



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости педагогического
персонала образовательного учреждения**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

86,54 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«20» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батен Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1

Атаньязова Кристина Андреевна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	9
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	51
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения	51
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	61

3.3 Психологические рекомендации педагогическому персоналу образовательного учреждения по формированию эмоциональной устойчивости.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения	120

ВВЕДЕНИЕ

В условиях модернизации системы образования и повышения требований к профессиональной компетентности педагогического персонала особое значение приобретает проблема эмоциональной устойчивости педагогов. Педагогическая деятельность изначально предполагает высокий уровень ответственности, необходимость постоянного взаимодействия с обучающимися, родителями, коллегами и администрацией, а также быстрое принятие решений в нестандартных и стрессовых ситуациях. Непрерывная включённость в эмоционально насыщенные профессиональные отношения, высокий темп работы, психологическая нагрузка, связанная с решением образовательных и воспитательных задач, создают предпосылки для возникновения состояния эмоционального перенапряжения, тревожности, внутреннего конфликта и профессионального выгорания [14, с. 312].

Анализ научной литературы показывает, что эмоциональная устойчивость педагогов рассматривается как интегральное личностное образование, включающее способность к саморегуляции, стрессоустойчивость, умение конструктивно преодолевать трудности и сохранять психологическое равновесие в условиях профессиональных нагрузок [1, с. 7]. Сформированная эмоциональная устойчивость способствует не только эффективному выполнению профессиональных функций, но и сохранению психологического здоровья педагогов, обеспечивает позитивное взаимодействие с обучающимися и коллегами, а также формирование благоприятного психологического климата в образовательной организации [18, с. 90].

Вместе с тем, анализ практики работы образовательных учреждений свидетельствует о том, что в большинстве случаев мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания и развитие эмоциональной устойчивости педагогов, реализуются не системно, носят

эпизодический характер и не обеспечивают устойчивых положительных изменений. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения комплексных программ, включающих как диагностический, так и коррекционно-развивающий компоненты, направленных на формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала с учётом индивидуальных особенностей педагогов и специфики образовательного учреждения [15, с. 91].

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью теоретического обоснования и практической реализации эффективной модели формирования эмоциональной устойчивости педагогов, способствующей снижению уровня тревожности, развитию стрессоустойчивости и повышению психологического благополучия педагогического коллектива.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, реализовать и оценить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость педагогического персонала образовательного учреждения.

Предмет исследования – формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что уровень эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения возможно повысить за счёт реализации специально разработанной психолого-педагогической программы.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

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

2. Изучить особенности эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и провести диагностику уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения с использованием психодиагностических методик.

6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

7. Провести повторную диагностику уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения после прохождения программы и провести статистическую обработку результатов для оценки достоверности изменений эмоционального состояния педагогов.

8. Разработать психологические рекомендации педагогическому персоналу образовательного учреждения по поддержанию эмоционального благополучия.

Теоретико-методологическую основу исследования составили положения о системном и личностно-ориентированном подходах в психолого-педагогической науке, идеи о влиянии эмоционального состояния на профессиональную деятельность педагога, концепции эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости личности. В работе опирались на исследования И.А. Абдулханянова, рассматривающего эмоциональную устойчивость как способность личности преодолевать стрессовые воздействия через мобилизацию внутренних ресурсов и адаптацию к изменяющимся условиям [1, с. 7]; Г.А. Амзеевой, акцентирующей внимание на навыках осознания и управления эмоциями

как основе эмоциональной устойчивости [4, с. 121]; а также О.О. Гониной, изучающей развитие эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества педагога [21, с. 90].

В процессе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы: анализ, обобщение и систематизация научной литературы по проблеме исследования; моделирование; целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты; психодиагностические методики: Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности), методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой).

3. Метод статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона для оценки эффективности программы.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении содержания понятия «эмоциональная устойчивость педагогов» и раскрытии структуры данного качества как интегрального личностного образования, включающего компоненты саморегуляции, стрессоустойчивости и способности к конструктивному преодолению трудностей профессиональной деятельности. Результаты исследования дополняют существующие научные представления о психолого-педагогических условиях формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательных учреждений.

Практическая значимость исследования определяется возможностью применения разработанной программы в деятельности школьных психологов и администрации образовательных учреждений. Методические материалы, упражнения, психодиагностические методики и рекомендации, представленные в работе, могут быть использованы для повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогов, профилактики профессионального

выгорания и формирования благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе. Полученные данные и разработанные рекомендации также могут быть включены в содержание курсов повышения квалификации педагогических работников.

Базой исследования выступило Муниципальное казённое образовательное учреждение «Карпинская средняя общеобразовательная школа №12». В исследовании приняли участие 20 педагогов данной школы, представляющих типичный педагогический коллектив образовательного учреждения. Возраст участников варьировался от 24 до 62 лет, что обеспечило репрезентативность выборки с точки зрения профессионального опыта и возрастных особенностей педагогов. Гендерное распределение выборки отражает преобладающее участие женщин в педагогической профессии (17 женщин и 3 мужчины), что соответствует демографическим характеристикам педагогических коллективов общеобразовательных школ России.

Таким образом, представленное введение раскрывает актуальность и значимость проблемы, формулирует цель, гипотезу, задачи, теоретико-методологическую основу и методы исследования, подчёркивает новизну и практическую значимость работы, а также определяет базу проведения исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

Эмоциональная устойчивость является многогранным феноменом, который изучается в контексте различных научных направлений. В психолого-педагогической литературе данный термин трактуется по-разному, что связано с многообразием подходов к его анализу. В общем смысле, эмоциональная устойчивость понимается как способность личности сохранять внутреннее равновесие и продуктивность в условиях стресса, что особенно актуально для профессий, связанных с интенсивным эмоциональным взаимодействием.

В таблице 1 представлен монографический обзор подходов к определению «эмоциональная устойчивость».

Таблица 1 – Монографический обзор понятия «эмоциональная устойчивость»

Автор	Определение	Осн. подход
Абдулханьянов И.А.	Эмоциональная устойчивость определяется как способность личности преодолевать стрессовые воздействия через мобилизацию внутренних ресурсов и адаптацию к изменяющимся условиям [1, с. 7].	Психо-физиологический
Амзеева Г.А.	Концепция устойчивости базируется на навыках осознания и управления эмоциями, что способствует сохранению продуктивности в профессиональной деятельности [4, с. 121].	Когнитивный
Гонина О.О.	Устойчивость развивается посредством обучения саморегуляции, что позволяет интегрировать эмоциональный интеллект в профессиональную практику [21, с. 90].	Педагогико-психологический
Ленгле А.	Подход рассматривает устойчивость как результат синергии социальных факторов и глубокой личностной рефлексии, что обеспечивает стабильность в стрессовых условиях [36, с. 3].	Социально-культурный
Бойко В.В.	Энергия эмоций трансформируется в позитивное русло, предотвращая профессиональное выгорание и поддерживая эмоциональную стабильность [8, с. 47].	Психо-динамический
Долгова В.И.	Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, проявляющееся в напряжённых условиях её деятельности в виде стабильных эмоций, способствующих сохранению направленности и характера действий, адекватных ситуации и целям осуществляющего их человека [25, с. 27].	Деятельностный

Эти подходы иллюстрируют сложность понятия эмоциональной устойчивости и его многогранность. И.А. Абдулханьянов [1] акцентирует внимание на физиологических аспектах, подчеркивая значение нервной системы и гормонов стресса, в то время как Г.А. Амзеева выделяет когнитивную гибкость и механизмы переоценки [4]. О.О. Гонина [21] предлагает педагогико-психологический взгляд, где ключевую роль играют методы обучения навыкам саморегуляции. А. Ленгле [36] подчеркивает социальную природу устойчивости, отмечая влияние коллективных норм и межличностного взаимодействия. В.В. Бойко [8] акцентирует внимание на важности эмоционального опыта и продуктивного использования энергии эмоций.

В рамках настоящего исследования мы будем придерживаться интегративного подхода, который сочетает аспекты когнитивного, физиологического и социально-культурного подходов. Такой выбор обусловлен тем, что именно сочетание внутренних ресурсов, социальных факторов и способности к осознанию своих эмоций позволяет достичь наиболее устойчивого и продуктивного состояния педагога. Интегративный подход также позволяет разработать комплексные рекомендации, учитывающие как личностные, так и профессиональные аспекты деятельности педагогов.

На основе анализа подходов к определению эмоциональной устойчивости можно выделить основные функции данного качества в структуре личности. Прежде всего, эмоциональная устойчивость выполняет адаптационную функцию, обеспечивая эффективное приспособление человека к изменяющимся условиям среды за счёт способности контролировать и регулировать свои эмоциональные реакции. Благодаря этому человек способен сохранять внутреннее равновесие в условиях стресса и быстро восстанавливаться после психоэмоциональных нагрузок [1, с. 7].

Важной является регуляторная функция, проявляющаяся в способности личности к произвольному управлению эмоциями, что позволяет сохранять целенаправленное поведение и избегать эмоциональных срывов. Кроме того, эмоциональная устойчивость обладает защитной функцией, обеспечивая психологическую стабильность и сопротивляемость к неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям. Наконец, эмоциональная устойчивость участвует в реализации коммуникативной функции, поскольку устойчивое эмоциональное состояние способствует эффективному взаимодействию с окружающими, минимизирует конфликтность и способствует формированию позитивных межличностных связей [14, с. 302].

Эмоциональная устойчивость тесно связана с такими понятиями, как эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость, которые являются её ключевыми компонентами.

Эмоциональный интеллект определяется как способность личности осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других людей. По мнению Г.А. Амзеевой, эмоциональный интеллект играет важную роль в формировании эмоциональной устойчивости, поскольку он позволяет человеку адаптироваться к сложным ситуациям, контролировать свои эмоциональные реакции и сохранять продуктивность [4, с. 121]. Например, высокий уровень эмоционального интеллекта помогает перерабатывать негативные эмоции, направляя их в конструктивное русло.

Стрессоустойчивость, в свою очередь, рассматривается как способность личности сохранять функциональную активность и эмоциональный баланс в условиях воздействия стрессоров. И.А. Абдулханьянов подчёркивает, что стрессоустойчивость формируется за счёт внутреннего потенциала личности, включающего когнитивные, физиологические и социальные ресурсы [1, с. 7]. Она проявляется,

например, в способности быстро восстанавливаться после стрессовых событий и минимизировать их негативное влияние на свою жизнь.

Эти понятия взаимосвязаны с эмоциональной устойчивостью, усиливая её ключевые характеристики. Эмоциональный интеллект обеспечивает осознание и управление эмоциями, а стрессоустойчивость помогает эффективно справляться с внешними вызовами. В совокупности они создают основу для формирования адаптивного и стабильного эмоционального состояния, необходимого для успешного функционирования в различных сферах жизни.

Особое значение в изучении эмоциональной устойчивости имеет вопрос её формирования и развития в онтогенезе. Эмоциональная устойчивость личности не является врождённым качеством, а формируется в процессе социализации и накопления жизненного опыта. Психологи отмечают, что основу формирования данного качества закладывает развитие эмоциональной сферы в детском и подростковом возрасте, когда ребёнок учится осознавать и контролировать свои эмоции, формирует представления о приемлемых формах их выражения [1, с. 8].

С возрастом эмоциональная устойчивость может изменяться под влиянием личностных и социальных факторов. Так, в молодом возрасте процесс её становления связан с развитием самосознания, формированием волевой сферы и коммуникативных навыков. В зрелом возрасте эмоциональная устойчивость достигает более стабильного уровня за счёт накопленного опыта преодоления трудных жизненных ситуаций и сформированных стратегий совладания со стрессом. При этом отмечается, что неблагоприятные условия воспитания, высокая тревожность, дефицит поддержки со стороны значимых других могут тормозить развитие эмоциональной устойчивости или привести к формированию её нестойких форм [3, с. 249].

В психологической литературе выделяются различные уровни развития эмоциональной устойчивости, что позволяет более детально

рассматривать это качество личности. Как правило, эмоциональную устойчивость подразделяют на высокий, средний и низкий уровни, каждый из которых характеризуется определённым набором личностных особенностей и моделей поведения [14, с. 332].

Высокий уровень эмоциональной устойчивости характеризуется способностью личности сохранять спокойствие и продуктивную деятельность в условиях значительных стрессовых воздействий. Такие люди отличаются развитой саморегуляцией, низким уровнем тревожности, уверенными коммуникативными навыками и высокой стрессоустойчивостью.

Средний уровень проявляется в относительной стабильности эмоционального состояния, однако при значительном накоплении стрессоров может приводить к эмоциональной нестабильности и внутреннему напряжению. В данном случае наблюдается необходимость целенаправленной работы по развитию навыков саморегуляции.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости характеризуется повышенной тревожностью, склонностью к эмоциональным срывам, трудностями в управлении эмоциональными состояниями. Такие личности нередко испытывают сложности в преодолении стрессовых ситуаций, что может приводить к профессиональной дезадаптации и ухудшению общего психологического благополучия [4, с. 121].

Эмоциональная устойчивость формируется под влиянием множества факторов, которые можно классифицировать на личностные, социальные и средовые.

К личностным факторам относятся такие характеристики, как уровень эмоционального интеллекта, способность к саморегуляции и внутренний локус контроля. Например, исследования Г.А. Амзеевой показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче справляются с конфликтными ситуациями, что способствует снижению уровня стресса и поддержанию устойчивости [4, с. 121].

Социальные факторы включают качество межличностных отношений и наличие поддержки со стороны близких, коллег и профессионального сообщества. Например, А. Ленгле подчёркивает, что коллективная поддержка и участие в профессиональных сообществах повышают чувство принадлежности и снижают негативное воздействие стрессоров [36, с. 3].

Средовые факторы охватывают условия труда, организационную культуру и доступ к ресурсам для преодоления стресса. Как отмечает И.А. Абдулханьянов, создание благоприятных условий на рабочем месте, таких как чёткая регламентация обязанностей и доступность ресурсов для восстановления, способствует формированию устойчивости [1, с. 10].

Эти факторы взаимосвязаны и усиливают друг друга. Например, высокое качество социальных связей поддерживает эмоциональный интеллект, а благоприятная среда создаёт условия для эффективного использования внутренних ресурсов личности.

Отдельное внимание в психолого-педагогических исследованиях уделяется анализу последствий дефицита эмоциональной устойчивости личности. Недостаточный уровень развития данного качества проявляется в повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности, склонности к импульсивным реакциям и затруднениям в установлении конструктивного взаимодействия с окружающими. Лица с низким уровнем эмоциональной устойчивости чаще демонстрируют неэффективные стратегии совладания со стрессом, такие как избегание проблем, агрессивные или депрессивные реакции, что препятствует их адаптации к меняющимся условиям среды [15, с. 90].

Кроме того, дефицит эмоциональной устойчивости может стать фактором риска возникновения различных психосоматических расстройств и профессионального выгорания, особенно в условиях повышенных эмоциональных нагрузок. В связи с этим в психолого-педагогической практике важное значение приобретает разработка эффективных методов и

программ, направленных на развитие и поддержание высокого уровня эмоциональной устойчивости личности.

Важным этапом изучения эмоциональной устойчивости является анализ подходов, применяемых в её исследовании. В психолого-педагогической литературе выделяются когнитивный, психофизиологический, психодинамический и социально-культурный подходы. Каждый из них акцентирует внимание на отдельных аспектах устойчивости, позволяя рассмотреть её как интегративное качество личности [73, с. 87].

Когнитивный подход рассматривает эмоциональную устойчивость через призму осознания, переоценки и управления стрессовыми ситуациями. Например, осознание собственных эмоций и выбор стратегии их регулирования способствует формированию устойчивости перед негативными воздействиями внешней среды [71, с. 558].

Психофизиологический подход акцентируется на роли нервной системы, уровня кортизола и других физиологических показателей. Данные исследования показывают, что устойчивость напрямую связана с адаптивными реакциями организма на стрессовые стимулы, такими как изменение ритма дыхания или повышение уровня внимания [70, с. 23].

Психодинамический подход изучает эмоциональную устойчивость через анализ бессознательных процессов, а также влияние детского опыта и межличностных отношений. Подход позволяет понять, как стратегии совладания со стрессом формируются на ранних этапах развития личности [4, с. 121].

Социально-культурный подход подчёркивает влияние социальной среды и культурных норм на формирование эмоциональной устойчивости. Участие в профессиональных и социальных сообществах способствует снижению стресса и укреплению устойчивости за счёт коллективной поддержки [29, с. 18].

Комплексное изучение этих подходов в рамках нашего исследования позволит выработать более целостное понимание эмоциональной устойчивости и её формирования.

Итак, можно заключить, что эмоциональная устойчивость представляет собой сложное и многогранное явление, которое изучается в рамках различных научных подходов и с учётом множества факторов. В психолого-педагогической литературе под эмоциональной устойчивостью часто понимается «способность личности сохранять эмоциональное равновесие в условиях действия стрессовых факторов и быстро восстанавливаться после психоэмоциональных нагрузок» [4, с. 52]. Эта характеристика отражает степень способности индивида контролировать своё эмоциональное состояние, противостоять негативным воздействиям и эффективно справляться с трудностями.

Проанализированные теории и исследования подчеркивают связь эмоциональной устойчивости с такими ключевыми концептами, как эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость, а также важность влияния личностных, социальных и средовых факторов. Каждый из рассмотренных подходов – когнитивный, психофизиологический, психодинамический и социально-культурный – привносит уникальный взгляд на механизмы формирования устойчивости, что в совокупности создаёт целостное представление о данном феномене.

В настоящем исследовании интегративный подход будет использоваться как основа для изучения эмоциональной устойчивости, позволяя синтезировать достижения всех направлений и учитывать индивидуальные, физиологические и социальные аспекты. Это обеспечит теоретическую глубину и практическую значимость разработанных рекомендаций.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Эмоциональная устойчивость педагогического персонала образовательного учреждения является ключевым фактором, обеспечивающим эффективное выполнение профессиональных обязанностей. Этот феномен можно рассматривать не только как индивидуальное качество, но и как социально обусловленное явление, которое формируется в сложной образовательной среде.

Педагоги, работая в условиях высокого эмоционального напряжения, сталкиваются с необходимостью не только выполнять образовательные задачи, но и находить способы сохранять своё психическое и физическое здоровье. Особенно это важно в контексте современных вызовов образования, включая рост цифровизации, усиление социальной нестабильности и увеличение объёма профессиональных обязанностей, что требует от педагогов ещё большего эмоционального вклада.

Психологи выделяют ряд факторов, обуславливающих высокий уровень стрессогенности профессиональной деятельности педагогов. В целом данные факторы можно разделить на внешние и внутренние. К внешним факторам относят требования со стороны администрации и контролирующих органов, повышенный уровень ответственности за результаты образовательного процесса, необходимость соблюдения нормативно-правовых актов и инструкций. Существенное влияние оказывают также взаимодействие с родителями обучающихся и специфика работы с детьми, имеющими различные индивидуальные и образовательные потребности [14, с. 102].

К внутренним стрессогенным факторам относят высокую эмоциональную вовлечённость педагогов в профессиональную деятельность, стремление соответствовать высоким профессиональным стандартам, а также личностные особенности, включая повышенную

тревожность, эмоциональную чувствительность и склонность к перфекционизму. Особое значение имеет постоянная необходимость в переключении между множеством профессиональных ролей: учителя, воспитателя, организатора, советника, что требует значительных психоэмоциональных затрат [15, с. 90].

Существенным фактором, влияющим на уровень эмоциональной устойчивости педагогов, является их возраст и профессиональный стаж. Молодые специалисты, как правило, обладают недостаточным профессиональным опытом и менее развитыми стратегиями совладания со стрессом, что делает их более уязвимыми к психоэмоциональным перегрузкам и негативным воздействиям профессиональной среды. Недостаток уверенности в собственных силах, высокая тревожность и неустойчивые механизмы саморегуляции могут способствовать снижению их эмоциональной устойчивости и повышать риск профессионального выгорания [15, с. 91].

В то же время педагоги с большим профессиональным стажем, несмотря на наличие накопленного опыта и устойчивых профессиональных компетенций, также подвержены эмоциональным нагрузкам. В их случае дефицит эмоциональной устойчивости чаще проявляется в форме хронического профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания, обусловленного длительным воздействием однотипных стрессовых факторов, монотонностью профессиональной деятельности, а также снижением мотивации и внутреннего ресурса. Это свидетельствует о необходимости формирования эмоциональной устойчивости у педагогов на всех этапах профессиональной карьеры, с учётом возрастных и стажевых особенностей.

Важную роль в формировании и поддержании эмоциональной устойчивости педагогов играет организационно-психологическая среда образовательного учреждения. Административная поддержка, наличие благоприятного психологического климата в коллективе, адекватные

условия труда и возможность профессионального роста значительно снижают влияние стрессогенных факторов и способствуют развитию устойчивости. Исследователи подчёркивают, что участие администрации в организации корпоративной культуры, направленной на уважение, сотрудничество и поддержку между членами педагогического коллектива, напрямую связано с уровнем эмоционального благополучия педагогов [14, с. 102].

Одним из значимых аспектов является обеспечение администрацией образовательного учреждения доступа педагогов к психологическому сопровождению, проведению тренингов, семинаров, направленных на развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Кроме того, наличие механизма обратной связи между педагогами и руководством, прозрачность требований и оценочных критериев также способствуют снижению уровня тревожности и повышению профессиональной уверенности педагогов [15, с. 90].

Не менее важным условием формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала являются индивидуальные личностные особенности педагога. К числу качеств, способствующих высокому уровню эмоциональной устойчивости, относятся развитая эмпатия, позволяющая понимать и принимать эмоциональные состояния других людей; толерантность к различиям и конфликтным ситуациям; гибкость мышления и поведения, проявляющаяся в умении адаптироваться к изменениям условий профессиональной деятельности. Также значимыми являются уверенность в себе, умение контролировать собственные эмоции, развитая рефлексия и способность к конструктивному разрешению стрессовых ситуаций [2, с. 8].

Наличие данных качеств способствует тому, что педагог способен эффективно справляться с психоэмоциональными нагрузками, сохранять внутреннее равновесие в условиях профессионального стресса и поддерживать позитивные взаимоотношения с участниками

образовательного процесса. В случае недостаточного развития указанных личностных характеристик возникает необходимость целенаправленной коррекционной работы, направленной на их формирование и укрепление.

Педагогическая деятельность обладает выраженной спецификой, в основе которой лежит высокая степень эмоциональной вовлечённости. Каждый день педагогам приходится находить баланс между передачей знаний, поддержанием дисциплины и созданием благоприятной атмосферы для обучения. Например, в классе с большим количеством учащихся педагог должен учитывать разнообразие индивидуальных особенностей, что нередко приводит к перегрузке.

Г.А. Амзеева подчёркивает, что педагогу необходимо не только понимать эмоциональные потребности учащихся, но и учитывать их когнитивные и возрастные различия, что требует значительных усилий и высокого уровня подготовки [4, с. 121].

Сложные ситуации, связанные с агрессией, дезадаптацией учащихся или их недостаточной мотивацией, заставляют педагогов искать новые подходы к взаимодействию, что требует гибкости и умения импровизировать. Взаимодействие с родителями учащихся добавляет ещё один слой сложности. Родители, предъявляющие завышенные ожидания к результатам обучения своих детей, могут быть источником значительного стресса. Например, критика со стороны родителей способна подорвать уверенность педагога в своих профессиональных компетенциях. Некоторые родители при этом могут использовать педагогов как посредников для разрешения внутрисемейных конфликтов, что ещё более усложняет профессиональную деятельность.

Взаимоотношения в педагогическом коллективе также оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние учителей. Как подчёркивает С.В. Велиева, не всегда внутриколлективные отношения способствуют формированию благоприятной атмосферы [12, с. 1035].

Конкуренция, недостаток взаимопонимания или конфликтные ситуации между коллегами могут усиливать напряжение, что негативно сказывается на эмоциональной устойчивости. Например, ситуации, когда педагоги соревнуются за продвижение или признание, могут вызывать не только стресс, но и создавать барьеры для конструктивного взаимодействия.

В то же время поддержка со стороны коллег способствует повышению профессиональной удовлетворённости и снижению стресса, что подчеркивает важность здорового микроклимата в коллективе. Участие в совместных проектах и регулярные обсуждения профессиональных проблем создают основу для формирования взаимного доверия, которое, в свою очередь, способствует укреплению эмоциональной устойчивости.

Для успешного выполнения профессиональных обязанностей педагогам необходимо обладать качествами, которые связаны с эмоциональной устойчивостью. Эмпатия является одним из центральных качеств, которое позволяет педагогу устанавливать глубокий контакт с учащимися и понимать их эмоциональные состояния. Г.Ю. Гольева подчёркивает, что педагоги с развитой эмпатией способны предотвращать конфликты, создавая атмосферу сотрудничества и доверия [20, с. 25]. Например, эмпатия помогает выявлять скрытые причины трудностей учащихся, таких как семейные проблемы или внутренние конфликты, и своевременно принимать меры для их преодоления.

Ещё одно важное качество – терпимость, которая помогает педагогу сохранять спокойствие и объективность даже в самых сложных ситуациях. Например, при работе с учащимися с низкой мотивацией терпимость позволяет педагогу избежать эмоционального выгорания и продолжать искать подходы, способствующие улучшению их учебных результатов.

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова отмечают, что стрессоустойчивость педагогов не только способствует их профессиональной стабильности, но и помогает справляться с кризисными ситуациями [14, с. 120]. Этот навык особенно важен в условиях

нестабильной образовательной среды, где педагогу приходится быстро адаптироваться к изменениям.

Управление эмоциями, как отмечает Е.С. Ганиева, играет критическую роль в поддержании профессиональной эффективности педагогов [19, с. 103]. Например, умение регулировать свои эмоциональные реакции позволяет педагогу сохранять контроль в ситуациях, требующих немедленного решения, таких как внезапные изменения в учебном процессе или конфликты между учащимися.

Более того, педагоги с высоким уровнем саморегуляции показывают лучшие результаты в профессиональной деятельности, так как они способны адаптироваться к изменяющимся условиям и снижать влияние негативных факторов. Управление эмоциями также помогает педагогу сохранять позитивный настрой, который передаётся учащимся, способствуя созданию более благоприятной образовательной среды.

Однако, несмотря на наличие необходимых профессиональных качеств, педагоги часто сталкиваются с рисками, которые снижают их эмоциональную устойчивость. Одним из наиболее серьёзных рисков является профессиональное выгорание. Этот феномен, как пишет в своей работе В.В. Бойко, развивается постепенно, начиная с чувства усталости и утраты интереса к работе [8, с. 47].

Например, педагог, испытывающий выгорание, может избегать взаимодействия с учащимися, что приводит к снижению качества образовательного процесса. К тому же, выгорание сопровождается не только эмоциональным, но и физическим истощением, что делает восстановление ещё более сложным.

Педагоги, находящиеся в этом состоянии, часто игнорируют первые признаки усталости, что усугубляет их положение. Также важно учитывать, что выгорание может стать причиной серьёзных соматических заболеваний, включая сердечно-сосудистые проблемы и хронические нарушения сна.

Конфликты в рабочей среде также являются значительным барьером для формирования эмоциональной устойчивости. А. Ленгле подчёркивает, что отсутствие поддержки со стороны коллег или администрации усиливает чувство изоляции и уязвимости [36, с. 3]. К примеру, педагог, работающий в коллективе с высоким уровнем конкуренции, может чувствовать себя отчуждённым, что снижает его мотивацию и профессиональную удовлетворённость. В таких условиях становится сложнее сохранять эмоциональный баланс, особенно если отсутствуют ресурсы для восстановления, такие как программы психологической помощи или тренинги по управлению стрессом. Недостаток обратной связи от администрации и коллег может снижать уверенность педагога в правильности выбранных методов работы, что также увеличивает уровень стресса.

Таким образом, эмоциональная устойчивость педагогического персонала определяется комплексом факторов, включающих личностные особенности педагога, условия профессиональной деятельности, специфику образовательной среды и характер межличностных взаимодействий в коллективе. Наличие высоких требований к эмоциональной вовлечённости, ответственности, необходимости конструктивного общения с обучающимися, родителями и коллегами, а также постоянный контроль со стороны администрации создают высокий уровень психоэмоциональных нагрузок, который требует от педагога развитых навыков саморегуляции и устойчивости к стрессу.

Теоретический анализ литературы и характеристика факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость педагогов, позволяют сделать вывод о необходимости системной и целенаправленной работы в данном направлении. Недостаточный уровень устойчивости способствует формированию у педагогов тревожности, эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации, что негативно отражается как на их

личностном благополучии, так и на эффективности образовательного процесса в целом.

Учитывая специфику профессиональной деятельности педагогов, наличие различных факторов риска и значимость эмоциональной устойчивости для успешного выполнения профессиональных обязанностей, возникает потребность в разработке и практическом внедрении комплексных психолого-педагогических программ, направленных на развитие устойчивости, снижение уровня тревожности и профилактику профессионального выгорания. В связи с этим в следующей главе исследования будет представлена диагностика уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала, а также разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов образовательного учреждения.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Психолого-педагогическое моделирование является важнейшим инструментом организации и проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения. Под моделью в психолого-педагогическом контексте понимается специально организованная система, способная воспроизвести основные свойства и характеристики объекта изучения, что позволяет проводить глубокий анализ и прогнозировать развитие исследуемых процессов [9, с. 248]. Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала представляет собой целостную, логически структурированную систему, направленную на достижение конкретных результатов. Она включает в себя совокупность целей, задач, методов и условий, необходимых для формирования эмоциональной устойчивости как интегрального профессионального качества педагогов [70, с. 23]. В

контексте данного исследования модель призвана выполнять как теоретические, так и практические функции.

На эмпирическом уровне модель позволяет описать и измерить особенности эмоциональной устойчивости педагогического персонала, зафиксировать исходный уровень развития этого качества и определить основные направления коррекционной и развивающей работы [4, с. 12]. На теоретическом уровне модель помогает обобщить и интерпретировать полученные данные, систематизировать научные представления об эмоциональной устойчивости педагогов, выявить закономерности и спрогнозировать эффективность коррекционного воздействия [14, с. 45].

Практическое применение модели выражается в разработке и реализации программ повышения эмоциональной устойчивости педагогов, методических рекомендаций и мероприятий по профилактике эмоционального выгорания [71, с. 555].

Формирование модели начинается с определения генеральной цели, исходящей из актуальной потребности образовательного учреждения в стабилизации и повышении уровня эмоциональной устойчивости педагогов. Генеральная цель становится основой для постановки частных задач, которые раскрывают и конкретизируют её содержание. В свою очередь, задачи первого уровня детализируются на подзадачи, образуя таким образом иерархически структурированное «дерево целей».

«Дерево целей» представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

1. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

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

1.1.1. Проанализировать подходы к определению эмоциональной устойчивости личности.

1.1.2. Систематизировать существующие классификации эмоциональной устойчивости.

1.2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

1.2.1. Определить профессиональные факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость педагогов.

1.2.2. Охарактеризовать специфику эмоциональной устойчивости педагогов.

1.3. Обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

1.3.2. Определить принципы и условия реализации модели формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

2. Организовать исследование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать и описать этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования эмоциональной устойчивости педагогов.

2.2. Провести исследование эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

2.2.1. Сформировать и охарактеризовать выборку педагогов для исследования.

2.2.2. Провести диагностику эмоциональной устойчивости педагогов.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностики эмоциональной устойчивости педагогов.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

3.1.1. Сформулировать цели, задачи и этапы реализации программы.

3.1.2. Реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Провести контрольную диагностику эмоциональной устойчивости педагогов после реализации программы.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после эксперимента.

3.2.3. Оценить эффективность реализованной программы с помощью методов математического анализа.

3.3. Разработать психологические рекомендации педагогам по поддержанию и развитию эмоциональной устойчивости.

3.3.1. Выделить основные направления профилактической работы с педагогами.

3.3.2. Составить перечень методов и приемов, направленных на поддержание эмоциональной устойчивости педагогов.

Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов представлена на рисунке 2.

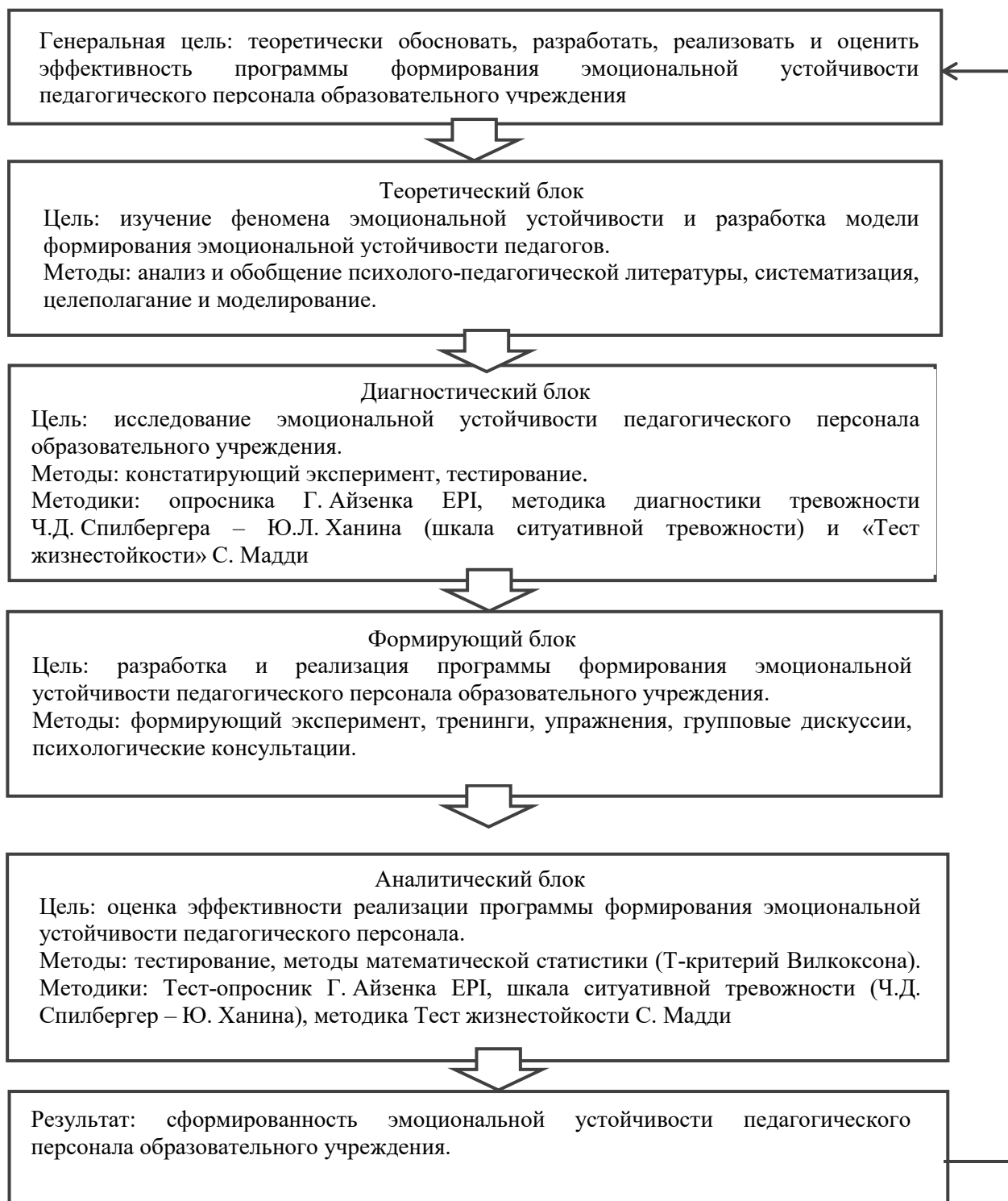


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения строится на последовательной реализации четырех взаимосвязанных этапов: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического. В её основе лежит комплексный подход, обеспечивающий целостное изучение феномена эмоциональной устойчивости, определение её исходного уровня, проведение целенаправленного воздействия и последующую оценку эффективности разработанных мероприятий.

Первоначально проводится теоретическое исследование, направленное на анализ и систематизацию психолого-педагогической литературы, изучение существующих подходов к пониманию эмоциональной устойчивости и выявление факторов, влияющих на её развитие у педагогов. На этом этапе формируется концептуальная основа исследования, разрабатываются основные положения модели и определяется совокупность принципов и условий её реализации. Важным компонентом является постановка целей и задач, что позволяет структурировать дальнейшую работу и создать «дерево целей» как основу организации процесса формирования эмоциональной устойчивости.

После теоретического обоснования проводится диагностика уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала. Для этого используется констатирующий эксперимент, включающий применение психодиагностических методик, таких как Тест-опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), адаптированный А.Г. Шмелёвым, методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности), методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой). Эти методики позволяют выявить уровень тревожности педагогов, их эмоциональное состояние, склонность к стрессовым реакциям, а также основные поведенческие стратегии, которые они используют в профессиональной деятельности. Результаты диагностики дают

возможность объективно оценить исходное состояние эмоциональной устойчивости педагогов и определить направления необходимой коррекционной работы.

На основе полученных данных разрабатывается и реализуется программа формирования эмоциональной устойчивости, включающая психолого-педагогические методы воздействия. Программа базируется на принципах активного обучения, вовлечённости и интерактивного взаимодействия и включает в себя тренинги, групповые дискуссии, психологические консультации и специальные упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости педагогов. В ходе реализации программы формируются механизмы эмоциональной саморегуляции, позволяющие педагогам эффективно справляться с профессиональными трудностями и сохранять высокий уровень психологической устойчивости.

Завершающим этапом является анализ эффективности проведённых мероприятий, который осуществляется с использованием повторного тестирования педагогов после реализации программы. Для объективной оценки динамики изменений применяется метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона, позволяющий определить статистическую значимость различий в уровнях эмоциональной устойчивости до и после формирующего воздействия. Сравнительный анализ полученных результатов даёт возможность выявить эффективность разработанной модели, её влияние на снижение тревожности педагогов и повышение их профессиональной адаптивности.

Результатом реализации модели является повышение уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости, снижение тревожности и профилактика профессионального выгорания. В рамках исследования также разрабатываются методические рекомендации, направленные на

закрепление достигнутых результатов и их дальнейшую интеграцию в систему психолого-педагогического сопровождения педагогов.

Выводы по 1 главе

Проведённый теоретический анализ проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагогов выявил её сложный характер, обусловленный влиянием личностных, социальных и профессиональных факторов. Эмоциональная устойчивость способствует профессиональной эффективности, снижению эмоционального выгорания и созданию психологически безопасной среды. Исследование феномена опиралось на когнитивный, психофизиологический, психодинамический и социально-культурный подходы. Эти направления раскрывают механизмы управления эмоциями, адаптации к стрессу, роли бессознательных процессов и социального контекста. Интеграция данных подходов позволила создать основу для разработки модели формирования устойчивости.

Анализ специфики педагогической деятельности показал необходимость развития у педагогов эмпатии, стрессоустойчивости и саморегуляции. Высокая эмоциональная нагрузка требует системных мер по укреплению этих качеств, включая профилактику профессионального стресса и улучшение взаимодействия в коллективе.

Разработанная модель формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения представляет собой структурированную систему, включающую теоретическое обоснование, диагностику, коррекционное воздействие и оценку эффективности. Она позволяет выявить уровень эмоциональной устойчивости педагогов, определить факторы, влияющие на её развитие, и целенаправленно воздействовать на неё с помощью специально разработанной программы. Применение психодиагностических методик и статистического анализа результатов обеспечивает объективную оценку

динамики изменений. Внедрение модели способствует снижению тревожности педагогов, повышению их стрессоустойчивости и профилактике эмоционального выгорания. Разработанные в рамках исследования методические рекомендации позволяют закрепить полученные результаты и обеспечить их практическую значимость для образовательных учреждений.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В ходе исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения были выделены три основных этапа. На первом, поисково-подготовительном, проводился анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Рассматривались теоретические подходы к эмоциональной устойчивости, изучались психологические механизмы её формирования, факторы, влияющие на развитие данного качества у педагогов. В этот период определялись актуальность исследования, его цели, гипотезы, объект и предмет, анализировались существующие теоретико-методологические концепции. Разрабатывалась модель формирования эмоциональной устойчивости, включая определение её структурных компонентов, принципов и условий реализации. На данном этапе применялись методы анализа, синтеза, обобщения, систематизации научной литературы, а также целеполагание и моделирование.

Следующий, опытно-экспериментальный, состоял из констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента. Определялись выборка испытуемых, методы исследования и диагностические инструменты, позволяющие оценить уровень эмоциональной устойчивости педагогов. В рамках данного этапа разрабатывалась программа повышения эмоциональной устойчивости, формулировались критерии оценки её эффективности, устанавливались временные рамки исследования. В ходе констатирующего эксперимента проводилась первичная диагностика уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала с использованием методики Тест-опросник

Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), адаптированный А.Г. Шмелёвым, шкалы ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханина) и методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой). Полученные результаты позволяли выявить уровень тревожности педагогов, их эмоциональное состояние, склонность к стрессовым реакциям и используемые стратегии эмоциональной регуляции. Во время формирующего эксперимента осуществлялась реализация разработанной программы формирования эмоциональной устойчивости, включающей тренинговые занятия, психологические консультации, групповые дискуссии и упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции и снижения тревожности. Контрольный эксперимент включал в себя повторную диагностику уровня эмоциональной устойчивости после прохождения программы.

Завершающим был контрольно-обобщающий этап, в рамках которого проводился анализ и обобщение полученных данных, оценка эффективности разработанной программы, а также формулировались выводы и рекомендации для педагогов. На данном этапе обрабатывались результаты диагностики после реализации программы, проводился сравнительный анализ с исходными показателями, что позволяло выявить динамику изменений в уровне эмоциональной устойчивости педагогов. Для статистической обработки данных использовался Т-критерий Вилкоксона, который позволял определить статистическую значимость изменений и подтвердить достоверность гипотезы исследования. Итогом работы стал комплекс методических рекомендаций, направленных на поддержку и развитие эмоциональной устойчивости педагогического персонала в образовательных учреждениях.

Таким образом, этапы исследования были логически взаимосвязаны и позволили комплексно изучить процесс формирования эмоциональной

устойчивости педагогов, что обеспечило научную обоснованность и достоверность полученных данных.

В рамках исследования использовались теоретические и эмпирические методы. Среди теоретических методов был применён анализ научной литературы, который позволил выявить ключевые аспекты эмоциональной устойчивости, систематизировать существующие теоретические подходы и определить основные факторы её формирования [7, с. 21].

Метод синтеза использовался для объединения разрозненных теоретических положений в единую концепцию, что обеспечило целостность подхода к исследуемой проблеме [7, с. 21].

Метод обобщения позволил сделать выводы на основе рассмотренных источников и эмпирических данных, что способствовало формированию целостной модели эмоциональной устойчивости педагогов [7, с. 21].

Метод систематизации был необходим для структурирования полученной информации, выявления закономерностей и классификации факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость педагогического персонала [7, с. 21].

Метод моделирования обеспечил возможность конструирования теоретической модели формирования эмоциональной устойчивости педагогов, включающей структурные компоненты, этапы и условия её реализации [15, с. 75].

Среди эмпирических методов применялось тестирование, которое позволяло количественно оценить уровень эмоциональной устойчивости педагогов, определить степень их тревожности, стрессоустойчивости и склонности к эмоциональному выгоранию [15, с. 75].

Констатирующий эксперимент проводился для выявления исходного состояния эмоциональной устойчивости педагогов до внедрения программы формирования, что позволяло зафиксировать базовые

показатели и определить направления необходимого коррекционного воздействия [15, с. 75].

Формирующий эксперимент включал реализацию специально разработанной программы повышения эмоциональной устойчивости, после чего проводился анализ её эффективности, фиксировались изменения в эмоциональном состоянии педагогов и определялась степень достижения поставленных целей [15, с. 75].

Опросник ЕРІ Г. Айзенка, адаптированный А.Г. Шмелевым, предназначен для изучения индивидуальных психологических особенностей личности, в том числе уровня эмоциональной устойчивости. В рамках настоящего исследования используется шкала «Нейротизм», которая позволяет оценить степень эмоциональной стабильности или, напротив, подверженности эмоциональным колебаниям и тревожным состояниям [32].

Шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм включает ряд утверждений, касающихся эмоциональных реакций испытуемого в различных жизненных ситуациях. Ответы оцениваются по ключу, при совпадении с которым начисляется 1 балл. Итоговая сумма баллов позволяет судить о выраженности нейротизма: чем выше полученный результат, тем ниже эмоциональная устойчивость. Повышенные показатели по шкале нейротизма могут свидетельствовать о тревожности, неуверенности в себе, склонности к стрессовым реакциям, а также о трудностях в адаптации к социальным и профессиональным условиям.

Нейротизм может быть связан с лабильностью нервной системы и проявляться в частой смене настроения, чрезмерной чувствительности к критике и внутреннему напряжению. Люди с высоким уровнем нейротизма нередко испытывают трудности в управлении своими эмоциональными состояниями, что снижает их стрессоустойчивость и может мешать эффективной профессиональной деятельности, особенно в условиях высокой психологической нагрузки.

В контексте предлагаемой классификации темпераментов, шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм также позволяет соотнести индивидуальные особенности испытуемого с типами темперамента, выделенными И.П. Павловым. Высокий уровень нейротизма может быть характерен для холерического или меланхолического темперамента, тогда как более низкие значения характерны для сангвиников и флегматиков, обладающих большей устойчивостью к эмоциональным перегрузкам.

Таким образом, шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм опросника ЕРІ Г. Айзенка является надёжным инструментом оценки эмоциональной устойчивости личности и позволяет выявить уровень подверженности испытуемого тревожности, внутреннему напряжению и эмоциональной нестабильности. В настоящем исследовании данный показатель используется в качестве одного из ключевых для анализа эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов.

Методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) предназначена для оценки текущего эмоционального состояния испытуемого, отражающего уровень тревоги в конкретный момент времени. Данная методика используется в психологических исследованиях, а также в клинической и педагогической практике для диагностики реактивной (ситуационной) тревожности у различных категорий обследуемых.

Опросник включает 20 утверждений, касающихся самочувствия человека в определённой ситуации. Испытуемому предлагается оценить степень согласия с каждым из них по четырёхбалльной шкале, ориентируясь на своё состояние «здесь и сейчас». Методика может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме. Она проста в применении, не требует специальной подготовки и занимает около 10–15 минут, что делает её удобной для использования в условиях образовательной организации.

Результаты подсчитываются по ключу, после чего формируется итоговый балл по шкале ситуативной тревожности, варьирующийся от 20 до 80 баллов. Чем выше результат, тем выше уровень тревоги, испытываемый в конкретной ситуации. Полученные значения позволяют определить степень выраженности эмоционального напряжения, наличие дискомфорта, внутреннего беспокойства и физиологических проявлений тревоги, возникающих в ответ на внешние стрессовые факторы.

Интерпретация результатов осуществляется следующим образом:

- до 30 баллов – низкий уровень тревожности,
- 31–44 балла – умеренный уровень тревожности,
- 45 баллов и выше – высокий уровень тревожности.

Шкала ситуативной тревожности позволяет не только оценить эмоциональное состояние на текущий момент, но и выявить, находится ли испытуемый под влиянием стрессовой ситуации, а также определить интенсивность этого воздействия. Методика широко применяется для оценки эффективности психокоррекционных и развивающих программ, направленных на формирование эмоциональной устойчивости и снижение тревожности. В настоящем исследовании используется исключительно шкала ситуативной тревожности для анализа состояния педагогов в условиях профессиональной нагрузки.

«Тест жизнестойкости» был разработан американским психологом С. Мадди в 1984 г. В российской практике используется адаптированный вариант методики, выполненный Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой на основе оригинальной версии, первоначально переведённой Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Данный опросник предназначен для диагностики уровня жизнестойкости личности, а именно способности индивида справляться с трудностями, сохранять мотивацию и уверенность в условиях стресса и неопределённости.

Структура методики включает ряд утверждений, которые отражают отношение респондента к различным жизненным ситуациям. Стимульный

материал представлен в виде 24 утверждений, к каждому из которых испытуемому предлагается выразить степень согласия или несогласия по четырёхбалльной шкале Ликкерта: «нет», «скорее нет», «скорее да», «да». Бланк исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) представлен в таблице 1.6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Процедура проведения обследования может быть как индивидуальной, так и групповой. Методика применяется для взрослых респондентов и старших подростков. Время заполнения бланка, как правило, занимает около 10–15 минут. Инструкция направлена на то, чтобы участник работал в комфортном темпе, не задумываясь долго над ответами.

Обработка результатов осуществляется путём присвоения баллов каждому ответу. Прямые утверждения оцениваются от 0 до 3 баллов (от «нет» до «да»), обратные – от 3 до 0 баллов. Далее подсчитывается сумма баллов по каждой из трёх субшкал: вовлечённость, контроль и принятие риска, а также общий показатель жизнестойкости. Подробности подсчёта сырых баллов представлены в таблице 1.4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Полученные значения сравниваются с нормативными данными, представленными в таблице 1.5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), что позволяет интерпретировать уровень выраженности показателей как низкий, средний или высокий.

Регистрируемыми показателями методики являются общий уровень жизнестойкости, а также показатели по трем компонентам: вовлечённости, контроля и принятия риска. Эти параметры дают представление о способности личности эффективно справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями.

Т-критерий Вилкоксона – это непараметрический статистический метод, используемый для сравнения двух связанных выборок в случае, если распределение данных не является нормальным. Данный критерий применяется для проверки значимости различий между результатами двух измерений, например, до и после проведения эксперимента, и позволяет

определить, произошло ли статистически значимое изменение в изучаемом показателе.

Расчет Т-критерия Вилкоксона начинается с составления списка значений, полученных в первом и втором замерах. Затем для каждого испытуемого вычисляется разность между значением во втором замере и соответствующим значением в первом замере. На основе этих разностей определяется направление изменения: различают положительные и отрицательные значения, где преобладающее направление сдвига указывает на тенденцию изменений в выборке.

Следующим шагом является переход к абсолютным значениям разностей, после чего проводится ранжирование полученных значений. Каждому значению присваивается ранг, при этом наименьшему значению соответствует наименьший ранг. Если встречаются одинаковые значения разностей, им присваиваются средние ранги.

После ранжирования определяется Т-эмпирическое, которое представляет собой сумму рангов сдвигов, имеющих наименьшее количество значений (то есть тех, которые представляют нетипичное направление изменения). Полученное значение Т-эмпирического затем сравнивается с Т-критическим, определяемым с использованием таблицы критических значений Т-критерия Вилкоксона, где учитывается размер выборки и уровень значимости. Если Т-эмпирическое оказывается меньше Т-критического, делается вывод о статистически значимом сдвиге в выборке на уровне $p < 0,05$, что свидетельствует о наличии значимого изменения между двумя замерами. В противном случае различия считаются статистически незначимыми, и гипотеза об изменениях в выборке не подтверждается.

Таким образом, в ходе исследования были выделены основные этапы, включающие теоретическую подготовку, проведение эмпирического исследования и анализ его результатов. Применение комплекса методов, таких как анализ литературы, моделирование, тестирование,

констатирующий и формирующий эксперименты, позволило объективно оценить уровень эмоциональной устойчивости педагогического персонала и выявить динамику изменений под воздействием программы. Использование тест-опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) обеспечило всестороннюю диагностику, а статистическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона позволила определить достоверность полученных результатов. Представленный подход обеспечил научную обоснованность исследования и достоверность выводов о развитии эмоциональной устойчивости педагогов.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В рамках исследования была проведена диагностика уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения. Основной целью данного этапа являлось выявление исходного уровня эмоциональной устойчивости педагогов, факторов, влияющих на их психологическое состояние, а также анализа индивидуальных различий в стрессоустойчивости и тревожности.

В исследовании приняли участие 20 педагогов Муниципального казенного образовательного учреждения «Карпинская средняя общеобразовательная школа №12». Данная выборка отражает типичный педагогический коллектив средней школы, что позволяет распространить полученные результаты на более широкую популяцию учителей. Репрезентативность выборки определяется соответствием её состава основным демографическим и профессиональным характеристикам учителей общеобразовательных школ России.

Возраст участников варьировался от 24 до 62 лет, что свидетельствует о широком диапазоне профессионального опыта среди педагогов. Средний возраст испытуемых составил 43 года, что соответствует среднему возрасту педагогических работников в системе школьного образования. В выборке представлены как молодые специалисты, недавно начавшие свою карьеру, так и опытные педагоги с многолетним стажем, что позволяет учесть влияние возраста и профессионального опыта на эмоциональную устойчивость.

Гендерное распределение участников демонстрирует традиционное преобладание женщин в педагогической профессии: в исследовании приняли участие 17 женщин и 3 мужчины. Данное соотношение характерно для системы общего образования и подтверждает репрезентативность выборки в данном аспекте. Гендерный состав выборки позволяет рассматривать влияние эмоциональной устойчивости не только с учетом профессиональных факторов, но и с позиции возможных различий в стрессоустойчивости и стратегиях совладания с эмоциональными нагрузками у мужчин и женщин.

Все педагоги выразили согласие на участие без внешнего принуждения, что снижает риск искажения результатов, связанных с фактором социальной желательности или вынужденного включения в эксперимент. Добровольное участие позволяет получить более объективные данные о реальном эмоциональном состоянии педагогов и их уровне устойчивости к стрессу в условиях профессиональной деятельности.

Таким образом, выборка исследования является репрезентативной, включает педагогов различного возраста и стажа работы, а также учитывает гендерные особенности, что обеспечивает достоверность и обоснованность последующего анализа данных.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогов по опроснику Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм)

(шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

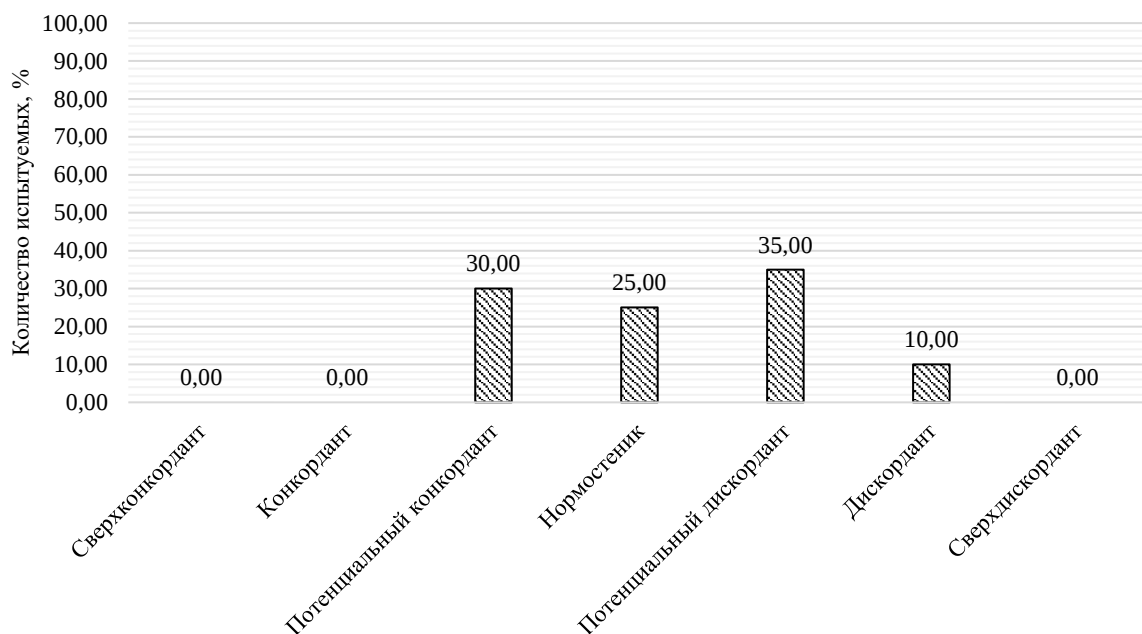


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по методике опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм)

Результаты первичной диагностики по шкале нейротизма опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) позволяют провести количественную и качественную оценку уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала. Согласно полученным данным, наибольшее число испытуемых (7 человек, 35,00 %) продемонстрировали уровень, соответствующий категории «потенциальный дискордант», что указывает на выраженную эмоциональную нестабильность, не достигающую патологической выраженности. Это может проявляться в виде частых колебаний настроения, повышенной тревожности и затруднений в стрессовых ситуациях.

К группе «потенциальный конкордант» отнесено 6 педагогов (30,00 %), чьи показатели свидетельствуют о достаточной, но ещё не устойчивой эмоциональной саморегуляции. У таких испытуемых могут

наблюдаться отдельные эмоциональные колебания, однако в целом они способны сохранять работоспособность в условиях эмоционального напряжения. Категория «нормостеник» охватила 5 человек (25,00 %), что соответствует среднему уровню эмоциональной устойчивости и свидетельствует о сбалансированной нервной системе.

При этом лишь у 2 испытуемых (10,00 %) уровень нейротизма соответствует категории «дискордант», что говорит о низком уровне эмоциональной устойчивости и выраженной подверженности негативным эмоциям, что может требовать отдельного внимания в коррекционной работе. Показатели в категориях «сверхконкордант», «конкордант» и «сверхдискордант» в данной выборке отсутствуют, что подтверждает умеренно выраженный характер эмоциональной нестабильности в пределах нормы у большинства педагогов.

Таким образом, результаты по шкале нейротизма опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) демонстрируют наличие значительного процента педагогов с потенциальной склонностью к сниженной эмоциональной устойчивости, что обосновывает необходимость реализации программы психолого-педагогической поддержки, направленной на развитие саморегуляции и стрессоустойчивости.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогов по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

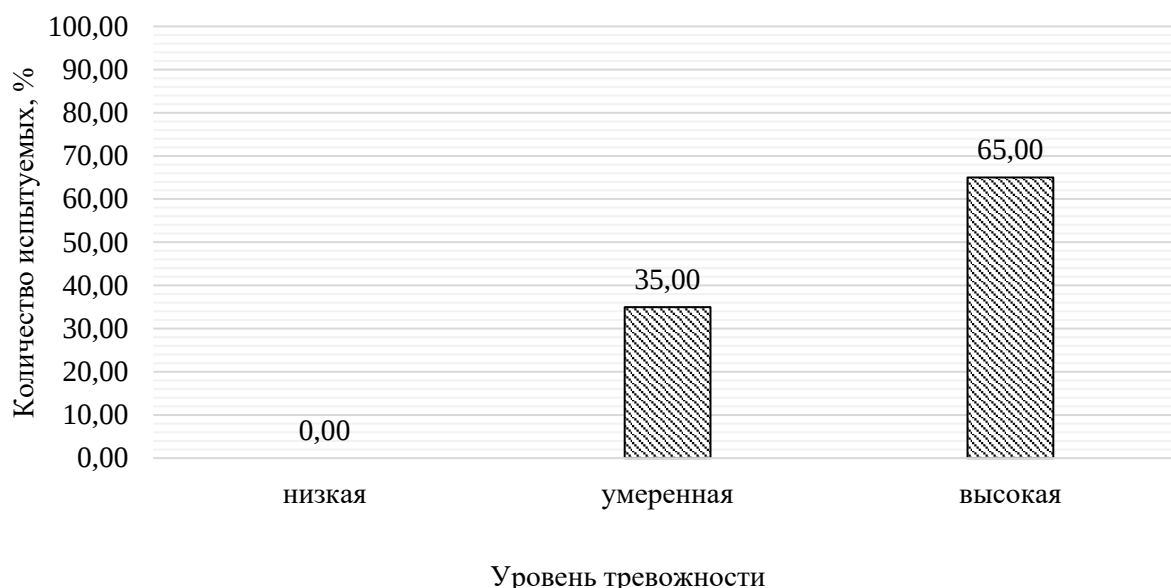


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по методике диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности)

На основе представленных данных можно сделать следующие выводы относительно уровня ситуативной тревожности педагогов. Низкий уровень ситуативной тревожности не был зафиксирован ни у одного участника исследования, что подтверждается тем, что 0,00 % испытуемых (0 человек) продемонстрировали значения, соответствующие низкому уровню. Это означает, что все педагоги, принявшие участие в диагностике, испытывают тревожность как минимум на умеренном уровне, что может быть связано с особенностями их профессиональной деятельности, требующей высокой эмоциональной вовлечённости.

Умеренный уровень ситуативной тревожности был отмечен у 35,00 % испытуемых (7 человек), что указывает на наличие у значительной части педагогов состояния тревоги в стрессовых ситуациях, однако без выраженного деструктивного влияния на выполнение профессиональных обязанностей. Такие педагоги, как правило, осознают трудности и испытывают эмоциональное напряжение, но сохраняют способность к саморегуляции и адаптации.

Высокий уровень ситуативной тревожности зафиксирован у 65,00 % испытуемых (13 человек), что свидетельствует о значительном числе педагогов, подверженных сильному беспокойству, особенно в условиях неопределённости, профессиональных перегрузок или повышенной ответственности. Подобные проявления тревожности могут негативно сказываться на качестве профессиональной деятельности, эмоциональном самочувствии и психофизиологическом состоянии педагогов.

Таким образом, данные исследования указывают на актуальность проблемы ситуативной тревожности среди педагогического персонала. Значительная доля испытуемых демонстрирует высокий уровень тревожности, что подчёркивает необходимость реализации психолого-педагогических мероприятий, направленных на снижение тревожного напряжения и повышение эмоциональной устойчивости педагогов.

Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

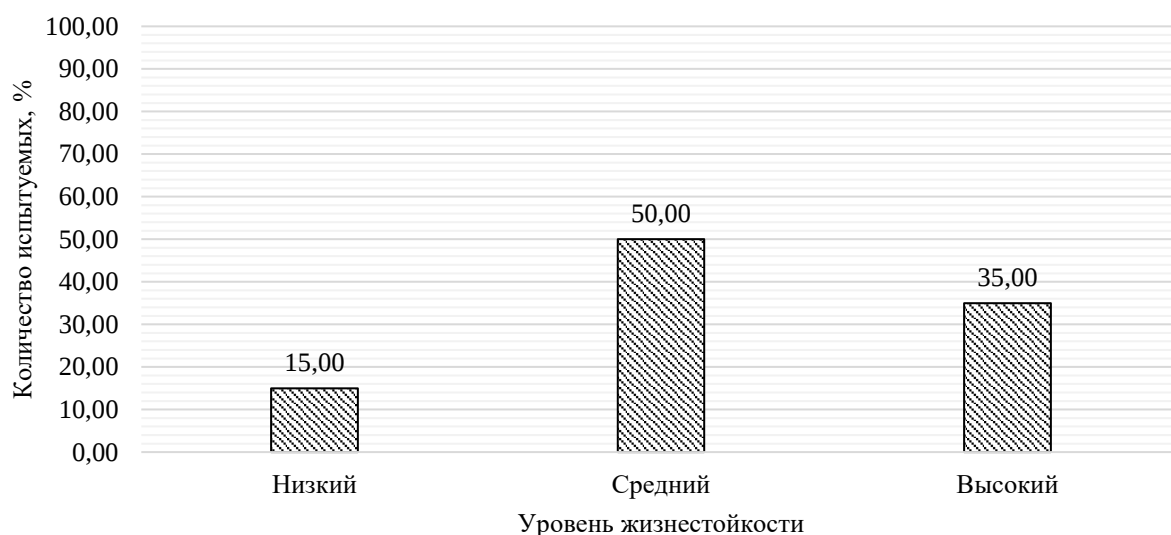


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

Анализ полученных данных диагностики жизнестойкости педагогических работников с использованием методики «Тест

жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) позволяет сделать ряд выводов о представленном уровне сформированности данного качества у испытуемых.

Как видно из представленных результатов, уровень жизнестойкости испытуемых варьируется от низкого до высокого. Так, высокий уровень жизнестойкости продемонстрировали 35,00 % участников исследования (7 испытуемых). Это свидетельствует о высокой степени выраженности таких характеристик, как вовлечённость в профессиональную деятельность, уверенность в возможности контролировать происходящее и готовность принимать вызовы и риски. Данные сотрудники отличаются устойчивостью к стрессовым ситуациям, способны эффективно справляться с профессиональными трудностями и сохранять внутреннюю мотивацию.

Половина испытуемых (50,00 %, 10 человек) продемонстрировали умеренный уровень жизнестойкости. Это указывает на наличие у данных педагогов определённых ресурсов устойчивости и способности к саморегуляции, однако данные качества выражены недостаточно стабильно. В критических или напряжённых ситуациях эти сотрудники могут испытывать трудности с мобилизацией своих психологических ресурсов, что делает их менее устойчивыми к стрессам.

Низкий уровень жизнестойкости был выявлен у 15,00 % испытуемых (3 человека). Это свидетельствует о недостаточной сформированности таких компонентов жизнестойкости, как контроль, вовлечённость и принятие риска. Данные педагоги склонны к внутренним сомнениям, могут избегать ответственности, испытывать стресс и снижать продуктивность при столкновении с трудностями.

Таким образом, анализ результатов диагностического этапа показал, что у большинства педагогов наблюдается средний уровень жизнестойкости, однако значительная доля испытуемых имеет как высокий, так и низкий показатели. Это подтверждает необходимость целенаправленного формирования и развития компонентов жизнестойкости

у педагогического коллектива, особенно у тех сотрудников, чьи показатели находятся на низком или среднем уровне. В рамках программы будет уделено внимание укреплению контроля над происходящим, формированию уверенности в собственных силах и способности эффективно справляться с профессиональными и личными трудностями.

Результаты диагностики педагогического персонала по методикам опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) и тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) выявили особенности эмоциональной устойчивости испытуемых.

Анализ тревожности показал, что 80,00 % педагогов имеют высокий уровень личностной тревожности, а у 65,00 % отмечается высокий уровень ситуативной тревожности. Это свидетельствует о повышенной чувствительности к стрессовым ситуациям и профессиональным трудностям. По методике С. Мадди установлено, что высокий уровень жизнестойкости наблюдается у 35,00 % педагогов, умеренный – у 50,00 %, а низкий – у 15,00 %. Это указывает на недостаточную сформированность у части сотрудников таких качеств, как контроль, вовлечённость и принятие риска.

В совокупности результаты всех трёх методик свидетельствуют о недостаточном уровне эмоциональной устойчивости и жизнестойкости, а также высоком уровне тревожности у более половины педагогов. Это подтверждает необходимость внедрения программы, направленной на формирование эмоциональной устойчивости и повышение адаптивных ресурсов педагогического персонала.

Выводы по 2 главе

В ходе исследования была разработана и реализована методологическая база диагностики эмоциональной устойчивости педагогов. Эмпирическая работа включала констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. В соответствии с целью исследования были использованы валидные и надёжные психодиагностические методики: опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой), позволяющие комплексно оценить тревожность, стрессоустойчивость, уровень жизнестойкости и эмоциональные особенности педагогического персонала.

Результаты диагностики подтвердили наличие высокого уровня тревожности у большинства педагогов. По шкале нейротизма опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), отражающей устойчивость к эмоциональным перегрузкам, 35,00 % испытуемых продемонстрировали уровень, соответствующий категории «потенциальный дискордант», а ещё 10,00 % – «дискордант», что в совокупности составляет 45,00 % педагогов с выраженными признаками эмоциональной неустойчивости. Эти данные свидетельствуют о высокой чувствительности к психоэмоциональным перегрузкам, характерным для профессиональной деятельности в сфере образования. По результатам шкалы ситуативной тревожности методики Ч.Д. Спилбергера у 65,00 % испытуемых был зафиксирован высокий уровень тревожности, что указывает на значительную подверженность тревожным состояниям в условиях профессионального стресса. Результаты теста жизнестойкости С. Мадди показали, что высокий уровень жизнестойкости наблюдается лишь у 35,00 % педагогов, умеренный – у 50,00 %, а низкий – у 15,00 % испытуемых. Это свидетельствует о недостаточной сформированности у части педагогов таких характеристик, как вовлечённость, ощущение контроля и готовность принимать риски, что напрямую влияет на

способность сохранять эмоциональное равновесие в напряжённых и неопределённых ситуациях.

Таким образом, полученные данные по всем трём методикам подчёркивают необходимость внедрения программы психолого-педагогической поддержки, направленной на снижение тревожности и развитие эмоциональной устойчивости у педагогического персонала. На основании результатов была сформирована выборка из 20 педагогов образовательного учреждения, соответствующих критериям исследования. Все участники дали добровольное согласие на участие в эксперименте. Дальнейшая работа направлена на внедрение формирующих мероприятий, способствующих снижению тревожности и повышению жизнестойкости педагогического коллектива. Проведённая диагностика и сформированная выборка обеспечивают достоверность и эффективность последующего экспериментального исследования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

В рамках формирующего эксперимента была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения. Необходимость создания программы обусловлена тем, что профессиональная деятельность педагога сопряжена с высоким уровнем эмоциональной нагрузки, что нередко приводит к развитию тревожности и профессиональному выгоранию. В связи с этим особое значение приобретает целенаправленная работа по формированию эмоциональной устойчивости педагогов как одного из ключевых факторов их профессионального благополучия. Программа сочетает в себе коррекционные и развивающие задачи, направленные на гармонизацию эмоциональной сферы личности, а также учитывает современные подходы к организации психолого-педагогического сопровождения педагогического персонала.

Цель программы – формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

Задачи:

- 1) развитие устойчивых поведенческих стратегий, направленных на повышение эмоциональной устойчивости;
- 2) снижение уровня тревожности;
- 3) преодоление скрытых эмоциональных конфликтов;
- 4) профилактика эмоционального выгорания.

Программа построена с учётом принципа системности коррекционных и развивающих задач, а также принципа комплексности методов воздействия, что позволяет обеспечить целостное воздействие на эмоциональную сферу педагогов. Методологическую основу программы составляют современные теоретические подходы в области психологии личности и психо-коррекционной работы [15, с. 93].

Выборка для реализации программы включает 20 педагогов Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Карпинская средняя общеобразовательная школа №12». Состав выборки был сформирован на основании предварительной диагностики уровня тревожности и стрессоустойчивости педагогов. Диагностический этап показал высокий уровень личностной и ситуативной тревожности у большинства испытуемых, что подтверждает актуальность программы и необходимость её внедрения. Гендерный состав выборки отражает традиционную структуру педагогического коллектива, а возрастной диапазон участников позволяет учитывать влияние профессионального опыта на эмоциональное состояние педагогов.

Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов включает несколько взаимосвязанных блоков, каждый из которых направлен на достижение определённых коррекционных и развивающих задач. На первом этапе реализуется диагностический блок, задачей которого является первичная оценка уровня тревожности и стрессоустойчивости педагогического персонала. В качестве диагностических методик используются опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) и «Тест жизнестойкости» С. Мадди, что позволяет комплексно охарактеризовать эмоциональное состояние педагогов и определить индивидуальные особенности их реакций на стрессовые факторы. Включение диагностики как составного элемента программы соответствует современным требованиям построения

коррекционно-развивающих программ, предусматривающих единство диагностики и коррекции [9, с. 75].

Следующий этап программы – установочный блок, основная задача которого заключается в формировании мотивации педагогов к участию в коррекционно-развивающих мероприятиях, снятии напряжённости и тревожности, а также создании благоприятной психологической атмосферы. Важнейшим условием успешной реализации программы на данном этапе является установление доверительных отношений между психологом и участниками, что способствует повышению их уверенности в себе и готовности к взаимодействию. Программа строится с опорой на деятельностный подход и принцип комплексности, включающий активное использование упражнений на снижение тревожности и формирование установки на сотрудничество [71, с. 556].

Центральное место в структуре программы занимает коррекционно-развивающий блок, включающий серию практических занятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости, повышение стрессоустойчивости и снижение уровня тревожности. Занятия построены с использованием таких методов, как дыхательные упражнения, арт-терапия (работа с цветом, проективный рисунок), а также тренинговые техники, моделирующие стрессовые ситуации профессиональной деятельности. При организации коррекционно-развивающих занятий учитываются возрастные и индивидуальные особенности педагогов, а также их профессиональная специфика, что позволяет обеспечить максимальную эффективность программы. Данная структура соответствует научно обоснованным принципам реализации программ по формированию эмоциональной устойчивости педагогических работников [39, с. 127].

Заключительный блок программы представляет собой этап оценки эффективности проведённой коррекционно-развивающей работы. Основной целью данного блока является выявление динамики изменений эмоционального состояния педагогов, уровня их тревожности и

стрессоустойчивости после прохождения программы. Для объективной фиксации полученных результатов используется повторная диагностика с применением тех же методик, что и на констатирующем эксперименте: опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости» С. Мадди. Полученные данные подвергаются статистической обработке с использованием Т-критерия Вилкоксона, что позволяет выявить достоверность различий между первичной и повторной диагностикой и подтвердить эффективность программы. Такой подход соответствует современным требованиям к реализации и оценке психолого-педагогических программ в образовательной среде [40, с. 115].

Программа реализуется в течение шести недель и включает двенадцать занятий по одному академическому часу два раза в неделю. Занятия организованы с учётом принципа возрастания сложности, что позволяет постепенно развивать у педагогов навыки саморегуляции и эмоционального контроля. При этом особое внимание уделяется формированию устойчивых поведенческих стратегий, направленных на преодоление профессиональных стрессоров, а также профилактике эмоционального выгорания. Содержание занятий варьируется от освоения базовых релаксационных техник до тренинговых упражнений с элементами ролевого моделирования, что способствует закреплению полученных навыков и повышает их применимость в профессиональной деятельности. Такой подход соответствует рекомендациям специалистов в области профилактики профессиональных дезадаптаций педагогов [43, с. 310].

Ожидаемым результатом реализации программы является снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, а также повышение стрессоустойчивости участников. Для оценки эффективности программы используется повторная диагностика по методикам опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости»

С. Мадди. Полученные данные подвергаются статистической обработке с применением Т-критерия Вилкоксона, что позволяет объективно выявить наличие динамики изменений. Критерием эффективности программы служит наличие статистически значимого различия между показателями первичной и повторной диагностики, подтверждающего положительное влияние программы на эмоциональное состояние педагогов. Таким образом, количественный анализ результатов исследования позволяет обоснованно судить об успешности предложенного комплекса мероприятий.

Занятие 1. «Осознание и самооценка эмоционального состояния».

Цель занятия: сформировать у педагогов навык осознавать и адекватно оценивать собственный уровень тревожности и эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Эмоциональная шкала», цель: научить фиксировать текущее эмоциональное состояние.

2. Упражнение «Цвет моего состояния», цель: развить способность визуально отображать уровень тревожности через проективные средства.

Занятие 2. «Формирование навыков саморегуляции через дыхательные техники».

Цель занятия: обучить педагогов базовым техникам саморегуляции для снижения ситуативной тревожности.

1. Упражнение «Квадратное дыхание», цель: развить навык контролировать дыхание для стабилизации эмоционального состояния.

2. Упражнение «Счёт на выдохе», цель: научить снижать физическое и эмоциональное напряжение за счёт удлинения выдоха.

Занятие 3. «Снятие мышечного напряжения как способ снижения тревожности».

Цель занятия: сформировать умение применять техники физической релаксации для уменьшения тревожности.

1. Упражнение «Напряжение – расслабление», цель: обучить чередовать мышечное напряжение и расслабление для снятия телесного напряжения.

2. Упражнение «Мягкие движения», цель: развить навык концентрироваться на ощущениях тела и осознанно расслабляться.

Занятие 4. «Формирование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности».

Цель занятия: развить у педагогов конструктивные стратегии поведения в стрессовых профессиональных ситуациях.

1. Упражнение «Ролевая игра: трудная ситуация», цель: обучить выбирать эффективные способы выхода из стрессовых ситуаций.

2. Упражнение «Обратная связь», цель: научить анализировать собственные эмоциональные реакции и действия.

Занятие 5. «Формирование эмоционального контроля».

Цель занятия: развить у педагогов способность контролировать собственные эмоциональные реакции в профессиональной деятельности.

1. Упражнение «Стоп-мысль», цель: обучить прерывать негативные автоматические мысли для снижения тревожности.

2. Упражнение «Внутренний наблюдатель», цель: сформировать навык отслеживать и осознавать собственные эмоциональные состояния без их подавления.

Занятие 6. «Развитие навыков самоподдержки».

Цель занятия: научить педагогов использовать внутренние ресурсы для поддержания эмоционального равновесия.

1. Упражнение «Письмо себе», цель: развить умение формулировать позитивные установки и внутренние ресурсы для преодоления тревожности.

2. Упражнение «Карта личных ресурсов», цель: обучить выявлять и активировать собственные сильные стороны и опорные качества.

Занятие 7. «Профилактика эмоционального выгорания».

Цель занятия: сформировать у педагогов навыки профилактики эмоционального истощения и переутомления.

1. Упражнение «Колесо баланса», цель: научить анализировать и гармонизировать различные сферы жизни для предотвращения эмоционального истощения.

2. Упражнение «Линия энергии», цель: развить способность отслеживать и регулировать собственный энергетический ресурс.

Занятие 8. «Тренинг уверенного поведения».

Цель занятия: обучить педагогов конструктивным формам взаимодействия в стрессовых ситуациях.

1. Упражнение «Я-высказывание», цель: сформировать навык выражать собственные чувства и потребности без излишней тревожности.

2. Упражнение «Ролевая игра: конфликт», цель: научить эффективно и спокойно реагировать на конфликтные ситуации в профессиональной среде.

Занятие 9. «Формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности».

Цель занятия: развить у педагогов способность воспринимать профессиональную деятельность как ресурс и фактор устойчивости.

1. Упражнение «Позитивные аспекты профессии», цель: обучить фокусироваться на положительных сторонах педагогической деятельности.

2. Упражнение «Портрет успешного педагога», цель: сформировать позитивный образ себя в профессии как эмоционально устойчивого специалиста.

Занятие 10. «Закрепление навыков саморегуляции».

Цель занятия: обобщить и закрепить у педагогов освоенные техники снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости.

1. Упражнение «Мой инструмент саморегуляции», цель: развить навык самостоятельно выбирать эффективные техники управления эмоциями.

2. Упражнение «Релаксация под музыку», цель: обучить применять музыкальное сопровождение для достижения состояния эмоционального равновесия.

Занятие 11. «Самоанализ динамики эмоционального состояния».

Цель занятия: сформировать у педагогов умение анализировать собственные эмоциональные изменения в процессе прохождения программы.

1. Упражнение «Дневник эмоциональных состояний», цель: обучить фиксировать и анализировать динамику эмоционального самочувствия.

2. Упражнение «Обратная связь в кругу», цель: развить способность давать и принимать обратную связь относительно своего эмоционального роста.

Занятие 12. «Итоговое занятие. Рефлексия и планирование».

Цель занятия: подвести итоги работы, закрепить результаты и сформировать индивидуальные планы дальнейшего развития эмоциональной устойчивости.

1. Упражнение «Мои достижения», цель: научить осознавать и фиксировать положительные изменения в собственном эмоциональном состоянии.

2. Упражнение «План ресурсных действий», цель: развить навык планировать использование техник саморегуляции в профессиональной деятельности.

В процессе реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала применяются диагностические, коррекционно-развивающие и статистико-математические методы, подобранные в строгом соответствии с целями программы. На диагностическом этапе используются три психодиагностические методики: опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

(шкала ситуативной тревожности) и «Тест жизнестойкости» С. Мадди. Комплексное использование данных методик даёт возможность получить объективные данные о психологическом состоянии участников и определить вектор коррекционно-развивающей работы [9, с. 75].

В рамках коррекционно-развивающих занятий применяются методы дыхательных техник, арт-терапевтические упражнения, упражнения на развитие эмоционального самоконтроля и элементы ролевого взаимодействия. В частности, дыхательные техники («Квадратное дыхание», «Счёт на выдохе») используются для снижения уровня ситуативной тревожности и обучения педагогов приёмам саморегуляции. Арт-терапевтические упражнения («Цвет моего состояния», «Портрет успешного педагога») способствуют визуализации и осознанию эмоциональных состояний, что позволяет педагогам лучше осознавать внутренние ресурсы и контролировать уровень тревожности. Упражнения на развитие самоконтроля («Стоп-мысль», «Внутренний наблюдатель») направлены на формирование навыков управления негативными эмоциональными реакциями. Элементы ролевых игр, применяемые в занятиях («Ролевая игра: трудная ситуация», «Ролевая игра: конфликт»), позволяют моделировать профессионально значимые стрессовые ситуации и отрабатывать конструктивные стратегии поведения в условиях эмоционального напряжения [65, с. 188].

Оценка эффективности программы осуществляется с использованием методов математической статистики. Для анализа динамики изменений эмоционального состояния педагогов применяется Т-критерий Вилкоксона, позволяющий определить наличие статистически значимых различий между показателями первичной и повторной диагностики. Использование данного метода обеспечивает объективность и обоснованность выводов о результативности программы [68, с. 115].

В реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала участвуют школьный психолог,

педагоги и администрация образовательного учреждения. Психолог отвечает за подбор методик, проведение диагностических процедур, организацию и проведение занятий, а также обработку и анализ данных. Педагоги несут ответственность за активное участие в программе и выполнение упражнений, а администрация обеспечивает необходимые организационные условия – выделяет помещение, время в расписании и методическую поддержку.

Для успешной реализации программы необходимо оборудованное помещение для занятий, канцелярские принадлежности для арт-терапевтических упражнений, аудиоматериалы для релаксации и подготовленные раздаточные материалы для выполнения упражнений и тестирования. Проведение диагностического этапа предполагает использование бланков опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости» С. Мадди.

Таким образом, разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала направлена на снижение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости и формирование навыков саморегуляции. Структура программы включает диагностический, установочный, коррекционно-развивающий и итоговый блоки, что позволяет обеспечить комплексное воздействие на эмоциональное состояние педагогов. В ходе реализации программы применяются валидные психодиагностические методики, дыхательные и релаксационные техники, арт-терапевтические упражнения и элементы ролевого моделирования. Эффективность программы оценивается с использованием Т-критерия Вилкоксона, что позволяет объективно зафиксировать положительную динамику эмоциональной устойчивости педагогов.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала проводилась после прохождения ими программы формирования эмоциональной устойчивости. В исследовании приняли участие те же 20 педагогов, что и в констатирующем эксперименте. Целью повторного исследования являлась оценка изменений показателей эмоциональной устойчивости, тревожности и жизнестойкости педагогов в сравнении с результатами первичной диагностики. Для оценки эффективности программы использовались те же методики, применённые на начальном этапе исследования.

Результаты исследования по опроснику Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) до и после прохождения программы представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

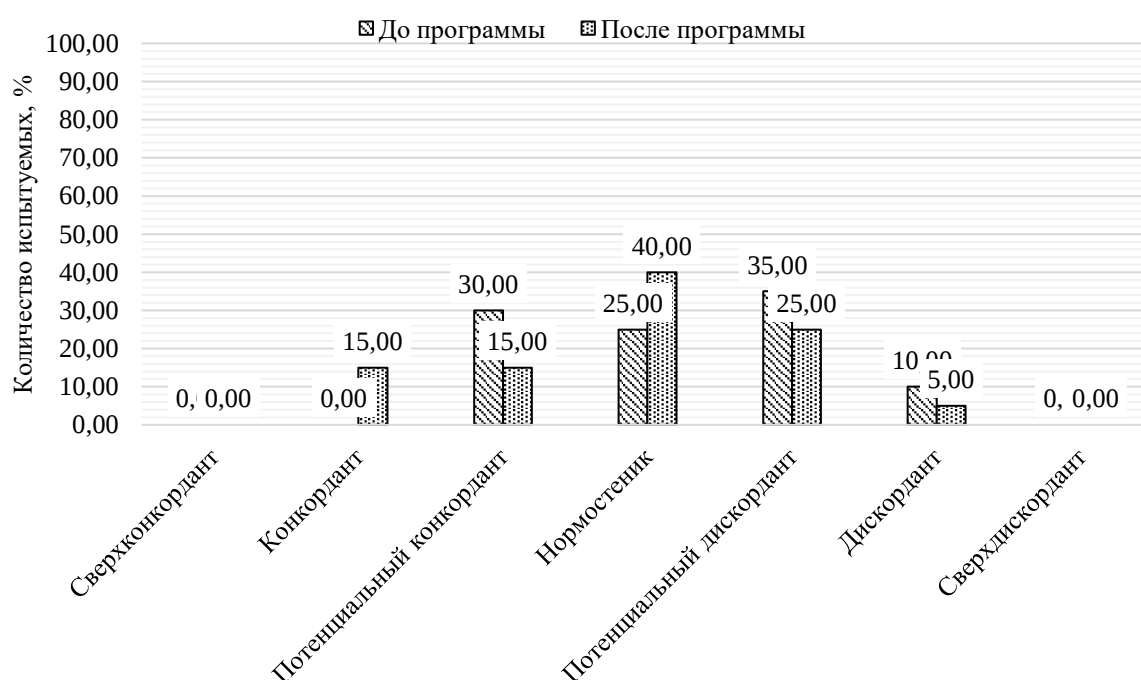


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по методике опросник Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) до и после прохождения программы

Анализ результатов повторной диагностики по шкале нейротизма опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) свидетельствует о положительной динамике в уровне эмоциональной устойчивости педагогов после прохождения коррекционно-развивающей программы. Сравнение распределения испытуемых по уровням до и после программы демонстрирует снижение выраженности нейротизма и увеличение доли педагогов с устойчивыми эмоциональными характеристиками.

До начала программы наибольшая доля педагогов (35,00 %) находилась в категории «потенциальный дискордант», указывающей на эмоциональную нестабильность и высокую чувствительность к стрессу. После реализации программы этот показатель снизился до 25,00 %. Кроме того, доля испытуемых с высоким уровнем нейротизма, соответствующим категории «дискордант», также уменьшилась с 10,00 % до 5,00 %, что говорит о снижении выраженности тревожных и неустойчивых реакций на профессиональные нагрузки.

Позитивные изменения наблюдаются и в средней зоне шкалы. Количество педагогов с уровнем «нормостеник», отражающим сбалансированную и устойчивую эмоциональную сферу, увеличилось с 25,00 % до 40,00 %, что свидетельствует о росте способности сохранять внутреннее равновесие в напряжённых ситуациях. Также важно отметить появление категории «конкордант» (15,00 %), которая до программы не была представлена. Это говорит о том, что часть педагогов продемонстрировала значительное снижение нейротизма, приближаясь к оптимальному эмоциональному состоянию.

В то же время категория «потенциальный конкордант» сократилась с 30,00 % до 15,00 %, что может объясняться перераспределением в сторону более устойчивых («нормостеник», «конкордант») состояний. Полное отсутствие педагогов в категориях «сверхконкордант» и «сверхдискордант» как до, так и после программы подтверждает, что крайние выражения

эмоциональной стабильности или нестабильности в выборке не представлены.

Таким образом, повторная диагностика показала положительный эффект реализованной программы: отмечается снижение показателей нейротизма у части педагогов, увеличение доли эмоционально устойчивых испытуемых и общее улучшение эмоционального состояния педагогического коллектива. Эти результаты подтверждают целесообразность использования программы в практике психолого-педагогического сопровождения.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогов по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера по шкале ситуативной тревожности до и после прохождения программы представлена на рисунке 7 и в таблице 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).



Рисунок 7 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по методике диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) до и после прохождения программы

Результаты, представленные на рисунке 6, отражают изменения в уровне ситуативной тревожности педагогов после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости. До начала программы высокий уровень ситуативной тревожности наблюдался у 65,00 %

испытуемых, в то время как после прохождения программы данный показатель снизился до 50,00 %. Это свидетельствует о положительной динамике в снижении остроты эмоциональных реакций на стрессовые ситуации у значительной части участников.

Уровень умеренной тревожности, напротив, увеличился с 35,00 % до 50,00 %, что также можно интерпретировать как прогресс: часть испытуемых переместилась из группы с высоким уровнем в категорию с умеренным уровнем ситуативной тревожности. При этом уровень низкой тревожности не зафиксирован ни до, ни после проведения программы, что может указывать на устойчивую эмоциональную реактивность педагогов, обусловленную особенностями профессиональной деятельности.

Таким образом, полученные данные подтверждают эффективность программы в снижении ситуативной тревожности, способствуя переходу педагогов в более адаптивное эмоциональное состояние при сохранении профессиональной включённости.

Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

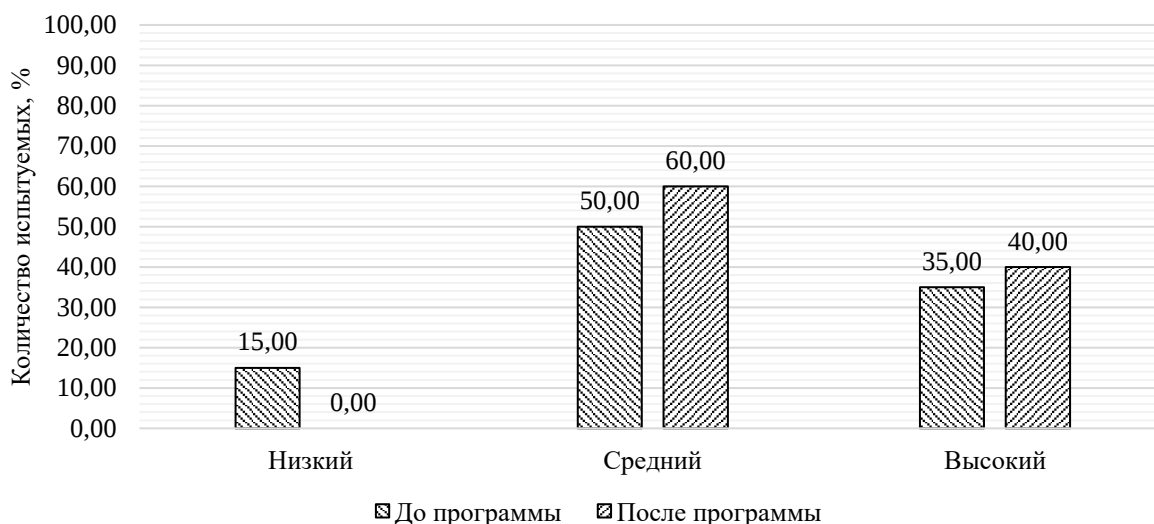


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) до и после прохождения программы

Анализ результатов диагностики жизнестойкости педагогического персонала образовательного учреждения до и после прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости позволяет оценить её эффективность.

До начала программы по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) высокий уровень жизнестойкости был выявлен у 35,00 % испытуемых (7 человек), умеренный уровень зафиксирован у 50,00 % педагогов (10 человек), и 15,00 % (3 человека) показали низкий уровень данного показателя. Эти данные свидетельствуют о недостаточной сформированности у части педагогов таких компонентов жизнестойкости, как вовлечённость, контроль и принятие риска, что негативно влияло на их способность справляться с профессиональными стрессами и сохранять эмоциональное равновесие.

После прохождения программы наблюдаются положительные изменения. Высокий уровень жизнестойкости продемонстрировали уже 40,00 % педагогов (8 человек), а доля испытуемых с умеренным уровнем увеличилась до 60,00 % (12 человек). Низкий уровень жизнестойкости после завершения программы не был зафиксирован ни у одного участника. Таким образом, количество педагогов с низкими показателями жизнестойкости сократилось с 15,00 % до 0,00 %, а доля испытуемых с высокими результатами увеличилась на 5,00 %.

Сравнительный анализ результатов до и после реализации программы позволяет сделать вывод о её эффективности. Наблюдается общий рост жизнестойкости педагогов, выражающийся в увеличении показателей вовлечённости, контроля над происходящим и готовности принимать риски. Это подтверждает успешность внедрённых мероприятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости педагогического коллектива, и свидетельствует о целесообразности продолжения работы в данном направлении.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения возможно изменить в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости, была проведена статистическая обработка данных с применением Т-критерия Вилкоксона для связанных выборок. Расчёты Т-критерия Вилкоксона были выполнены по результатам диагностических методик: опросника Г. Айзенка (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм), шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости» С. Мадди.

В соответствии с задачами исследования были сформулированы следующие гипотезы по методике опросник Г. Айзенка ЕРІ (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм):

Н₀: интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

Н₁: интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

По методике опросник Г. Айзенка ЕРІ (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) расчёт представлен в таблице 4.4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и в ПРИЛОЖЕНИИ 4. Количество ненулевых сдвигов составило $n = 17$, что соответствует количеству испытуемых, у которых произошли изменения в уровне нейротизма после прохождения программы. Эмпирическое значение критерия составило $T_{\text{эмп}} = 0$. Согласно таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона, при $n = 17$ критическое значение составляет $T_{\text{кр}} = 41$ при уровне значимости $p \leq 0,05$ и $T_{\text{кр}} = 27$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

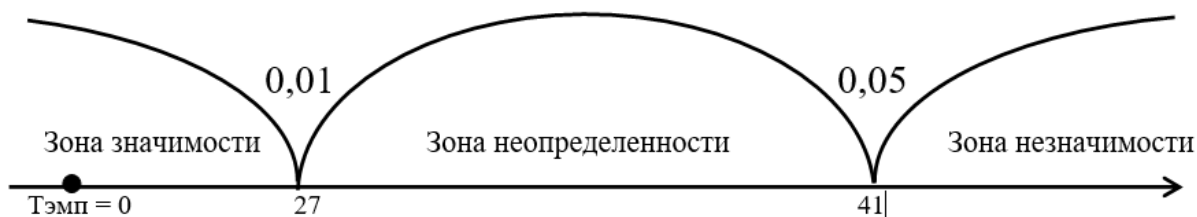


Рисунок 9 – Ось значимости для расчёта по Т-критерию Вилкоксона по методике опросник Г. Айзенка ЕРІ (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм)

Так как Тэмп значительно меньше обоих критических значений, гипотеза H_0 отвергается. Принимается альтернативная гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня нейротизма преобладает над интенсивностью сдвигов в противоположном направлении. Таким образом, можно заключить, что эффективность программы в аспекте формирования эмоциональной устойчивости педагогов подтверждена статистически на уровне значимости $p \leq 0,01$ по результатам шкалы нейротизма опросника Г. Айзенка ЕРІ.

В соответствии с задачами исследования были сформулированы следующие гипотезы по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

Расчёт Т-эмпирического значения осуществлялся путём определения разностей между первичной и повторной диагностикой для каждого испытуемого по указанным методикам. Полученные значения ранжировались, и сумма рангов в нетипичном направлении сравнивалась с критическим табличным значением при уровне значимости $p < 0,05$. Это

позволило определить наличие статистически значимых изменений в эмоциональной устойчивости педагогов после прохождения программы.

По методике диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) расчет представлен в таблице 4.5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и в ПРИЛОЖЕНИИ 4. По шкале ситуативной тревожности количество ненулевых сдвигов составило $n = 19$. Эмпирическое значение критерия оказалось равным $T_{\text{эмп}} = 18$. Согласно таблице критических значений для $n = 19$, $T_{\text{кр}} = 53$ при уровне значимости $p \leq 0,05$ и $T_{\text{кр}} = 37$ при уровне значимости $p \leq 0,01$. Ось значимости:

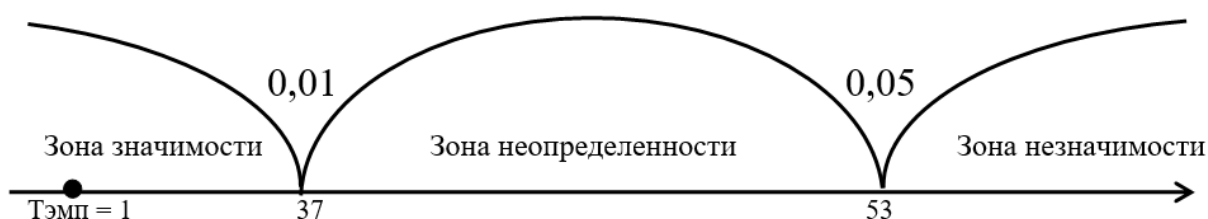


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности)

Так как $T_{\text{эмп}}$ значительно меньше обоих критических значений, гипотеза H_0 отвергается. Принимается альтернативная гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности преобладает над интенсивностью сдвигов в противоположном направлении. Таким образом, можно заключить, что эффективность программы в аспекте снижения ситуативной тревожности подтверждена статистически на уровне значимости $p \leq 0,01$.

Далее был произведён расчёт критерия Вилкоксона по результатам методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой). Расчёт представлен в таблице 4.6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и в ПРИЛОЖЕНИИ 4. По данной методике были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала не превосходит

интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости педагогического персонала превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости.

По показателю «Жизнестойкость» определялось количество ненулевых разностей и сопоставлялось эмпирическое значение критерия с табличными значениями.

Анализ сдвигов показал, что все 20 испытуемых продемонстрировали положительную динамику по шкале жизнестойкости. Количество ненулевых сдвигов составило $n = 20$, а эмпирическое значение критерия – $T_{\text{эмп}} = 0$. При критических значениях: $T_{\text{кр}} = 60$ при уровне значимости $p \leq 0,05$ и $T_{\text{кр}} = 43$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:

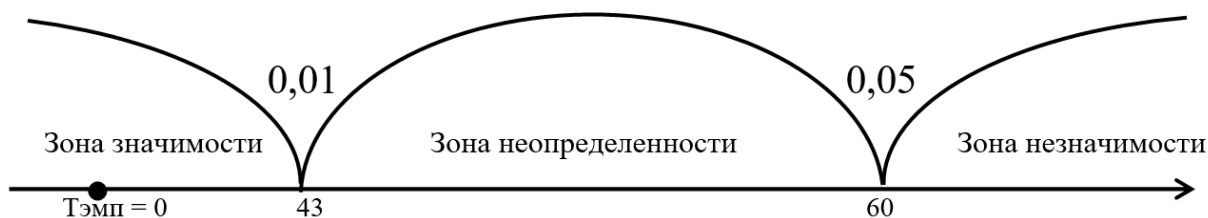


Рисунок 11 – Ось значимости для расчёта по Т-критерию Вилкоксона по методике «Тест жизнестойкости» по показателю «Жизнестойкость»

Эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}}$ значительно ниже критического значения для уровня значимости $p \leq 0,01$. Таким образом, положительные изменения уровня жизнестойкости педагогического персонала являются статистически значимыми и подтверждают эффективность проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости.

Таким образом, результаты повторной диагностики после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения свидетельствуют о выраженной

положительной динамике по всем исследуемым показателям. По шкале нейротизма опросника Г. Айзенка ЕРІ наблюдается снижение выраженности нейротических реакций, что отражает рост эмоциональной устойчивости педагогов и повышение их способности к адаптации в профессиональной среде. Анализ результатов по шкале ситуативной тревожности методики Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина показал снижение тревожности, возникающей в ответ на внешние стрессовые факторы, что свидетельствует о развитии у педагогов навыков саморегуляции и эмоционального самоконтроля.

Дополнительно, по данным методики жизнестойкости С. Мадди зафиксирован рост показателей вовлечённости, контроля и принятия рисков у большинства участников, что говорит о формировании устойчивого отношения к профессиональным трудностям и повышении общей стрессоустойчивости. Статистическая обработка данных с применением Т-критерия Вилкоксона показала достоверность выявленных изменений на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) по всем трём методикам, что подтверждает эффективность реализованной программы. Указанные результаты демонстрируют целесообразность её внедрения в практику психолого-педагогического сопровождения педагогов и использования в системе повышения квалификации.

3.3 Психологические рекомендации педагогическому персоналу образовательного учреждения по формированию эмоциональной устойчивости

Результаты проведённой работы по формированию эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения свидетельствуют о высокой эффективности разработанной программы. Положительная динамика по таким показателям, как уровень ситуативной и личностной тревожности, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние и

уровень скрытых эмоциональных конфликтов подтверждена с помощью статистической обработки данных. Однако обеспечение стабильного эмоционального состояния педагогов требует не только проведения комплексных мероприятий в рамках программы, но и последующей самостоятельной работы педагогов, а также создания благоприятных условий со стороны администрации образовательного учреждения.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка практических рекомендаций, направленных на закрепление и поддержание достигнутых результатов. Представленные рекомендации являются логическим продолжением реализации программы и включают как советы педагогам для самостоятельной работы, так и предложения администрации для создания эффективной системы сопровождения педагогического коллектива.

Эмоциональная устойчивость педагога формируется через систематическое применение конкретных стратегий и техник, направленных на управление собственным эмоциональным состоянием. В качестве первоочередной рекомендации педагогам следует включить в повседневную практику дыхательные упражнения. Например, в начале рабочего дня, а также перед проведением уроков или после стрессовых ситуаций рекомендуется выполнять упражнение «Квадратное дыхание» (вдох – 4 счёта, задержка дыхания – 4 счёта, выдох – 4 счёта, задержка – 4 счёта). Такая практика способствует снижению уровня ситуативной тревожности и нормализации общего эмоционального фона [66, с. 19].

Следующей рекомендацией является организация коротких пауз для саморефлексии в течение рабочего дня. Педагогу рекомендуется каждые 2-3 урока выделять 3-5 минут для самостоятельного анализа своего эмоционального состояния, что можно сделать с помощью вопроса к себе: «Какие эмоции я испытываю в данный момент и что их вызвало?». Это помогает своевременно осознать внутреннее напряжение и предотвратить его накопление.

Кроме того, важным элементом является формирование положительных установок относительно профессиональных трудностей. Рекомендуется ежедневно фиксировать не менее трёх позитивных моментов, произошедших в ходе работы, что способствует переоценке негативных ситуаций и укрепляет уверенность в профессиональных компетенциях [53, с. 75].

Также педагогам следует осознанно ограничивать информационные перегрузки, связанные с профессиональной деятельностью. Для этого рекомендуется выделять строго определённое время для ознакомления с рабочими чатами, электронной почтой и методическими материалами, чтобы избежать постоянного включения в рабочий процесс вне рабочего времени.

Таким образом, реализация данных действий в повседневной практике педагога способствует стабилизации эмоционального состояния, снижению уровня тревожности и развитию стрессоустойчивости, что положительно сказывается на качестве профессиональной деятельности.

Для закрепления достигнутых в ходе программы результатов педагогам рекомендуется самостоятельно продолжать использовать техники и упражнения, направленные на поддержание эмоционального равновесия. Одной из таких техник является ведение дневника эмоций. Педагогам предлагается ежедневно записывать ситуации, вызывающие сильные эмоциональные реакции, указывать переживаемые эмоции и способы, с помощью которых удалось справиться с ними. Это упражнение способствует развитию навыков саморефлексии и осознанного контроля над эмоциональным состоянием [52, с. 228].

Эффективным инструментом является также использование карты личных ресурсов. Педагогам рекомендуется составить перечень своих профессиональных и личностных качеств, положительных сторон, а также внешних источников поддержки (например, поддержка коллег, семьи). Регулярное обращение к данной карте позволяет укрепить уверенность в

собственных силах и осознанно использовать имеющиеся ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций [44, с. 115].

Особое внимание рекомендуется уделять развитию навыков тайм-менеджмента. Практикой показано, что рациональное планирование рабочего времени снижает уровень напряжённости. Педагогам следует выделять время для профессиональной деятельности, отдыха и личного пространства. В частности, рекомендуется заранее планировать перерывы между рабочими задачами и включать в расписание не только обязательные занятия, но и восстановительные мероприятия (прогулки, занятия хобби) [41, с. 90].

Для снижения психоэмоциональной нагрузки полезно применять простые релаксационные упражнения. Например, вечером рекомендуется выполнять упражнение «Сканирование тела», заключающееся в последовательном расслаблении всех групп мышц, начиная с головы и заканчивая ступнями ног. Это способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения, накопленного за день [37, с. 102].

Включение данных действий в повседневную практику педагогов способствует сохранению эмоционального равновесия, формированию устойчивости к стрессу и повышению общего уровня профессионального благополучия.

Для закрепления навыков эмоциональной саморегуляции педагогам предлагается использовать ряд инструментов, которые они могут применять в самостоятельной работе без необходимости участия психолога. Эти инструменты просты в применении и не требуют специальной подготовки, что делает их удобными для регулярного использования.

В первую очередь, педагогам рекомендуется вести дневник эмоций. Заполнение дневника предполагает фиксирование на ежедневной основе тех ситуаций, которые вызвали сильные эмоциональные реакции. Важно не только описывать саму ситуацию, но и осознавать переживаемые эмоции, причины их возникновения и способы, которыми удалось справиться с

этими чувствами. Такой инструмент способствует развитию саморефлексии, осознанию собственных эмоциональных состояний и выработке эффективных стратегий совладания с напряжённостью [32, с. 171]. Педагогам предлагается использовать таблицу с графами: «Ситуация», «Испытываемые эмоции», «Причина эмоции», «Мои действия» и «Результат».

Вторым важным инструментом является карта личных ресурсов. Педагогам рекомендуется иметь заполненный бланк, в котором отражены личные и профессиональные качества, достижения, поддерживающие социальные связи (семья, коллеги, друзья), а также привычные способы восстановления сил. Периодическое обращение к карте позволяет актуализировать внутренние и внешние ресурсы, напоминая о наличии возможностей для преодоления сложных ситуаций. По мере развития профессионального опыта карта может дополняться новыми пунктами [30, с. 115].

Рекомендуется также регулярно использовать методику «Колесо баланса». В бланке методики педагог обозначает ключевые сферы жизни: профессиональная деятельность, здоровье, отдых, отношения, саморазвитие и т.д., и оценивает уровень удовлетворённости каждой из них по десятибалльной шкале. Визуализация результатов в виде круга позволяет увидеть, какие сферы требуют внимания и баланса, что даёт возможность вовремя предотвратить нарастание внутреннего напряжения и перегрузок [27, с. 189].

В качестве ежедневной практики педагогу предлагается использовать «Цветовой круг настроения». Каждое утро и вечер педагог отмечает свой эмоциональный фон, выбирая цвет, соответствующий настроению (например, зелёный – спокойствие, красный – раздражение, синий – грусть и т.д.). Наблюдение за динамикой собственного настроения помогает своевременно реагировать на изменения эмоционального состояния и корректировать поведение [23, с. 91].

Дополнительно рекомендуется иметь под рукой набор кратких инструкций по дыхательным и релаксационным упражнениям, освоенным в рамках программы. Например, памятка с описанием техники «Квадратное дыхание» или упражнения «Сканирование тела» может быть размещена в рабочем кабинете и использоваться в перерывах между занятиями.

Систематическое использование перечисленных инструментов способствует сохранению эмоциональной устойчивости, снижению уровня тревожности и напряжения, а также формированию устойчивых навыков саморегуляции в профессиональной деятельности.

Эффективность формирования эмоциональной устойчивости педагогического коллектива во многом определяется не только личной активностью педагогов, но и уровнем организационной и психологической поддержки со стороны администрации образовательного учреждения. Создание благоприятной рабочей среды, способствующей снижению стрессовых факторов, должно стать приоритетной задачей администрации, так как системная поддержка позволяет педагогам стабильно поддерживать высокий уровень профессионального благополучия [18, с. 90].

В первую очередь администрации рекомендуется включить в план работы учреждения регулярное проведение психологических тренингов и семинаров, направленных на развитие эмоциональной устойчивости педагогов. Эти мероприятия могут проводиться как внутренним психологом, так и приглашёнными специалистами. В содержание тренингов целесообразно включать практические блоки по обучению методам саморегуляции, релаксационным техникам, приёмам снятия эмоционального напряжения. Рекомендуется проводить такие занятия не реже одного раза в полугодие, а при необходимости – ежеквартально. Администрация несёт ответственность за выделение времени в графике педагогов для участия в данных мероприятиях без ущерба основному учебному процессу [10, с. 447].

Кроме того, важным направлением является организация психолого-педагогических консилиумов и супервизий для педагогического коллектива. На этих встречах педагоги совместно с психологом имеют возможность обсудить профессиональные затруднения, поделиться опытом выхода из сложных ситуаций, а также получить эмоциональную поддержку от коллег. Администрация должна не только предусмотреть регулярность проведения таких встреч, но и создать благоприятные условия для их свободного и безопасного обсуждения, без риска оценки или давления со стороны руководства.

Следующим важным шагом со стороны администрации является формирование условий для индивидуальных консультаций педагогов с психологом. Рекомендуется закрепить в расписании учреждения выделенное время, когда педагоги могут обратиться к специалисту для решения личных профессиональных трудностей, связанных с эмоциональной нагрузкой. Это может быть фиксированное время один раз в неделю или по индивидуальной записи в зависимости от потребностей коллектива.

Особое внимание администрации образовательного учреждения рекомендуется уделить созданию пространственной и материальной базы, способствующей восстановлению эмоциональных ресурсов педагогов. В учреждении должно быть оборудовано отдельное помещение, предназначенное для отдыха и восстановления педагогического персонала. Это помещение должно быть обустроено таким образом, чтобы создавать атмосферу уюта и спокойствия: наличие удобной мебели, минимальное количество раздражающих факторов, возможность приглушённого освещения. В данном помещении целесообразно размещение информационных материалов с описанием техник релаксации, дыхательных упражнений, а также раздаточных материалов (например, бланков для ведения дневников эмоций или карт личных ресурсов) [3, с. 250].

Администрации также рекомендуется стимулировать включение вопросов формирования эмоциональной устойчивости педагогов в программу повышения квалификации. В качестве одного из разделов курса повышения квалификации могут быть предусмотрены темы, посвящённые профилактике эмоционального выгорания, развитию стрессоустойчивости, техникам саморегуляции. Для этого возможно как организация собственных образовательных мероприятий, так и предоставление педагогам возможности участия во внешних обучающих программах, семинарах и вебинарах соответствующей направленности.

Не менее важным направлением работы администрации является обеспечение мониторинга психологического состояния педагогического коллектива. Систематическое проведение анонимных анкетирований и диагностических исследований уровня тревожности, эмоционального выгорания и удовлетворённости условиями труда позволит администрации своевременно выявлять негативные тенденции и оперативно реагировать на возникающие сложности. При этом необходимо обеспечить конфиденциальность полученных данных и использовать их исключительно для корректировки внутренней политики учреждения [2, с. 90].

Важную роль играет и организация корпоративной культуры, направленной на формирование в коллективе атмосферы взаимного уважения и поддержки. Администрации следует уделять внимание проведению корпоративных мероприятий, праздников, совместных тимбилдингов, что способствует укреплению социального капитала коллектива и снижению эмоциональной напряжённости.

Так, создание благоприятных условий для профессиональной деятельности педагогов и организация системной психологической поддержки со стороны администрации образовательного учреждения является важным условием поддержания и развития их эмоциональной

устойчивости, а также способствует профилактике профессионального выгорания и повышению качества образовательного процесса.

Таким образом, формирование и поддержание эмоциональной устойчивости педагогического персонала требует комплексного подхода, включающего как самостоятельную работу самих педагогов, так и активную поддержку со стороны администрации образовательного учреждения. Разработанные рекомендации охватывают ключевые аспекты, способствующие снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и стабилизации эмоционального состояния педагогов. Систематическое применение предложенных практических инструментов, а также создание организационно-психологических условий со стороны руководства учреждения обеспечивают устойчивые позитивные изменения в эмоциональном состоянии педагогического коллектива и способствуют повышению эффективности их профессиональной деятельности.

Выводы по главе 3

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения включает диагностический, установочный, коррекционно-развивающий и итоговый блоки. Содержание программы направлено на снижение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости, развитие навыков саморегуляции и повышение уровня жизнестойкости педагогов. Программа опирается на результаты предварительной диагностики и учитывает возрастные, профессиональные и личностные особенности педагогического коллектива.

Проведённая повторная диагностика после реализации программы показала положительную динамику по всем исследуемым показателям. Зафиксировано снижение уровня ситуативной и личностной тревожности педагогов, повышение стрессоустойчивости, улучшение эмоционального

состояния, снижение уровня скрытых эмоциональных конфликтов, а также повышение уровня жизнестойкости, включая развитие таких компонентов, как вовлечённость, контроль и готовность принимать риски. Статистическая обработка результатов с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердила достоверность полученных изменений, что свидетельствует об эффективности предложенной программы.

На основе результатов реализации программы и анализа эмоционального состояния педагогов разработаны психологические рекомендации. Они включают конкретные инструменты для самостоятельной работы педагогов, направленные на развитие навыков саморегуляции, укрепление стрессоустойчивости и повышение жизнестойкости, а также рекомендации администрации образовательного учреждения по созданию благоприятных условий для поддержания эмоционального благополучия педагогического коллектива.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании рассматривалась проблема формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения. Актуальность темы обусловлена возрастающими требованиями к профессиональной компетентности педагога, а также постоянным воздействием психоэмоциональных нагрузок в процессе педагогической деятельности. Эмоциональная устойчивость является необходимым качеством для эффективного выполнения профессиональных функций, поскольку позволяет педагогу сохранять внутреннее равновесие, конструктивно справляться с трудностями и выстраивать продуктивные взаимоотношения с участниками образовательного процесса. Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов, направленной на развитие навыков саморегуляции, снижение уровня тревожности и повышение стрессоустойчивости.

В соответствии с целью исследования были определены и решены следующие задачи. Во-первых, проведён анализ теоретических подходов к понятию эмоциональной устойчивости в научной литературе, выявлены её сущностные характеристики, структура и основные факторы, влияющие на её формирование у педагогов. Особое внимание уделялось рассмотрению эмоциональной устойчивости как интегрального свойства личности, обеспечивающего успешность профессиональной деятельности педагога. Во-вторых, изучены особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогического персонала, определены взаимосвязи между уровнем тревожности, стрессоустойчивости и эмоционального состояния. В-третьих, организовано диагностическое исследование с целью выявления исходного уровня эмоциональной устойчивости педагогов с применением валидных психодиагностических методик: опросника Г. Айзенка (шкала

эмоциональная устойчивость – нейротизм), методики диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) и «Тест жизнестойкости» С. Мадди. В-четвёртых, на основе результатов диагностики разработана программа формирования эмоциональной устойчивости, включающая диагностический, установочный, коррекционно-развивающий и итоговый блоки. В-пятых, проведён формирующий эксперимент, направленный на реализацию программы и оценку её эффективности, а также составлены психологические рекомендации педагогам и администрации образовательного учреждения по поддержанию достигнутых результатов.

Содержание работы раскрыто в трёх главах, каждая из которых логически связана с целью и задачами исследования. В первой главе рассмотрены теоретические основы формирования эмоциональной устойчивости педагогов. Проведён анализ понятийного аппарата, представлены различные научные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости как психолого-педагогического феномена. Определены структура и компоненты эмоциональной устойчивости, проанализированы факторы, влияющие на её развитие, такие как уровень тревожности, стрессоустойчивость, особенности эмоционального состояния и наличие эмоциональных конфликтов. Также в первой главе обоснована значимость формирования эмоциональной устойчивости педагогов в современных условиях, учитывая специфику профессиональной деятельности и высокий уровень психоэмоциональных нагрузок.

Вторая глава посвящена организации и проведению эмпирического исследования. Описаны этапы исследования, охватывающие констатирующий и формирующий эксперименты. Приведена характеристика выборки, включающей педагогов Муниципального казённого образовательного учреждения «Карпинская средняя общеобразовательная школа №12». Подробно изложены используемые методы и методики диагностики, обоснован выбор методик Г. Айзенка,

Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и С. Мадди как наиболее валидных для оценки уровня эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и эмоционального состояния педагогов. Представлены результаты первичной диагностики, проанализированы полученные данные, выявлены характерные особенности эмоционального состояния педагогов и обоснована необходимость проведения формирующей работы.

В третьей главе представлена программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала, разработанная на основе результатов диагностики эмоционального состояния педагогов. Структура программы включает диагностический, установочный, коррекционно-развивающий и итоговый блоки. Программа направлена на развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости и стабилизацию эмоционального состояния. Описано практическое внедрение программы в работе с педагогическим коллективом и приведены результаты повторной диагностики. Сравнительный анализ данных до и после программы с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердил положительную динамику и статистически значимые изменения показателей эмоциональной устойчивости. В завершении главы представлены рекомендации педагогам для самостоятельной работы и рекомендации администрации по созданию условий для поддержания эмоционального благополучия коллектива.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения программы в деятельности школьных психологов, администрации и в системе повышения квалификации педагогов. Упражнения, диагностические методики и рекомендации могут использоваться в индивидуальной и групповой работе для профилактики профессионального выгорания и повышения эмоциональной устойчивости.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о возможности формирования эмоциональной устойчивости педагогов через реализацию программы, включающей диагностический, коррекционно-развивающий и

аналитический этапы. Зафиксировано статистически значимое снижение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости и жизнестойкости педагогов, что подтверждено сравнительным анализом данных первичной и повторной диагностики.

Полученные данные свидетельствуют о том, что комплексный подход к формированию эмоциональной устойчивости педагогов, основанный на сочетании индивидуальной и групповой работы, включении техник саморегуляции, релаксации и арт-терапевтических упражнений, является эффективным средством профилактики профессионального выгорания и способствует повышению уровня психологического благополучия педагогического коллектива.

Цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена. Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов может быть рекомендована для практического применения в образовательных учреждениях. Результаты подтверждают целесообразность внедрения рекомендаций в систему сопровождения педагогических кадров, что способствует повышению профессионального благополучия, снижению риска выгорания и созданию благоприятного психологического климата. Перспективой дальнейших исследований является разработка программ с учётом специфики различных категорий педагогов и образовательной среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулханьянов И. А. Эмоциональная устойчивость личности : проблемы дефинирования / И. А. Абдулханьянов // Современные тенденции развития молодёжной среды : проблемы, вызовы, перспективы. – Нижний Новгород, 2023. – С. 7–17.
2. Агеева И. А. Успешный учитель : тренинговые и коррекционные программы / И. А. Агеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 208 с. – ISBN 858-5-4562-4641-7.
3. Акулов В. А. Формирование эмоциональной устойчивости и толерантности у будущих педагогов как фактор создания безопасной образовательной среды / В. А. Акулов // Наука XXI века : проблемы, поиски, решения. – Челябинск, 2023. – С. 247–253.
4. Амзеева Г. А. Исследование понятия эмоциональной устойчивости / Г. А. Амзеева, Е. В. Коновалова // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2023. – № 4(47). – С. 121–124.
5. Бакинская Г. И. Стабильность и мотивация преподавательских кадров – основа самореализации личности / Г. И. Бакинская // Специальная техника и технологии транспорта. – 2023. – № 20. – С. 360–363.
6. Бараева Е. И. Эмоциональное выгорание и психологические защиты педагогов / Е. И. Бараева, Л. В. Василевская // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2024. – № 24–3. – С. 3–9.
7. Барахоева Ж. М. Теоретико-методологический анализ эмоционального выгорания у педагогов, работающих в системе инклюзивного образования / Ж. М. Барахоева, А. Р. Дадаева, Т. Х. Ахмадова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-4. – С. 21–24.

8. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 105 с. – ISBN 5-87499-048-8.
9. Бойко В. В. Энергия эмоций : моногр. / В. В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 473 с. – ISBN 5-94723-888-8.
10. Болтенков Н. В. Эмоциональная устойчивость преподавателя университета / Н. В. Болтенков, А. А. Гринько // Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке. – Киров, 2024. – С. 446–449.
11. Василенко А. Ю. Эмоциональное выгорание учителя : оплата труда или ценностно-смысловой кризис личности? / А. Ю. Василенко // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2017. – Т. 6, № 2(19). – С. 230–233.
12. Велиева С. В. Специфика психических состояний педагогов образовательных организаций с разным уровнем профессионального выгорания / С. В. Велиева // Комплексное сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья. – Чебоксары, 2023. – С. 1032–1037.
13. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 336 с. – ISBN 978-5-91180-891-4.
14. Водопьянова Н. Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Речь, 2020. – 322 с. – ISBN 978-5-9268-3093-7.
15. Возняк И. В. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учителя : мониторинг, анализ, консультации ; диагностический комплекс / И. В. Возняк, И. М. Узянова. – Волгоград : Учитель, 2021. – 150 с. – ISBN 978-5-7057-4012-3.
16. Волкова Л. А. Особенности эмоционального выгорания педагогов вуза / Л. А. Волкова, Е. И. Свешникова // Молодежь. Наука. Будущее. – Оренбург, 2024. – С. 139–142.

17. Воробьева М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Воробьева Мария Анатольевна ; науч. рук. Э. Э. Сыманюк ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2020. – 231 с.

18. Галицкая О. И. Актуальные проблемы преодоления сопротивления персонала организаций сферы образования, возникающие в процессе стратегического развития / О. И. Галицкая // Экономика и управление в сфере услуг : современное состояние и перспективы развития. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 90–91.

19. Ганиева Е. С. Творческое саморазвитие педагога как процесс формирования его эмоциональной устойчивости / Е. С. Ганиева, Н. В. Телегина // VIII Андреевские чтения : современные концепции и технологии творческого саморазвития личности. – Казань, 2023. – С. 101–104.

20. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса / Г. Ю. Гольева. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – 332 с. – ISBN 978-5-93162-461-7.

21. Гонина О. О. Формирование эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества личности учителя-дефектолога / О. О. Гонина // Актуальные проблемы специального образования. – Тверь, 2023. – С. 89–96.

22. Григорьева М. В. Психологические технологии формирования эмоциональной устойчивости у педагогов в условиях цифровизации образования / М. В. Григорьева, А. С. Львов // Психология и педагогика : методика и проблемы. – 2023. – № 4. – С. 45–52.

23. Демьянчук Р. В. Эмоциональное выгорание учителя / Р. В. Демьянчук. – Москва : Просвещение, 2021. – 138 с. – ISBN 978-5-09-076441-0.

24. Долгова В. И. Психологическая защита : моногр. / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Издательство Перо, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-00122-881-3.

25. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2014. – 170 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.

26. Зайцева Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики профессионального выгорания учителей / Е. А. Зайцева // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. – 2022. – № 5. – С. 112–117.

27. Игнатенко А. А. Психологические особенности стрессоустойчивости педагогов с разным уровнем жизнестойкости / А. А. Игнатенко // Молодежь. Наука. Будущее. – Оренбург, 2023. – С. 188–190.

28. Коваленко Т. И. Программы психологического сопровождения педагогов для развития эмоциональной устойчивости / Т. И. Коваленко // Вестник Московского государственного психолого-педагогического университета. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 89–101.

29. Коржова Е. Ю. Представления о здоровье личности в отечественных психологических подходах / Е. Ю. Коржова // Вестник Смоленского государственного университета. – 2021. – Т. 20. – № 4. – С. 16–20.

30. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 182 с.

31. Кусакина Е. А. Эмоциональная устойчивость как условие профессионального становления / Е. А. Кусакина // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки. – Москва, 2023.

32. Лазарева Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2020. – № 1. – С. 171.

33. Лаптева Л. Г. Тренинги эмоциональной саморегуляции для педагогов: опыт внедрения / Л. Г. Лаптева, И. Н. Смирнова // Психология в образовании. – 2023. – № 2. – С. 134–148.

34. Ларенцова Л. И. Феномен психологического выгорания специалиста и пути предотвращения появления феномена / Л. И. Ларенцова // Прикладная юридическая психология. – 2022. – № 4. – С. 52–70.

35. Ларенцова Л. И. Феномен эмоционального выгорания : механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов / Л. И. Ларенцова, Н. В. Терехина // Прикладная юридическая психология. – 2020. – № 2. – С. 37–48.

36. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Ленгле // Вопросы психологии. – 2018. – № 2. – С. 3–16.

37. Львова Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю. Л. Львова. – Москва : Издательство МГУ, 2020. – 362 с.

38. Магомедова А. М. Эмоциональное выгорание и устойчивость молодого педагога в новых условиях / А. М. Магомедова // Стабилизация социальной обстановки в обществе посредством формирования добрых отношений между народами. – Махачкала, 2023. – С. 3–12.

39. Майоров Г. А. К вопросу о психолого-педагогических условиях формирования устойчивой мотивации у педагогов / Г. А. Майоров, Ю. Н. Белкин // Противодействие преступным посягательствам силовыми ведомствами Российской Федерации на современном этапе. – Орел, 2024. – С. 127.

40. Маслач К. Выгорание : многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва : Издательство Института психотерапии, 2020. – 147 с. – ISBN 978-5-89353-289-4.

41. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – Москва : Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-7695-8210-9.

42. Михайлина Т. И. Факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных организаций / Т. И. Михайлина, Е. Ю. Кудрявцева // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2023. – № 15(23). – С. 119–122.

43. Морозевич О. В. Профилактика профессионального стресса педагогических работников учреждения дошкольного образования / О. В. Морозевич, И. М. Ромашкевич // Наука – образованию, производству, экономике. – Витебск, 2024. – С. 309–311.

44. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – 330 с. – ISBN 978-5-9270-0070-8.

45. Педагогика и психология личностного потенциала : современные практики. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024. – 216 с. – ISBN 978-5-00102-700-3.

46. Писаревская М. А. Профессионально-эмоциональное выгорание педагогов как проявление их эмоциональной неустойчивости / М. А. Писаревская // Научное мнение. – 2023. – № 9. – С. 97–103.

47. Пономарева Е. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов / Е. Ю. Пономарева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80–1. – С. 249–252.

48. Пряжников Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2022. – № 2. – С. 87–95.

49. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2021. – № 5. – С. 92–97.
50. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2022. – № 3. – С. 16–17.
51. Руденко А. А. Влияние mindfulness-практик на эмоциональную устойчивость преподавателей вузов / А. А. Руденко // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 178–195.
52. Савченков А. В. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов профессионального обучения / А. В. Савченков, В. И. Савчук // Профессиональное образование : методология, технологии, практика. – Челябинск : Цицеро, 2015. – С. 228–232.
53. Сафонова И. О. Взаимосвязь профессионально эмоционального выгорания с субъективным благополучием личности медицинских сестер / И. О. Сафонова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2021. – № 1. – С. 71–81.
54. Серюкова Р. В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости сотрудников для действий в чрезвычайных обстоятельствах / Р. В. Серюкова, А. А. Мамедов, П. А. Карпов // Актуальные проблемы обучения применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками органов правопорядка. – Омск, 2023. – С. 19–22.
55. Симонова Л. Б. Потенциал эмоционального интеллекта педагогического коллектива / Л. Б. Симонова // Грани познания. – 2012. – № 4(18). – С. 72–76.
56. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2022. – № 7. – С. 22–25.
57. Солощенко Е. А. Возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания специалистов в организации / Е. А. Солощенко

// Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 1. – С. 96–99.

58. Сухорукова В. С. Формирование профессиональной культуры будущего педагога / В. С. Сухорукова // Исследование различных направлений современной науки: социальные и гуманитарные науки. – Москва, 2023. – С. 37–39.

59. Сушенцова Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа : от идеи к результату. – 2021. – № 4 – С. 190–198.

60. Тошматов Б. Э. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием / Б. Э. Тошматов // Современное образование (Узбекистан). – 2023. – № 8. – С. 36–42.

61. Трунов Д. В. Синдром сгорания : позитивный подход к проблеме. / Д. В. Трунов // Журнал практического психолога. – 2021. – № 8. – С. 84–89.

62. Тулегенова А. Г. Эмоциональное выгорание как один из рисков педагогической карьеры / А. Г. Тулегенова // Ученые записки Таврического национального университета имени В. И. Вернадского. – 2022. – Т. 26. – С. 151–169.

63. Храмова С. Л. Как поддержать ресурсное состояние педагога и сохранить его эмоциональную устойчивость в современной образовательной среде / С. Л. Храмова, И. Н. Андрианова // Социальная психология: вопросы теории и практики. – Москва, 2023. – С. 884–887.

64. Чаговец К. М. Формирование кадрового потенциала в системе дошкольного образования / К. М. Чаговец // Актуальные проблемы науки и техники. 2023. – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 219–221.

65. Черва В. С. Роль комфортосозидающей здоровьесберегающей компетентности участников педагогического процесса в обеспечении психологической безопасности образовательной среды / В. С. Черва // Современные проблемы психологии образования. – Воронеж, 2024. – С. 183–188.

66. Чернисс К. Профессиональное выгорание : беспокойство за работников и боссов растёт / К. Чернисс // Журнал практического психолога. – 2023. – № 9. – С. 17–19.

67. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания : клинические варианты / Л. С. Чутко, А. В. Рожкова, С. Ю. Сурушкина // Фарматека. – 2023. – № 4. – С. 33–37.

68. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-469-01517-8.

69. Эмоциональная и нравственная устойчивость современного педагога // Направления развития образования в год педагога и наставника. – Чебоксары, 2023. – С. 66–77.

70. Abdullaeva S. H. Shaping to emotional stability future teachers of the professional education / S. H. Abdullaeva // European Journal of Natural History. – 2014. – No. 4. – P. 23–24.

71. Baitukbaeva B. D. Conceptual analysis of significance of psycho-emotional stability for the university teacher personality / B. D. Baitukbaeva // Middle East Journal of Scientific Research. – 2013. – Vol. 13, No. 4. – P. 555–560.

72. Jennings P. A. Mindfulness-Based Programs for Teachers : A Meta-Analysis of Emerging Evidence / P. A. Jennings, M. T. Greenberg // Educational Psychology Review. – 2023. – Vol. 35, No. 1. – P. 1–25.

73. Kryucheva Y. V. Emotional stability development conditions among manager and students / Y. V. Kryucheva, I. V. Tolstoukhova // International Journal of Economic Perspectives. – 2017. – Vol. 11, No. 2. – P. 83–94.

74. Kyriacou C. Teacher Resilience and Psychological Well-Being : The Role of Self-Efficacy / C. Kyriacou, M. Zuin // Teaching and Teacher Education. – 2022. – Vol. 113. – P. 103–110.

75. López M. L. Emotional Stability and Burnout in Teachers : The Mediating Role of Coping Strategies / M. L. López, R. García // International

Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, No. 5.
– P. 1–12.

76. Skaalvik E. M. Teacher Stress and Emotional Exhaustion : The Role of Self-Efficacy and Collective Efficacy / E. M. Skaalvik, S. Skaalvik // Educational Research. – 2021. – Vol. 63, No. 4. – P. 508–525.

77. Wang H. Digital Tools for Stress Management in Teachers : A Systematic Review / H. Wang, L. Zhang // Computers in Human Behavior. – 2024. – Vol. 151. – P. 1–15.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ, адаптированный А.Г. Шмелёвым

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, которые касаются вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить наиболее типичные ситуации и дайте тот ответ, который первым придёт вам в голову. Если вы согласны с предложенным утверждением, то рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов».

Таблица 1.1 – Бланк тест-опросника Г. Айзенка ЕРІ

№	Содержание утверждений	Да	Нет
1	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?		
2	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?		
3	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4	Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?		
5	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?		
7	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?		
9	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11	Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12	Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?		
13	Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?		
14	Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?		
15	Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?		
16	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?		
20	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?		
21	Много ли Вы мечтаете?		
22	Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
24	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		

Продолжение таблицы 1.1

25	Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в шумной компании?		
26	Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?		
27	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
№	Содержание утверждений	Да	Нет
28	После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29	Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31	Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?		
32	Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?		
33	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34	Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?		
35	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38	Верно ли, что Вы раздражительны?		
39	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?		
40	Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41	Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?		
43	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46	Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?		
50	Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51	Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57	Страдаете ли Вы бессонницей?		

Код опросника

Нейротизм: ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Таблица 1.2 – Интерпретация показателей для шкалы «Нейротизм»

«Нейротизм»	
Численный показатель	Интерпретация для шкалы
0-2	Сверхконкордант
3-6	Конкордант
7-10	Потенциальный конкордант
11-14	Нормостеник
15-18	Потенциальный дискордант
19-22	Дискордант
23-24	Сверхдискордант

Методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать ситуативную тревожность. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 20 вопросов для оценки ситуативной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением бланка вопросов по шкале ситуативной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 1.3 – Бланк методики «Шкала ситуативной тревожности»

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 1.4 – Ключ методики шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера

Ситуативная тревожность				
СТ	Ответы			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Интерпретация результатов по шкале ситуативной тревожности

При интерпретации результатов следует учитывать, что итоговый показатель по шкале ситуативной тревожности может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый балл, тем выше уровень тревожности в конкретный момент времени, то есть реактивной (ситуативной) тревожности.

Ориентировочные уровни ситуативной тревожности интерпретируются следующим образом:

- до 30 баллов – низкий уровень тревожности,
- 31–44 балла – умеренный уровень тревожности,
- 45 баллов и выше – высокий уровень тревожности.

Ситуативная тревожность – это временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретную стрессовую ситуацию. Она проявляется в виде субъективного напряжения, беспокойства, внутреннего дискомфорта и сопровождается повышенной активностью вегетативной нервной системы. Это состояние может быть обусловлено внешними обстоятельствами (например, оценочной ситуацией, конфликтом, профессиональной перегрузкой) и отличается непостоянством: оно может меняться в зависимости от условий среды и эмоционального фона.

Высокие показатели ситуативной тревожности указывают на значительное эмоциональное напряжение, испытываемое в данный момент. Это может говорить о повышенной чувствительности к стрессам, что требует внимания со стороны психолога,

особенно если такие показатели сохраняются даже при отсутствии выраженных стрессоров. В этом случае рекомендуется использовать методы релаксации, дыхательные техники, а также приём техник саморегуляции и когнитивной коррекции восприятия ситуаций.

Умеренный уровень тревожности считается допустимым и может даже способствовать мобилизации ресурсов личности в ответ на трудности. Однако при длительном воздействии стрессогенных факторов умеренная тревожность может трансформироваться в устойчивую тревожную реакцию.

Низкий уровень ситуативной тревожности указывает на спокойное и уравновешенное эмоциональное состояние, отсутствие стрессового воздействия в текущий момент. Однако чрезмерно низкий уровень может свидетельствовать о сниженной чувствительности к внешним событиям или недостаточной мотивации к деятельности, особенно если это сопровождается пассивностью.

Методика диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности) позволяет оперативно оценить текущее эмоциональное состояние педагога, выявить степень его включённости в стрессовую ситуацию и наметить направления коррекционной работы. Методика широко применяется в психолого-педагогической практике и рекомендована для оценки эффективности профилактических и развивающих программ.

«Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М.В. Алфимовой и В.Е. Голимбет.

Во всех версиях опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении.

Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да»

- 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Таблица 1.5 – Подсчет сырых баллов по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Принятие риска	24	6, 9, 13, 14, 16

Таблица 1.6 – Нормативные значения по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	50,79	22,3	16,7	11,8
Низкие значения	39 и ниже	17 и ниже	12 и ниже	8 и ниже
Высокие значения	62 и выше	27 и выше	21 и выше	15 и выше

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Таблица 1.7 – Бланк по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1 Я часто не уверен в собственных решениях				
2 Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3 Я постоянно занят, и мне это нравится				
4 Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5 Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
6 Иногда меня пугают мысли о будущем				
7 Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
8 Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9 Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				

Продолжение таблицы 1.7

10 Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
11 Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
12 Мне всегда есть чем заняться				
13 Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14 Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				
15 Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16 Мои мечты редко сбываются				
17 Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18 Мне не хватает упорства закончить начатое				
19 Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20 Как правило, я работаю с удовольствием				
21 Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22 Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
23 Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24 Я охотно берусь воплощать новые идеи				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике опросника Г. Айзенка ЕРІ

Код испытуемого	Нейротизм	Уровень эмоциональной устойчивости
1	12	Нормостеник
2	18	Потенциальный дискордант
3	10	Потенциальный конкордант
4	14	Нормостеник
5	11	Нормостеник
6	20	Дискордант
7	7	Потенциальный конкордант
8	16	Потенциальный дискордант
9	17	Потенциальный дискордант
10	8	Потенциальный конкордант
11	13	Нормостеник
12	17	Потенциальный дискордант
13	19	Дискордант
14	8	Потенциальный конкордант
15	7	Потенциальный конкордант
16	10	Потенциальный конкордант
17	13	Нормостеник
18	14	Нормостеник
19	18	Потенциальный дискордант
20	15	Потенциальный дискордант

Итого:

Сверхконкордант – 0,00 % (0 испытуемых).

Конкордант – 0,00 % (0 испытуемых).

Потенциальный конкордант – 30,00 % (6 испытуемых).

Нормостеник – 25,00 % (5 испытуемых),

Потенциальный дискордант – 35,00 % (7 испытуемых).

Дискордант – 10,00 % (2 испытуемых).

Сверхдискордант – 0,00 % (0 испытуемых).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера по шкале ситуативной тревожности

Испытуем ый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Сумм а ответо в	Уровень тревожнос ти
1	3	4	1	2	2	4	1	1	2	3	2	1	4	2	1	2	3	2	2	1	43	умеренная
2	1	1	2	3	4	4	1	1	2	4	1	3	3	1	1	4	4	2	4	3	49	высокая
3	3	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	4	2	2	4	4	51	высокая
4	4	1	3	1	3	1	3	1	4	2	1	3	4	1	1	4	1	2	1	2	43	умеренная
5	2	4	1	4	1	1	3	1	4	2	1	3	4	1	4	3	3	4	1	2	49	высокая
6	3	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	51	высокая
7	2	4	4	4	1	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	1	1	4	4	61	высокая
8	3	2	3	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	2	3	1	2	2	3	4	44	умеренная
9	1	3	1	2	2	4	2	2	3	1	1	3	4	1	2	1	2	4	3	1	43	умеренная
10	3	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	4	3	2	41	умеренная
11	4	1	1	3	1	2	3	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	36	умеренная
12	1	3	1	1	4	2	1	1	4	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	48	высокая
13	3	3	2	4	1	2	4	1	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	47	высокая
14	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	53	высокая
15	1	2	1	4	3	4	2	3	2	3	1	1	1	4	2	4	1	2	1	4	46	высокая
16	4	4	1	2	2	1	2	1	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	52	высокая
17	3	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	1	4	2	1	2	3	3	59	высокая
18	1	1	2	4	2	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	1	2	2	1	35	умеренная
19	3	1	2	1	3	1	2	3	4	2	3	3	4	1	1	2	4	1	4	1	46	высокая
20	3	1	4	3	3	3	4	2	2	2	4	3	2	4	2	1	2	2	3	4	54	высокая

Итого:

Низкий уровень – 0,00 % (0 испытуемых).

Умеренный уровень – 35,00 % (7 испытуемых)

Высокий уровень – 65,00 % (13 испытуемых).

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

№	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Уровень жизнестойкости
1	25	20	14	59	Умеренный
2	19	15	9	43	Умеренный
3	28	23	16	67	Высокий
4	22	18	12	52	Умеренный
5	17	12	7	36	Низкий
6	30	25	17	72	Высокий
7	27	21	15	63	Высокий
8	24	17	13	54	Умеренный
9	20	14	10	44	Умеренный
10	23	19	12	51	Умеренный
11	26	22	15	63	Высокий
12	18	13	8	39	Низкий
13	29	24	16	69	Высокий
14	21	16	11	48	Умеренный
15	16	11	6	33	Низкий
16	22	18	12	52	Умеренный
17	31	26	18	75	Высокий
18	24	17	13	54	Умеренный
19	19	15	9	43	Умеренный
20	27	21	15	63	Высокий

Итого:

Низкий уровень – 15,00 % (3 испытуемых).

Умеренный уровень – 50,00 % (10 испытуемых).

Высокий уровень – 35,00 % (7 испытуемых).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

1. Вид программы и описание проблемной ситуации

Программа относится к категории коррекционно-развивающих психолого-педагогических программ.

Разработка программы обусловлена результатами проведённой диагностики, показавшей высокий уровень личностной и ситуативной тревожности у большинства педагогов, а также недостаточную стрессоустойчивость и наличие скрытых эмоциональных конфликтов. В профессиональной деятельности педагогов подобные особенности могут способствовать развитию эмоционального напряжения, снижению работоспособности и профессиональному выгоранию.

Программа направлена на коррекцию указанных особенностей и развитие устойчивых навыков саморегуляции, необходимых для эффективного преодоления стрессовых ситуаций.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения.

Задачи:

- развитие устойчивых поведенческих стратегий, направленных на повышение эмоциональной устойчивости,
- снижение уровня тревожности,
- преодоление скрытых эмоциональных конфликтов,
- профилактика эмоционального выгорания.

3. Принципы реализации программы

В реализации программы соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип единства диагностики и коррекции.
3. Принцип деятельностного подхода.
4. Принцип комплексности применяемых методов.
5. Принцип учёта возрастных, индивидуальных и профессиональных особенностей педагогов.

6. Принцип активного включения педагогов в процесс саморегуляции и саморазвития.

7. Принцип программированного обучения с постепенным повышением сложности применяемых техник.

4. Описание участников программы

Программа рассчитана на участие 20 педагогов Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Карпинская средняя общеобразовательная школа №12». Состав выборки был сформирован на основании результатов диагностического этапа, в ходе которого большинство участников показали высокий и умеренный уровень тревожности и недостаточную стрессоустойчивость. Возраст педагогов варьируется от 24 до 62 лет, при преобладании женского пола (17 женщин и 3 мужчины). Все участники программы дали добровольное согласие на участие в формирующем эксперименте.

5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Программа опирается на следующие нормативные и методические документы: концепцию психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса,

- федеральные государственные образовательные стандарты,
- психодиагностические методики опросника Г. Айзенка ЕРІ, шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости» С. Мадди.

- методические рекомендации по организации психолого-педагогических программ в образовательных учреждениях.

6. Структура и содержание программы

Программа включает четыре блока:

1. Диагностический блок.
2. Установочный блок.
3. Коррекционно-развивающий блок.
4. Итоговый блок.

Диагностический блок

Включает проведение первичной диагностики с применением опросника Г. Айзенка ЕРІ, шкалы ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и «Тест жизнестойкости» С. Мадди. Цель – определить исходный уровень тревожности, стрессоустойчивости и эмоционального состояния педагогов.

Установочный блок

Цель – установить контакт с участниками, снизить начальное напряжение, создать мотивацию для дальнейшего участия. Реализуется в рамках вводных занятий через упражнения на осознание эмоционального состояния и формирование доверительной атмосферы.

Коррекционно-развивающий блок

Программа включает двенадцать занятий продолжительностью 60 минут каждое, с периодичностью два раза в неделю.

Конспект занятия №1

Название занятия: «Осознание и самооценка эмоционального состояния»

Цель занятия: сформировать у педагогов навык осознавать и адекватно оценивать собственное эмоциональное состояние.

Оборудование и ресурсы: бланки с изображённой шкалой, листы бумаги, цветные карандаши, ручки, спокойная музыка.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог приветствует участников, создаёт доброжелательную атмосферу. Объясняет цель занятия и его значение для общей программы.

Упражнение «Эмоциональная шкала» (20 минут):

Цель упражнения: научить фиксировать текущее эмоциональное состояние.

Психолог раздаёт участникам бланки (рисунок 3.1) с нарисованной шкалой от 1 до 10. Участникам предлагается оценить своё текущее эмоциональное состояние, отметив соответствующее значение на шкале. После выполнения каждый кратко озвучивает свой выбор и даёт пояснение.

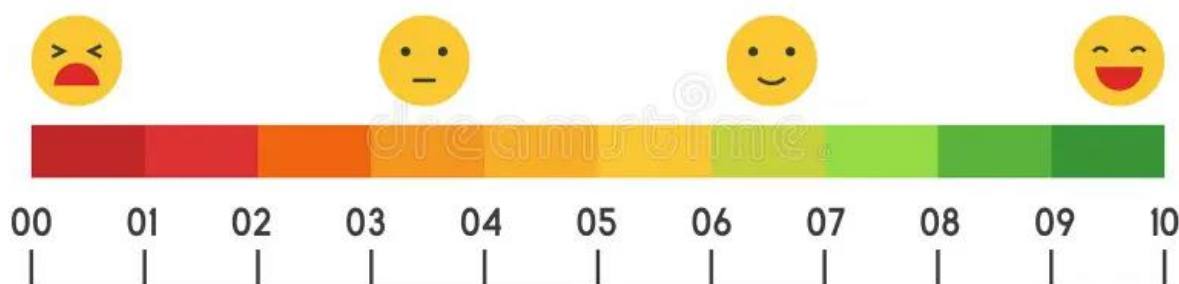


Рисунок 3.1 – Шкала для упражнения «Эмоциональная шкала»

Упражнение «Цвет моего состояния» (25 минут):

Цель упражнения: развить способность визуально отображать уровень тревожности через проективное отображение эмоциональных ощущений.

Психолог предлагает участникам выбрать цвет, который отражает их текущее состояние, и закрасить лист бумаги. Затем каждый участник рассказывает о выбранном цвете и эмоциях, с ним связанных.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог предлагает участникам обсудить, какие эмоции были выявлены, удалось ли осознать своё состояние. Делается акцент на важности навыка осознавать и признавать свои эмоции как первый шаг к саморегуляции.

Конспект занятия №2

Название занятия: «Формирование навыков саморегуляции через дыхательные техники»

Цель занятия: обучить педагогов базовым техникам саморегуляции для снижения ситуативной тревожности.

Оборудование и ресурсы: коврики по желанию, помещение с хорошей вентиляцией, аудиозапись спокойной фоновой музыки (по желанию).

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог кратко напоминает участникам о значении саморегуляции и дыхательных техник для снижения тревожности. Объясняет цели занятия и технику безопасности (комфортное положение, спокойный темп выполнения).

Упражнение «Квадратное дыхание» (15 минут):

Цель упражнения: развить навык контролировать дыхание для стабилизации эмоционального состояния.

Психолог объясняет технику: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта. Затем группа выполняет упражнение под счёт психолога. После нескольких циклов обсуждаются ощущения участников.

Упражнение «Счёт на выдохе» (15 минут):

Цель упражнения: научить снижать физическое и эмоциональное напряжение за счёт удлинения фазы выдоха.

Психолог предлагает участникам делать вдох на 3 счёта и выдох на 6 счётов. Несколько повторений проводятся с сопровождением психолога. В завершение участники делятся ощущениями.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог обсуждает с участниками, какие техники оказались наиболее комфортными и эффективными, предлагает использовать их в стрессовых ситуациях в профессиональной деятельности.

Конспект занятия №3

Название занятия: «Снятие мышечного напряжения как способ снижения тревожности»

Цель занятия: сформировать умение применять техники физической релаксации для уменьшения тревожности.

Оборудование и ресурсы: коврики (по желанию), свободное пространство, удобная одежда, спокойная музыка (по необходимости).

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог объясняет связь между мышечным напряжением и уровнем тревожности. Отмечает важность освоения техник расслабления для снижения телесного и эмоционального напряжения.

Упражнение «Напряжение – расслабление» (15 минут):

Цель упражнения: обучить чередовать мышечное напряжение и расслабление для снятия телесного напряжения.

Психолог поочерёдно называет группы мышц (руки, плечи, спина, ноги) и даёт команду сильно напрячь мышцы на вдохе и расслабить их на выдохе. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение ощущений.

Упражнение «Мягкие движения» (15 минут):

Цель упражнения: развить навык концентрации на ощущениях тела и осознанного расслабления.

Психолог предлагает участникам выполнить медленные плавные движения руками, плечами, головой, обращая внимание на ощущения расслабления и плавности движений. Упражнение проводится в спокойном темпе, при необходимости – под музыку.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги, акцентирует внимание участников на ощущениях до и после выполнения упражнений. Обсуждается возможность использования техник в повседневной жизни для снятия напряжения.

Конспект занятия №4

Название занятия: «Формирование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности»

Цель занятия: развить конструктивные стратегии поведения в стрессовых профессиональных ситуациях.

Оборудование и ресурсы: карточки с описанием стрессовых ситуаций (таблица 3.1), удобная рассадка (круг), ручки и бумага для записи.

Таблица 3.1 – Карточки стрессовых ситуаций для упражнения «Формирование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности»

Название ситуации	Описание ситуации	Примеры конструктивной реакции	Примеры неконструктивной реакции
Конфликт с родителем	Родитель выражает недовольство оценками ребёнка и обвиняет учителя в предвзятости.	Выслушать родителя, предложить совместно найти пути решения проблемы, подчеркнуть готовность к диалогу.	Переход на повышенный тон, обвинения в адрес родителя.
Проверка администрации	Администрация неожиданно приходит с проверкой и высказывает замечания к оформлению документации.	Сохранять спокойствие, принять замечания, пообещать исправить недочёты в ближайшее время.	Оправдания, конфликт с администрацией, отказ признавать замечания.
Конфликт с коллегой	Коллега обвиняет вас в несправедливом распределении обязанностей.	Спокойно обсудить с коллегой распределение обязанностей, предложить компромисс.	Повышение голоса, обвинения в адрес коллеги, отказ обсуждать проблему.
Дисциплина на уроке	На уроке ученик демонстративно нарушает дисциплину и провоцирует вас на конфликт.	Спокойно остановить ученика, напомнить правила поведения, предложить обсудить проблему после урока.	Крик на ученика, наказание без попытки разобраться в причине поведения.
Недовольство родительского комитета	Родительский комитет высказывает недовольство качеством организации мероприятия.	Выразить готовность учитывать замечания, предложить совместно обсудить предложения по улучшению.	Игнорирование претензий родительского комитета, оправдания.
Конфликт с учеником	Ученик отказывается выполнять задания и вступает в спор с учителем.	Сдержанно предложить ученику обсудить причины отказа и варианты решения проблемы.	Резкий отказ обсуждать ситуацию, применение наказаний.
Срочное поручение от администрации	Администрация требует срочно подготовить отчёт в короткие сроки.	Составить план выполнения задачи, уточнить сроки и объём, по возможности попросить помощи.	Паника, отказ выполнять поручение, негативные комментарии в адрес администрации.
Критика со стороны коллеги	Коллега публично критикует ваши методы преподавания.	Поблагодарить за обратную связь, уточнить, какие конкретно моменты вызывают вопросы, предложить обсудить вне коллектива.	Ответная критика коллеги, эмоциональная реакция перед коллективом.
Несогласие с решениями руководства	Учитель не согласен с решением руководства по поводу изменений в расписании.	Спокойно озвучить своё мнение и предложить альтернативные решения руководству.	Эмоциональный спор с руководством, отказ от выполнения новых правил.
Перегруженность учебной нагрузкой	Учитель испытывает сильную перегруженность из-за большого количества классов и обязанностей.	Проанализировать расписание, обсудить с администрацией возможность перераспределения нагрузки.	Игнорирование перегрузки, срыв на коллегам или учениках.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог рассказывает участникам о значении стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога. Объясняет цель занятия и правила безопасного общения в группе.

Упражнение «Ролевая игра: трудная ситуация» (25 минут):

Цель упражнения: обучить выбирать эффективные способы выхода из стрессовых ситуаций и вырабатывать адекватные поведенческие реакции.

Психолог предлагает участникам разыграть профессионально значимые стрессовые ситуации (например, конфликт с родителем, учеником, коллегой). Участники получают карточки с кратким описанием ситуации, распределяют роли и разыгрывают сценку. После каждой ролевой игры проводится краткий разбор предложенных решений.

Упражнение «Обратная связь» (15 минут):

Цель упражнения: научить анализировать свои эмоциональные реакции и действия в стрессовой ситуации.

После ролевой игры каждому участнику предлагается высказать свои ощущения: какие эмоции возникли в процессе, какие трудности возникли, что удалось. Психолог помогает участникам проанализировать их реакции и найти альтернативные способы поведения.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги занятия, подчёркивая важность осознанного отношения к стрессовым ситуациям и применения конструктивных стратегий, отработанных в процессе ролевых игр.

Конспект занятия №5

Название занятия: «Формирование эмоционального контроля»

Цель занятия: развить у педагогов способность контролировать собственные эмоциональные реакции в профессиональной деятельности.

Оборудование и ресурсы: карточки для записи негативных мыслей, листы бумаги, ручки, удобная рассадка.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог объясняет значимость умения управлять своими эмоциональными реакциями, особенно в профессиональных стрессовых ситуациях. Знакомит участников с задачами занятия.

Упражнение «Стоп-мысль» (20 минут):

Цель упражнения: обучить прерывать негативные автоматические мысли для снижения тревожности.

Психолог предлагает участникам вспомнить тревожные или негативные мысли, возникающие в профессиональной деятельности, и записать их на карточках. После этого даётся инструкция по технике «Стоп-мысль»: участник должен мысленно произносить команду «Стоп!», останавливая негативную мысль, и заменять её на нейтральную или позитивную установку. Группа пробует технику с разными примерами. Обсуждаются ощущения и трудности.

Упражнение «Внутренний наблюдатель» (15 минут):

Цель упражнения: сформировать навык отслеживать и осознавать собственные эмоциональные состояния без их подавления.

Психолог просит участников удобно сесть, расслабиться и в течение нескольких минут «наблюдать» за своими мыслями и эмоциями, как бы со стороны, не вовлекаясь в

них. Затем проводится обсуждение: какие эмоции удалось заметить, какие мысли приходили, возникали ли трудности в наблюдении.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог обобщает, акцентируя внимание на важности осознанного отношения к собственным эмоциональным реакциям и применимости техник контроля мыслей и эмоций в профессиональной деятельности.

Конспект занятия №6

Название занятия: «Развитие навыков самоподдержки»

Цель занятия: научить педагогов использовать внутренние ресурсы для поддержания эмоционального равновесия.

Оборудование и ресурсы: листы бумаги, ручки, шаблоны для карты ресурсов, цветные карандаши или маркеры, спокойная музыка.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог вводит тему занятия, подчёркивая важность умения самостоятельно находить источники внутренней поддержки в условиях профессионального стресса.

Упражнение «Письмо себе» (20 минут):

Цель упражнения: развить умение формулировать позитивные установки и внутренние опоры.

Психолог предлагает участникам написать письмо самому себе, где они обращаются к себе с поддерживающими словами, напоминанием о своих сильных сторонах, успехах и ресурсах. После выполнения желающие могут зачитать свои письма. Обсуждаются ощущения.

Упражнение «Карта личных ресурсов» (20 минут):

Цель упражнения: обучить выявлять и активировать собственные сильные стороны и опорные качества.

Психолог раздаёт шаблоны для карты (рисунок 3.2), где участникам предлагается обозначить свои внутренние ресурсы: личные качества, навыки, людей, события, которые помогают сохранять эмоциональную устойчивость. После заполнения карты проводится обсуждение.



Рисунок 3.2 – Бланк для упражнения «Карта личных ресурсов»

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог предлагает участникам обобщить полученные результаты и обсудить, какие ресурсы они намерены использовать в дальнейшем. Делается акцент на необходимости обращения к собственным опорам в профессиональной деятельности.

Конспект занятия №7

Название занятия: «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель занятия: сформировать навыки профилактики эмоционального истощения и переутомления.

Оборудование и ресурсы: шаблоны «Колеса баланса», листы бумаги, ручки, цветные карандаши или маркеры.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог знакомит участников с темой занятия и акцентирует внимание на важности баланса в жизни педагога для предотвращения эмоционального выгорания.

Упражнение «Колесо баланса» (20 минут):

Цель упражнения: научить анализировать и гармонизировать различные сферы жизни для предотвращения эмоционального истощения.

Психолог раздаёт шаблоны «Колеса баланса» с секторами (работа, семья, отдых, здоровье и др.) (рисунок 3.3). Участники оценивают степень удовлетворённости каждой сферы по шкале от 1 до 10, отмечая это на колесе. После выполнения проводится обсуждение: какие сферы требуют внимания и как можно улучшить баланс.

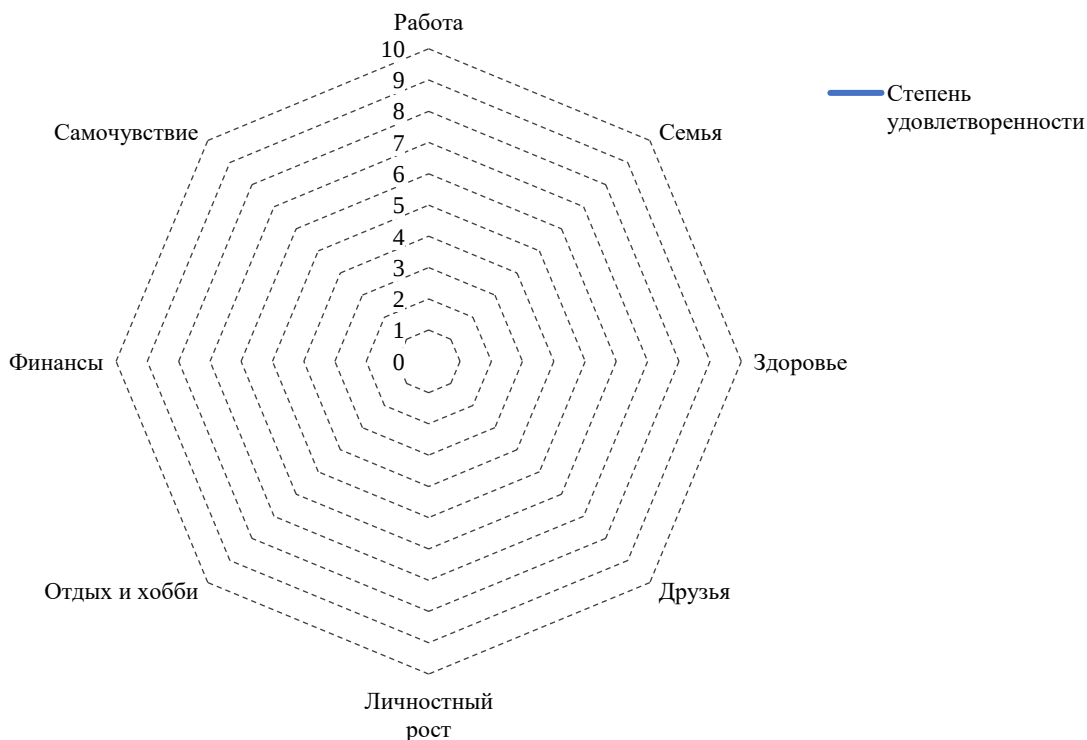


Рисунок 3.3 – Бланк для упражнения «Колесо баланса»

Упражнение «Линия энергии» (20 минут):

Цель упражнения: развить способность отслеживать и регулировать собственный энергетический ресурс.

Психолог предлагает участникам нарисовать линию на бланке (рисунок 3.4), отражающую уровень их энергии в течение дня или недели. Участники отмечают, что способствует подъёму энергии, а что её снижает. В завершение проводится обсуждение, какие факторы оказывают наиболее сильное влияние на ресурсное состояние.

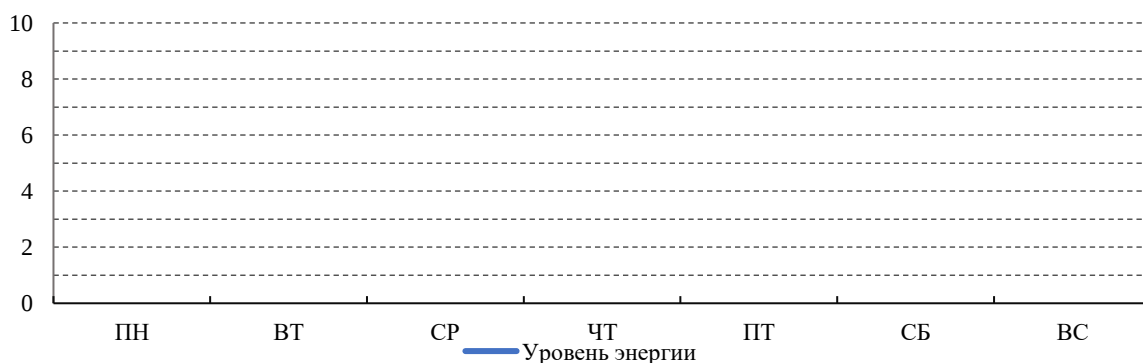


Рисунок 3.4 – Бланк для упражнения «Линия энергии»

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги занятия, подчёркивая важность регулярного отслеживания баланса жизни и энергетических затрат. Рекомендуется составить личный план профилактики переутомления.

Конспект занятия №8

Название занятия: «Тренинг уверенного поведения»

Цель занятия: обучить педагогов конструктивным формам взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Оборудование и ресурсы: карточки с примерами ситуаций (таблица 3.2), ручки, листы бумаги, удобная рассадка в кругу.

Таблица 3.2 – Карточки конфликтных ситуаций для упражнения «Тренинг уверенного поведения»

Название ситуации	Описание ситуации	Примеры конструктивной реакции	Примеры неконструктивной реакции
Конфликт с родителем	Родитель предъявляет претензии по поводу методики преподавания и несправедливых оценок.	Спокойно выслушать родителя, аргументировать методику, предложить совместно обсудить пути улучшения успеваемости.	Повышение голоса, обвинения в адрес родителя, отказ обсуждать претензии.
Конфликт с коллегой	Коллега выражает недовольство по поводу распределения нагрузки и обязанностей.	Обсудить распределение обязанностей на нейтральной территории, предложить компромиссное решение.	Эмоциональные обвинения в адрес коллеги, отказ идти на компромисс.
Конфликт с учеником	Ученик проявляет агрессию, отказывается выполнять задания, спорит с учителем.	Сдержанно остановить конфликт, обсудить поведение ученика индивидуально, предложить помощь.	Крик на ученика, наказание без выяснения причины поведения.
Разногласия с администрацией	Администрация не согласна с предложением педагога о проведении школьного мероприятия.	Выразить готовность к обсуждению, аргументированно представить свою позицию, принять решение совместно.	Жёсткий отказ от обсуждения, конфликт с администрацией.
Конфликт с родительским комитетом	Родительский комитет выражает недовольство качеством работы педагога.	Принять замечания, предложить встретиться и обсудить конкретные предложения.	Игнорирование претензий, резкий ответ в адрес родителей.
Конфликт на педагогическом совете	На педагогическом совете возникает спор по поводу подходов к обучению.	Сохранять уважительный тон, предложить обсудить различные подходы после совета.	Эмоциональный спор с коллегами, навязывание своей точки зрения.
Спор по поводу успеваемости ученика	Родитель не согласен с выставленными оценками ученика и требует пересмотра.	Предложить родителю ознакомиться с работами ученика, обсудить возможные пути повышения успеваемости.	Конфликт с родителем, категоричный отказ пересматривать оценки.
Сложности в общении с новым сотрудником	Новый сотрудник игнорирует рекомендации и нарушает рабочие договорённости.	Провести индивидуальную беседу, установить правила взаимодействия, предложить помощь в адаптации.	Публичное обвинение нового сотрудника, отказ от сотрудничества.
Несогласие по поводу внеурочной деятельности	Коллеги выражают несогласие с планом внеурочной работы, предложенным педагогом.	Открыто выслушать мнения коллег, обсудить возможные изменения плана совместно.	Игнорирование мнений коллег, настаивание на своём решении.
Конфликт с учеником из-за дисциплины	Ученик систематически нарушает дисциплину, провоцируя педагога.	Спокойно напомнить ученику о правилах поведения, обсудить причины нарушения после урока.	Жёсткие наказания ученика, эмоциональная реакция на провокацию.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог вводит тему занятия, объясняя значимость уверенного поведения для сохранения эмоционального равновесия и профилактики стресса в профессиональной деятельности.

Упражнение «Я-высказывание» (20 минут):

Цель упражнения: сформировать навык выражать собственные чувства и потребности без излишней тревожности.

Психолог разъясняет структуру «Я-высказывания» (описание ситуации, выражение чувства, указание потребности). Далее каждому участнику предлагается составить собственное «Я-высказывание» по предложенной или актуальной для него ситуации. После выполнения желающие могут поделиться своими примерами с группой.

Упражнение «Ролевая игра: конфликт» (20 минут):

Цель упражнения: научить эффективно и спокойно реагировать на конфликтные ситуации в профессиональной среде.

Психолог предлагает участникам разыграть одну из конфликтных ситуаций (например, с родителем, учеником, коллегой), используя технику «Я-высказывания» и приёмы уверенного поведения. После ролевой игры проводится обсуждение: какие реакции были конструктивными, какие трудности возникли.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги занятия, подчёркивая ценность уверенного, спокойного поведения для снижения уровня тревожности и повышения стрессоустойчивости.

Конспект занятия №9

Название занятия: «Формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности»

Цель занятия: развить у педагогов способность воспринимать профессиональную деятельность как ресурс и фактор устойчивости.

Оборудование и ресурсы: листы бумаги, ручки, маркеры, доска для коллективной работы (по желанию).

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог объясняет значимость позитивного отношения к своей профессиональной деятельности как ресурса для эмоциональной устойчивости и преодоления стресса.

Упражнение «Позитивные аспекты профессии» (15 минут):

Цель упражнения: обучить фокусироваться на положительных сторонах педагогической деятельности.

Психолог предлагает участникам составить индивидуальный список положительных аспектов своей профессии (например, успехи учеников, возможность развития, значимость профессии и др.). После составления списка проводится

обсуждение, желающие могут зачитывать свои пункты, при желании создаётся коллективный список на доске.

Упражнение «Портрет успешного педагога» (20 минут):

Цель упражнения: сформировать позитивный образ себя в профессии как эмоционально устойчивого специалиста.

Психолог раздаёт участникам листы бумаги и предлагает изобразить (в виде рисунка или текста) образ педагога, который успешно справляется с профессиональными и эмоциональными трудностями. Затем проводится обсуждение: какие качества участники хотели бы развивать в себе.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги занятия, акцентируя внимание участников на том, как позитивное восприятие своей профессии способствует снижению уровня тревожности и повышению устойчивости к стрессу.

Конспект занятия №10

Название занятия: «Закрепление навыков саморегуляции»

Цель занятия: обобщить и закрепить у педагогов освоенные техники снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости.

Оборудование и ресурсы: листы бумаги, ручки, аудиозапись спокойной музыки, колонки.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог напоминает участникам о ранее изученных техниках саморегуляции, подчёркивает важность их закрепления для успешного применения в профессиональной деятельности.

Упражнение «Мой инструмент саморегуляции» (20 минут):

Цель упражнения: развить навык самостоятельно выбирать эффективные техники управления эмоциями.

Психолог предлагает участникам вспомнить все техники и упражнения, освоенные в ходе программы, и выбрать одну-две наиболее эффективные для себя. На листе бумаги участники составляют личный список техник, которые намерены использовать в своей практике. После выполнения желающие могут поделиться своим выбором, обсуждается, какие упражнения оказались наиболее полезными.

Упражнение «Релаксация под музыку» (15 минут):

Цель упражнения: обучить применять музыкальное сопровождение для достижения состояния эмоционального равновесия.

Психолог включает спокойную музыку, предлагает участникам удобно расположиться, сосредоточиться на дыхании и телесных ощущениях. Занятие проходит в тишине и расслабленной обстановке.

Обсуждение и подведение итогов (10 минут):

Психолог подводит итоги занятия, обсуждает с участниками, как они планируют использовать освоенные техники саморегуляции в своей профессиональной деятельности.

Конспект занятия №11

Название занятия: «Самоанализ динамики эмоционального состояния»

Цель занятия: сформировать у педагогов умение анализировать собственные эмоциональные изменения в процессе прохождения программы.

Оборудование и ресурсы: шаблоны для дневника эмоциональных состояний, листы бумаги, ручки, удобная рассадка (в кругу).

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог вводит тему занятия, объясняет важность регулярного самоанализа эмоционального состояния для поддержания устойчивости и дальнейшего саморазвития.

Упражнение «Дневник эмоциональных состояний» (15 минут):

Цель упражнения: обучить фиксировать и анализировать динамику эмоционального самочувствия.

Психолог раздает участникам шаблоны дневника, предлагает вспомнить изменения в своём эмоциональном состоянии за время прохождения программы и зафиксировать их письменно. Участники отмечают, какие техники или события повлияли на их эмоциональную устойчивость. После заполнения проводится краткое обсуждение.

Упражнение «Обратная связь в кругу» (20 минут):

Цель упражнения: развить способность давать и принимать обратную связь относительно своего эмоционального роста.

Психолог организует обсуждение в кругу. Каждый участник по желанию делится своими наблюдениями о собственных изменениях, впечатлениями от программы, отмечает, что оказалось наиболее полезным.

Подведение итогов (10 минут):

Психолог делает акцент на положительной динамике, подчёркивает значимость осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию и продолжения самоанализа после завершения программы.

Конспект занятия №12

Название занятия: «Итоговое занятие. Рефлексия и планирование»

Цель занятия: подвести итоги работы, закрепить результаты и сформировать индивидуальные планы дальнейшего развития эмоциональной устойчивости.

Оборудование и ресурсы: листы бумаги, ручки, карточки для планов, удобная рассадка в кругу.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут):

Психолог приветствует участников, отмечает завершение программы, напоминает о целях, которые ставились в начале работы, и предлагает подвести итоги.

Упражнение «Мои достижения» (15 минут):

Цель упражнения: научить осознавать и фиксировать положительные изменения в собственном эмоциональном состоянии.

Психолог раздаёт участникам листы бумаги и предлагает составить список личных достижений, связанных с прохождением программы (например, освоенные техники, изменения в поведении или самочувствии). После выполнения участники по желанию делятся своими достижениями в кругу.

Упражнение «План ресурсных действий» (20 минут):

Цель упражнения: развить навык планировать использование техник саморегуляции в профессиональной деятельности.

Психолог раздаёт карточки и предлагает каждому участнику составить личный план действий, включающий использование освоенных техник для поддержания и укрепления эмоциональной устойчивости. Затем психолог даёт возможность участникам обсудить свои планы, при желании – поделиться в группе.

Обсуждение и завершение (10 минут):

Психолог благодарит участников за работу, акцентирует внимание на необходимости дальнейшего самостоятельного применения полученных навыков. По желанию – вручение памятных карточек или списков с техниками саморегуляции для использования в повседневной жизни.

Программа составлена на основе анализа и обобщения современных психолого-педагогических исследований, представленных в следующих источниках:

1. Агеева И. А. Успешный учитель : тренинговые и коррекционные программы / И. А. Агеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 208 с.

2. Возняк И. В. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учителя: мониторинг, анализ, консультации : диагностический комплекс / И. В. Возняк, И. М. Узянова. – Волгоград : Учитель, 2021. – 150 с.
3. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса / Г. Ю. Гольева. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – 332 с.
4. Гонина О. О. Формирование эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества личности учителя-дефектолога / О. О. Гонина // Актуальные проблемы специального образования. Т. 4. – Тверь : Общество с ограниченной ответственностью «Психолого-педагогическая академия», 2023. – С. 89–96.
5. Храмова С. Л. Как поддержать ресурсное состояние педагога и сохранить его эмоциональную устойчивость в современной образовательной среде / С. Л. Храмова, И. Н. Андрианова // Социальная психология: вопросы теории и практики. – Москва : Московский государственный психолого-педагогический университет, 2023. – С. 884–887.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала образовательного учреждения

Таблица 4.1 – Результаты повторной диагностики по опроснику Г. Айзенка ЕРІ (шкала эмоциональная устойчивость – нейротизм) после прохождения программы

Код испытуемого	Нейротизм (после программы)	Уровень эмоциональной устойчивости
1	10	Потенциальный конкордант
2	17	Потенциальный дискордант
3	8	Потенциальный конкордант
4	14	Нормостеник
5	10	Потенциальный конкордант
6	19	Дискордант
7	6	Конкордант
8	14	Нормостеник
9	15	Потенциальный дискордант
10	6	Конкордант
11	12	Нормостеник
12	14	Нормостеник
13	17	Потенциальный дискордант
14	7	Потенциальный конкордант
15	6	Конкордант
16	8	Потенциальный конкордант
17	11	Нормостеник
18	13	Нормостеник
19	14	Нормостеник
20	13	Нормостеник

Итого:

Сверхконкордант – 0,00 % (0 испытуемых).

Конкордант – 15,00 % (3 испытуемых).

Потенциальный конкордант – 15,00 % (3 испытуемых).

Нормостеник – 40,00 % (8 испытуемых).

Потенциальный дискордант – 25,00 % (5 испытуемых).

Дискордант – 5,00 % (1 испытуемый).

Сверхдискордант – 0,00 % (0 испытуемых).

Таблица 4.2 – Результаты повторной диагностики по шкале ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера после прохождения программы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Сумма ответов	Уровень тревожности
1	1	2	2	1	3	4	1	3	1	1	1	1	3	4	2	1	1	1	4	4	41	умеренная
2	1	1	4	1	3	3	1	3	4	4	1	3	3	4	2	1	1	3	2	1	46	высокая
3	4	1	2	4	2	1	2	2	2	3	4	1	1	4	4	4	2	1	1	2	47	высокая
4	2	1	3	4	1	4	3	3	1	2	1	2	3	1	3	3	1	1	1	1	41	умеренная
5	1	1	1	3	1	4	2	2	2	4	3	1	1	4	4	2	4	3	3	2	48	высокая
6	4	1	4	2	2	1	1	3	2	3	2	2	4	4	1	2	3	4	2	1	48	высокая
7	1	2	4	3	3	1	1	3	3	2	3	4	4	4	1	2	2	4	3	4	54	высокая
8	1	2	1	2	1	2	3	4	3	1	1	3	4	1	3	2	1	2	4	1	42	умеренная
9	1	1	4	3	3	1	3	4	1	3	1	2	1	1	1	2	4	1	1	2	40	умеренная
10	1	2	2	1	1	2	3	1	2	4	1	3	1	3	1	1	1	1	4	2	37	умеренная
11	1	1	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	3	3	1	36	умеренная
12	3	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	4	3	1	3	4	4	2	1	4	44	умеренная
13	3	2	2	2	1	1	4	4	1	2	1	2	1	2	3	4	4	3	2	3	47	высокая
14	2	4	1	1	2	3	4	4	3	2	4	1	2	2	4	1	1	3	4	1	49	высокая
15	2	3	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	4	3	1	1	1	1	3	2	44	умеренная
16	2	1	3	4	1	3	4	4	3	1	4	3	4	2	1	4	3	1	1	1	50	высокая
17	2	2	3	1	2	1	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	58	высокая
18	2	1	1	1	3	4	1	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	3	36	умеренная
19	4	3	1	1	3	1	1	4	1	2	1	4	1	3	4	1	1	1	4	3	44	умеренная
20	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	4	1	4	1	2	3	2	3	4	3	50	высокая

Итого:

Низкий уровень – 0,00 % (0 испытуемых).

Умеренный уровень – 50,00 % (10 испытуемых)

Высокий уровень – 50,00 % (10 испытуемых).

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой) после прохождения программы

№	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Уровень жизнестойкости
1	28	22	16	66	Высокий
2	23	18	12	53	Умеренный
3	30	25	17	72	Высокий
4	25	20	14	59	Умеренный
5	21	16	10	47	Умеренный
6	32	27	18	77	Высокий
7	29	23	16	68	Высокий
8	27	19	14	60	Умеренный
9	24	17	12	53	Умеренный
10	26	21	13	60	Умеренный
11	30	24	16	70	Высокий
12	22	15	11	49	Умеренный
13	31	26	17	74	Высокий
14	24	18	12	54	Умеренный
15	20	14	9	43	Умеренный
16	26	20	14	60	Умеренный
17	33	28	19	80	Высокий
18	27	19	14	60	Умеренный
19	23	18	12	53	Умеренный
20	29	23	16	68	Высокий

Итого:

Низкий уровень – 0,00 % (0 испытуемых).

Умеренный уровень – 60,00 % (12 испытуемых).

Высокий уровень – 40,00 % (8 испытуемых).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по диагностике по опроснику Г. Айзенка ЕРІ

Испытуемый	Нейротизм до программы	Нейротизм после программы	Сдвиг	Ранг
1	12	11	-1	1
2	18	16	-2	8
3	10	8	-2	8
4	14	12	-2	8
5	11	11	0	—
6	20	19	-1	1
7	7	7	0	—
8	16	14	-2	8
9	17	16	-1	1
10	8	6	-2	8
11	13	11	-2	8
12	17	16	-1	1
13	19	17	-2	8
14	8	6	-2	8
15	7	6	-1	1
16	10	9	-1	1
17	13	11	-2	8
18	14	13	-1	1
19	18	18	0	—
20	15	13	-2	8

Ткр при $n = 17$:

– $p \leq 0,05 \rightarrow T_{кр} = 41$

– $p \leq 0,01 \rightarrow T_{кр} = 27$

Вывод:

$T_{эмп} = 0 < T_{кр} = 27 \rightarrow H_0$ отвергается, принимается H_1 .

Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма статистически значимо превышает интенсивность сдвигов в противоположную сторону. Это свидетельствует об эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала по результатам шкалы нейротизма опросника Г. Айзенка ЕРІ.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике по методике диагностики тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (шкала ситуативной тревожности)

Испытуемый	Ситуативная тревожность до программы	Ситуативная тревожность после программы	Сдвиг	Ранг
1	43	40	-3	3
2	49	46	-3	3
3	51	48	-3	3
4	43	36	-7	11
5	49	49	0	-
6	51	41	-10	12
7	61	48	-13	19
8	44	38	-6	10
9	43	40	-3	3
10	41	44	3	3
11	36	39	3	3
12	48	49	1	1
13	47	36	-11	15
14	53	42	-11	15
15	46	36	-10	12
16	52	40	-12	17
17	59	49	-10	12
18	35	40	5	9
19	46	48	2	2
20	54	42	-12	17
Сумма				18

Ткр при $n = 18$:

– $p \leq 0.05 \rightarrow T_{кр} = 46$

– $p \leq 0.01 \rightarrow T_{кр} = 31$

Вывод: $T_{эмп} = 1 < T_{кр} = 31 \rightarrow H_0$ отвергается, принимается H_1 .

Следовательно, принимаем гипотезу H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения тревожности. Это свидетельствует об эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости педагогического персонала в аспекте ситуативной тревожности.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)

№	Жизнестойкость до программы	Жизнестойкость после программы	Сдвиг	Ранг
1	59	66	+7	11
2	43	53	+10	17
3	67	72	+5	3
4	52	59	+7	11
5	36	47	+11	20
6	72	77	+5	3
7	63	68	+5	3
8	54	60	+6	7
9	44	53	+9	14
10	51	60	+9	14
11	63	70	+7	11
12	39	49	+10	17
13	69	74	+5	3
14	48	54	+6	7
15	33	43	+10	17
16	52	60	+8	13
17	75	80	+5	3
18	54	60	+6	7
19	43	53	+10	17
20	63	68	+5	3
Сумма				0

$T_{\text{эмп}} = 0$

Количество ненулевых разностей = 20.

Критические значения:

$T_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 60$

$T_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 43$

Сравнение: $T_{\text{эмп}} = 0 < 43 (p \leq 0,01)$

Вывод: наблюдаемые изменения уровня жизнестойкости педагогов после прохождения программы являются статистически значимыми на уровне значимости $p \leq 0,01$. Это подтверждает эффективность реализованной программы формирования эмоциональной устойчивости.