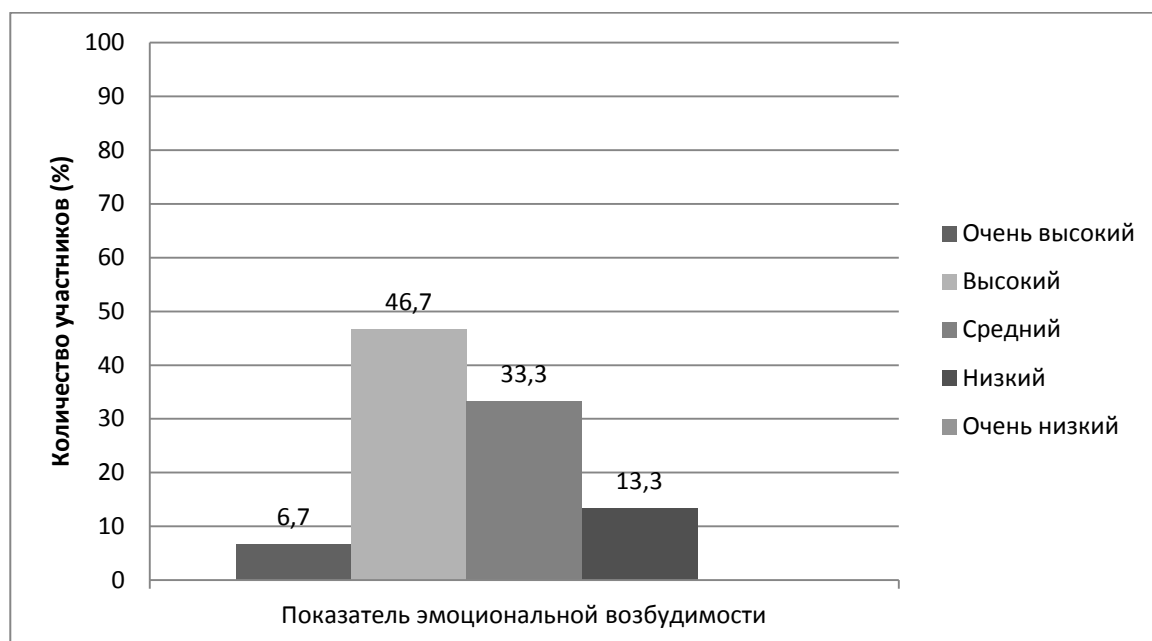


Рисунок 5 – Распределение показателей эмоционального возбуждения по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» на этапе констатирующего эксперимента

Анализируя результаты гистограммы можно предполагать, что показатели эмоциональной возбудимости расположились следующим образом: очень высокий уровень у 6,7 % педагогов, высокий – у 46,7 %, средний уровень у 33,3 %, низкий у 13,3 % педагогов. В этом случае можно предположить, что педагоги инклюзивного образования

эмоционально возбудимы, возможно неуравновешенны и беспокойны под воздействием различных факторов, склонны к частой смене настроений. На межличностные отношения в коллективе и продуктивность деятельности может оказать отрицательное влияние.

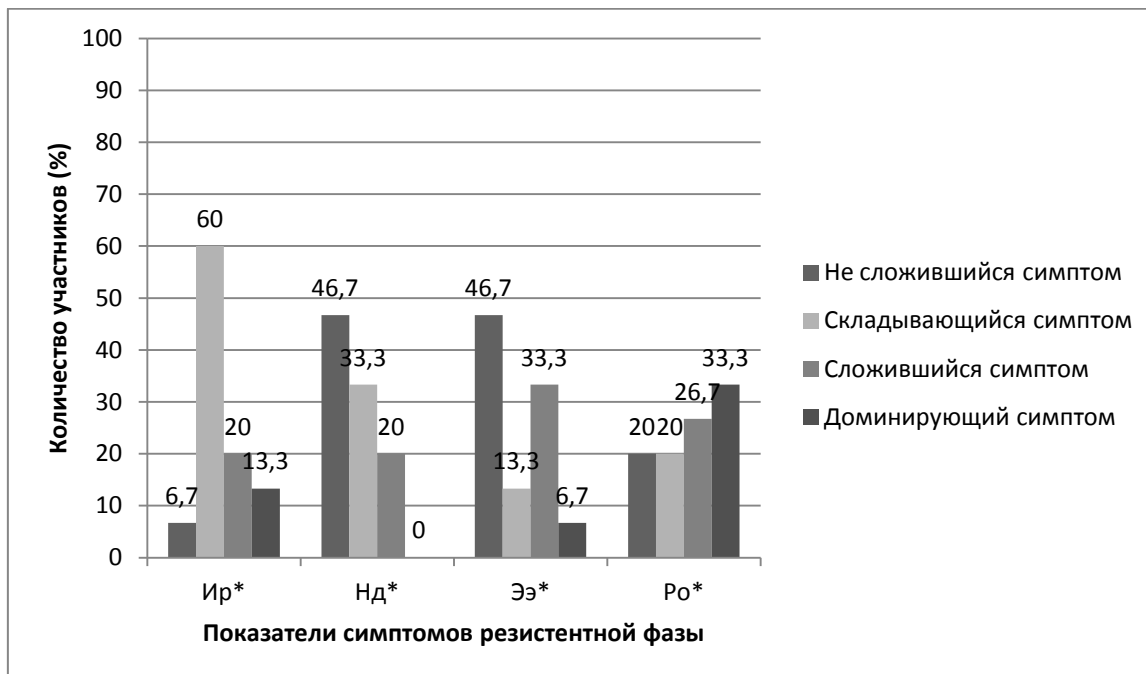


Рисунок 6 – Распределение показателей резистентной фазы по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента

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

На фазе эмоционального выгорания «резистенции», доминирующим симптомом является симптом «редукция профессиональных обязанностей». Этот симптом является доминирующим у 33,3 % педагогов, сложился у 26,7 % и начинает складываться у 20 % испытуемых. Это говорит о том, что педагоги активно пытаются сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного внимания к учащимся с ограниченными возможностями здоровья, коллегам, а может быть и к администрации школы.

Далее следует симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом начинает складываться у 60 % педагогов, сложился у 20 % и доминирует у 13,3 % испытуемых. Сформированность названного симптома

говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися эмоциями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих конфликтов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности другого.

Особо следует обратить внимание на симптом «расширение сферы экономии эмоций». Т.к. этот симптом сложился у 33, 3% педагогов, складывается симптом у 13.3 % и доминирует у 6,7 % испытуемых. Что по сумме процентов значимых критериев данный симптом превышает симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Следовательно, на этом уровне форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями. На работе эти педагоги держатся соответственно нормам, а дома, возможно, замыкаются или хуже того отстраняются от всех.

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он сложился у 20 % испытуемых и начинает складываться у 33, 3 % педагогов. Для таких педагогов инклюзивного образования настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог, возможно, пытается решить проблемы обучающихся по собственному выбору, определяет достойных и недостойных.

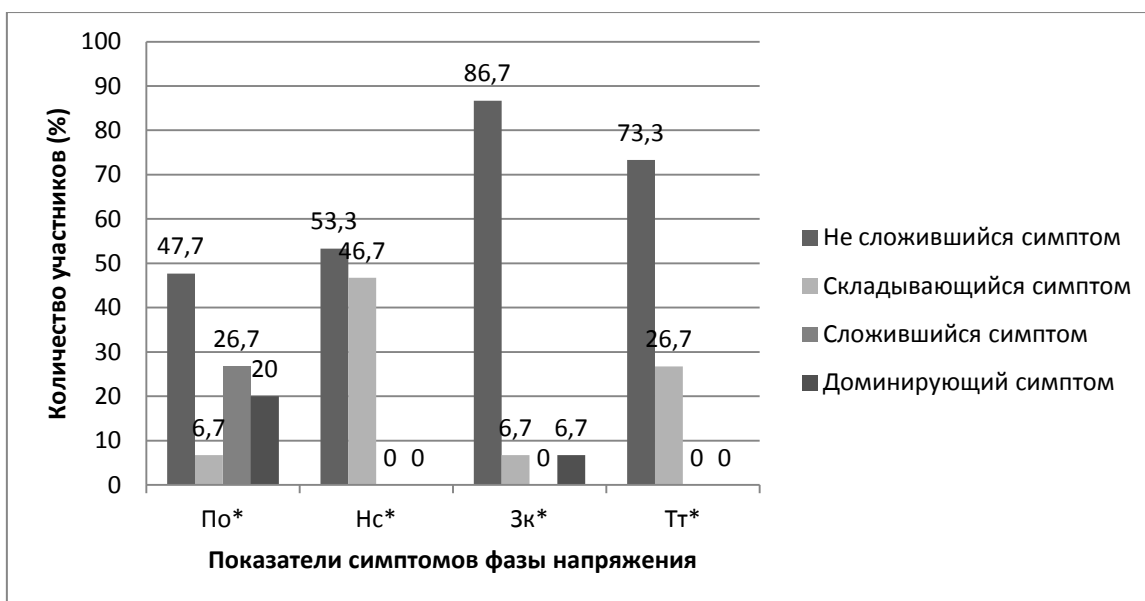


Рисунок 7 – Распределение показателей фазы «напряжения» по методике В.В. Бойко

«Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента

Примечание: * По - переживание психотравмирующих обстоятельств;

Нс - неудовлетворенность собой; Зк - «загнанность в клетку»; Тт - тревога и депрессия.

На фазе эмоционального выгорания «напряжения» доминирующим симптомом является симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». Этот симптом сложился у 26,7 % педагогов, доминирует у 20 % и начинает складываться у 6 % педагогов. Этот симптом проявляется у испытуемых, как осознания ими психотравмирующих факторов деятельности, которые, возможно, уже трудно устранить.

Далее следует симптом «неудовлетворенность собой». Этот симптом начинает складываться у 46,7 % педагогов. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства педагоги могут испытывать недовольство собой, своей профессией или конкретными обязанностями. Энергия эмоций направляется не столько во вне, сколько на себя.

Далее следует симптом «тревога и депрессия» Этот симптом начинает складываться у 26,7 % педагогов. Педагоги, возможно, переживают личностную тревогу, разочарование в себе, может быть и в профессии. Этот симптом является крайней точкой в формировании.

Наименее выраженным в фазе в данной фазе оказался симптом «загнанность в клетку». Он является доминирующим у 6,7 % педагогов и начинает складываться у тоже у 6,7 % испытуемых. Педагоги, возможно, испытывают чувство беспомощности, пытаются сосредоточить свои психические ресурсы, но не находят им применения, следовательно может наступить состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

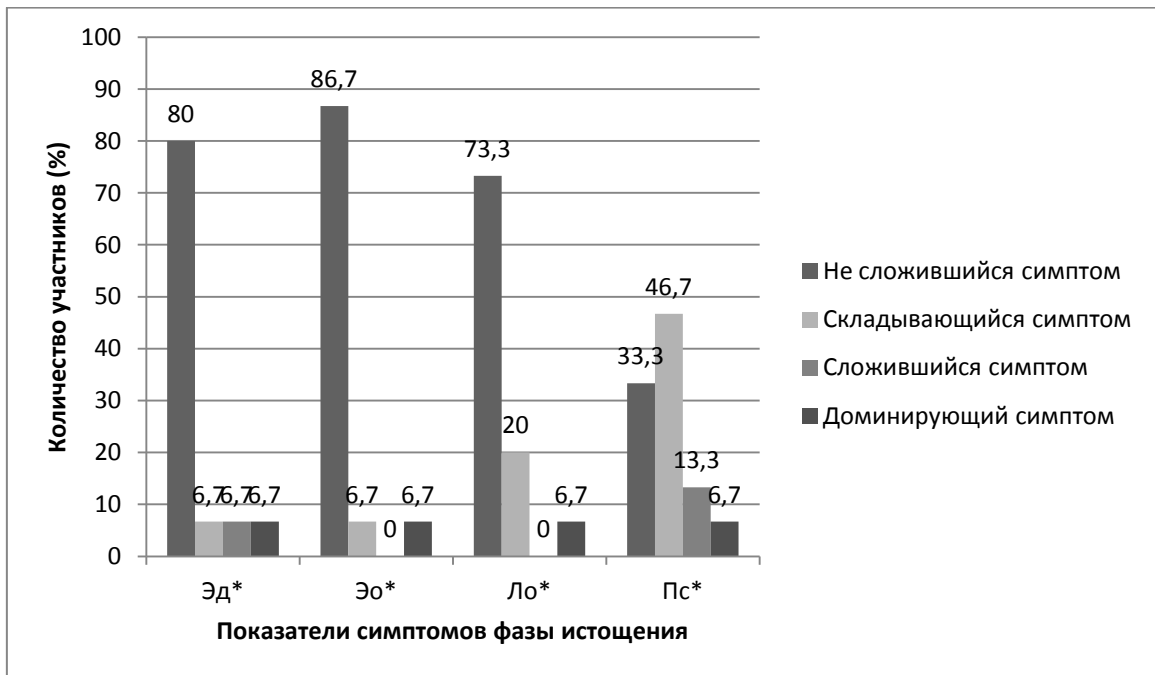


Рисунок 8 – Распределение показателей фазы «истощения» по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента, %

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

В фазе «истощения» доминирующим является симптом «психосоматические психовегетативные нарушения». Он является складывающимся у 46,7 % испытуемых, сложившимся симптомом у 13,3% педагогов и доминирующим у 6,7 %. Если «выгорание» продолжает нарастать, то могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. У педагогов, возможно, сама мысль о трудных больных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Это можно объяснить, тем, что на возрастной период от 41 до 53 лет, приходится наибольшая степень профессиональных нагрузок, лихорадочный темп работы, давление невыполненных обязательств и общая неудовлетворенность выполняемой деятельностью.

Далее следует симптом «личностная отстраненность (деперсонализация)». Он является складывающимся у 20 % педагогов и доминирующим у 6,7 % испытуемых. Педагоги, возможно, почти полностью исключают эмоции из профессиональной деятельности. Их, почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

Симптом «эмоционального дефицита» доминирует у 6,7 % педагогов, сложился у 6,7 %, находится в стадии формирования у 6,7 % испытуемых. К этим педагогам, возможно, приходит ощущение, что эмоционально они не могут помогать своим ребятам, а также, возможно, не в состоянии быть толерантным. Характерны эмоциональные проявления: раздражительность, обида, некоторая злость и, возможно, грубость. Из гистограммы видно, что в каждом синдроме фазы «истощения», есть результат 6,7 % (1 человек) с доминирующим синдромом. Это четыре разных педагога с разными симптомами доминирования независимых друг от друга.

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональная отстраненность». Он является доминирующим у 6,7 % педагогов и складывающимся у 6,7 % педагогов. Т.О. у двух человек этот симптом проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам образовательной деятельности в эмоциональном плане, человек не может войти в их положение, при этом личность и переживает проявление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается.

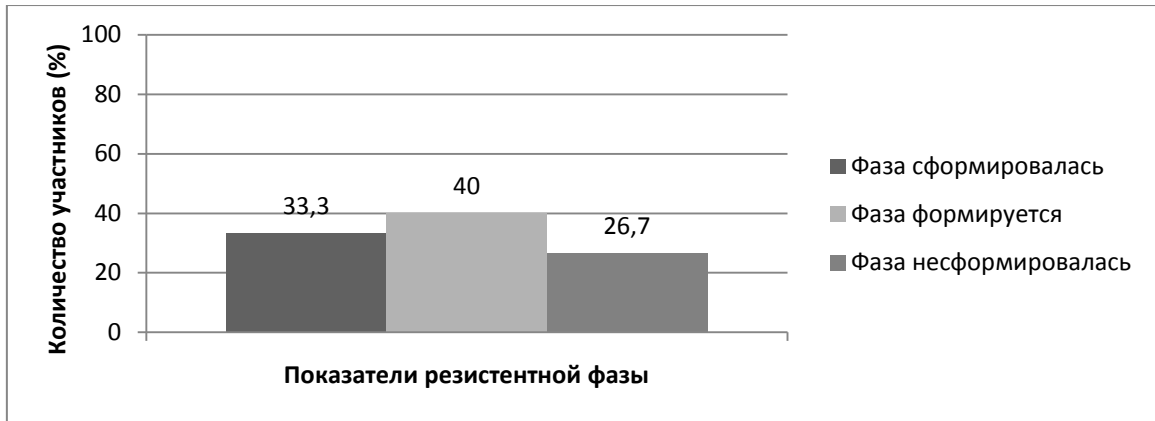


Рисунок 9 – Распределение показателей фазы «резистенции» по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента

Более всего проявляются симптомы резистентной фазы «эмоционального выгорания» (у 6 педагогов из 15 (у 40 %); а 5 (33,3 %) человек испытывают уже сложившееся психическое состояние резистенции. Выражены симптомы «редукция профессиональных обязанностей» и «неадекватное эмоциональное реагирование».

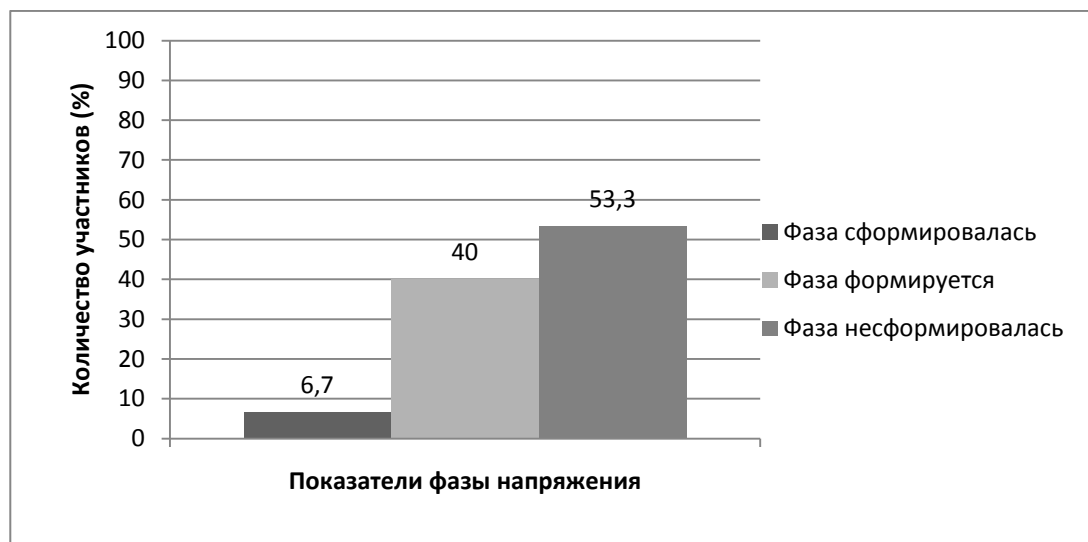


Рисунок 10 – Распределение показателей фазы «напряжения» по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента

На втором месте по проявлению можно констатировать «напряжение» как фазу «эмоционального выгорания». В начале этой фазы находятся 40% (6 человек) педагогов инклюзивного образования, сформировалось напряжение у 6,7 % (1 человек).

Это педагог, ощущающий воздействие психотравмирующих факторов, возрастает напряжение, которое проявляется в отчаянии и негодовании. Но они еще испытывают недовольство собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте. Ни и у них возникают ситуации, неразрешимость которых в совокупности приводят к синдрому «эмоционального выгорания» у педагогов появляется повышенная совестливость, чувство ответственности, это нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может провоцировать деструктивную психологическую защиту.

Педагоги испытывают напряжение в форме ситуативной и личной тревоги, разочарование в профессии. Следует отметить, что у 6 человек напряжение наблюдается в самой начальной стадии.

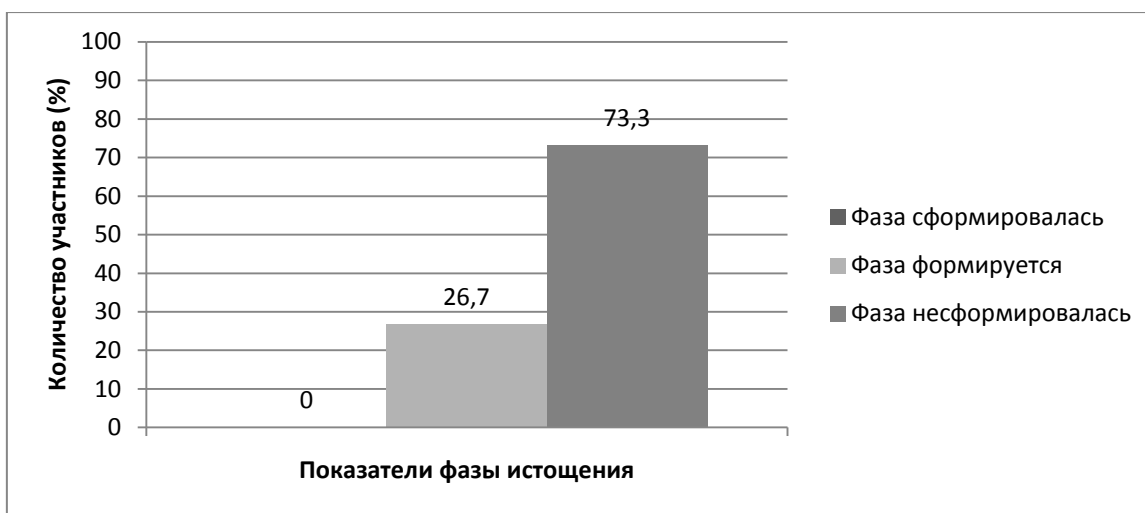


Рисунок 11 – Распределение показателей фазы «истощения» по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», на этапе констатирующего эксперимента

На третьем месте по проявлению эмоционального выгорания находится фаза «истощения». Получается, что у значительной части педагогов инклюзивного образования сопротивление действию стрессогенных факторов находится на стадии резистенции. Вместе с тем у 26,6 % (4 человек) начинает складываться истощение нервной системы. Среди наших испытуемых больше педагогов инклюзивного образования, эмоциональное выгорание которых характеризуется фазой «резистенция» и «напряжение».

Вывод. В целом фаза «резистенции» сформировалась у 33,3 % педагогов, находится в стадии формирования у 40% испытуемых. Фаза «напряжения» находится в стадии формирования у 40 % педагогов и сложилась у 6,7 % испытуемых. Фаза «истощения» находится в стадии формирования у 26,7 % испытуемых.

Выводы по II главе

Таким образом, исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный: содержит анализ исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, подбор методов и методик исследования;
2. Опытно-экспериментальный: методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным, методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, и «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 МОУ Долгодеревенской СОШ. В выборку вошли испытуемые в возрасте от 40 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 21 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с задержанным психологическим развитием или с парциальной несформированность ВПФ инклюзивно. 3 педагога их начальной и 12 педагогов из средней общеобразовательной школы. Все педагоги женского пола.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Уровень субъективного контроля» (УСК), разработанная Е. Бажиным показали:

Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале у 40 % (6 человек), что соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Это более уверенные в себе люди.

Низкий показатель по этой шкале у 60 % (9 человек), соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокие показатели по этой шкале у 46,7 % (7 человек), что соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели по шкале у 53,3 % (8 человек), что свидетельствует о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокие показатели по этой шкале у 26,7 % (4 человека), что говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Низкие показатели у 73,3 % (11 человек), что свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокие показатели у 60 % (9 человек), эти педагоги считают себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

Низкие у 40 % (6 человек) указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип).

Высокие показатели у 20 % (3 человека), что свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своего продвижения и т.д.

Низкие показатели у 80 % (12 человек) это свидетельствует о том, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, коллегам по работе, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокие показатели у 53,3 % (8 человек) это свидетельствует о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

Низкие – 46,7 % (7 человек) указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокие показатели у 33,3 % (5 человек) свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным

Высокий уровень по шкале «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения» - 86,7 % (13 человек).

Низкий уровень – 13,3 % (2 человека)

Высокий уровень по шкалам «интенсивность эмоций» и «длительность эмоций» у 60 % (9 человек). Можно предполагать, что по появлению эмоции имеют длительный и интенсивный характер.

Низкий уровень – у 40 % (6 человек)

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым:

Очень высокий уровень эмоциональной возбудимости у 6,7 % (1 человек); высокий уровень возбудимости у 46,7 % (7 человек).

Средний уровень эмоциональной возбудимости у 33,3 % (5 человек).

Низкий уровень эмоциональной возбудимости у 13,3% (2 человека).

При данных показателях можно предположить, что группа испытуемых эмоционально возбудимы, неуравновешенны и беспокойны, склонны к частой смене настроений., этот факт может отрицательно сказаться на межличностном взаимодействии в коллективе и низкой продуктивности деятельности.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали по методике «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко:

в сформированной фазе истощения по эмоциональному выгоранию - 0% (0 сотрудника), в формирующейся – 33,3 % (5 человек), фаза не сформировалась у 66,6 % (10 человек);

в сформированной фазе резистенции – 26,7% (4 педагога), в формирующейся – 46,7 % (7 человек), не сформировалась у 26,7 % (4 человека);

в сформированной фазе – напряжение – 6,7 % (1 человек), в формирующейся – 40 % (6 человек), а не сформировалась фаза у 53,3 % (8 человек).

Глава III. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

Программа – в переводе означающий «предписание», то есть предварительное описание предстоящих событий или действий.

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

1. Принципом гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому руководителю, исключение принуждения и насилия над личностью.

2. Принципом конфиденциальности – информация, полученная педагогом-психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным.

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

4. Принципом ответственности – педагог-психолог заботится, прежде всего, о благополучии руководителей и не использует результаты работы им во вред [8. С. 93].

Актуальность программы определяется государственной политикой Российской Федерации в сфере образования «Наша новая школа» 2010-2015 г. А также созданием нормативно-правовой базы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. В связи с тем, что инклюзивное образование, подразумевает предоставление образования всем учащимся, независимо от их образовательных потребностей, повышаются и требования к профессиональной компетентности педагога инклюзивного образования.

Следовательно, профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями [60, С. 152].

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов инклюзивного образования.

Задачи:

1. Сформировать познавательный параметр эмоциональной устойчивости.
 - 1.1. Освоить знания основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок.
 - 1.2. Освоить знания понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, умение определять стратегию поведения.
2. Формировать эмоциональный параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
 - 2.1. Формировать умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к собственным эмоциогенным переживаниям.
 - 2.2. Формировать готовность включать детей с различными типами нарушений в деятельность на уроке, удовлетворенность в собственной педагогической деятельности.
3. Формировать волевой параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.
 - 3.1. Освоить знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, регулировать уровень возбудимости.
 - 3.2. Освоить знание методов формирования интернального локуса контроля.

Материально-техническое оснащение:

- просторное помещение;

- столы и стулья из расчета на каждого участника группы;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки;
- участники программы: педагоги инклюзивного образования МОУ Долгодеревенской СОШ

Условия проведения: занятия проводятся на базе МОУ Долгодеревенской СОШ в групповой форме, в отдельном кабинете; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, повышению работоспособности, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Описание категорий испытуемых

В выборку вошли испытуемые в возрасте от 40 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 21 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с задержанным психологическим развитием или с парциальной несформированность ВПФ (высших психических функций) инклюзивно, т.е. в общем образовательном классе, в начальной и средней общеобразовательной школе. 3 педагога их начальной и 12 педагогов из средней общеобразовательной школы. Все педагоги женского пола.

Т. к. МОУ Долгодеревенская СОШ, располагается в Долгодеревенском сельском поселении, педагоги работают по несколько лет в данной школе, знают семьи и детей друг друга на протяжении нескольких лет, поэтому отношения в коллективе носят как формальный, так и неформальный характер. Коллектив психологически сильный и уверенный. Коллектив разделен на небольшие группировки, предположительно по методическим объединениям, каждое из которых имеет своего лидера. В целом социально-психологический климат в коллективе благоприятный. И характеризуется высокой работоспособностью, близостью эмоциональных контактов и адекватно-честному взаимодействию между собой.

В начале исследовательской работы, участники проявили недоверие и настороженность по отношению к психологу-исследователю. Основная поддержка проявилась со стороны администрации школы. После того, как педагоги были проинформированы о цели исследования, замотивированы, ее значимости, и возможной ценности для каждого участника, педагоги проявили терпение, уважение и показали свою заинтересованность.

Коллектив старается удерживать обратную связь. Выборка с напряжением и раздражением, что вызвано многолетними отношениями в коллективе. Наблюдалось сопротивление на упражнениях, ценность и необходимость, которых заключалась в самораскрытии своего внутреннего «Я». В целом, занятия посещали с удовольствием. Основные трудности были, связанные с организационными вопросами во времени.

Численность группы: наполняемость группы составляет 15 человек.

Перечень методик: «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным, методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, и «Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Структура занятий

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

Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.

Основную часть, которая занимает большую часть времени.

Заключительная часть.

Сроки, частота и количество занятий

Общая продолжительность программы составляет 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут. Всего 8 занятий. Временной период – 10 недель.

Содержание программы

Занятие 1

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Приветствие присутствующих

Вступительное слово.

Включение в работу. Определение понятий «эмоциональной устойчивости»

Установление правил группы.

«Искренность и открытость»

«Принцип Я»

«Активность»

«Здесь и сейчас»

«Конфиденциальность»

Знакомство.

Упражнение «Эхо»

Упражнение «Возьми салфетки»

Упражнение «Карусель общения»

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 2

Цель: Сплочение группы, формирование доверия, формирование мотивации.

Приветствие присутствующих

Упражнение «Поводырь»

Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Медитация

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 3

Цель: осознание и принятие своих эмоций; работа с негативными эмоциями; выход на проблемные жизненные аспекты; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Приветствие присутствующих

1. Осознание и принятие своих чувств.

Упражнение «Чувство»

Обсуждения:

2. Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока.

Упражнение «Ассоциации»

3. Выход на проблемные жизненные аспекты.

Упражнение «Колесо жизни»

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 4

Цель: освоение приемов регуляции эмоциональных состояний

Приветствие присутствующих

Упражнение «Распредели по порядку»

Обсуждение полученных результатов.

Саморегуляции эмоционального состояния

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Замок»

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 5

Цель: формировать у педагогов инклюзивного образования мотивацию к профессиональному самосовершенствованию и развитию личности, снятие эмоционального напряжения

Приветствие присутствующих

Упражнение «Голосовая разрядка»

Упражнение «Отдых»

Упражнение «Передышка»

Медитация

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 6

Приветствие присутствующих

Упражнение «Концентрация на счете»

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Рефлексия эмоционального состояния.

III блок

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

Развитие позитивного самовосприятия.

Упражнение «Кинопроба»

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 7

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля»

Приветствие присутствующих.

Упражнение «Достоинства»

Упражнение «Чемодан»

Медитация

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 8

Цель: Принятие себя и других, умение адекватно реагировать на честную обратную связь.

Приветствие присутствующих.

Упражнение «Пожелание по кругу»

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

Подведение итогов, вручение рекомендаций и сюрприза.

Итак, нами установлено, что программа формирования эмоциональной устойчивости придерживается следующих принципов: гуманизма,

конфиденциальности, компетентности и ответственности. Цели и задачи программы выполнены.

3.2. Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК), можно констатировать следующее:

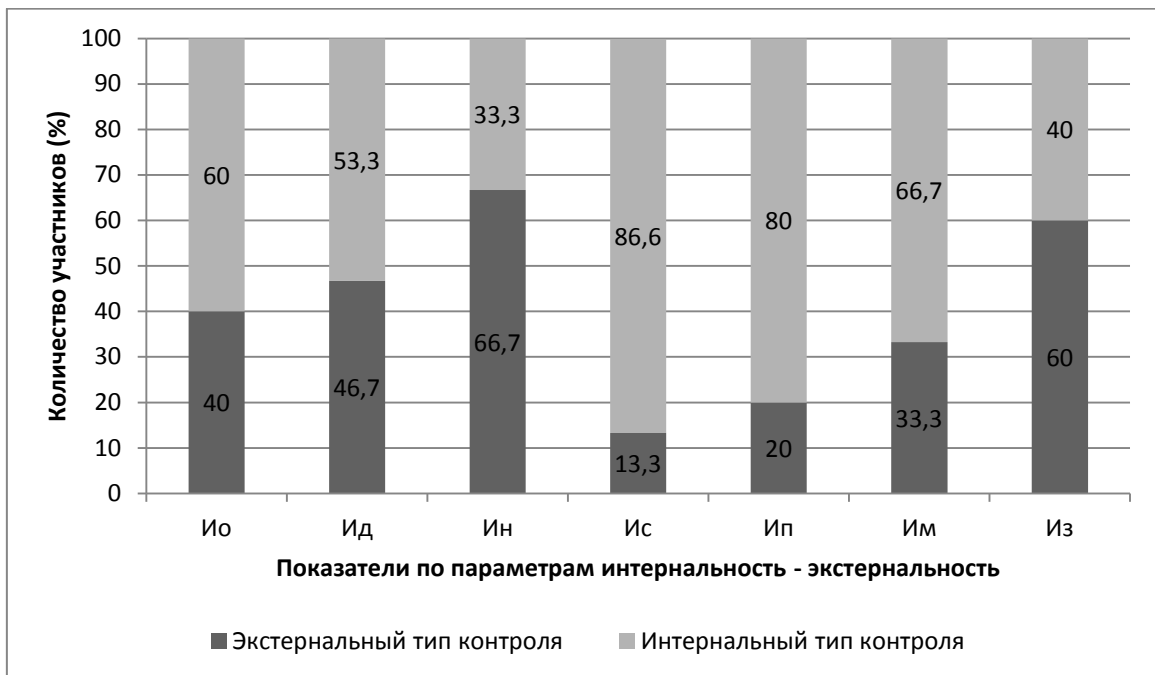


Рисунок 12 – Распределение по параметрам «экстернальность - интернальность» по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на этапе контрольного эксперимента

Примечание: * Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Анализируя результаты гистограммы можно констатировать следующее: наиболее выражен параметр экстернальности по шкале Ис. Это говорит о том, что 86,6 % человек считают себя ответственным за события, происходящие в семейной жизни. А также высокие показатели по шкале Ип, что свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своего продвижения и т.д.

66,7 % испытуемых имеют высокие показатели по шкале Им, что свидетельствует о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими. Высокий показатель по этой шкале Ио соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

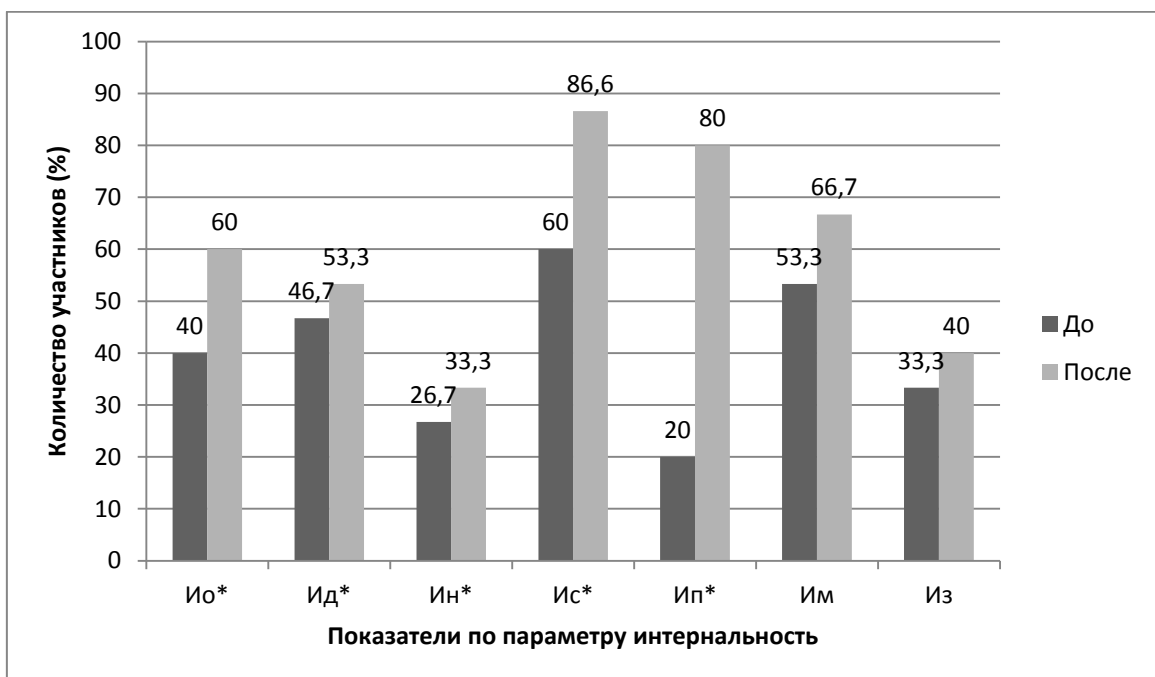


Рисунок 13 – Распределение по параметрам «интернальность» по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на этапе контрольного эксперимента, до и после

*Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Расчет был произведен по следующему алгоритму:

1. Сначала мы составили список испытуемых в алфавитном порядке.
2. Вычислили разницу между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («после» – «до»).
3. Определили, что будет считаться типичным сдвигом и сформулировали гипотезы: H_0 – сдвиг показателей является случайным. H_1 – сдвиг показателей является не случайным.
4. Перевели разницы в абсолютные величины и записали их отдельным столбцом.
5. Проранжировали абсолютные величины разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг.
6. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
7. Отметим ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

Шкала общей интернальности

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне неопределенности.

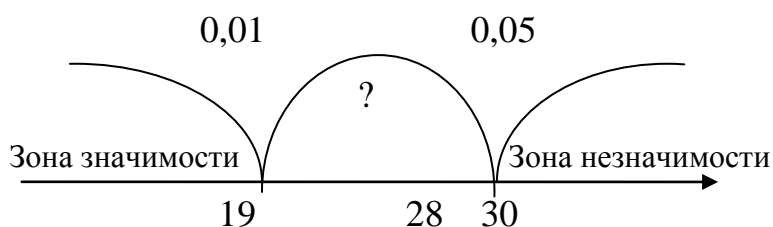


Рисунок 14 – Ось значимости

$$T_{эмп.} = 28$$

$$T_{эмп.} \leq T_{кр.} \text{ для } p \leq 0,05$$

Ответ: Принимается гипотеза H_1 о наличии статистически значимых изменений: интенсивность сдвига в сторону увеличения балла общей интернальности превышает интенсивность сдвига в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

Шкала интернальности в области достижений

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

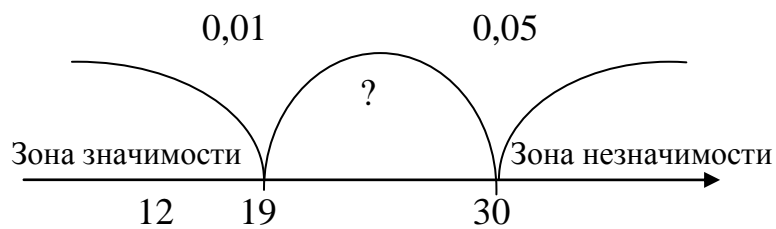


Рисунок 15 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 12$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвига в сторону увеличения балла интернальности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала общей интернальности в семейных отношениях

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

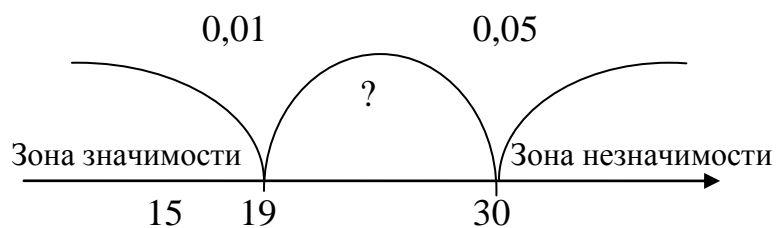


Рисунок 16 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 15$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвига в сторону увеличения балла интернальности в области семейных отношений превышает интенсивность сдвига в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала общей интернальности в области неудач

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

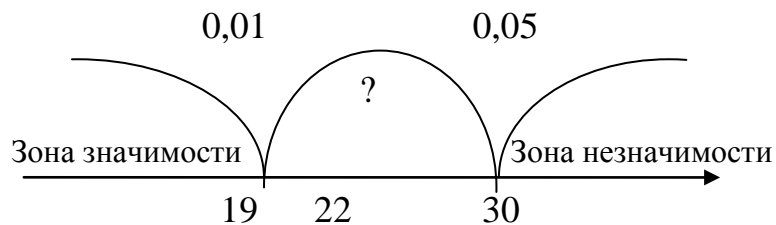


Рисунок 17 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 22$$

$$T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}} \text{ для } p \leq 0,05$$

Ответ: Принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону увеличения балла интернальности в области неудач превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

Шкала общей интернальности в области производственных отношений

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

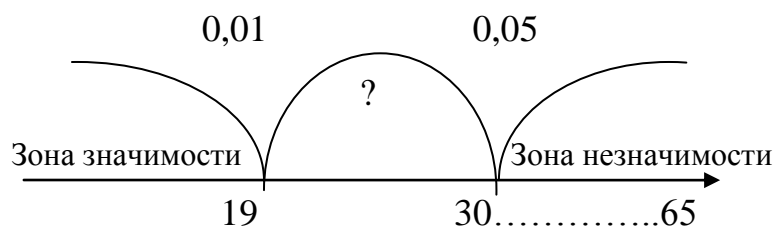


Рисунок 18 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 65$$

$$T_{\text{эмп.}} \geq T_{\text{кр.}}$$

Ответ: Гипотеза H_0 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону увеличения балла интернальности в области производственных отношений не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Шкала общей интернальности в области межличностных отношений

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

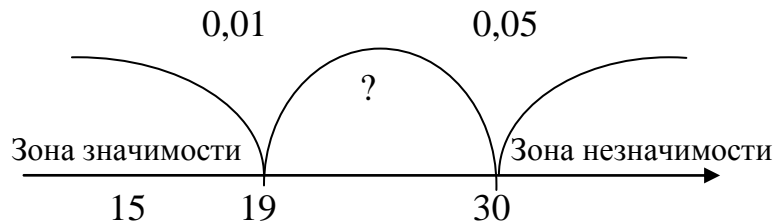


Рисунок 19 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 15$$

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

Ответ: Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвига в сторону увеличения балла интернальности в области межличностных отношений превышает интенсивность сдвига в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала общей интернальности в отношении здоровья и болезни

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

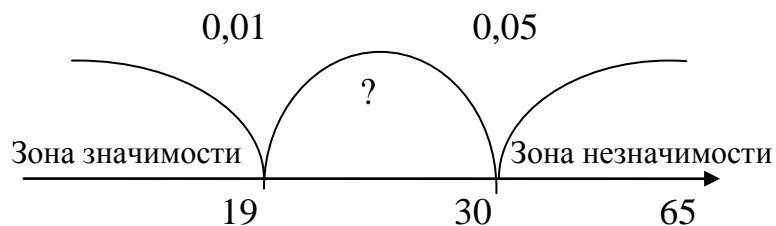


Рисунок 20 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 65$$

$$T_{\text{эмп.}} \geq T_{\text{кр.}}$$

Ответ: Гипотеза H_0 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону увеличения балла интернальности в отношении здоровья и болезни не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Программа по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования оказалась результативной области достижений, семейных и внутригрупповых межличностных отношений.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости оказалась неэффективной в области производственных отношений и в отношении здоровья и болезни. Соответственно, при составлении программы на формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования следует поставить перед собой задачи по повышению уровня субъективного контроля в области производственных отношений и повышения ответственности за свое здоровье.



Рисунок 21 – Распределение по параметрам по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на этапе контрольного эксперимента

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

Анализируя результаты гистограммы можно констатировать следующее: самый высокий уровень по шкале характеристики эмоциональности остается, - отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения – 46,7 % испытуемых. Остаются

испытуемые с ярко выраженными отрицательными эмоциями, не владеющих навыками по сдерживанию эмоциональных проявлений.

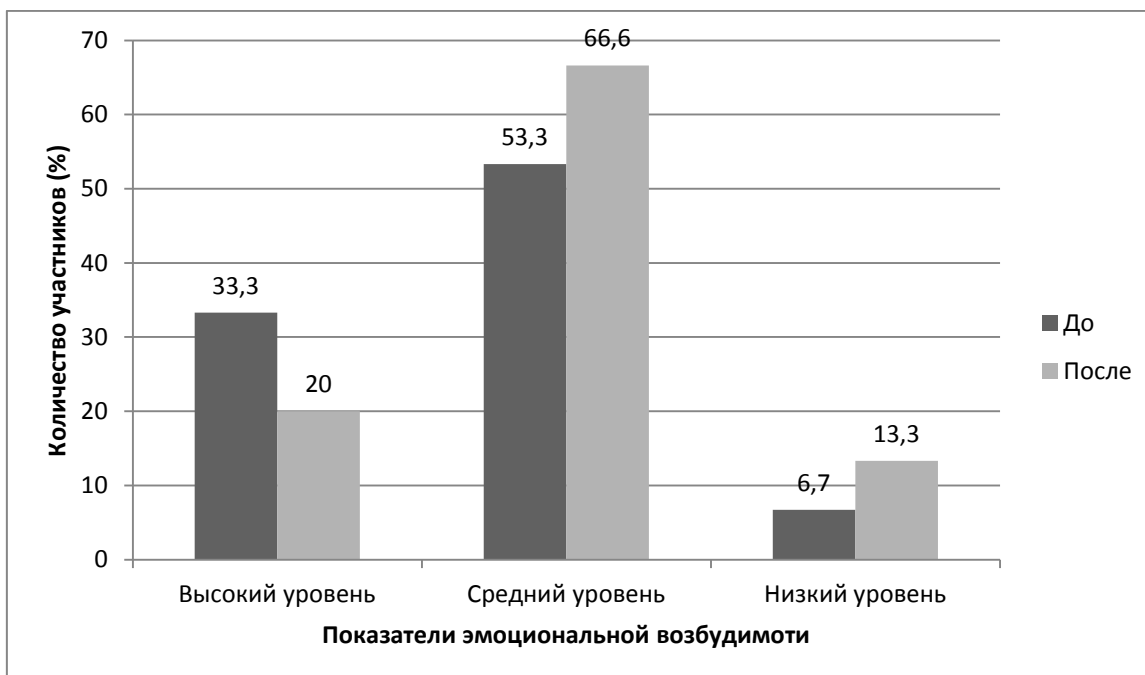


Рисунок 22 – Распределение по параметрам по методике Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» по критерию «эмоциональная возбудимость» на этапе контрольного эксперимента, до и после

Анализируя результаты гистограммы по показателю эмоциональной возбудимости, можно констатировать, что высокий уровень эмоциональной возбудимости снизился на 13,3 %, средний уровень эмоциональной возбудимости повысился на 13.3 %, повысился низкий уровень на 6,3 %. Уровень общей возбудимости нервной системы, обусловленной уровнем активации контроля до и после программы формирования эмоциональной устойчивости снизился. Педагоги стали более уравновешенны и спокойны, лучше концентрируют свое внимание на достижении поставленной цели. Сниженные показатели эмоциональной возбудимости возможно благоприятно могут влияет на психологический климат в коллективе и на общую работоспособность педагогов инклюзивного образования.

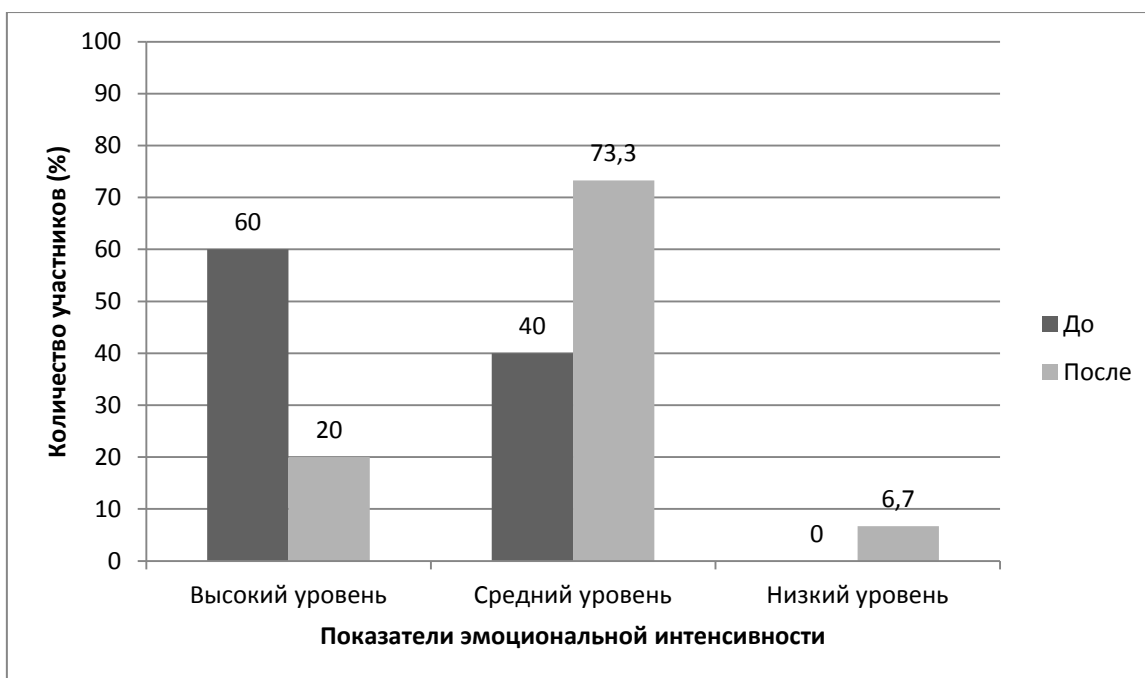


Рисунок 23 – Распределение по параметрам по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» по критерию «эмоциональная интенсивность» на этапе контрольного эксперимента, до и после

Анализируя результаты гистограммы по показателю эмоциональной интенсивности, можно констатировать о том, что высокий уровень эмоциональной интенсивности снизился на 40 %, средний уровень эмоциональной интенсивности повысился на 33,3 %, низкий уровень на 6.7 % испытуемых. Можно предполагать, что такая характеристика эмоциональности до и после программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, как интенсивность снизилась, т.е. частая смена эмоциональных проявления, как положительных, так и отрицательных эмоциональных реакция для педагогов инклюзивного образования не характерна. Что благоприятно влияет на межличностное взаимодействие в коллективе и на общение с руководством школы.

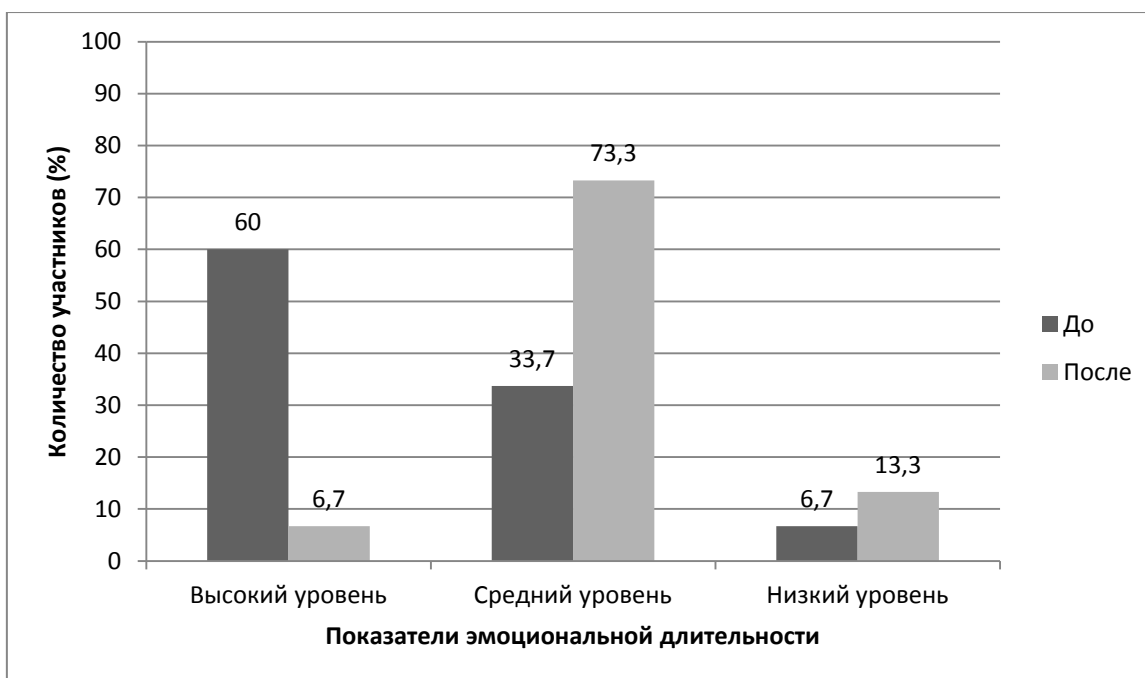


Рисунок 24 – Распределение по параметрам по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» по критерию «эмоциональная длительность» на этапе контрольного эксперимента, до и после

Анализируя результаты гистограммы по показателю эмоциональной длительности эмоциональных реакций, можно констатировать, что высокий уровень эмоциональной длительности снизился на 53,3 %, средний уровень эмоциональной длительности повысился на 40 %, низкий уровень повысился на 6,7 % испытуемых. Результаты до и после программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования изменились. В этом случае хочется обратить внимание, что такая характеристика эмоциональности, как длительность, характерна как для положительных эмоций, так и для отрицательных эмоциональных проявлениях.



Рисунок 25 – Распределение по параметрам по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» по критерию «отрицательное влияние на продуктивность деятельности» на этапе контрольного эксперимента, до и после

Анализируя результаты гистограммы по показателю отрицательного влияния на продуктивность деятельности, можно констатировать, что высокий уровень отрицательного влияния на продуктивность деятельности снизился на 40 %, средний уровень отрицательного влияния на продуктивность деятельности повысился на 20 %, повысился и низкий уровень на 20 %. Т.е. результаты приближены к среднему уровню, можно предполагать, что отрицательное влияние на продуктивность деятельности педагогов инклюзивного образования снизилось, т.е. у педагогов стало преобладать положительное влияние на результативность педагогической деятельности.

Шкала эмоциональная возбудимость

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

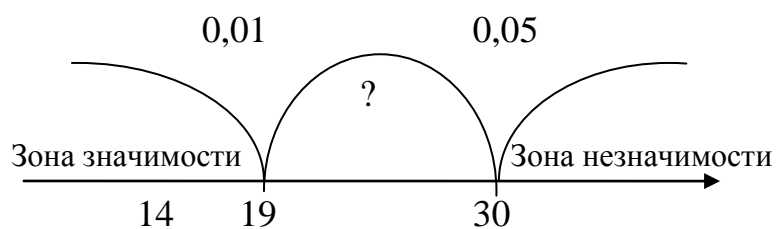


Рисунок 26 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 14$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвига в сторону уменьшения балла эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала эмоциональная интенсивности

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

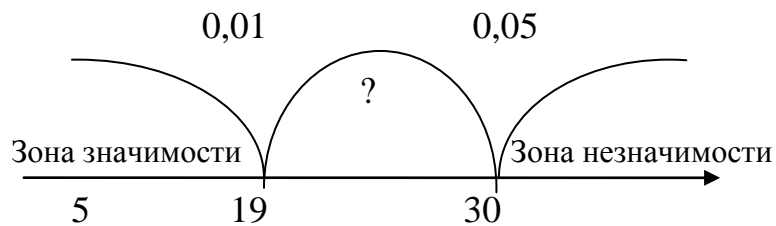


Рисунок 27 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 5$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла эмоциональной интенсивности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала эмоциональной длительности

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

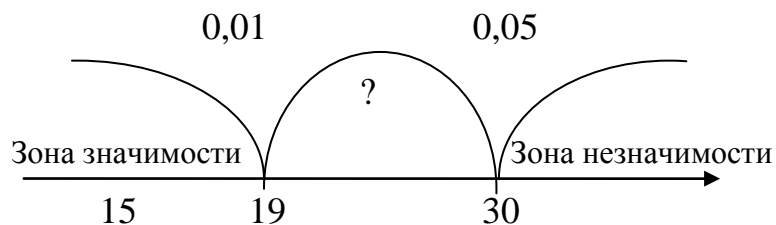


Рисунок 28 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 15$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла эмоциональной длительности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Шкала отрицательного влияния эмоций на продуктивность деятельности

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

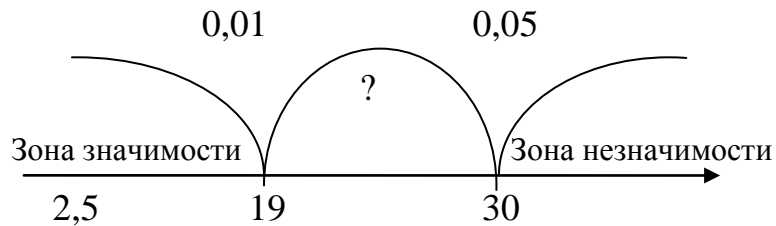


Рисунок 29 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 2,5$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла отрицательного влияния эмоций на продуктивность деятельности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

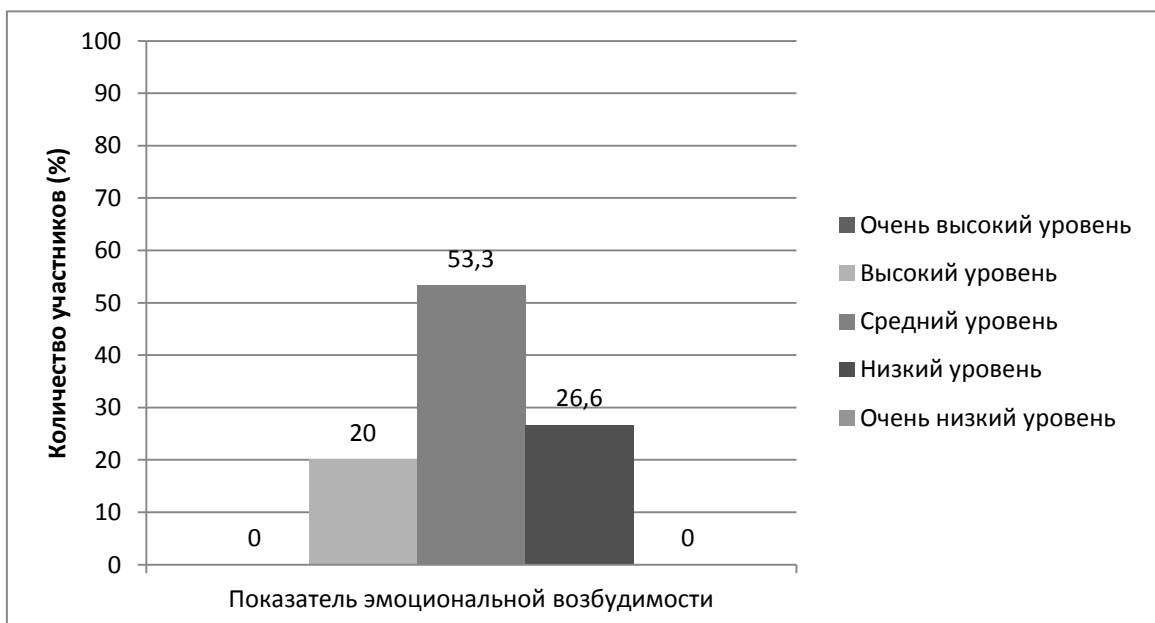


Рисунок 30 – Распределение по критерию по методике В.И. Смирнова «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» на этапе контрольного эксперимента

Анализируя результаты гистограммы можно предполагать, что показатели эмоциональной возбудимости высокие у 20 % испытуемых, средний уровень эмоциональной возбудимости у 53,3 % , низкий – у 26,6 % педагогов инклюзивного образования. В этом случае можно предположить, что у группы испытуемых результаты эмоциональной возбудимости располагаются в пределах нормы. Группа испытуемых в меру возбудимы, в меру неуравновешенны и спокойны. Возможно, частая смена настроений педагогам инклюзивного образования после программы формирования эмоциональной устойчивости является не характерной.

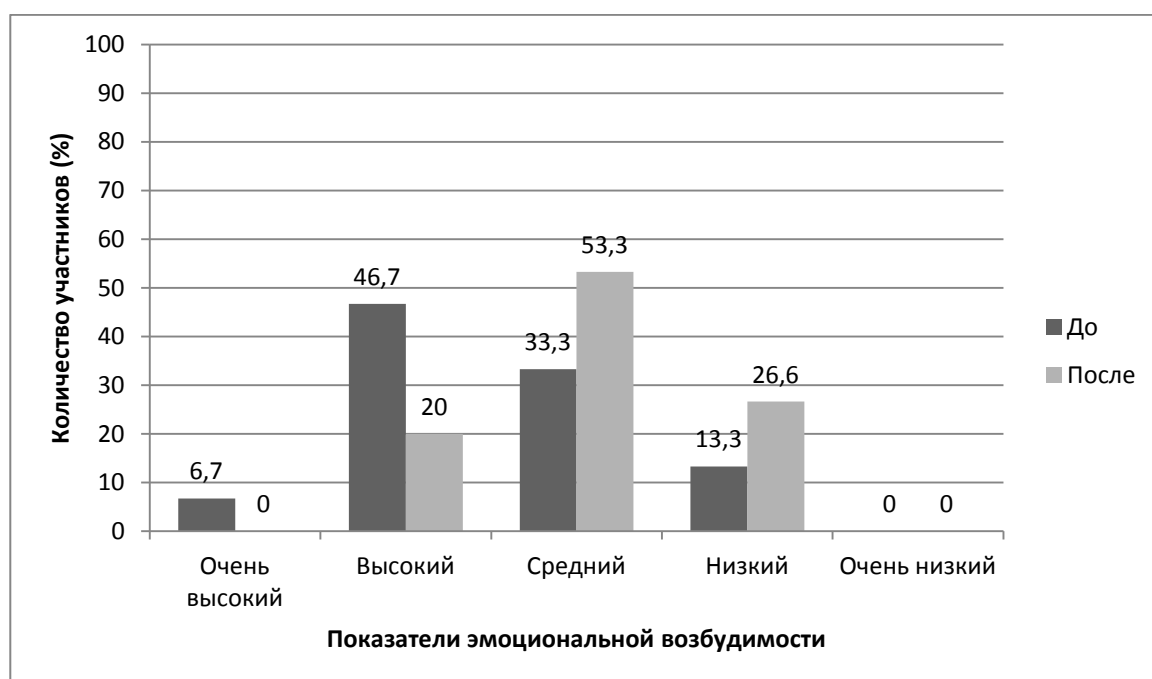


Рисунок 31 – Распределение по критерию по методике В.И. Смирнова «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» на этапе контрольного эксперимента, до и после

Анализируя результаты гистограммы можно предполагать, что уровень эмоциональной возбудимости до программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования и после изменился, а именно: на 6,7 % снизился очень высокий уровень, высокий уровень снизился на 26,7 % испытуемых, повысился средний уровень на на 20 % и повысился низкий уровень эмоциональной возбудимости на 13,3 % педагогов инклюзивного образования. В этом случае можно предположить,

что группа испытуемых эмоционально уравновешенны, спокойны, настроение стабильное, что благоприятно влияет на межличностное взаимодействие и на психологический климат в коллективе в целом.

Шкала эмоциональной возбудимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

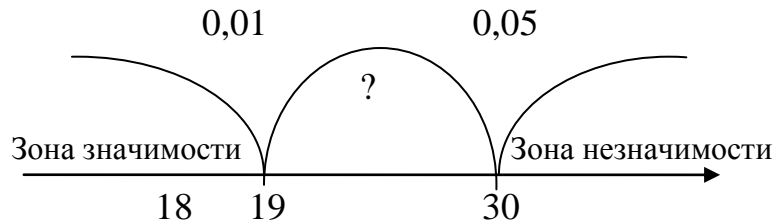


Рисунок 32 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 18$$

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

Ответ: Гипотеза H_1 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

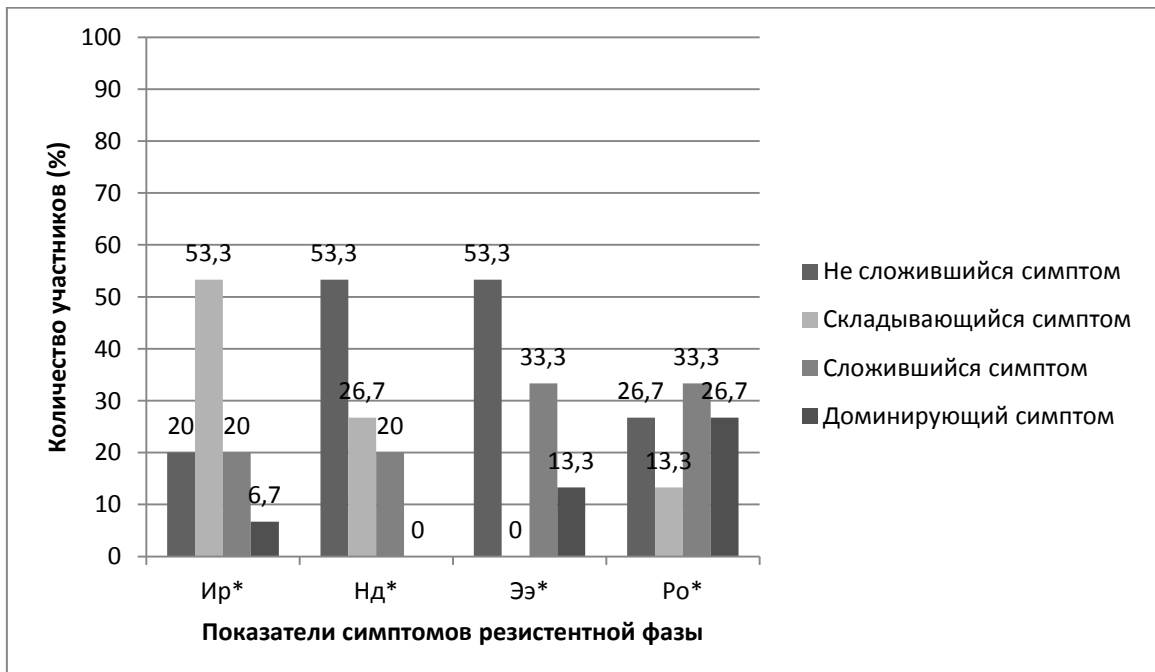


Рисунок 31 – Распределение по критериям по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», фаза «резистенции» на этапе контрольного эксперимента

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

На фазе эмоционального выгорания «резистенции», остается доминирующим симптом - «редукция профессиональных обязанностей». Этот симптом является доминирующим у 26.7 % педагогов, сложился у 33,3 % и начинает складываться у 13,3 % испытуемых. Это говорит о том, что педагоги уже не так активно, как показали результаты констатирующего эксперимента, пытаются сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, но дынный факт имеет место быть.

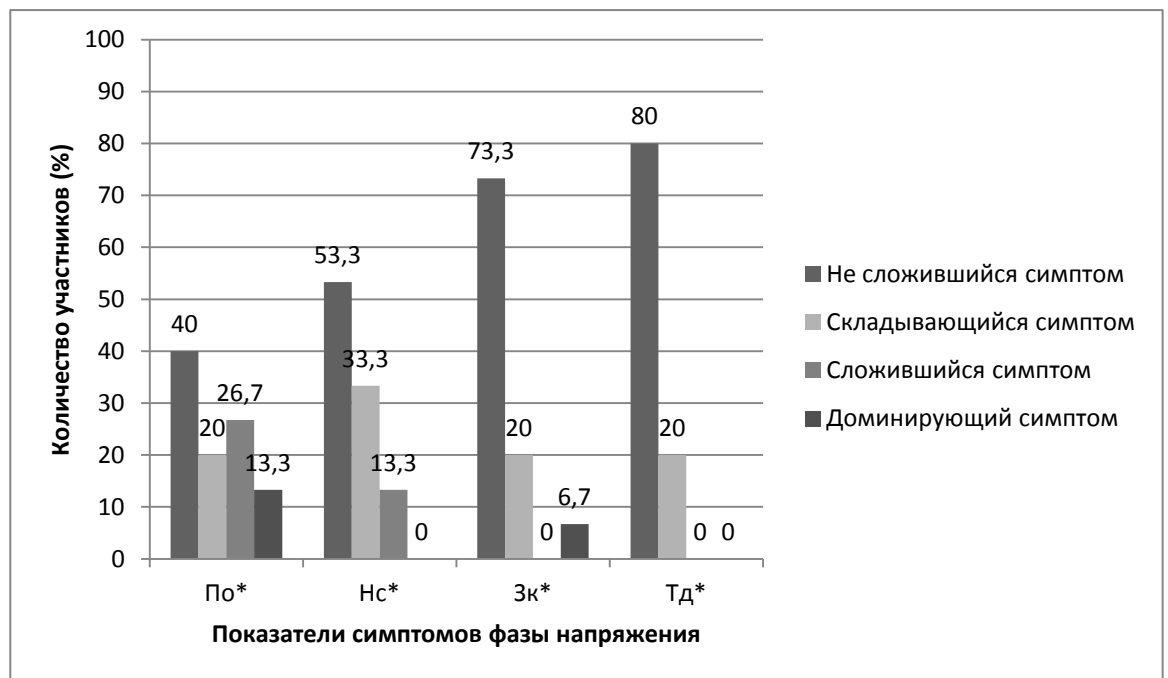


Рисунок 32 – Распределение выборки по критериям по методике В.В. Бойко

«Эмоциональное выгорание», фаза «напряжения» на этапе контрольного эксперимента

Примечание: * По - переживание психотравмирующих обстоятельств:

Нс - неудовлетворенность собой; Зк - «загнанность в клетку»; Тд - тревога и депрессия

На фазе эмоционального выгорания «напряжения» доминирующим симптомом стал симптом По Этот симптом сложился у 26.7 % педагогов и начинает складываться у 20 % педагогов.

Далее следует симптом Нс. Этот симптом сложился у 13.3 % испытуемых и начинает складываться у 33,3 % педагогов.

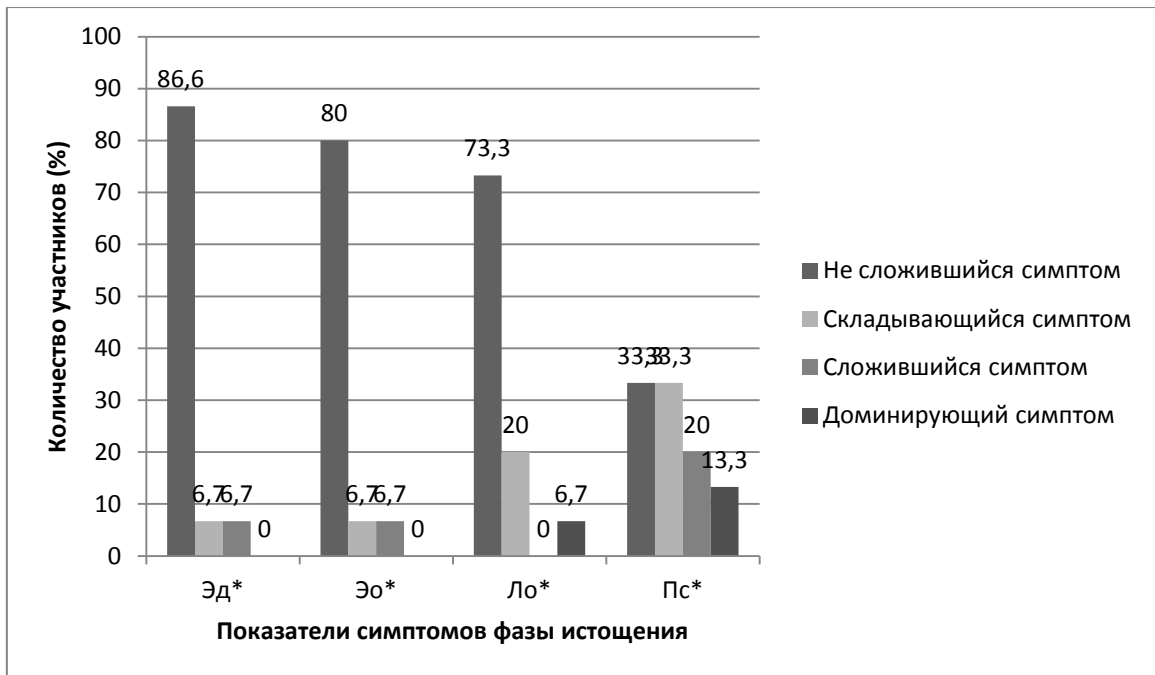


Рисунок 33 – Распределение по критериям по методике В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», фаза «истощение» на этапе контрольного эксперимента

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

В фазе «истощения» доминирующим остается симптом «психосоматические психовегетативные нарушения». Он является складывающимся у 33,3 % испытуемых, сложившимся симптомом у 20% педагогов и доминирующим у 13,6 %. «Выгорание» продолжает нарастать, что может привести отклонениям в соматических или психических состояниях, следствием чего возможное обострение хронических заболеваний.

Для того, чтобы сравнить результаты после формирующего эксперимента мы представили полученные данные в виде таблицы.

Таблица 1

Значение Т эмпирического критерия Вилкоксона по симптомам эмоционального выгорания («Методика эмоционального выгорания» В.В. Бойко)

Фазы	Симптомы	$T_{\text{эмп.}}$
Напряжения	Переживание психотравмирующих обстоятельств	57
	Неудовлетворенность собой	18,5**
	«Загнанность в клетку»	47,5
	Тревога и депрессия	45,5
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	20*
	Эмоционально-нравственная дезориентация	39,5
	Расширение сферы эмоций	56,5
	Редукция профессиональных обязанностей	35
Истощения	Эмоциональный дефицит	19**
	Эмоциональная отстраненность	64
	Личностная отстраненность (деперсонализация)	21*
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	31

Примечание: * - показатели в зоне неопределенности, $T_{\text{кр}} \leq 0,05$; ** - показатели в зоне значимости, $T_{\text{кр}} \leq 0,01$

Фаза «Напряжения»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

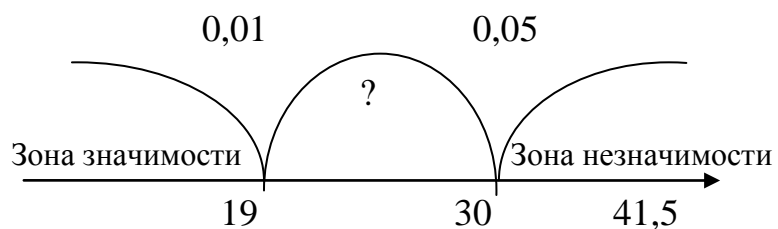


Рисунок 34 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 41,5$$

$$T_{\text{эмп.}} \geq T_{\text{кр.}}$$

Ответ: Гипотеза H_0 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла напряжения не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Фаза «Резистенции»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в незначимости.

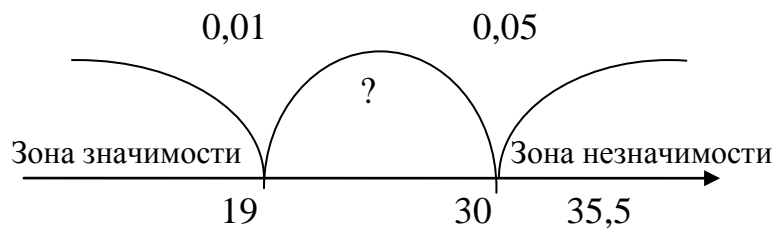


Рисунок 34 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 35,5$$

$$T_{\text{эмп.}} \geq T_{\text{кр.}}$$

Ответ: Гипотеза H_0 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла резистенции не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Фаза «Истощения»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

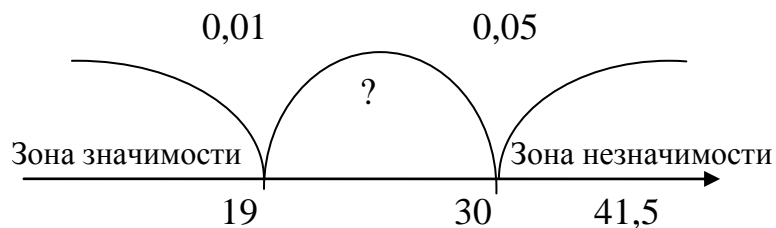


Рисунок 34 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = 41,5$$

$$T_{\text{эмп.}} \geq T_{\text{кр.}}$$

Ответ: Гипотеза H_0 подтвердилась: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла истощения не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Итак, результаты полученные после программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования показали значительные изменения по многим параметрам: общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области неудач, интернальность в области межличностных отношений, возбудимость, интенсивность, длительность, влияние эмоций на продуктивность деятельности, эмоциональная возбудимость, неудовлетворенность собой, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит, личностная отстраненность (деперсонализация).

Другие же параметры не достигли статистически значимых значений.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по результатам программы формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

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

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

Рассмотрим методы формирования эмоциональной устойчивости, через метод профилактики и психогигиены, связанный, в основном с произвольным управлением психическими и психофизиологическими процессами – метод психической саморегуляции. Формирование навыков психической регуляции эмоциональной устойчивости возможно, только при осознании важности стоящих перед личностью педагога инклюзивного образования целей [4, С. 40].

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

К методу оперативного управления, можно отнести управление психофизиологическим состоянием человека. Успех в приобретении навыка психической регуляции зависит от индивидуальных возможностей педагога инклюзивного образования. Это значит, что каждый может. Применяя этот метод, улучшить свою память, внимание, волевые качества личности, но не сразу. Для этого потребуется терпение и наличие времени. Можно выделить следующие задачи:

1. Формировать навык управления эмоциональной устойчивостью педагогов инклюзивного 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 [6, С.256].

Внимание и восприятие временных интервалов тесно связано с эмоциональными переживаниями человека в целом, и от эмоциональной устойчивости, в частности. Это не трудно проверить следующим тестом. Инструкция: «Посмотрите на часы и постарайтесь запомнить пятисекундный интервал. Теперь отметьте время и начинайте его мысленно отсчитывать». Отсчитав 10 пятисекундных интервалов, посмотрите на часы. Если, вы будите возбуждены, т.е. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, тем быстрее счет. Тест можно упростит, если зачесть время и мысленно просчитать до 20, стараясь отмерить 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, то это значит, что ваше возбуждение достаточно сильное.

Формирование навыков эмоциональной устойчивости, чрез тренировку концентрации внимания может достигаться сосредоточением на монотонном движении внешних объектов. Для этих целей можно также использовать часы. На начальных этапах тренировки необходимо фиксировать внимание только на секундной стрелки, а затем на минутной. Далее следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т.д.). Начиная, обычно, это упражнение с одной минуты, и повторяя его несколько раз в день, следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4-5 минут [6, С. 256].

Упражнение «Три круга», предложенный К.С. Станиславским. Цель: формирование навыка эмоциональной устойчивости, через освоение приема концентрации внимания и управление вниманием. Инструкция: «Представьте себе, три концентрических круга с определенным содержанием и мысленно

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

Для выработки привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций, необходимы многократные повторения вопросов по самоконтролю: «как моя мимика? Как мои мышцы? Как я дышу?». Повторять эти вопросы педагогам инклюзивного образования следует чаще, в любых сложных ситуациях, либо это перед выходом к классу на открытом уроке, либо на педагогическом совете или на приеме у директора школы и др. , чтобы упредить ошибочное решение, характерное для состояний излишних эмоций, не оскорбить достоинство учащегося или директору – подчиненного. При этом необходимо вырабатывать умения произвольному расслаблению мышц [7, С. 512].

Если же говорить о приемах формирования волевых качеств, как способности концентрации всех сил на достижения цели, то важными волевыми качествами, которые тесно связаны с проявлением эмоциональных особенностей педагога, являются: решительность, умение владеть собой и настойчивость. Для самовоспитания 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 внешних и внутренних препятствий. Только тот педагог инклюзивного образования способен проявить сильную волю в больших делах, кто смог закалывать ее в сотни маленьких дел [10, С. 50].

4. Тренировке и укреплению воли помогает слежение за собственной осанкой. Очень важно, чтобы позвоночник всегда был прямой, плечи слегка расслаблены, грудь свободно выступала вперед. Поза человека показывает влияние на его настроение. К тому же, если человек сгорбленный, сутулый и голова у него опущена, что вызывает перегибание позвоночника в шейном и грудном отделах. Вместе с позвоночным столбом и перегибаются позвоночные артерии, что ухудшает питание затылочных и теменных долей головного мозга.

5. Развивать волевой компонент эмоциональной устойчивости способствуют формулы самовнушения волевых качеств, применяемых в форме самоободрения, самоприказов, произносимых мысленно или вслух: «Я всегда владею собой... я вполне могу сдержаться... Я управляю собой... Я владею своими эмоциями... Я всегда собран, организован, внимателен... В сложной обстановке я хладнокровен, собран... и др.». Указанные формулировки можно применять и на фоне аутогенного расслабления [27, С. 279].

Формированию волевого компонента эмоциональной устойчивости помогает и коротко-написанная формула самовнушения, например: «Я всегда

подтянут и организован!», которую можно поместить на видном месте. Таким образом, находясь перед глазами, содержание формулы постепенно, может помимо нашей воли, «входит» в сознание человека и работает на него. [62, С. 160].

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

3.4. Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования в практику

Нами выделено 7 этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования»

1) Изучить необходимые документы по предмету внедрения.

На этом этапе протекает изучение необходимой литературы, анализ данных педагогах инклюзивного. Используются следующие методы: анализ беседы, анкетирование, консультирование.

- 2) Поставить цели внедрения. На этом этапе - обоснование целей и задач внедрения. Используются следующие методы: обсуждение, круглый стол.
- 3) Разработать этапы внедрения. Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности. Методы - анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения.
- 4) Разработать программно-целевой комплекс внедрения. На этом этапе необходимо проанализировать уровень подготовленности педагогического коллектива, анализ работы в школе по теме формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования. Применение методов – анализа состояния программы внедрения и обсуждение на педсовете школы.

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

- 1) Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и педагогов инклюзивного образования. На этом этапе необходимо формировать готовность внедрить тему по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, через подбор психологических методов для субъектов внедрения, применяя формы индивидуальной беседы, участие в семинарах и тренингах.
- 2) Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и администрации школы. Содержание этого этапа включает с себя пропаганду уже имеющегося опыта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов. Используются такие методы, как научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами, а также консультации для педагогов, обучающихся детей в инклюзивном режиме.

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

- 1) Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения. Педагогам предлагается изучить и проанализировать самостоятельно или через семинары, круглые столы материалов по проблеме

формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования. Метод – фронтальный.

2) Изучить сущность предмета внедрения, через изучение содержания предмета внедрения, его задач, принципов, содержания форм и методов.

Методы – фронтально и в ходе самообразования, через семинары и тренинги.

3) Изучит методики внедрения, через освоение системного подходы в работе. Методы – фронтально в ходе самообразования, через семинары и тренинги.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

1) Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Определение состава инициативной группы, организационная работа.

Методы - наблюдение, анализ, беседа., исследование психологического портрета субъектов. Используются формы – дискуссии, тематические мероприятия.

2) Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного

подхода, методики внедрения. Используются методы – самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение. Формы – семинары инициативной группы, консультации.

3) Обеспечить инициативной группе условия успешного освоения.

Анализ создания условий для опережающего внедрения, путем методов изучения состояния дел, обсуждение, а также метод экспертного оценивания.

Формы – коллективного собрания.

4) Проверить методику внедрения. Содержание этого этапа включает

работу инициативной группы по новой методике, методом изучения состояния дел в школе, корректировка методики, через формы посещения открытых занятий и внеурочной деятельности.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

1) Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по теме исследования. Содержание этого этапа заключается в анализе работы

деятельности педагогов инклюзивного образования, методом сообщения о результатах работы и тренинги. Используются формы – педсоветы, психологический практикум.

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

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

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

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

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

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

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

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

- 1) Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание этого этапа заключается в следующем, изучение и обобщение опыта внутри школы и работа по проблеме исследования, методами посещения занятий, наблюдения, изучения и анализирования. Формы – открытые занятия, буклеты, стенды.
- 2) Осуществить наставничество. Содержание этого этапа заключается в обмене опытом на Районном методическом объединении, с другими школами и психологическим сообществом в целом, с использованием методов тренинговой работы, через выступление на семинарах и семинарах практикумах.
- 3) Осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этого этапа, заключается в пропаганде опыта внедрения в работе, методом выступления, используя формы семинара практикума.
- 4) Сохранить и углубить традиции работы над темой. Содержание этого этапа заключается в обсуждении динамики работы на формированием эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, через наблюдение и анализ деятельности в форме семинара.

Итак, нами выделено 7 этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и предвосхищает следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Выводы по III главе

С целью формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования была разработана программа, задачами, которой являются: сформировать познавательный параметр эмоциональной устойчивости, а именно овладеть знаниями основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок, знаниями понятий, ресурсов и резервов психической организации личности, развить умение определять

стратегию поведения; сформировать эмоциональный параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, а именно сформировать умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к собственным эмоциогенным переживаниям и сформировать готовность включать детей с различными типами нарушений в деятельность на уроке, удовлетворенность в собственной педагогической деятельности; сформировать волевой параметр эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, а именно знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, регулировать уровень возбудимости и знание методов формирования интернального локус контроля.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования показала положительную динамику, по четырем методикам произошел сдвиг в наилучшую сторону, но и есть показатели, которые располагаются в зоне неопределенности и незначимости.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования представляют практическую значимость и могут быть использованы руководителями и педагогами-психологами в образовательных учреждениях.

В зоне значимости по уровню $p \leq 0,01$ оказались изменения по следующим параметрам: «шкала интернальности в области достижений» - $T_{\text{эмп.}} = 12$, «шкала общей интернальности в семейных отношениях» - $T_{\text{эмп.}} = 15$, «шкала общей интернальности в области межличностных отношений» - $T_{\text{эмп.}} = 15$, «шкала эмоциональная возбудимость» - $T_{\text{эмп.}} = 14$, «шкала эмоциональная интенсивности» - $T_{\text{эмп.}} = 5$, «шкала эмоциональной длительности» - $T_{\text{эмп.}} = 15$, «шкала отрицательного влияния эмоций на продуктивность деятельности» - $T_{\text{эмп.}} = 2,5$, «шкала эмоциональной возбудимости» - $T_{\text{эмп.}} = 18$, фаза напряжения – симптом «неудовлетворенность собой» - $T_{\text{эмп.}} = 18,5$. фаза «истощения» - симптом «эмоциональный дефицит» - $T_{\text{эмп.}} = 19$.

В зоне значимости по уровню $p \leq 0,05$ оказались изменения по следующим: «шкала общей интернальности» - $T_{\text{эмп.}} = 28$. «шкала общей интернальности в области неудач» - $T_{\text{эмп.}} = 22$. фаза «резистенции» - симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» - $T_{\text{эмп.}} = 20$, фаза «истощения» - симптом «личностная отстраненность (деперсонализация)» - $T_{\text{эмп.}} = 21$, фаза «истощения» - симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» - $T_{\text{эмп.}} = 31$.

По остальным показателям изменений выявлено не было.

Заключение

Актуальность исследования определяется большой вероятностью возникновения в системе образования очень много факторов риска для психического здоровья обучающихся, что, безусловно, приводит к необходимости повышения качества психолого-педагогической компетенции у педагогов инклюзивного образования в обучении и в воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья.

Существует большая вероятность возникновения у педагогов инклюзивного образования различных форм профессиональной деформации, в том числе «сниженный уровень эмоциональной устойчивости».

Мы решили указать необходимость проведения исследований по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования. Данная тема исследования малоизучена в психолого-педагогической литературе и недостаточно изучена практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования. Изучения данной проблемы дало начало целому ряду работ, посвященных эмоциональной устойчивости в области авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А.), инженерной психологии (Б.П. Зилберман, др.), а также в области педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Семенова и

др.), где проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях в области психологи спорта

Под эмоциональной устойчивостью мы понимаем 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.

Особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования мы понимаем эмоциональную устойчивость, которая проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках.

В качестве показателей эмоциональной устойчивости педагога, в условиях инклюзивного образования можно выделить: адекватную самооценку, наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость и саморегуляцию, самоконтроль, как умение владеть собой.

Нами сформирована модель формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, которая включает следующие знания, умения и отношения, раскрывающее содержания компонентов эмоциональной устойчивости, а именно: когнитивный, эмоциональный, волевой компоненты. Модель включает следующие этапы: диагностический, установочный, формирующий, повторная диагностика и заключительный.

Сформированы этапы исследования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования: поисково-подготовительный: содержит анализ психолого-педагогических исследований по проблеме формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного

образования, подбор методов и методик исследования. опытно-экспериментальный: содержит диагностику эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования: методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера; методика «Характеристики эмоциональности», разработанная Е. П. Ильиным; методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, и методика «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко; контрольно-обобщающий этап направлен на анализ результатов исследования, проверку гипотезы, формулировку выводов и оформление работы.

Нами были выделены следующие методы исследования: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, эмпирические: эксперимент, наблюдение, беседа, тестирование по методикам: «Уровень субъективного контроля», разработанная Е. Бажиным, разработана на основе шкалы локуса контроля Д. Роттера, «Характеристики эмоциональности», разработанная Е.П. Ильиным, «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» разработана Б. Н. Смирновым, «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко; а также метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе МОУ Долгодеревенской СОШ Сосновского района, Челябинской области. В выборку вошли испытуемые в возрасте от 40 до 53 лет с педагогическим стажем работы от 21 до 33 лет, имеющие высшее образование. Испытуемые – это педагоги, обучающие детей с задержанным психологическим развитием или с парциальной несформированностью ВПФ (высших психических функций) инклюзивно, т.е. в общем образовательной классе, в начальной и средней общеобразовательной школе. 3 педагога из начальной и 12 педагогов из средней общеобразовательной школы. Все педагоги женского пола.

На этапе констатирующего эксперимента были получены следующие результаты: низкие показатели по шкале интернальности общей - у 60 % (9

человек), соответствует низкому уровню субъективного контроля, в области достижений у 53,3 % (8 человек), в области неудач у 73,3 % (11 человек), в области семейных отношениях у 40 % (6 человек), в области производственных отношений у 80 % (12 человек). в области межличностных отношений у 46,7 % (7 человек в области отношений к здоровью у 66,7 % (10 человек). Высокий уровень по шкале «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения» - 86,7 % (13 человек), высокий уровень по шкалам «интенсивность эмоций» и «длительность эмоций» у 60 % (9 человек). Очень высокий уровень эмоциональной возбудимости у 6,7 % (1 человек); высокий уровень возбудимости у 46,7 % (7 человек). В сформированной фазе – напряжение – 6,7 % (1 человек), в формирующейся – 40 % (6 человек), в сформированной фазе резистенции – 26,7% (4 педагога), в формирующейся – 46,7 % (7 человек), в формирующейся фазе истощения – 33,3 % (5 человек).

При данных показателях можно предположить, что группа испытуемых эмоционально возбудимы, неуравновешенны и беспокойны, склонны к частой смене настроений, этот факт может отрицательно сказаться на межличностном взаимодействии в коллективе и низкой продуктивности деятельности, а именно обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента убеждают в крайней необходимости разработки и реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования.

Организация деятельности педагога-психолога в рамках программы строится с учетом следующих принципов: гуманизма, конфиденциальности, компетентности и ответственности.

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость у педагогов инклюзивного образования.

Результативный этап или этап проверки эффективности мероприятий по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного

образования, включает самостоятельные задания на проверку знаний, применений приемов и методов формирования эмоциональной устойчивости и рекомендации.

Применение критерия Т–Вилкоксона позволило установить наличие статистически значимого влияния разработанной программы по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования, что дает основание считать гипотезу подтвержденной.

В зоне значимости по уровню $p \leq 0,01$ оказались изменения по следующим параметрам: шкала интернальности в области достижений - $T_{\text{эмп.}} = 12$, в семейных отношениях» - $T_{\text{эмп.}} = 15$, в межличностных отношениях - $T_{\text{эмп.}} = 15$, а так же значимыми оказались изменения по эмоциональной возбудимости - $T_{\text{эмп.}} = 14$, интенсивности - $T_{\text{эмп.}} = 5$, длительности - $T_{\text{эмп.}} = 15$ и по шкале отрицательного влияния эмоций на продуктивность деятельности - $T_{\text{эмп.}} = 2,5$. В зоне значимости оказались изменения эмоциональной возбудимости - $T_{\text{эмп.}} = 18$, в фазе напряжения – в симптоме неудовлетворенность собой - $T_{\text{эмп.}} = 18,5$. фаза «истощения» - эмоциональный дефицит - $T_{\text{эмп.}} = 19$.

В зоне значимости по уровню $p \leq 0,05$ оказались изменения по следующим параметрам: общая интернальность - $T_{\text{эмп.}} = 28$. интернальности в области неудач - $T_{\text{эмп.}} = 22$, фаза «резистенции» - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование - $T_{\text{эмп.}} = 20$, фаза «истощения» - личностная отстраненность (деперсонализация) - $T_{\text{эмп.}} = 21$, фаза «истощения» - психосоматические и психовегетативные нарушения - $T_{\text{эмп.}} = 31$.

По остальным показателям изменений выявлено не было.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования представляют практическую значимость и могут быть использованы руководителями, педагогами-психологами в образовательных учреждениях или психологами иных организаций.

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

Список литературы

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения [Текст] / Л.М. Аболин: докт. дис. – Москва.: Издательство «Речь», 1989.- – 398 с.
2. Аракова С.Э. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями \ С.Э. Аракова)) Научное сообщество студентов: материалы V Международной научно-практической конференции. – Город:Издательство, 2015. - с. 31-33
3. Алехина С. В. , Алексеев М. Н., Е.Л. Агафонов, Статья Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании, 2013. С. 40-55.
4. Баранов А.А. Стресс толерантность педагога: теория и практика. -М.: АСТ; Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002. - 422 С.
5. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Ижевск: Изд-во УдГУ, 1997.114с.
6. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Ось-89,2000. - 256 С.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э.Берн; Пер. с англ.- Минск.: Попурри, 2005. 512 с.
8. Бодалев А.А. Личность и общение: Избранные труды. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. - 435 С.
9. Бодалев А.А. Психологические условия гуманизации педагогического общения //Советская педагогика. 1990. - № 12. - С. 13-15.
10. Бодров В. А. «Психологический стресс: развитие и преодоление». М. 2006, С 50.
11. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1995. - 356 С.
12. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.- М.: Филинь, 1996. 256 С.

13. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.,1983. – С. 542-543
14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
15. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1999. 536 С.
16. Геллерштейн С.Г. Принципы и методы психотехнического профессионального подбора // Вестник просвещения. 1926. - № 3. - С.38-42.
17. Гольева Г.Ю. Вестник Челябинского государственного педагогического университета Выпуск 7/2010, С 5
18. Гришина Н.В. Психология конфликта СПб.: Издательство «Питер», 2000-464 С.
19. Демина Н.Д. Взаимоотношение учителя и учащихся в педагогическом процессе: Дис. канд. пед. наук. -М., 1969. 160 С.
20. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. М.: Политиздат, 1978. - 272 С.
21. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза. Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. 2013. № 12. С. 2113.
22. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция. Челябинск 2010. С. 40
23. Долгова В.И., Напримеров АА. Формирование эмоциональной устойчивости личности — СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. - 167 с.
24. Долгова В.И., Шаяхметова В.К. Инвариантность профессионально важных качеств: Монография – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. - 314 С.
25. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 167 С.

26. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1990. - № 1. - С. 106-112
27. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности /Под ред. В.Н. Панферова. Псков: Изд-во Псков, обл. ин-та усовершенствования учителей, 1994. - 279 С.
28. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2 т. /Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М.: Педагогика, 1986. - Т. 2. - 296 С.
29. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Сыманюк Э.Э. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход — М.:МПСИ, 2005. - 216 С.
30. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. - М., 1974. С 74.
31. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании // Ректор вуза. - 2005. - №6 — С. 13-29.
32. Иванов Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.07 — Курск, 2002. - 208 С.
33. Иванов, Д.В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка [Электронный ресурс]: Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.В. Иванов. - Курск, 2002. – 208 с.
34. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. - 752 с.
35. Исмагилова А.Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование: Монография / Перм. гос. пед. ун-т. Пермь, 2003. - 272 с.
36. Китаев-Смык Л.А. Стресс и психологическая экология / Природа. - 1989.-№7. -С. 98-105.

37. Ключева Н.В. Технология работы психолога с учителем. М.: Сфера, 2000.- 192 С.
38. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Материалы для специалиста образовательного учреждения. М.: Каро, 2005. -86 С.
39. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высш. школа, 1990. – 119 С.
40. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955. - №3. - С. 48-52
41. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Academia, 2004. - 352 С.
42. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. - 192 С.
43. Махнач А.В., Бушов Ю.В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психологии. 1988. - №6. - С. 130-133.
44. Мерзлякова Д.Р. Социальные коммуникации и профессиональное «выгорание» // Коммуникативная природа человека: Материалы Росс, науч.-теор. конф. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2006. - С. 108-110.
45. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004. - 320 С.
46. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М., 2001. - 192 С.
47. Общий практикум по психологии: Метод наблюдения. 4.2. Методические указания / Под ред. М.Б. Михалевской. - М., 1985. - 57 С.
48. Орел В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. Екатеринбург, 1996. - С. 113-115
49. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учебно-методическое пособие. — 2-е изд.,

стер. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2003. 400 С.

50. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001. - 224 С.

51. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский: пер. с польск. - М., 1979. -С. 262, 263

52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии СПб.: Питер, 2000. -705 с.

53. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Пособие по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF. 3-е изд. [Текст] / А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2000, С.34.

54. Савостьянов А.С. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя// Народное образование. № 7. - 2001. - С. 213-224.

55. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997. - 192 С.

56. Сборник психодиагностических методик для психологов системы народного образования. СПб.: Политехника, 1993. – 95 – 160 С.

57. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. М.: Институт психотерапии, 2002. - 250 С.

58. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: Речь, 2002. 350 – 370.С.

59. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1997. - 800 с.

60. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Канд. дис. Пермь, 1992. - 152 С.

61. Усцеломова Н.А., Усцеломов С.В. Модель формирования у бедующих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости средствами физического воспитания в процессе образования. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 461.

62. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд.—М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.-160 С.
63. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии /Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 224 С.

Описание диагностических методик

Описание методики УСК (уровень субъективного контроля)

Методика УСК получила наибольшее распространение в нашей стране, авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд.

В основе данной методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера. Однако у Роттера locus контроля считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: locus контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. При разработке методики УСК авторы исходили из того, что иногда возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях. Это положение имеет и эмпирические подтверждения. В связи с этим разработчики теста предложили выделить в методике диагностики локуса контроля субшкалы: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в области производственных и семейных отношений, в области здоровья.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности — половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку — равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации; 3) по направлению атрибуций — равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых.

Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале «-3, -2, -1, +1, +2, +3», в которой ответ «+3» означает «полностью согласен», «-3» — «совершенно не согласен» с данным пунктом.

Вариант Б, предназначенный для клинической психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале «согласен — не согласен».

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых — студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев. Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц—стенов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

Процедура проведения Инструкция

Внимательно прочитайте каждое из утверждений, приведенных ниже и отметьте на бланке ответов:

- -3 – не согласен полностью
- -2 – не согласен частично
- -1 – скорее не согласен, чем согласен

- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- +2 – согласен частично
- +3 – согласен полностью

Обработка результатов

Обработка результатов проводится в несколько этапов:

1. С помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале:

Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. При этом баллы за ответы на вопросы со знаком «+» суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком «-» — с обратным знаком.

Ключ

Шкала	«+»	«-»	Σ
Ио	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43	
Ид	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43	
Ин	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41	
Ис	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41	
Ип	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30	
Им	4; 27	6; 38	
Из	13; 34	3; 23	

2. «Сырые» баллы переводятся (Σ) в стены.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

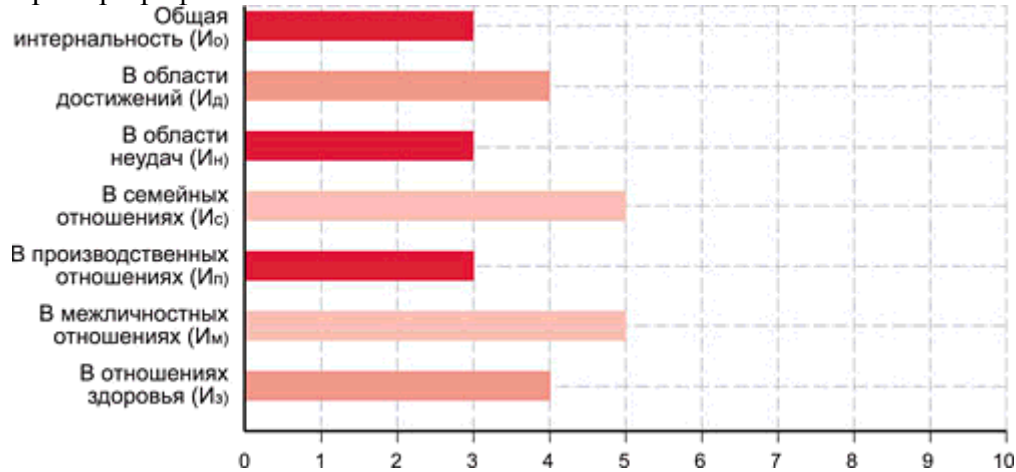
Стены	«Сырые» баллы													
	И _о		И _д		И _н		И _с		И _п		И _м		И _з	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	9	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

3. Полученные оценки в стенах заносятся в таблицу:

Итоговая таблица результатов

Результаты также могут быть представлены в виде графика или в виде профиля.

Пример профиля



Интерпретация результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели УСК по семи шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо ($> 5,5$ стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ($< 5,5$ стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

Описание шкал

- Шкала общей интернальности (Ио).
 - Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.
 - Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.
- Шкала интернальности в области достижений (Ид).
 - Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.
 - Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.
- Шкала интернальности в области неудач (Ин).

- Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.
- Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.
- Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).
 - Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.
 - Низкие указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.
- Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).
 - Высокие показатели свидетельствуют и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения и т.д.
 - Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению-невезению.
- Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).
 - Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.
 - Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.
- Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).
 - Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.
 - Человек с низкими показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Для профессиональной диагностики наиболее информативными являются результаты по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Результаты по другим шкалам дают возможность построить многомерный профиль. Поскольку большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность поведения в зависимости от конкретных социальных ситуаций, то и особенности субъективного контроля также могут изменяться у человека в зависимости от того, представляется ему ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д.

Уровень субъективного контроля повышается в результате проведения психологической коррекции. При этом следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

Блан ответов

Ф.И. _____

Возраст _____

Педагогический стаж работы _____

Образовательное учреждение _____

	-2	-1	+1	+2	+3
-3					
Не согласен	Не согласен	Скорее не	Скорее	Согласен	Согласен

полностью	частично	согласен, чем согласен	согласен, чем не согласен	частично	полностью
-----------	----------	---------------------------	---------------------------------	----------	-----------

№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл
1		12		23		34	
2		13		24		35	
3		14		25		36	
4		15		26		37	
5		16		27		38	
6		17		28		39	
7		18		29		40	
8		19		30		41	
9		20		31		42	
10		21		32		43	
11		22		33		44	

Методика «Характеристики эмоциональности»

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

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

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Легко ли вас ранят намеки и шутки над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре и кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?

15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали нечто, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к небу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

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

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

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

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

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

Эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы, обусловленную уровнем активации покоя. О такой возможности в соответствующих конце XIX века физиологических терминах писал А. Фелье, в основе различной возбудимости чувствований лежит склонность к быстрому возрастанию нервного вещества в соответствующих центрах (очевидно, автор имел в виду быстрое возрастание возбуждения). Подтверждение этому можно найти во многих работах. Так, А. А. Коротаяевым, изучавшим влияние эмоций на трудовые операции учениц профтехучилищ, показано, что лица со слабой нервной системой, т. е. более высокоактивированные и легковозбудимые в большей степени чувствительны к отрицательным эмоциогенным раздражителям, чем лица с сильной нервной системой.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Педагогический _____ стаж _____ работы _____

Образовательное _____ учреждение _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	

5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21		32	
11		22			

Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность»

Методика разработана Б. Н. Смирновым.

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

Текст опросника

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

Обработка результатов.

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

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

Эмоциональная возбудимость:

18-20 баллов - очень высокая;

14-17 баллов - высокая;

8-13 баллов - средняя

4-7 баллов - низкая,

0-3 балла - очень низкая.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

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

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

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

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

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция.

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.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня 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 очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее 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, святые с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
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, 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 мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указывается в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что, по мнению автора, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Обработка данных.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи.

«Напряжение»

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

Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

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

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

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

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

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

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

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов - складывающийся симптом,
- 16 -20 баллов - сложившийся симптом.
- 21 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

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, не правомерно, 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.

В психодиагностическом заключении 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 обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены
1 n	-38	1	-3	3	1	4	-1	4	6	4	1	5	-1	4
2 n	51	7	18	8	6	5	13	8	11	5	3	6	5	7
3 n	17	4	13	7	2	4	4	6	5	4	-2	3	0	4
4 n	29	5	1	4	9	6	10	7	4	4	-1	4	0	4
5 n	31	5	8	6	8	6	9	7	11	5	0	5	1	4
6 n	-9	2	-4	3	-6	2	11	8	-4	2	-3	3	0	4
7 n	35	6	1	4	12	7	10	7	4	4	2	6	3	6
8 n	10	4	2	5	0	3	-1	4	5	4	1	5	1	5
9 n	43	6	24	10	3	4	0	5	5	4	6	7	6	7
10 n	12	4	3	5	3	4	3	5	10	5	4	6	-4	2
11 n	4	3	2	5	-5	2	1	5	2	3	2	6	0	4
12 n	8	3	8	6	4	4	0	5	14	6	-4	3	-6	1
13 n	34	6	11	7	5	5	6	6	7	4	3	6	4	6
14 n	49	7	21	9	6	5	8	7	12	6	8	8	2	5
15 n	43	7	3	5	20	9	6	6	12	6	2	6	5	7

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 4

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М.

Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на этапе констатирующего эксперимента, среднее значение по шкалам

	Ио*	Ид*	Ин*	Ис*	Ип*	Им*	Из*
среднее	4,7	5,8	4,7	6	4,4	5,3	4,7

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип -

Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 5

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на этапе констатирующего эксперимента, % значение по шкалам

	Ио*	Ид*	Ин*	Ис*	Ип*	Им*	Из*
Интернальный тип контроля	40	46,7	26,7	60	20	53,3	33,3
Экстернальный тип контроля	60	53,3	73,3	40	80	46,7	66,6

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Школа интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 6

Результаты диагностики по методике Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на этапе констатирующего эксперимента, сырые баллы

№	Эмоциональная возбудимость	интенсивность	длительность	отрицательное влияние на продуктивность деятельности.

1 n	5	6	6	8
2 n	5	6	5	7
3 n	6	6	6	7
4 n	7	8	7	8
5 n	3	4	5	5
6 n	4	7	6	8
7 n	7	6	5	7
8 n	8	8	7	8
9 n	7	6	8	7
10 n	5	5	4	7
11 n	4	5	6	6
12 n	5	6	6	6
13 n	2	3	2	4
14 n	4	5	6	7
15 n	6	4	5	8

Таблица 7

Результаты диагностики по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на этапе констатирующего эксперимента, % по шкалам

	Эв*	Ин*	Дл*	От*
высокий	33,3	60	60	86,7
средний	53,3	40	33,7	13,3
низкий	6,7	0	6,7	0

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

Таблица 8

Результаты диагностики по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» на этапе констатирующего эксперимента,

сырые баллы, уровень

№	Эмоциональная возбудимость	Уровень
1 п	14	Высокий
2 п	13	Высокий
3 п	17	Высокий
4 п	18	Очень высокий
5 п	8	Средний
6 п	14	Высокий
7 п	16	Высокий
8 п	17	Высокий
9 п	13	Средний
10 п	12	Средний
11 п	4	Низкий
12 п	8	Средний
13 п	7	Низкий
14 п	10	Средний
15 п	14	Высокий

Таблица 9

Сводные данные по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость
- уравновешенность» на констатирующем этапе эксперимента

Уровни	Проценты
Очень высокий	6,7
Высокий	46,7
Средний	33,3

Низкий	13,3
Очень низкий	0

Таблица 10

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на этапе констатирующего эксперимента, сырые баллы

№	Фаза «Напряжения»				Фаза «Резистенции»				Фаза «Истощение»			
	Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	«Загнанность в клетку»	Тревога и депрессия	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность (деперсонализация)	Психосоматические и психовегетативные нарушения
1 n	23	8	7	5	5	14	16	22	4	8	13	15
2 n	15	10	7	0	10	7	20	22	0	13	15	23
3 n	25	13	12	13	18	5	18	20	25	0	8	11
4 n	0	8	0	0	12	2	0	14	2	5	0	3
5 n	2	10	5	8	13	10	19	22	5	6	8	16
6 n	2	0	6	0	12	18	5	23	0	5	7	10
7 n	0	0	0	0	12	13	5	17	2	5	0	5
8 n	19	5	5	10	22	17	5	14	0	0	0	8
9 n	7	10	1	3	13	2	12	7	3	5	2	10

10 n	17	10	8	5	25	13	25	13	20	5	25	15
11 n	27	12	8	13	17	9	15	18	8	3	13	12
12 n	19	10	21	10	19	10	5	20	10	30	3	10
13 n	5	0	2	0	10	7	0	2	0	8	2	20
14 n	20	5	4	8	10	5	7	5	5	3	0	6
15 n	2	5	0	2	15	17	18	27	5	5	3	7

Таблица 11

Результаты диагностики «Методике эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на этапе констатирующего эксперимента, сумма сырых баллов по фазам

№ п.п	Фаза «Напряжения»	Фаза «Резистенции»	Фаза «Истощение»
1 n	43	77	40
2 n	32	59	51
3 n	63	61	44
4 n	8	28	10
5 n	25	64	25
6 n	8	58	22
7 n	0	47	12
8 n	39	58	8
9 n	21	34	20
10 n	50	76	60
11 n	60	59	36
12 n	60	54	53
13 n	7	19	30
14 n	37	27	14
15 n	9	77	20

Таблица 12

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на этапе констатирующего эксперимента, среднее значение

Фазы	Значение	Критерии
------	----------	----------

«напряжение»	30,8	фаза не сформировалась
«резистенция»	53,2	фаза в стадии формирования
«истощение»	29,7	фаза не сформировалась

Таблица 13

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко,
фаза «напряжения» на этапе констатирующего эксперимента, %

Симптомы	Показатель	Показатель выраженности симптома
Переживание психотравмирующих обстоятельств	47,7	Не сложившийся симптом
	6,7	Складывающийся симптом
	26,7	Сложившийся симптом
	20	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Неудовлетворенность собой	53,3	Не сложившийся симптом
	46,7	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
в «Загнанность клетку»	86,7	Не сложившийся симптом
	6,7	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Тревога и депрессия	73,3	Не сложившийся симптом
	26,7	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом

	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
--	---	---------------------------------------------------------------------------

Таблица 14

Результаты диагностики «Методике эмоционального выгорания» В.В. Бойко, фаза «резистенция» на этапе констатирующего эксперимента, %

Симптомы	Показатель	Показатель выраженности симптома
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	6,7	Не сложившийся симптом
	60	Складывающийся симптом
	20	Сложившийся симптом
	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоционально-нравственная дезориентация	46,7	Не сложившийся симптом
	33,3	Складывающийся симптом
	20	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Расширение сферы экономии эмоций	46,7	Не сложившийся симптом
	13,3	Складывающийся симптом
	33,3	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Редукция профессиональных обязанностей	20	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	26,7	Сложившийся симптом

	33,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
--	------	---------------------------------------------------------------------------

Таблица 15

Результаты «Диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко , фаза «истощение» на этапе констатирующего эксперимента, %

Симптомы	Показатель	Показатель выраженности симптома
Эмоциональный дефицит	80	Не сложившийся симптом
	6,7	Складывающийся симптом
	6,7	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоциональная отстраненность	86,7	Не сложившийся симптом
	6,7	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Личностная отстраненность (деперсонализация)	73,3	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Психосо- матичес кие и психове гетативн	33,3	Не сложившийся симптом
	46,7	Складывающийся симптом

	13,3	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 16

Результаты диагностики «Диагностики эмоционального выгорания»

В.В. Бойко , уровень развития фаз, %

Уровень развития фаз	Название фаз		
	Напряжение	Резистенция	Истощение
Складывается	40	40	26,7
Сложился	6,7	33,3	0

**Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов
инклюзивного образования.**

Программа формирования эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования

Занятие 1

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Вступительное слово.

Ведущий представляется.

1. Включение в работу

Эмоциональная устойчивость педагога инклюзивного 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.

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

организации деятельности педагога, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей; отсроченность и относительность результатов деятельности.

2. Установление правил группы.

Ведущий вывешивает на доске и озвучивает заранее подготовленные правила тренинга.

Принятие правил группы:

1. Искренность и открытость

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С. Джулард, «Раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности». Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

2. Принцип Я

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать

ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

3. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной.

Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

4. Здесь и сейчас

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

5. Конфиденциальность

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в

профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

3. Знакомство.

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 «Возьми салфетки»

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Обсуждение: Не требуется.

Упражнение «Карусель общения»

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

Занятие 2

1. Сплочение группы, формирование доверия.

Упражнение «Групповой рисунок»

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

Начните рисовать что-то важное для себя, затем передайте рисунок соседу справа, получив другой рисунок от соседа слева. Рисуйте, пока рисунок не вернется к вам. Затем можно сделать выставку групповых рисунков.

Упражнение «Поводырь».

Участники разбиваются на пары, и внутри каждой пары решается, кто будет ведущим, а кто ведомым. Ведомый закрывает глаза и при помощи ведущего ходит по комнате, дотрагивается до различных предметов. По окончании участники меняются ролями.

Обсуждение: Страшно ли было ходить с закрытыми глазами?

Помогал ли тебе твой партнёр? Чем помогал? Какие новые впечатления получили. Изменилась ли комната, когда вы открыли глаза? В какой роли больше понравилось быть: в роли ведущего или ведомого?

Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Обсуждение: Участники по кругу описывают свои предметы.

Занятия 3

Цель: осознание и принятие своих эмоций; работа с негативными эмоциями; выход на проблемные жизненные аспекты; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

1. Осознание и принятие своих чувств.

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.

Обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении эмоций?

Расскажите о своих впечатлениях.

2. Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

3. Выход на проблемные жизненные аспекты.

Упражнение «Колесо жизни»

Это упражнение нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути. Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Много работали – заболете и получите вынужденный отпуск, не следите за здоровьем – рано или поздно придется обратиться за помощью к медикам.

Оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.

Обсуждение: получите свое персональное «Колесо Жизни», а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а на что – меньше. В каких областях у вас дисбаланс.

Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 – это признак того, что вскоре человека ждет в этой сфере качественно новые перемены, переоценка ценностей.

Занятие 4

Упражнение «Распредели по порядку»

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

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

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

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

Обсуждение полученных результатов.

Саморегуляции эмоционального состояния.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

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.

Занятие 5

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!”

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

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 «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.

Медитация

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Упражнения по группам прделываются 10 минут. После выполнения — обсуждение.

Занятие 6

Упражнение «Концентрация на счете»

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: Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

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?

Рефлексия эмоционального состояния.

III блок

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

Развитие позитивного самовосприятия.

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делась своими достижениями?

Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Занятие 7

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 «Чемодан»

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “—”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Занятие 8

Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

Подведение итогов, вручение рекомендаций и сюрприза.

Результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента

Таблица 17

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, перевод сырых баллов в стены

№	Ои*		Ид*		Ин*		Ис*		Ип*		Им*		Из*	
	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены
1 n	10	4	1	4	7	5	4	6	5	4	5	7	0	4
2 n	56	7	16	8	4	4	11	8	12	6	5	7	6	7
3 n	17	4	15	8	2	4	10	7	8	5	1	5	-1	4
4 n	44	6	6	6	11	6	9	7	4	4	-1	4	1	5
5 n	33	6	8	6	15	7	11	8	8	5	1	5	2	5
6 n	22	5	-2	4	0	3	13	8	-1	2	0	5	4	6
7 n	36	6	1	4	12	7	12	8	7	4	6	7	4	6
8 n	30	6	5	5	1	4	3	5	8	5	4	6	2	5
9 n	44	6	22	9	7	5	7	7	4	4	8	8	6	7
10 n	21	4	5	5	3	4	5	6	11	5	4	6	0	4
11 n	9	4	3	5	-7	2	4	6	4	4	3	6	1	4
12 n	20	4	12	7	5	5	3	5	12	6	-1	4	-5	2
13 n	34	6	11	7	8	6	7	7	8	5	8	8	4	6
14 n	57	8	19	9	6	5	8	7	13	6	7	8	1	5
15 n	56	7	4	5	18	8	8	7	15	6	6	7	6	7

*Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала

интернальности в области достижений; Ин - Школа интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 18

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном эксперименте, среднее значение по шкалам

	Ио*	Ид*	Ин*	Ис*	Ип*	Им*	Из*
среднее	6,2	6,1	5	6,8	4,7	6,2	5,1

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Школа интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 19

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном эксперименте, % значение по шкалам

	Ио*	Ид*	Ин*	Ис*	Ип*	Им*	Из*
Интернальный тип контроля	60 %	53,3 %	33,3 %	86,6 %	80 %	66,7 %	40 %
Экстернальный тип контроля	40 %	46,7 %	66,7 %	13,3 %	20 %	33,3 %	60 %

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Школа интернальности в

области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Таблица 20

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала общей интернальности (Ио)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	4	3	3	14.5
2	7	7	0	0	4
3	4	4	0	0	4
4	5	6	1	1	10
5	5	6	1	1	10
6	2	5	3	3	14.5
7	6	6	0	0	4
8	4	6	2	2	13
9	6	6	0	0	4
10	4	4	0	0	4
11	3	4	1	1	10
12	3	4	1	1	10
13	6	6	0	0	4
14	7	8	1	1	10
15	7	7	0	0	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					28

Таблица 21

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в области достижений (Ид)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3	4	1	1	12
2	8	8	0	0	5
3	7	8	1	1	12
4	4	6	2	2	15
5	6	6	0	0	5
6	3	4	1	1	12
7	4	4	0	0	5
8	5	5	0	0	5
9	10	9	-1	1	12
10	5	5	0	0	5
11	5	5	0	0	5
12	6	7	1	1	12
13	7	7	0	0	5
14	9	9	0	0	5
15	5	5	0	0	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					12

Таблица 22

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в области неудач (Ин)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	5	1	1	11
2	5	4	-1	1	11
3	4	4	0	0	3.5
4	6	6	0	0	3.5
5	6	7	1	1	11
6	2	3	1	1	11
7	7	7	0	0	3.5
8	3	4	1	1	11
9	4	5	1	1	11
10	4	4	0	0	3.5
11	2	2	0	0	3.5
12	4	5	1	1	11
13	5	6	1	1	11
14	5	5	0	0	3.5
15	9	8	-1	1	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					22

Таблица 23

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в семейных отношениях (Ис)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	6	2	2	14.5
2	8	8	0	0	3
3	6	7	1	1	9.5

4	7	7	0	0	3
5	7	8	1	1	9.5
6	8	8	0	0	3
7	7	8	1	1	9.5
8	4	5	1	1	9.5
9	5	7	2	2	14.5
10	5	6	1	1	9.5
11	5	6	1	1	9.5
12	5	5	0	0	3
13	6	7	1	1	9.5
14	7	7	0	0	3
15	6	7	1	1	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					15

Таблица 24

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в области производственных отношении (Ип)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	4	0	0	5.5
2	5	6	1	1	13
3	4	5	1	1	13
4	4	4	0	0	5.5
5	5	5	0	0	5.5
6	2	2	0	0	5.5
7	4	4	0	0	5.5
8	4	5	1	1	13

9	4	4	0	0	5.5
10	5	5	0	0	5.5
11	3	4	1	1	13
12	6	6	0	0	5.5
13	4	5	1	1	13
14	6	6	0	0	5.5
15	6	6	0	0	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					65

Таблица 25

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в области межличностных отношений (Им)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	5	7	2	2	13.5
2	6	7	1	1	8.5
3	3	5	2	2	13.5
4	4	4	0	0	3
5	5	5	0	0	3
6	3	5	2	2	13.5
7	6	7	1	1	8.5
8	5	6	1	1	8.5
9	7	8	1	1	8.5
10	6	6	0	0	3
11	6	6	0	0	3
12	3	4	1	1	8.5
13	6	8	2	2	13.5

14	8	8	0	0	3
15	6	7	1	1	8.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					15

Таблица 26

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда «Уровень субъективного контроля» (УСК) на контрольном этапе эксперимента, шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	4	0	0	5.5
2	7	7	0	0	5.5
3	4	4	0	0	5.5
4	4	5	1	1	12
5	4	5	1	1	12
6	4	6	2	2	14.5
7	6	6	0	0	5.5
8	5	5	0	0	5.5
9	7	7	0	0	5.5
10	2	4	2	2	14.5
11	4	4	0	0	5.5
12	1	2	1	1	12
13	6	6	0	0	5.5
14	5	5	0	0	5.5

15	7	7	0	0	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					65

Таблица 27

Результаты диагностики по методике Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинды «Уровень субъективного контроля» (УСК) до и после на этапе констатирующего эксперимента, % значение по шкалам

Ш*	Ио*		Ид*		Ин*		Ис*		Ип*		Им*		Из*	
	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*
И*	40	60	46, 7	53, 3	26, 7	33, 3	60	86, 6	20	80	53, 3	66, 7	33, 3	40
Э*	60	40	53, 3	46, 7	73, 3	67, 7	40	13, 3	80	20	46, 7	33, 3	66, 6	60

* Примечание: Ио – шкала общей интернальности; Ид - Шкала интернальности в области достижений; Ин - Шкала интернальности в области неудач; Ис - Шкала интернальности в семейных отношениях; Ип - Шкала интернальности в области производственных отношении; Им - Шкала интернальности в области межличностных отношений; Из - Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни; Д* - до; П* - после; И* - шкала интернальности; Э* - шкала экстернальности; Ш* - шкалы; П* - период.

Таблица 28

Результаты диагностики по методике Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента, сырые баллы по шкалам

№	Эмоциональная возбудимость	интенсивность	длительность	отрицательное влияние на продуктивность деятельности.
1 n	3	5	5	6
2 n	3	5	5	5
3 n	5	3	4	6
4 n	6	6	5	5
5 n	4	5	5	2
6 n	3	5	5	6
7 n	5	4	5	6
8 n	6	7	4	7
9 n	5	6	5	5
10 n	5	3	2	5
11 n	5	4	3	4
12 n	5	4	6	7
13 n	2	1	2	1
14 n	2	3	3	2
15 n	6	4	2	6

Таблица 29

Результаты диагностики по методике Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента, % по шкалам

	Эв*	Ин*	Дл*	От*
высокий	20	20	6,7	46,7
средний	66,6	73,3	73,3	33,3
низкий	13,3	6,7	13,3	20

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

Таблица 30

Результаты диагностики по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента, % по шкалам

	Эв8	Ин*	Дл*	От*
высокий	20	20	6,7	46,7
средний	66,6	73,3	73,3	33,3
низкий	13,3	6,7	13,3	20

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

Таблица 31

Результаты диагностики по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на этапе до и после контрольного эксперимента, % по шкалам

Шкалы	Эв*		Ин*		Дл*		От*	
	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*	Д*	П*
высокий	33,3	20	60	20	60	6,7	86,7	46,7
средний	53,3	66,6	40	73,3	33,7	73,3	13,3	33,3

низкий	6,7	13,3	0	6,7	6,7	13,3	0	20
--------	-----	------	---	-----	-----	------	---	----

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

Таблица 32

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Е. П. Ильина
«Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента,
шкала эмоциональная возбудимость

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	5	3	-2	2	12.5
2	5	3	-2	2	12.5
3	6	5	-1	1	7
4	7	6	-1	1	7
5	3	4	1	1	7
6	4	3	-1	1	7
7	7	5	-2	2	12.5
8	8	6	-2	2	12.5
9	7	5	-2	2	12.5
10	5	5	0	0	2.5
11	4	5	1	1	7
12	5	5	0	0	2.5
13	2	2	0	0	2.5
14	4	2	-2	2	12.5
15	6	6	0	0	2.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					14

Таблица 33

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Е. П. Ильина
 «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента,
 шкала эмоциональная интенсивность

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	5	-1	1	5
2	6	5	-1	1	5
3	6	3	-3	3	15
4	8	6	-2	2	11
5	4	5	1	1	5
6	7	5	-2	2	11
7	6	4	-2	2	11
8	8	7	-1	1	5
9	6	6	0	0	1.5
10	5	3	-2	2	11
11	5	4	-1	1	5
12	6	4	-2	2	11
13	3	1	-2	2	11
14	5	3	-2	2	11
15	4	4	0	0	1.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					5

Таблица 34

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента, шкала эмоциональная длительности

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	5	-1	1	6.5
2	5	5	0	0	3
3	6	4	-2	2	9
4	7	5	-2	2	9
5	5	5	0	0	3
6	6	5	-1	1	6.5
7	5	5	0	0	3
8	7	4	-3	3	13
9	8	5	-3	3	13
10	4	2	-2	2	9
11	6	3	-3	3	13
12	6	6	0	0	3
13	2	2	0	0	3
14	6	3	-3	3	13
15	5	2	-3	3	13
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					15

Таблица 35

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Е. Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности» на контрольном этапе эксперимента, шкала отрицательного влияния эмоций на продуктивность деятельности

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
---	------	---------	-------------------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

1	8	6	-2	2	8
2	7	5	-2	2	8
3	7	6	-1	1	2.5
4	8	5	-3	3	13
5	5	2	-3	3	13
6	8	6	-2	2	8
7	7	6	-1	1	2.5
8	8	7	-1	1	2.5
9	7	5	-2	2	8
10	7	5	-2	2	8
11	6	4	-2	2	8
12	6	7	1	1	2.5
13	4	1	-3	3	13
14	7	2	-5	5	15
15	8	6	-2	2	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					2.5

Таблица 36

Результаты диагностики по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» на контрольном этапе эксперимента, сырые баллы, уровень

№	Эмоциональная возбудимость	Уровень
1 n	12	Средний
2 n	8	Средний
3 n	17	Высокий
4 n	17	Высокий

5 n	9	Средний
6 n	12	Средний
7 n	14	Высокий
8 n	13	Средний
9 n	7	Низкий
10 n	6	Низкий
11 n	5	Низкий
12 n	9	Средний
13 n	4	Низкий
14 n	12	Средний
15 n	9	Средний

Таблица 37

Результаты диагностики по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» на контрольном этапе эксперимента, сырые баллы, до и после

№	До	После
1 n	14	12
2 n	13	8
3 n	17	17
4 n	18	17
5 n	8	9
6 n	14	12
7 n	16	14

8 n	17	13
9 n	13	7
10 n	12	6
11 n	4	5
12 n	8	9
13 n	7	4
14 n	10	12
15 n	14	9

Таблица 38

Сводная таблица данных по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» на контрольном этапе эксперимента, %

Уровень	Данные
Очень высокий	0
высокий	20
средний	53,3
низкий	26,6
Очень низкий	0

Таблица 39

Сводные данные по методике Б.Н. Смирнова «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Очень высокий	6,7	0
Высокий	46,7	20
Средний	33,3	53,3
Низкий	13,3	26,6
Очень низкий	0	0

Таблица 40

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике Б.Н. Смирнова
«Эмоциональная возбудимость - уравновешенность», шкала эмоциональной
возбудимости

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	14	12	-2	2	7.5
2	13	8	-5	5	12.5
3	17	17	0	0	1
4	18	17	-1	1	3.5
5	8	9	1	1	3.5
6	14	12	-2	2	7.5
7	16	14	-2	2	7.5
8	17	13	-4	4	11
9	13	7	-6	6	14.5
10	12	6	-6	6	14.5
11	4	5	1	1	3.5
12	8	9	1	1	3.5
13	7	4	-3	3	10
14	10	12	2	2	7.5
15	14	9	-5	5	12.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					18

Таблица 41

Результаты диагностики «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на контрольном этапе эксперимента, сырые баллы

№	Фаза «Напряжения»	Фаза «Резистенции»	Фаза «Истощение»

	Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	«Загнанность в клетку»	Тревога и депрессия	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность (деперсонализация)	Психосоматические и психовегетативные
1 n	20	8	5	4	7	15	17	21	2	10	13	15
2 n	14	12	7	1	10	6	18	23	2	16	14	22
3 n	26	16	10	13	18	5	18	18	18	2	6	10
4 n	5	6	0	1	12	5	3	15	0	6	0	0
5 n	3	11	4	6	13	9	16	20	3	5	8	17
6 n	2	1	7	0	12	16	4	21	0	4	7	10
7 n	1	0	1	2	12	13	5	16	0	3	0	4
8 n	17	4	5	9	20	16	5	15	1	1	0	3
9 n	10	11	1	4	13	6	9	8	2	5	2	10
10 n	15	13	10	2	21	13	21	9	15	6	24	16
11 n	27	16	10	14	15	9	16	18	6	4	12	10
12 n	19	11	20	11	20	10	6	18	9	27	0	10
13	3	1	1	1	9	7	1	3	1	6	3	27

n												
14	19	5	7	8	8	5	8	5	4	0	1	5
n												
15	4	6	1	2	12	17	21	27	4	4	2	6
n												

Таблица 42

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом переживание психотравмирующих обстоятельств

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	23	20	-3	3	13.5
2	15	14	-1	1	6
3	25	26	1	1	6
4	0	5	5	5	15
5	2	3	1	1	6
6	2	2	0	0	2
7	0	1	1	1	6
8	19	17	-2	2	10.5
9	7	10	3	3	13.5
10	17	15	-2	2	10.5
11	27	27	0	0	2
12	19	19	0	0	2
13	5	3	-2	2	10.5
14	20	19	-1	1	6
15	2	4	2	2	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					57

Таблица 43

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом неудовлетворенность собой

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	8	0	0	2
2	10	12	2	2	11.5
3	13	16	3	3	13.5
4	8	6	-2	2	11.5
5	10	11	1	1	7
6	0	1	1	1	7
7	0	0	0	0	2
8	5	4	-1	1	7
9	10	11	1	1	7
10	10	13	3	3	13.5
11	12	16	4	4	15
12	10	11	1	1	7
13	0	1	1	1	7
14	5	5	0	0	2
15	5	6	1	1	7
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					18.5

Таблица 44

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом загнанность в клетку

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	7	5	-2	2	12.5
2	7	7	0	0	2.5

3	12	10	-2	2	12.5
4	0	0	0	0	2.5
5	5	4	-1	1	7.5
6	6	7	1	1	7.5
7	0	1	1	1	7.5
8	5	5	0	0	2.5
9	1	1	0	0	2.5
10	8	10	2	2	12.5
11	8	10	2	2	12.5
12	21	20	-1	1	7.5
13	2	1	-1	1	7.5
14	4	7	3	3	15
15	0	1	1	1	7.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					47.5

Таблица 45

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом тревога и депрессия

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	5	4	-1	1	8.5
2	0	1	1	1	8.5
3	13	13	0	0	2.5
4	0	1	1	1	8.5
5	8	6	-2	2	13.5
6	0	0	0	0	2.5
7	0	2	2	2	13.5
8	10	9	-1	1	8.5
9	3	4	1	1	8.5
10	5	2	-3	3	15

11	13	14	1	1	8.5
12	10	11	1	1	8.5
13	0	1	1	1	8.5
14	8	8	0	0	2.5
15	2	2	0	0	2.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					45.5

Таблица 46

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом неадекватное эмоциональное избирательное реагирование

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	5	7	2	2	11.5
2	10	10	0	0	4
3	18	18	0	0	4
4	12	12	0	0	4
5	13	13	0	0	4
6	12	12	0	0	4
7	12	12	0	0	4
8	22	20	-2	2	11.5
9	13	13	0	0	4
10	25	21	-4	4	15
11	17	15	-2	2	11.5
12	19	20	1	1	8.5
13	10	9	-1	1	8.5
14	10	8	-2	2	11.5
15	15	12	-3	3	14
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					20

Таблица 47

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом эмоционально-нравственная дезориентация

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	14	15	1	1	10.5
2	7	6	-1	1	10.5
3	5	5	0	0	4.5
4	2	5	3	3	14
5	10	9	-1	1	10.5
6	18	16	-2	2	13
7	13	13	0	0	4.5
8	17	16	-1	1	10.5
9	2	6	4	4	15
10	13	13	0	0	4.5
11	9	9	0	0	4.5
12	10	10	0	0	4.5
13	7	7	0	0	4.5
14	5	5	0	0	4.5
15	17	17	0	0	4.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39.5

Таблица 48

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом расширение сферы экономии эмоций

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	16	17	1	1	6.5
2	20	18	-2	2	10

3	18	18	0	0	2
4	0	3	3	3	12.5
5	19	16	-3	3	12.5
6	5	4	-1	1	6.5
7	5	5	0	0	2
8	5	5	0	0	2
9	12	9	-3	3	12.5
10	25	21	-4	4	15
11	15	16	1	1	6.5
12	5	6	1	1	6.5
13	0	1	1	1	6.5
14	7	8	1	1	6.5
15	18	21	3	3	12.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					56.5

Таблица 49

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом редукция профессиональных обязанностей

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	22	21	-1	1	7
2	22	23	1	1	7
3	20	18	-2	2	12.5
4	14	15	1	1	7
5	22	20	-2	2	12.5
6	23	21	-2	2	12.5
7	17	16	-1	1	7
8	14	15	1	1	7
9	7	8	1	1	7
10	13	9	-4	4	15

11	18	18	0	0	2
12	20	18	-2	2	12.5
13	2	3	1	1	7
14	5	5	0	0	2
15	27	27	0	0	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					35

Таблица 50

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом эмоциональный дефицит

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	2	-2	2	10.5
2	0	2	2	2	10.5
3	25	18	-7	7	15
4	2	0	-2	2	10.5
5	5	3	-2	2	10.5
6	0	0	0	0	1
7	2	0	-2	2	10.5
8	0	1	1	1	4.5
9	3	2	-1	1	4.5
10	20	15	-5	5	14
11	8	6	-2	2	10.5
12	10	9	-1	1	4.5
13	0	1	1	1	4.5
14	5	4	-1	1	4.5
15	5	4	-1	1	4.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					19.5

Таблица 51

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом эмоциональная отстраненность

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	8	10	2	2	10.5
2	13	16	3	3	14
3	0	2	2	2	10.5
4	5	6	1	1	5
5	6	5	-1	1	5
6	5	4	-1	1	5
7	5	3	-2	2	10.5
8	0	1	1	1	5
9	5	5	0	0	1
10	5	6	1	1	5
11	3	4	1	1	5
12	30	27	-3	3	14
13	8	6	-2	2	10.5
14	3	0	-3	3	14
15	5	4	-1	1	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					64

Таблица 52

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом личностная отстраненность
(деперсонализация)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	13	13	0	0	4

2	15	14	-1	1	10.5
3	8	6	-2	2	14
4	0	0	0	0	4
5	8	8	0	0	4
6	7	7	0	0	4
7	0	0	0	0	4
8	0	0	0	0	4
9	2	2	0	0	4
10	25	24	-1	1	10.5
11	13	12	-1	1	10.5
12	3	0	-3	3	15
13	2	3	1	1	10.5
14	0	1	1	1	10.5
15	3	2	-1	1	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					21

Таблица 53

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по «Методики Эмоционального выгорания» В.В. Бойко, симптом психосоматические и психовегетативные нарушения

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	15	15	0	0	2.5
2	23	22	-1	1	8
3	11	10	-1	1	8
4	3	0	-3	3	13
5	16	17	1	1	8
6	10	10	0	0	2.5
7	5	4	-1	1	8

8	8	3	-5	5	14
9	10	10	0	0	2.5
10	15	16	1	1	8
11	12	10	-2	2	12
12	10	10	0	0	2.5
13	20	27	7	7	15
14	6	5	-1	1	8
15	7	6	-1	1	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					31

Таблица 54

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на контрольном этапе эксперимента, до и после

№ п.п	Фаза «Напряжения»					Фаза «Резистенции»				Фаза «Истощение»			
	До	После	Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	«Загнанность в клетку»	Тревога и депрессия	Неадекватное эмоциональное избирательное поведение	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность (деперсонализация)
1 п	Д	23	8	7	5	5	14	16	22	4	8	13	15

1 n	П	20	8	5	4	7	15	17	21	2	10	13	15
2 n	Д	15	10	7	0	10	7	20	22	0	13	15	23
2 n	П	14	12	7	1	10	6	18	23	2	16	15	22
3 n	Д	25	13	12	13	18	5	18	20	25	0	8	11
3 n	П	26	16	10	13	18	5	18	18	18	2	8	10
4 n	Д	0	8	0	0	12	2	0	14	2	5	0	3
4 n	П	5	6	0	1	12	5	3	15	0	6	0	0
5 n	Д	2	10	5	8	13	10	19	22	5	6	8	16
5 n	П	3	11	4	6	13	9	16	20	3	5	8	17
6 n	Д	2	0	6	0	12	18	5	23	0	5	7	10
6 n	П	2	1	7	0	12	16	4	21	0	4	7	10
7 n	Д	0	0	0	0	12	13	5	17	2	5	0	5
7 n	П	1	0	1	2	12	13	5	16	0	3	0	4
8 n	Д	19	5	5	10	22	17	5	14	0	0	0	8
8 n	П	17	4	5	9	20	16	5	15	1	1	0	3
9 n	Д	7	10	1	3	13	2	12	7	3	5	2	10
9 n	П	10	11	1	4	13	6	9	8	2	5	2	10
10 n	Д	17	10	8	5	25	13	25	13	20	5	25	15
10 n	П	15	13	10	2	21	13	21	9	15	6	25	16
11 n	Д	27	12	8	13	17	9	15	18	8	3	13	12
11 n	П	27	16	10	14	15	9	16	18	6	4	13	10
12 n	Д	19	10	21	10	19	10	5	20	10	30	3	10
12 n	П	19	11	20	11	20	10	6	18	9	27	3	10
13 n	Д	5	0	2	0	10	7	0	2	0	8	2	20
13 n	П	3	1	1	1	9	7	1	3	1	6	2	27
14 n	Д	20	5	4	8	10	5	7	5	5	3	0	6
14 n	П	19	5	7	8	8	5	8	5	4	0	0	5
15 n	Д	2	5	0	2	15	17	18	27	5	5	3	7
15 n	П	4	6	1	2	12	17	21	27	4	4	3	6

Таблица 55

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на этапе контрольного эксперимента, сырые баллы

№	Фаза «Напряже ния»	Фаза «Резистенции »	Фаза «Истощение»
1 n	37	60	40
2 n	34	67	55
3 n	65	59	38
4 n	12	35	6
5 n	24	48	33
6 n	10	53	21
7 n	5	46	7
8 n	35	56	5
9 n	26	36	19
10 n	40	64	62
11 n	67	58	33
12 n	61	54	49
13 n	6	20	36
14 n	39	26	9
15 n	13	77	17

Таблица 56

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на контрольном этапе эксперимента, среднее значение

Фазы	Значение	Критерии
«напряжение»	31,6	фаза не сформировалась
«резистенция»	59,6	фаза в стадии формирования
«истощение»	28,7	фаза не сформировалась

Таблица 57

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
на контрольном этапе эксперимента, фаза «напряжение», %

Симптомы	Уровень	Показатель выраженности симптома
Переживание психотравмирующих обстоятельств	40	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	26,7	Сложившийся симптом
	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Неудовлетворенность собой	53,3	Не сложившийся симптом
	33,3	Складывающийся симптом
	13,3	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
«Загнанность в клетку»	73,3	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Тревога и депрессия	80	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом

	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
--	---	---------------------------------------------------------------------------

Таблица 58

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко на контрольном этапе эксперимента, фаза «резистенции», %

Симптомы	Уровень	Показатель выраженности симптома
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	20	Не сложившийся симптом
	53,3	Складывающийся симптом
	20	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоционально-нравственная дезориентация	53,3	Не сложившийся симптом
	26,7	Складывающийся симптом
	20	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Расширение сферы экономии эмоций	53,3	Не сложившийся симптом

	0	Складывающийся симптом
	33,3	Сложившийся симптом
	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Редукция профессиональных обязанностей	26,7	Не сложившийся симптом
	13,3	Складывающийся симптом
	33,3	Сложившийся симптом
	26,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 59

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко на контрольном этапе эксперимента, фаза «истощение», %

Симптомы	Уровень	Показатель выраженности симптома
Эмоциональный дефицит	86,7	Не сложившийся симптом
	6,7	Складывающийся симптом
	6,7	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоциональная отстраненность	80	Не сложившийся симптом

	6,7	Складывающийся симптом
	6,7	Сложившийся симптом
	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Личностная отстраненность (деперсонализация)	73,3	Не сложившийся симптом
	20	Складывающийся симптом
	0	Сложившийся симптом
	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Психосоматические и психовегетативные нарушения	33,3	Не сложившийся симптом
	33,3	Складывающийся симптом
	20	Сложившийся симптом
	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 60

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко до и после эксперимента, фаза «напряжение», %

Симптомы	Показатель, %, до	Показатель, %, после	Показатель выраженности симптома
Переживание	47,7	40	Не сложившийся

психотравмирующих обстоятельств			симптом
	6,7	20	Складывающийся симптом
	26,7	26,7	Сложившийся симптом
	20	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Неудовлетворенность собой	53,3	53,3	Не сложившийся симптом
	46,7	33,3	Складывающийся симптом
	0	13,3	Сложившийся симптом
	0	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
«Загнанность в клетку»	86,7	73,3	Не сложившийся симптом
	6,7	20	Складывающийся симптом
	0	0	Сложившийся симптом
	6,7	6,7	Доминирующий

			симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Тревога и депрессия	73,3	80	Не сложившийся симптом
	26,7	20	Складывающийся симптом
	0	0	Сложившийся симптом
	0	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 61

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко до и после эксперимента, фаза «резистенции», %

Симптомы	Показатель, %, до	Показатель, %, после	Показатель выраженности симптома
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	6,7	20	Не сложившийся симптом
	60	53,3	Складывающийся симптом
	20	20	Сложившийся симптом
	13,3	6,7	Доминирующий симптом в фазе

			или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоционально- нравственная дезориентация	46,7	53,3	Не сложившийся симптом
	33,3	26,7	Складывающийся симптом
	20	20	Сложившийся симптом
	0	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Расширение сферы экономии эмоций	46,7	53,3	Не сложившийся симптом
	13,3	0	Складывающийся симптом
	33,3	33,3	Сложившийся симптом
	6,7	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Редукция профессиональных обязанностей	20	26,7	Не сложившийся симптом
	20	13,3	Складывающийся симптом
	26,7	33,3	Сложившийся симптом
	33,3	26,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 62

Результаты диагностики «Методики эмоционального выгорания» В.В. Бойко
до и после эксперимента, фаза «истощение», %

Симптомы	Показатель, до, %	Показатель, после, %	Показатель выраженности симптома
Эмоциональный дефицит	80	86,7	Не сложившийся симптом
	6,7	6,7	Складывающийся симптом
	6,7	6,7	Сложившийся симптом
	6,7	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Эмоциональная отстраненность	86,7	80	Не сложившийся симптом
	6,7	6,7	Складывающийся симптом
	0	6,7	Сложившийся симптом
	6,7	0	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Личностная отстраненность (деперсонализация)	73,3	73,3	Не сложившийся симптом
	20	20	Складывающийся симптом
	0	0	Сложившийся симптом
	6,7	6,7	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания
Психосоматические	33,3	33,3	Не сложившийся симптом

и психовегетативные нарушения			
	46,7	33,3	Складывающийся симптом
	13,3	20	Сложившийся симптом
	6,7	13,3	Доминирующий симптом в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

Таблица 63

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона «Методики эмоционального выгорания»

В.В. Бойко, фаза напряжения

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	43	37	-6	6	13
2	32	34	2	2	5.5
3	63	65	2	2	5.5
4	8	12	4	4	9.5
5	25	24	-1	1	2
6	8	10	2	2	5.5
7	0	5	5	5	11.5
8	39	35	-4	4	9.5
9	21	26	5	5	11.5
10	50	40	-10	10	15
11	60	67	7	7	14
12	60	61	1	1	2
13	7	6	-1	1	2
14	37	39	2	2	5.5
15	9	12	3	3	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					41.5

Таблица 64

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона «Методики эмоционального выгорания»

В.В. Бойко, фаза резистенции

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	77	60	-17	17	15
2	59	67	8	8	12
3	61	59	-2	2	8
4	28	35	7	7	11
5	64	48	-16	16	14
6	58	53	-5	5	10
7	47	46	-1	1	4.5
8	58	56	-2	2	8
9	34	36	2	2	8
10	76	64	-12	12	13
11	59	58	-1	1	4.5
12	54	54	0	0	1.5
13	19	20	1	1	4.5
14	27	26	-1	1	4.5
15	77	77	0	0	1.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					35.5

Таблица 65

Расчеты по критерию Т-Вилкоксона «Методики эмоционального выгорания»

В.В. Бойко, фаза «Истощения»

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	40	40	0	0	1
2	51	55	4	4	9

3	44	38	-6	6	13.5
4	10	6	-4	4	9
5	25	33	8	8	15
6	22	21	-1	1	2.5
7	12	7	-5	5	11.5
8	8	5	-3	3	6
9	20	19	-1	1	2.5
10	60	62	2	2	4
11	36	33	-3	3	6
12	53	49	-4	4	9
13	30	36	6	6	13.5
14	14	9	-5	5	11.5
15	20	17	-3	3	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					41.5

Технологическая карта

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирование эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.	Изучение необходимой литературы, анализ данных педагогах инклюзивного образования	Анализ беседы, анкетирование, консультирование	Беседа с директором школы и педагогами инклюзивного образования	1	Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол.	Педсовет	1	Сентябрь	Заведующий по УВР, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Заведующий по УВР, психолог, директор
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение	Педсовет	1	Октябрь	Психолог

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.	Формирование	Подбор	Индивидуальн	1	Сентябрь	Психолог,

Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и педагогов инклюзивного образования	ние готовности внедрить тему	психологических методов для субъектов внедрения	ые беседы, участие в семинарах, тренинги			заведующий по УВР
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и администрации школы	Пропаганда уже имеющегося опыта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами Консультации для педагогов	Семинар, изучение опыта, проработка проблем по формированию эмоциональной устойчивости у педагогов инклюзивного образования	1	Сентябрь, октябрь	Психолог, заведующий по УВР

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждым педагогом материалов по проблеме исследования	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	Октябрь, ноябрь	Психолог, заведующий по УВР
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Ноябрь	Психолог, заведующий по УВР

3.3. Изучить методiku внедрения темы	Освоение системного подхода в работе	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Ноябрь	Психолог
-----------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------	---	--------	----------

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа	Наблюдение, анализ, беседа. Исследование психологического портрета субъектов	Дискуссии, тематические мероприятия (дни)	3	Декабрь	Директор, психолог, заведующий по УВР
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение	Семинары инициативной группы, консультации	1	Январь	Психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условий успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	Февраль	Директор, психолог, заведующий по УВР
4.4. Проверить методiku внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в школе, корректировка методики	Посещение открытых занятий, внеурочных форм работы	4	Апрель-Май	Специалисты, педагоги

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
------	------------	--------	-------	------------	-------	---------------

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по теме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги	Педсовет. Психологический практикум	1	Сентябрь	Психолог
5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги, самообразование.	Консультирование, семинар, практикум	1	Октябрь, ноябрь	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Декабрь	Психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Декабрь	Психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний и умений в системе	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Директор, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий	Обработка результатов. Анализ состояния дел школе, выступление с докладом	Педагогический совет	1	Январь	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Обработка результатов, обсуждение, тренинг	Посещение занятий	3-5	Январь-май	Директор, психолог, заведующий по УВР

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта внутри школы, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты, стенды	4-6	Сентябрь, октябрь	Психолог
7.2. Осуществить наставничество	Обмен опытом с другими школами	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других школах	1	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Психолог, заведующий по УВР
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	Ноябрь	Заведующий по УВР, директор
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Ноябрь	Директор