

Министерство Образования и науки Республики Казахстан

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МАГИСТРАТУРА

Кафедра «Педагогика»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
УЧИТЕЛЯ**

520950- «Психология»

Исполнитель  Аленина А.С.
(подпись, дата)

научный руководитель

к.п.н., доцент, профессор ПаУ  Осипова С.В.
(подпись, дата)

Допущена к защите:

Зав. Кафедрой «Педагогика»

к.п.н., профессор ПаУ  Мачнев Н.Ф.
(подпись, дата)

Павлодар 2005

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

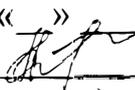
ЗАДАНИЕ НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ

Магистранту Алениной Анне Сергеевне

1. Тема диссертации «Формирование эмоциональной устойчивости учителя» (утверждена на заседании кафедры ПиП _____ 200__ г.)
2. Срок сдачи магистрантом законченной диссертации 12 мая 2005 г.
3. Исходные данные к работе:
 1. Анализ педагогической и научно-исследовательской литературы;
 2. Методы исследования: эмпирические (диаграммы, таблицы, наблюдение, беседа);
 3. Методы математической статистики (методы сравнительной оценки, метод экспериментальных оценок).
4. Содержание магистерской диссертации (перечень подлежащих разработке вопросов):
 1. Изучить и проанализировать психолого–педагогическую литературу, раскрыть сущность понятий «эмоция», «эмоциональное состояние», «эмоциональная устойчивость».
 2. Рассмотреть основные причины, влияющие на возникновение и развитие негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя и способы их устранения.
 3. Апробировать наиболее продуктивные методики по исследованию эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя.
 4. Разработать и экспериментально проверить коррекционно – развивающую программу по устранению и предупреждению негативных эмоциональных состояний, формированию эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности учителя, а также дать практические рекомендации.
5. Дата выдачи задания «__» _____ 200__ г.

Зав. кафедрой _____  _____ Мачнев Н.Ф.

Руководитель _____  _____ Осипова С.В.

Задание к исполнению приняла «__» _____ 200__ г.
_____  _____ Аленина А.С..

(подпись)

Реферат

Тема магистерской диссертации: Формирование эмоциональной устойчивости учителя.

Объем магистерской диссертации: 127, таблиц:15, рисунков:24.

Термины: эмоции, эмоциональное состояние, эмоциональная устойчивость, синдром сгорания, тревожность депрессия, страх, невротизация, тренинг, чувство одиночества, напряженность, эмоциональная нестабильность, настроение, регуляция, саморегуляция, аутогенная тренировка, релаксация, визуализация.

Цель исследования: рассмотреть теоретические основы развития эмоций и эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя и определить условия эффективного формирования эмоциональной устойчивости.

Объект исследования: деятельность психолога и учителей ср. школы №3, г. Павлодара.

Предмет исследования: процесс формирования эмоциональной устойчивости учителя.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования: определены цели, задачи, раскрыты основные подходы формирования эмоциональной устойчивости, выявлены основные способы устранения негативных эмоциональных состояний, спроектирована и интерпретирована программа формирования эмоциональной устойчивости, выстроен алгоритм проведения коррекционной программы, выявлены критерии и условия эффективной реализации разработанной программы.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что очерчена сфера применения теорий эмоций на практике, разработана коррекционно-развивающая программа, которая может быть использована психологами, учителями, учащимися для снижения, преодоления и управления негативными эмоциональными состояниями в процессе деятельности.

Содержание

Введение.....	5
Раздел 1. История и современное состояние проблемы формирования эмоциональной устойчивости	
1.1 Возникновение и роль эмоций в жизни человека.....	10
1.2 Подходы и тенденции развития представлений об эмоциональной устойчивости.....	20
1.3 Синдром «эмоционального выгорания» в деятельности учителя...	26
1.4 Способы устранения нежелательных эмоциональных состояний в деятельности учителя.....	32
Выводы по первому разделу.....	40
Раздел 2. Методы исследования эмоциональных состояний в деятельности учителя	
2.1 Диагностика уровня невротизации.....	44
2.2 Диагностика депрессивных состояний.....	46
2.3 Диагностика тревожности.....	47
2.4 Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов...	51
Раздел 3. Тренинг эмоциональной устойчивости как средство коррекции	
3.1 Психологические особенности тренинговой группы.....	55
3.2 Программа тренинга эмоциональной устойчивости.....	55
3.3 Анализ и результаты опытно-экспериментальной работы	86
Выводы по третьему разделу.....	95
Рекомендации.....	97
Заключение.....	99
Список использованных источников.....	103
Приложение.....	109

ВВЕДЕНИЕ

Каждая эпоха налагает свой отпечаток на психику человека. Одна из характерных черт современной эпохи - стремительно возрастающий поток информации, который человеку нужно воспринять, освоить и применить для решения сложных нравственных задач. Рост социальной и экономической направленности обращает внимание на проблему формирования эмоциональной устойчивости личности.

Формирование эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной деятельности педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать физическую и психологическую форму, а также избегать раннего профессионального «перегорания».

Однако, в условиях общественных, социальных, психологических катаклизмов возникает опасность нарушения целостности личности, потери человеческой индивидуальности в ходе приспособления к постоянно меняющимся условиям. Сегодня, деструктивный социум, конфликтные переживания, постоянная психическая нагрузка и другие сложности современной жизни, у большинства педагогов вызывают состояния эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, стрессовые состояния, которые проявляются в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. У многих учителей возникает острое неудовлетворение своей профессией, различные невротические, деструктивные состояния.

Значение проблемы эмоций исходно определяется тем, что они объективно необходимы не только для человеческого самосознания и социальных отношений, но и для ориентировки организма во внешнем мире, для его нормального внутреннего состояния. Какие условия и детерминанты не определяли бы жизнь и деятельность человека – внутренне, психологически действиями они становятся лишь в том случае, если им удаётся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений. Эмоции со всей очевидностью обнаруживают своё влияние в школе и семье, в познании и искусстве, в педагогике и психологии, в

творчестве и других сферах деятельности человека. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, оценка собственных действий и поступков. От эмоционального состояния рабочего зависит производительность труда, эмоции спортсмена могут оказаться решающим фактором в достижении им победы на соревнованиях, неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может обусловить грубейшие ошибки в их воспитании.

Значительный вклад в разработку сущности возникновения эмоций и условий их развития внесли В.К. Вилюнас, В. Вундт, Л. Фестингер, Ч. Дарвин, К. Изард, Б.И. Додонов, П.В. Симонов, Е.П. Ильин и др. Проблемой формирования эмоциональной устойчивости занимались Т. Рибо, Е.А. Милерян, С.М. Оя, О.А. Черникова и др.

Знание человеческих эмоций и форм их выражения необходимо педагогу, воспитателю, психологу, руководителю. Оно, по сути дела, необходимо каждому из нас.

Значит ли, что нужно всячески оберегать нервную систему, стремится прожить всю жизнь без эмоций, волнений и напряжения?

Это нереально и неразумно. Никто из нас не мыслит прожить жизнь без эмоций. Нормальная работа нашего мозга нуждается в напряжении, тренировке, закаливании, в такой же мере, как и мышцы, а единственным способом этого является активная деятельность. Однако многочисленные факторы свидетельствуют о том, что перенапряжение нервной системы, психические травмы, отрицательные эмоции могут быть причинами возникновения нервно-психических и других расстройств.

Поэтому, если общество заинтересовано в психологическом здоровье каждого из своих членов, эмоциональный мир личности должен быть всегда в центре внимания учителей, врачей и психологов.

Заинтересованность общества в разработке научно-обоснованной системы формирования эмоциональной устойчивости личности, требуют углубления исследований теоретических и методологических проблем эмоций, разработки методической оснащенности экспериментальных исследований и диагностики уровня развития эмоциональной регуляции. Однако признать уровень исследо-

вания проблемы эмоциональной устойчивости в современной психологии соответствующей тем большим задачам, которое поставило общество, не представляется возможным.

Таким образом, сложившаяся в психологии ситуация и запросы смежных областей науки обуславливают теоретическую и практическую значимость исследований проблемы формирования готовности учителя к управлению эмоциональным состоянием, которая, с нашей точки зрения, является важнейшей частью педагогической деятельности и характеристикой личности педагога.

Однако, несмотря на активный поиск в области теории и практики существует **противоречие**: между естественным стремлением учителей к преодолению негативных эмоциональных состояний в процессе деятельности и невозможностью удовлетворить эти потребности из-за недостаточности навыков.

Актуальность, научно-практическая значимость проблемы, ее недостаточная разработанность в психолого-педагогической литературе обусловили выбор темы «Формирование эмоциональной устойчивости учителя».

Цель исследования: рассмотреть теоретические основы развития эмоций и эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя и определить условия эффективности формирования эмоциональной устойчивости.

Объект исследования: деятельность психолога и учителей ср. школы № 6, г. Павлодара.

Предмет исследования: процесс формирования эмоциональной устойчивости учителя.

Гипотеза: процесс формирования эмоциональной устойчивости в деятельности учителя будет качественным и адекватным, если будут определены:

- основные теоретические подходы эмоциональной устойчивости;
- способы устранения негативных эмоциональных состояний, а также будет происходить:
- развитие положительных эмоциональных состояний;
- нейтрализация негативных эмоциональных состояний;
- формирование у учителей навыков управления своими эмоциональными состояниями, то это поможет педагогу ориентироваться в собственных

психических состояниях, так как будет более совершенным педагогический процесс при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии

В соответствии с объектом, предметом целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать психолого–педагогическую литературу, раскрыть сущность понятий «эмоция», «эмоциональное состояние», «эмоциональная устойчивость».

2. Рассмотреть основные причины, влияющие на возникновение и развитие негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя и способы их устранения.

3. Апробировать наиболее продуктивные методики по исследованию эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя.

4. Разработать и экспериментально проверить коррекционно – развивающую программу по устранению и предупреждению негативных эмоциональных состояний, формированию эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности учителя, а также дать практические рекомендации.

Источники исследования: психолого-педагогическая литература, научно – исследовательские труды, опытно – психологическая работа в школах и практический опыт работы автора.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, методы математической обработки статистической информации, аналитические методы исследования, наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, опрос, самоанализ и самооценка, метод обобщения независимых характеристик, психологический эксперимент.

Исследование осуществлялось в период с 2003 по 2005г.г.

На первом этапе (2003-2004 гг.) был проведен *констатирующий эксперимент* с целью исследования эмоциональных состояний учителей. Отработаны результаты исследования, составлена программа и методика формирующего эксперимента.

На втором этапе (2004-2005 гг.) реализовывалась программа формирующего эксперимента, созданная с целью развития эмоциональной устойчивости и снижения уровня развития тех эмоциональных состояний учителей, которые, по результатам констатирующего эксперимента, были оценены как «превышающие допустимый уровень».

На третьем этапе (2005 г.) был проведен контрольный эксперимент. Цель его проведения: определить результаты опытно-экспериментальной работы, ее значимость для педагогов, подвести общие итоги. После достижения цели осуществлялось литературное оформление магистерской работы.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в том, что:

1. Определены цели, задачи, раскрыты основные подходы формирования эмоциональной устойчивости.
2. Раскрыты основные способы устранения негативных эмоциональных состояний.
3. Спроектирована и интерпретирована программа формирования эмоциональной устойчивости.
4. Выстроен алгоритм проведения программы.
5. Выявлены критерии и условия эффективной реализации разработанной программы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что очерчена сфера применения теорий эмоций на практике, даны рекомендации для учителей по снятию эмоционального напряжения, разработанная коррекционно-развивающая программа, может быть использована психологами, учителями, учащимися для снижения, преодоления и управления негативными эмоциональными состояниями в процессе деятельности.

Достоверность и обоснованность исследования: теория эмоций построена на достаточно достоверных, проверяемых данных и фактах, использованы сравнения авторских данных, применена тренинговая программа, обеспечена взаимопроверяемость обеспеченных данных, полученных разными методами исследования.

База исследования: г. Павлодар, ср. школа № 6, учителя в возрасте от 25 до 40 лет.

На защиту выносятся следующие положения:

- определение содержания понятия «эмоция», «эмоциональная устойчивость»;
- методики диагностики уровня развития эмоциональных состояний в деятельности учителя;
- тренинговая программа формирования эмоциональной устойчивости;
- критерии и условия реализации тренинга по формированию эмоциональной устойчивости.

Структура диссертации: диссертация состоит из введения, трех разделов, выводов, рекомендаций, заключения, списка литературы и приложений.

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

1.1 Возникновение и роль эмоций в жизни человека

Проблема эмоций в той или иной мере занимала учёных во все времена. На протяжении многолетней истории психических исследований эмоции пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих жизнь и поступки человека.

С того времени, когда философы и естествоиспытатели стали задумываться над природой и сущностью эмоций, возникли две основные позиции. Учёные, занимающие одну из них, интеллектуалистическую, наиболее чётко обозначенную И.Ф. Гербартом, утверждали, что органические проявления эмоций -- представляют собой связь, которая устанавливается между представлениями. Представители другой позиции-сенсуалисты, наоборот, заявляли, что органические реакции влияют на психические явления. [1]

В последние годы, нам приходится сталкиваться с самыми разными точками зрения на природу и значение эмоций. Одни исследователи полагают, что в рамках науки о поведении можно вообще обойтись без понятия «эмоция». Так, Е. Даффи считает, что поведенческие проблемы проще объяснить с помощью понятий «активация» или «возбуждение», которые не столь аморфны, как термины, относящиеся к эмоциональной сфере.[2]

Другие же С. Томкинс, К. Изард, утверждают, что эмоции образуют первичную мотивационную систему человека. Некоторые исследователи рассматривают эмоции как кратковременные, преходящие состояния, тогда как другие убеждены в том, что люди постоянно находятся под влиянием той или иной эмоции, что поведение и аффект -- неразрывны. М. Арнольд, Р. Лазарус, П. Янг считают, что эмоции разрушают и дезорганизуют поведение человека, что они являются основным источником психосоматических заболеваний. К. Изард, Р. Липер, Д. Рапапорт полагают, что эмоции играют позитивную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения. [2]

Рассмотрим основные теории, объясняющие возникновение эмоций.

Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина

Большая группа психологов склонна рассматривать эмоцию не как психическое состояние, а как ответ организма на ситуацию. Такой подход можно обнаружить у Ч. Дарвина.

На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих он создал биологическую концепцию эмоций. Согласно концепции выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл, и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов. [1, 3]

«Ассоциативная» теория В. Вундта

Представления Вундта об эмоциях весьма электичны. Он считал, что эмоции это, прежде всего внутренние изменения, характеризуются непосредственным влиянием чувств на течение представлений.

«Телесные реакции» Вундт рассматривает как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как отражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмоции) развились позже. Однако когда в сознании человека возникает какая-то эмоция, то она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержанию низшее чувство или ощущение. Оно-то и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. [4]

Периферическая теория эмоций У. Джемса и Г. Ланге

Американский психолог У. Джемс выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими состояниями. По У. Джемсу «мы печальны, потому что плачем, боимся, потому что дрожим». Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, стали их причиной. [4]

Независимо от него датский патологоанатом К.Г. Ланге в 1895 году опубликовал работу, в которой высказал сходные мысли.

Таким образом, У. Джемс и независимо от него Г. Ланге сформировали теорию, согласно, которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями, в изменениях, как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере произвольных актов – сердечные ощущения, связанные с этим изменения, и есть эмоциональные переживания.[5]

Теория Джемса-Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трёх событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. [5, 6]

Теория У. Кеннона - П. Барда

В своей теории Кеннон отмечал два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения развёртываются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции. Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, характерные для определённых сильных эмоций. Не всегда вызывают ожидаемое эмоциональное поведение. С точки зрения Кеннона, эмоции возникают вследствие специфических реакций центральной нервной системы и в частности -- таламуса.[1]

В более поздних исследованиях П. Барда было показано, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно. [4; 5]

Психоаналитическая теория эмоций

З. Фрейд основывал своё понимание аффекта на теории о влечениях и, по сути, отождествлял и аффект, и влечение с мотивацией. Наиболее концентрированное представление психоаналитиков о механизмах возникновения эмоций дано Д. Рапапортом. Суть этих представлений в следующем: воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого возникает неосознаваемая человеком инстинктивная энергия; если она не может найти себе применение во внешней активности человека, она ищет другие каналы разрядки в вид произвольной активности; разными видами такой ак-

тивности являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от друга.[7]

Фрейд и его последователи рассматривали только негативные эмоции, возникающие в результате конфликтных влечений. Поэтому они выделяют в аффекте три аспекта: энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта), процесс «разрядки» и восприятие окончательной разрядки (ощущение, или переживание эмоций). [1]

Сосудистая теория выражения эмоций И. Уэйнбаума и её модификация

В начале XX века И. Уэйнбаум отметил тесное взаимодействие между лицевыми мышцами лица и мозговым кровотоком. Он высказал предположение, что мышцы лица регулируют кровоток. Воздействуя противоположно на вены и артерии, они усиливают приток или отток крови в мозг. Последнее же сопровождается сменой субъективных переживаний.[8,9]

В наше время Р. Заянц возродил эту теорию. Но в модифицированном виде. В отличие от И. Уэйнбаума он полагает, что мышцы лица регулирует не артериальный кровоток, а отток венозной крови.

По мнению Заянца, в ряде случаев эфферентные сигналы от лицевых мышц могут инициировать эмоциональные переживания. [10]

Биологическая теория эмоций П.К. Анохина

В рамках этой теории эмоции рассматриваются как биологический продукт эволюции, приспособительный фактор в жизни животных. Эмоции закрепились в эволюции как механизм, удерживающий жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению, как отдельной особи, так и всего вида. [1; 6; 8]

Фрустрационные теории эмоций

Отдельно стоит группа теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы.

Эта группа объясняет возникновение отрицательных эмоций как следствие неудовлетворения потребностей влечений, как следствие неудачи.

Начало разработке этих теорий положил Дж. Дьюи. Он полагал, что эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. В этом случае, стремясь адаптироваться к новым условиям жизни, человек испытывает эмоцию.[9]

Близка к этой позиции и точка зрения Э. Клапареда, который полагал, что эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация.

В последующие годы возникла и была основательно разработана теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно этой теории, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, (когнитивный диссонанс), возникают отрицательные эмоции, в то время как совпадение результата (когнитивный консонанс) приводит к появлению положительных эмоций. Возникающие при диссонансе и консонансе эмоции рассматриваются в этой теории как основные мотивы соответствующего поведения человека. [11]

Потребностно-информационная теория П.В. Симонова

Оригинальную гипотезу о причинах происхождения эмоций выдвинул П.В. Симонов. Он считает, эмоция есть отражение мозгом человека и высших животных какой-либо актуальной потребности (её качества и величины) и вероятности (возможности) её удовлетворения, которую субъект непроизвольно оценивает на основе врождённого и ранее приобретённого индивидуального опыта. По мнению П.В. Симонова, эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью её удовлетворения, то есть при недостатке или избытке актуальных сведений, необходимых для достижения цели, а степень эмоционального напряжения определяется потребностью и дефицитом информации необходимым для удовлетворения этой потребности. Таким образом, в ряде случаев знания, информативность личности снижают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности. [1; 12; 13]

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда

Объектом изучения в этой теории являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от других как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс. В своей теории К. Изард постулирует 5 основных тезисов:

- 1) основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина удивление, интерес;
- 2) каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;
- 3) фундаментальные эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и поведение человека;
- 4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;
- 5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

Таким образом, анализ теоретических подходов, привел нас к выводу о том, что у психологов, так же как и у философов и педагогов, нет единой точки зрения относительно возникновения и роли, которую играют в жизни человека эмоции. Важно также отметить, что чисто психологических теорий эмоций, не затрагивающих физиологические и другие с ними вопросы, на самом деле не существует, а идеи, взятые из разных областей научных исследований, в теориях эмоций обычно сосуществуют. [1; 2]

Сущность понятий «эмоция», «эмоциональное состояние»

Слово эмоция происходит от французского «emotion», от латинского «emovere», что, значит, волновать, возбуждать. Со временем значение этого слова несколько раз изменялось. У. Джемс полагал, что «эмоция есть стремление к чувствованиям». П.К. Анохин, определял эмоцию как физиологическое состояние организма, имеющего ярко выраженную окраску и охватывающего

все виды чувствований и переживаний человека - от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения. [1; 4]

С.П. Рубинштейн в понимании сущности эмоций исходил из того, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции, выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. [9;11;12]

Многими авторами эмоции связываются именно с переживаниями. М.С. Лебединский и В.Н. Мясищев считают эмоции одной из важнейших сторон психического процесса, характеризующей переживание человеком действительности.[14]

Г.А. Фортунатов называет эмоциями только конкретные формы переживания чувств.

По Р.С. Немову, эмоции это «элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей». [15]

Таким образом, чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо, к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т.д.).

Эмоции можно предварительно в чисто описательном феноменологическом плане охарактеризовать несколькими особо показательными признаками. Во-первых, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. По мнению В.К. Вилюнаса, мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся кем-то или чем-то. Во-вторых, эмоции, обычно отличаются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком. Следует, однако, отметить, что это деление во многом условно. К. Изард полагает, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Поэтому положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят. В-третьих, эмоции характеризуются длительностью протекания: от мимолетных переживаний, до состояний, длящихся часы и дни. [1; 9; 15; 16]

Существует много видов эмоциональных состояний. Из них наибольшее распространение и влияние на протекание трудового и учебного процессов, на весь стиль жизни оказывают тревожность, стресс, фрустрация, аффекты, настроение и так далее. [18; 19]

Аффекты

Это внезапно возникающее в острой конфликтной ситуации чрезмерное нервно – психическое перевозбуждение, проявляющееся во временной дезорганизации сознания и крайней активизации импульсивных реакций. Аффекты всегда протекают бурно, быстро, сопровождаются ярко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Глубокая обида от тяжёлого оскорбления, внезапное возникновение большой опасности, грубое физическое насилие – все эти обстоятельства в зависимости от индивидуальных свойств личности могут вызвать аффект. Эмоциональная напряжённость, возникающая в аффективных реакциях, может накапливаться и, если ей во время не дать выхода это приведёт к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессии. [1; 16; 19]

Настроение

Настроение общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного периода времени психические процессы и поведение человека. На появление и преобладание у него того или иного настроения влияют самые разнообразные факторы: удовлетворение или неудовлетворение всем ходом жизни; события (приятные или неприятные) в семье и в школе; самочувствие, цикличность физических и психических состояний человека, обусловленные временем года. [1; 20]

Страх

Это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании им реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Страх может выражаться как волнение, беспокойство, опасение, тревога, испуг, ужас. Состояние страха является довольно типичным для человека, особенно в экстремальных видах деятельно-

Характерной особенностью эмоций является то, что они охватывают человека целиком. Охватывая все разновидности переживаний человека - от глубоко травмирующих страданий к высоким формам радости и сгущения жизни, эмоции могут стать положительным фактором жизнедеятельности- повышать активность организма, и негативным- угнетать все его функции.

Принято различать три функции эмоций: сигнальную, оценочную и регуляторную. Сигнальная функция эмоций выражается в том, что отношение субъекта к тем или иным раздражителям становится сигналом благоприятного или неблагоприятного для него развития событий, и, ориентируясь на свои эмоции, субъект совершает необходимые действия: например, избегает опасности, участвует в продолжение рода и т.д. Эмоции выражают оценочное отношение субъекта к отдельным событиям, условиям, которые способствуют или препятствуют осуществлению его деятельности: например он проявляет радость, огорчение или гнев. Кроме того, эмоции, оказываясь в основе мотивов деятельности субъекта или отдельных его поступков (способов их выполнения), тем самым регулируют его поведение.[15; 16]

На том, что эмоции следует рассматривать, как состояния впервые акцентировал внимание Н.Д. Левитов. Ни в какой сфере психической деятельности так не применяется термин «состояние», как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать переживания и деятельность человека. В любой момент времени каждый человек находится в том или ином состоянии. Гнев, радость, недомогание, усталость, скука, — к таким обобщённым характеристикам часто прибегают в житейских ситуациях, для объяснения своего поведения или поступков других лиц. «Работаю легко без напряжения», «слегка утомился» - такие характеристики отражают в целом картину протекающих в организме процессов.[17]

Такую обобщённую характеристику, соответствующую определённому типу взаимодействий между физиологическими процессами, психическими функциями и эмоциональным отношением к окружающему, принято называть состоянием человека.

сти и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Во многих случаях механизм появления страха у человека является условнорефлекторным, в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации. Возможно и инстинктивное проявление страха. [21; 22]

Тревога

Понятие «тревога» было введено в психологию З.Фрейдом и в настоящее время многими учеными рассматривается как разновидность страха.

Тревога понимается как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значимого для человека в условиях неопределённости. [22;23]

Стресс

Стресс – состояние большой нервно-психической напряжённости, вызванные какими-либо чрезвычайными обстоятельствами (опасностью, необходимостью принять важное решение, умственными и физическими перенапряжениями в относительно короткие периоды времени). Стресс выражается либо в перевозбуждении и дезорганизации деятельности, либо в значительной пассивности. [20; 24]

Понятие стресса введено в науку для обозначения состояний, возникающих под действием сильных, необычных, представляющих угрозу для нормальной жизнедеятельности. Несмотря на то, что по своему содержанию или значению эти состояния могут существенно различаться, все они имеют ряд общих черт. Именно в этом плане выдающимся физиологом Г. Селье были экспериментально разработаны представления о стрессе как неспецифической адаптационной (приспособительной) реакции на воздействие экспериментального фактора. Она проявляется в срочной мобилизации защитных сил организма для того, чтобы правильно отреагировать на непредвиденную трудность или найти приемлемый способ её преодоления. До тех пор, пока этот способ будет не найден организм работает в режиме сверх затрат. В этом кроется причина опасных последствий частых и продолжительных стрессовых переживаний, ко-

которые могут привести к развитию целого ряда заболеваний и деформации личных качеств подростка. [24]

Депрессия

Депрессия общепризнанное явление. Одно из старейших по выявлению и наиболее распространенных нарушений. В целом депрессия понимается как психическое расстройство, которое оказывает воздействие на физические, физиологические и социальные функции индивида. Степень депрессивных проявлений имеет широкий диапазон от незначительных изменений настроений до серьезных психотических расстройств, которые могут привести к суициду, повышая тем самым риск летального исхода.

Как синдром депрессия характеризуется 5 параметрами: депрессивным, обычно переживаемым индивидом как глубокая печаль; когнитивным, включающим негативную самооценку и пессимистичное отношение к будущему; выраженной пассивностью и снижением активности по целому ряду видов деятельности; мотивацией, предзнамчающей потерю интереса и суицидальную направленность; вегетативными нарушениями, такими как потеря аппетита, сна, интереса к сексу и т.д. [25; 26]

Таким образом, изучая развитие эмоций и эмоциональных состояний, очень важно уделять внимание изучению неблагоприятных состояний, обуславливающих ухудшение показателей выполнения деятельности или приводящих к опасному перенапряжению сил человека.

Анализ многих видов трудовой деятельности показал, что наиболее значимым фактором регуляции действий является эмоциональная устойчивость.

1.2 Подходы и тенденции развития представлений об эмоциональной устойчивости

Категория эмоциональной устойчивости как базовая характеристика личности до сих пор остается недостаточно изученной как в теоретическом, так и в экспериментальном планах, несмотря на то, что она давно и систематически исследуется в зарубежной и отечественной психологии.

В современной практической психологии нет однозначного определения эмоциональной устойчивости личности и, следовательно, однозначного подхода к ее формированию. Простое сведение эмоциональной устойчивости к «силе воли» или же к стимуляции желательных эмоциональных состояний и подавлению нежелательных уже не может удовлетворить практику работы с эмоциональной сферой, так как такие методы регуляции эмоционального поведения человека зачастую приводят к психическому и нервному напряжению и не всегда эффективному поведению личности. В таком случае они превращаются в деструктивные факторы, вред от которых значительно превышает пользу от них. Следовательно, необходим новый подход к вопросу формирования эмоциональной устойчивости личности, учитывающий самоконтроль поведения личности, ее аффективно-когнитивное развитие и способность к социально приемлемому достижению комфортного эмоционального состояния. Данное состояние способствует объективному и субъективному восприятию личности как успешной. Одной из основных проблем, с которой приходится столкнуться при исследовании эмоциональной устойчивости, заключается в неопределенности самого термина, большом количестве его толкования. Для того чтобы формировать эмоциональную устойчивость, необходимо сначала четко сформулировать значение этого термина. [27;28;29]

Остановимся, прежде всего, на тех основных подходах к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях ряда советских психологов. Таких подходов, по крайней мере, четыре. Для первого подхода, характерно сведение эмоциональной устойчивости к появлению воли. Известно, что разные психические процессы могут взаимодействовать и влиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять т.д.). Так, например, человек может волевым усилием, приемами аутогенной тренировки изменять свое эмоциональное состояние. Остановившись на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Например, Е.А. Милерян под эмоциональной устойчивостью понимает «с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам,

что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но и многими личными качествами и опытом человека.

Третий подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на самоорганизации кибернетических систем. В.А. Плахтненко считает, что эмоциональная устойчивость возможна на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, лабильности нервных процессов. Суть этого подхода выражается в следующем определении «эмоциональная устойчивость - это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии».[32].

Нельзя согласиться с авторами, что эмоциональная устойчивость является свойством темперамента. Она может быть интегративным свойством, чертой личности, психическим состоянием и т.д. Рациональный момент в подходе к ее изучению-подчеркивание роли эмоциональных возбуждений в экстремальных условиях деятельности. Действительно, поскольку эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям, постольку оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.[33; 35]

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы) структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля.[34].

оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой стороны, способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение действий». В.Л. Маришук считает, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.[30; 32].

Естественно, что изучение эмоциональной устойчивости с точки зрения зависимости эмоционального процесса от волевых качеств ограничивает проникновение в ее суть и формы проявления.

Второй подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности. Так, сопоставив различные точки зрения на нее, П.И. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».[31].

В рамках второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях.

Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством психики, очень важно определить место и роль в нем эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели в сложной эмотивной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать,

Четвертый подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости. Известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями. Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав. Четвертый подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.[36; 37]

Американский психолог К. Изард, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит различие между эмоциональным состоянием и эмоциональной чертой человека, показывает, что, хотя когнитивные процесс могут влиять на эмоциональные, они сами не являются необходимой частью эмоций.[2].

Советский психолог О.А. Черникова понимает под эмоциональной устойчивостью: а) относительно устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций, б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, то есть, стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач. А.Е. Олышанникова считает, что для нее характерно отчетливое доминирование положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Развивая эту гипотезу, Л.М. Аболин пришел к выводу, что решающим показателем, детерминирующим эмоциональную устойчивость, являются знак и интенсивность эмоций. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как пишет Л.М. Аболин, свидетельствует об умении спортсменов преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости.[38; 39].

С.М. Оя одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции. Н.Д. Левитов связывает эмоциональную неустойчивость с

неустойчивостью настроения и эмоций, а Л.С. Славина-с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме. Л.П. Баданина, понимая под эмоциональной устойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, неврогизм.[41; 42].

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость. Пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П. Фресс в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости-неустойчивости введенное, Р. Кеттелом и др. понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.[43].

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью то есть, нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О.А. Сиротин включает определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. В.М. Смирнов и А.Т. Трохачев пишут, что под эмоциональной устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий. Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуа-

циях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей» Н.А. Аминов приписывает высокую эмоциональную устойчивость тем лицам, которые «лучше всего осуществляют контроль своих собственных эмоциональных реакций».[44; 45].

Вместе с тем существует ряд работ, в которых раскрыты факторы, влияющие на «эмоциональную устойчивость» человека. О.А. Сиротин, например, выявил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системой. О.Н. Лукьянова, изучая зависимость между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установили, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы. По Р.И. Адлагулову, эмоциональная устойчивость имеет отрицательную связь с силой нервной системы. С.А. Изюмова и Н. А. Аминов обнаружили связь эмоциональной устойчивости с высокой лабильностью и активированностью, но не выявили связей с силой нервной системы. По данным Г.Б. Суворова, использовавшего опросник Кетгела, у лиц, с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций.[46].

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

Таким образом, в результате изучения различных источников мы пришли к выводу о том, что эмоциональная устойчивость – это способность личности сохранять равновесие между адекватным эмоциональным поведением при первичной актуализации значимой ситуации и восстановлением и (или) сохранением целостности личности, ее комфортного эмоционального состояния при вторичной актуализации эмоционально значимой ситуации.

1.3 Синдром «эмоционального выгорания» в деятельности учителя

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия ситуации, ее сложность, то есть сложные, напряженные условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми, трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки). Субъективные факторы - особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям, то есть личностные (мотивационные, эмоциональные, личностные) характеристики. [47;49]

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М Рыбакова, И.И. Рыданова относят:

- ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке (нарушение дисциплины и правил поведения на уроке, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание, игнорирование требований учителя);
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами, администрацией школы (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки);
- ситуации взаимодействия учителя с родителями учащихся (расхождение в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей); [50;51;52]

Можно выделить три основные группы показателей («синдромов») психических состояний учителя, требующих психорегуляции.

1. Индивидуально-типологические синдромы. Педагоги и психологи сталкиваются с проблемой индивидуально-личностных различий учителей, учет которых необходим для правильного построения психорегулирующих воздействий, адекватных качествам силы, быстроты, подвижности и уравновешенности показателей высшей нервной деятельности учителя.

2. Социально-психологические синдромы. Сюда относятся социально-перцептивные искажения восприятия личности учащегося и учителя в связи с построением неверной «Я-концепции, снижающей оптимальный характер рабочего взаимодействия их друг с другом, а также иные деформации общения, такие, как «дефицит социометрического статуса», возникающие в условиях специфической эмоционально-напряженной деятельности.

3. Соматические синдромы. К ним относятся все виды утомления, начиная от субъективной усталости психогенного характера и заканчивая соматической астенией, переутомлением, связанной с перенесенными заболеваниями, травмами.[53;55;57]

Из сказанного становится очевидным, что учительство как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Учителя подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому «эмоционального выгорания». По сути, эмоциогенность заложена в самой природе учительского труда, причем эмоции носят самый разнообразный характер. Большинство авторов сегодня сходятся во мнении, что эмоциогенные формы профессиональной дезадаптации работающих учителей (в ярко выраженной форме это «синдром старения») являются характерным признаком данного вида деятельности и в то же время могут быть проявлением профессиональной непригодности.[56;57;58]

Впервые на проблему «эмоционального выгорания» обратили внимание американские специалисты в связи с созданием и массовым распространением социальных служб, работники которых, выполняя свои обязанности, вступали в постоянные контакты с людьми, приходившими к ним со своими и, как правило, довольно тяжелыми проблемами. В силу этого сотрудникам приходилось оказывать им, в том числе и психологическую поддержку-выслушивать жалобы, подбадривать и, если возможно что-то советовать посетителям. Несмотря на специальную подготовку и отбор персонала, руководство служб через некоторое время столкнулось с фактами неудовлетворенной работы своих сотрудников, прежде всего с жалобами посетителей на их невнимание, равнодушие.

Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального стресса - «стресса общения», получившего название «синдром выгорания».[59:61]

Синдром «выгорания» (burnout) довольно широко известен в зарубежной психологии. Термин был введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере. [60]

«Синдром сгорания» - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке по отношению к работе и жизни в целом.[61]

Эмоциональные перегрузки порождают ощущение истощенности эмоциональных ресурсов, чувство беспомощности, безнадежности, могут возникать эмоциональные срывы или, напротив, «приглушенность» эмоций, когда человек не в силах эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны были его затронуть. Профессиональное выгорание может проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать. Возникающие негативные установки по отношению к тем, на кого профессиональная деятельность направлена (ученики), могут иметь скрытый характер, часто неосознаваемый человеком или вытесняемый им; постепенно они начинают проявляться во внутреннем раздражении, подавляемом чувстве неприязни, а впоследствии - в эмоциональных вспышках. Важное проявление синдрома выгорания-это постепенное нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности.

В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанной личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмо-

циональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы. [62;63;64]

На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам, провоцирующим синдром, относят: хроническую напряженную психоэмоциональную деятельность, связанную с интенсивным общением и эмоциями; завышенные нормы контингента (например, учащихся в классе); нечеткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции (за благополучие пациентов, учащихся, клиентов); неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель-подчиненный», «коллега-коллега», «учитель-ученик»); психологически трудный контингент (дети с акцентуациями характера, невротами, психологическими особенностями возраста; нарушители дисциплины).[66]

К внутренним факторам, влияющим на развитие «эмоционального выгорания», относят склонность к эмоциональной ригидности. «Эмоциональное выгорание» быстрее возникает у тех, кто эмоционально сдержан. У людей импульсивных, эмоционально гибких, чувственных развитие симптома эмоционального выгорания проходит медленнее. С другой стороны, данное психологическое явление возникает у людей, воспринимающих обстоятельства профессиональной деятельности слишком эмоционально. Это часто свойственно молодым специалистам с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности.[66]

Одним из существенных факторов, преграждающих усиление «синдрома сгорания», является принятие личностной ответственности за происходящее. Если педагог во всем происходящем винит свое окружение, то чувство бессилия и безнадежности только возрастает.

Как правило, три фактора играют существенную роль в «эмоциональном сгорании»: личностный, ролевой и организационный. Установлено, что с развитием «сгорания» связана значимость работы. Если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее. Педагоги, ис-

пытывающие недостаток автономности, больше подвержены «сгоранию». Работа в ситуациях распределенной ответственности, где выражено коллегиальное начало, ограничивает развитие «эмоционального сгорания», несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше. [67;68]

На эмоциональное состояние педагогов могут влиять организационный климат в коллективе, отношение администрации. Если администрация школы обеспечивает работникам возможность профессионального роста, налаживает поддерживающие отношения, четко распределяет обязанности, то в коллективе будет преобладать положительная атмосфера.

Стимулирует развитие «эмоционального выгорания» слабая мотивация к профессиональной деятельности. В таком случае проявляется сопереживание, соучастие, интерес к детям, развиваются крайние формы «выгорания» - безразличие, равнодушие.

Х.Дж. Фрейденберг описывает «сгорающих» следующим образом: они сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, и одновременно - неустойчивые, интровертированные. Е. Махер дополняет этот список авторитаризмом, низким уровнем эмпатии. М. Джексона выделяет шесть аспектов психического здоровья: 1) положительное отношение к себе; 2) оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности; 3) психическая интеграция; 4) личная автономия; 5) реалистическое восприятие окружения; 6) умение адекватно воздействовать на окружение. [70]

В итоге рассмотрения данного вопроса можно выделить наиболее часто встречающиеся причины «синдрома сгорания»:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и инноваций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;

- работа без перспективы, невозможность выстроить профессиональную карьеру;
- немотивированность учащихся, результаты работы с которыми «невидимы»;
- неразрешенные личностные конфликты.

В этом контексте представляется весьма актуальным рассмотреть основные способы устранения эмоционального напряжения и систему психорегуляции эмоциональных состояний в деятельности учителя.

1.4 Способы устранения нежелательных эмоциональных состояний в деятельности учителя

Психическая нагрузка в современной школе чрезвычайно велика, к психике учителя предъявляются исключительно высокие требования. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность его деятельности. Эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение. С другой стороны, эмоциональный подъём, хорошее настроение способствует какой-нибудь деятельности, общению.

О необходимости регулировать эмоциональное состояние писал В.М. Бехтерев, считая, что переживание положительных эмоций способствует нормальному развитию, в том числе и интеллектуальному. Особое внимание он уделяет устранению отрицательных (угнетающих) эмоций. Основными принципами в достижении этой цели, с точки зрения, является поддержка физического благосостояния организма, удовлетворение различных стремлений человека, устранение соблазнов, которые нельзя удовлетворить. [73]

В связи с этим Р. Нельсон-Джоунс делит эмоции на уместные и неуместные. Неуместными эмоциями являются такие эмоции, которые мешают достижению разумного баланса между краткосрочным и долгосрочным гедонизмом. Например, уместно в чужом и сложном мире быть испуганным, осторожным, бдительным, чтобы можно было предпринять любые шаги, необходимые для

реальной защиты. Однако тревога и чрезвычайная озабоченность являются неуместными эмоциями, так как они основаны на иррациональном мышлении или на безумных убеждениях и могут препятствовать достижению целей. Точно так же враждебность может быть и вредной, и полезной. Положительное значение враждебности заключается в том, что дискомфорт или раздражение признаются индивидом и побуждают его к совершенствованию действия, направленного на преодоление или минимизацию раздражения. Отрицательное значение враждебности заключается в том, что обвинение других людей и мира в целом может блокировать эффективные действия, делать данного человека ещё более несчастным и вызывать враждебность со стороны других людей и в дальнейшем.[74;75]

Поэтому желательно научиться и управлять эмоциями и контролировать их внешнее проявление.

Как организовать психологическую поддержку учителей в современных условиях?

Социально-психологическая помощь предполагает выработку необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме. Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по регуляции эмоциональных состояний педагога.[76]

В имеющейся в настоящее время весьма обширной литературе современная психологическая наука предлагает множество способов развития эмоциональной устойчивости. Как отмечает Е.С. Семенова их можно классифицировать в две группы: специфические и неспецифические.

Специфические способы	Неспецифические способы
Выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующих развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств	Характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности

<p>личности педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.</p>	<p>(обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»). [3]</p>
--	--

Основным показанием для применения психорегулирующих воздействий служит восстановительный эффект, снимающий состояние пониженной работоспособности учителя, утомления и нервно-психического перенапряжения. Эти явления могут быть сняты как отдельными методами психорегуляции, например, аутогенной тренировкой, так и комплексом упражнений по формированию эмоциональной устойчивости. [77]

Основная цель психорегуляции - оптимально использовать резервные возможности учителей в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно решать следующие задачи:

- овладеть навыками самоконтроля психического состояния;
- повысит эффективность восстановления работоспособности;
- повысить психическую устойчивость к стрессовым ситуациям;

Высокий уровень эмоциональной устойчивости позволяет противостоять развитию синдрома «эмоционального выгорания» и эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции-расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы лица, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. [79]

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в

комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания. Концентрация-это сознательное сосредоточение на определенном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях, настроении, чувствах и переживаниях.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы. [787980]

К. Изард отмечает 3 способа устранения нежелательного эмоционального состояния: 1) посредством другой эмоции; 2) когнитивная регуляция; 3) моторная регуляция.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активизацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения. [2]

Таким образом, частные способы регуляции эмоциональных состояний (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в 3 глобальных способах, отмеченных Изардом.

Психическая регуляция: связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета), либо с саморегуляцией. Наиболее распространённым способом является аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда в соответствии с теорией Джемса-Ланге для снятия эмоциональной напряжённости (тревоги, страха) предлагает расслабить мышцы. Этому способу

соответствует изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца - вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.[81]

Изменение направленности сознания: варианты этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чём угодно, кроме эмоциональных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций.

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма) или на деловую сторону предстоящей деятельности.

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что одной из форм эффективной помощи школьному учителю выступают занятия в психокоррекционных группах, направленные на снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать и адекватно выражать свое эмоциональное состояние, а также на формирование и развитие эмоциональной устойчивости.[84]

Профессиональная психологическая помощь педагогу при эмоциональных проблемах может осуществляться через «смягчение действия организационного фактора». Такая помощь предполагает работу с педагогом как с клиентом и, следовательно, возможность для психолога использовать самый широкий спектр психотерапевтических и консультативных методик: бихевиоральную, телесно-ориентированную, гуманистическую, когнитивную и др. Консультант при этом подходе занимается профилактикой отклонений от психического здоровья, стремится увеличить степень понимания учителем психологии учеников, учит педагога создавать здоровую атмосферу в классе. Важное место в укреплении психического здоровья учителя занимают аутогенная тренировка, медитация, элементы аутопсихоанализа, техники гештальттерапии.[85]

Индивидуальная работа может не принести долгосрочного результата, если будет сосредоточена на отдельном учителе, так как неформальное общение,

Решение проблем. Когда вы направляете энергию на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку вы обдумываете причины своих трудностей. Когда впереди видится уже облегчение, вы чувствуете себя уже не таким беспомощным.

Взаимодействие с другими с целью решения проблемы. Когда вы позволяете другому человеку узнать о ваших нуждах, чувствах, трудностях, его участие ослабляет стресс, обусловленный фрустрацией.

Отдых. Некоторое время очень полезно вообще ничего не делать. Даже короткие паузы вроде счёта про себя или глубокого вдоха, помогают обрести спокойствие.

Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки. В левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последние события. В правую то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлечённые уроки. Таким образом, можно отличить неудачу от катастрофы, неурядицу от беды. [83;84;85]

За любое эмоциональное напряжение приходится слишком дорого платить, так как оно наносит очень тяжёлый урон физиологии человека, разрушает отношения с окружающими, поэтому использование этих и других способов по устранению негативных эмоциональных состояний позволяет сохранять физическое и психологическое здоровье.

возности больше наблюдается при прослушивании печальной музыки. При этом больший эффект достигается, если тревожность ситуативная, а не личностная. В то же время использование весёлой музыки для снятия тревожности, по данным Дж. Альтишлера и ряда других факторов, может иметь обратный эффект, то есть повышать тревогу и раздражительность. То же выявлено и при попытке лечить музыкой депрессию. При патологической депрессии больные не воспринимают весёлую музыку, она ещё больше углубляет депрессию, актуализируя переживания больного и препятствуя, таким образом, восприятию весёлого. Больные, находящиеся в глубокой депрессии, испытывают облегчение, когда слушают грустную, скорбную музыку. На больных, находящихся в лёгкой депрессии, благотворно воздействуют элегии, колыбельные песни. По мнению Г.П. Шипулина, больным с депрессией целесообразно давать прослушать минорную музыку, которая способствует установлению с ними «музыкального контакта». Лишь после нескольких таких сеансов наблюдается адекватная реакция этих больных и на мажорную музыку.

Физическая активность. Поскольку при сильном эмоциональном переживании организм даёт мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой, танцы, теннис, плавание, - всё это ослабляет напряжение.

Литература. Поэзия и проза, журнальные статьи – эффективные средства разрядки негативных эмоций.

Релаксация. Самыми эффективными методами релаксации являются медитация, прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание, аутогонная тренировка и самогипноз.

Вербализация переживаний: когда вы выговариваете вслух то, что вас беспокоит, произнесённые слова сами по себе ослабляют болезненные переживания. Даже, если вы кричите о своих страданиях, сидя в машине или, оказавшись на пустынном пляже, это успокаивает вас, а иногда действует даже целительно.

Досуг. Чтение, просмотр телепрограмм, игры и хобби действуют как психологическая помощь.

отношение администрации оказывают порой более серьезное воздействие на него, чем кратковременная работа с консультантом. Мы считаем, что важным направлением работы с педагогом является налаживание той «жизненной реальности», в которой он существует.

Основные способы снятия эмоционального напряжения

Актуализация эмоциональной памяти и воображения как способ вызова определённого эмоционального состояния. Этот приём используется как составная часть саморегуляции. Человек вспоминает ситуации из своей жизни, которые сопровождались у него сильными переживаниями. Эмоциями радости или огорчения, воображает некоторые эмоциогенные для него ситуации.

В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состоянием – гелотология (от греч. gelos-смех). Установлено, что смех оказывает разнообразные положительные воздействия на психические и физиологические процессы. Он подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны катехоламины и эндорфины.

Юмор. Важный способ снятия психического напряжения - это активизация чувства юмора. Как считал С.Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где, оно есть, а в том, чтобы воспринимать, как комическое то, что претендует быть серьезным, то есть суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначительному и недостойному серьёзного внимания, суметь улыбнуться и рассмеяться в трудной ситуации. [85]

Плач. Это самый первый шаг при попытке преодолеть боль. Кроме того, экспрессивные средства выражения эмоций способствуют разрядке возникающего нервно-эмоционального напряжения. Бурные переживания могут быть опасными для здоровья, если не будут разряжаться с помощью мышечных движений, возгласов, плача. При плаче вместе со слезами из организма выводится вещество, образующееся при сильном нервно-эмоциональном напряжении. 15 минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение.

Использование музыки: вызов различных эмоциональных состояний возможен не только произвольно путём оживления в представлении тех или иных эмоциогенных ситуаций, но и с помощью музыки. Снижение невротизма и тре-

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОМУ РАЗДЕЛУ

В настоящее время в литературе рассматривается несколько подходов в исследовании эмоций у человека. Существует целый ряд теорий, объясняющих сущность и возникновение тех или иных эмоций и эмоциональных состояний. Наиболее известными из них являются «эволюционная теория» Ч. Дарвина, «ассоциативная теория» В. Вундта, «периферическая теория» У. Джемса и Г. Ланге, «биологическая теория» П.К. Анохина и другие. Каждая из этих теорий имеет свой взгляд на природу и роль, которую играют в жизни человека эмоции.

Опираясь на выше изложенные теории, мы пришли к выводу о том, что эмоции, это, прежде всего переживание человеком своего отношения к тому, что он воспринимает или предполагает, о чем мыслит или говорит, что он делает и к чему он стремиться. Источниками эмоций служат объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашем организме.

Бесспорно, в чистом виде, описанные выше состояния эмоциональной напряженности, возникают в исключительных случаях. Но при обычных затруднениях в поведении они могут проявляться в неадекватной форме. Как отмечают А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М Рыбакова, И.И. Рыданова особенно легко они возникают в профессиональной деятельности учителя. Переживания возбуждения, тревоги, раздражительности, апатии, подавленности, усталости, пресыщения и т.д. существенно сказываются на результатах деятельности. В связи с этим умение управлять, контролировать свое эмоциональное состояние - очень мощный фактор реализации своих возможностей.

Это означает, что в настоящее время проблема эмоциональной регуляции и обеспечения эмоциональной устойчивости выделилась в особую область исследований, охватывающую все виды деятельности, связанные с повышенной ответственностью или опасностью для людей. Практика показала: произвольное управление эмоциями отличается от управления познавательными процессами (мышление, запоминанием), что потребовало и новых теоретических под-

ходов к пониманию эмоций и особых методов регуляции. Следовательно, перед нами встают следующие аспекты проблемы:

1. Несмотря на близость или даже совпадение методологических позиций и научных установок исследователей эмоциональной устойчивости, между ними существует известное расхождение в подходах к ее изучению. Одни изучают эмоциональную устойчивость, понимая ее как интегральное свойство личности, другие, подчеркивая специфичность эмоциональной устойчивости, уделяют внимание изучению эмоциональной регуляции поведения в зависимости от силы знака, лабильности и содержания эмоций, третьи считают, что она представляет собой способность преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при выполнении сложной деятельности, тем самым невольно делают акцент на изучении волевого самоуправления. Четвертые видят ее исток в резервах нервно-психической энергии.

2. Перспективным является подход к исследованию эмоциональной устойчивости на основе понимания ее как качества личности и как психического состояния, обеспечивающих целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. Такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли; подготовленности, информированности к выполнению тех или иных задач.

3. Заслуживает внимание исследование процесса формирования эмоциональной устойчивости, возможностей и приемов ее поддержания и сохранения в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Важно изучить причины и механизмы эмоциональной неустойчивости, психологические пути и предпосылки ее предотвращения и преодоления.

4. Правомерной является ориентация новых исследований эмоциональной устойчивости в процессе выполнения сложных социально значимых задач и психологической подготовки специалистов к эффективным действиям в эмоциональных условиях.

Придерживаясь данных положений, мы обращаем внимание на то, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: а) мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость; б) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; в) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведение их в соответствие с требованием ситуации; г) интеллектуального-оценка и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решения о способах действий.

В итоге рассмотрения данного вопроса отметим, что эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умением. В связи с этим важно учитывать, что для разных людей (как детей, так и взрослых) характерны различные типы поведения в трудных ситуациях – у одних, преобладает тормозная, у других – импульсивные формы реагирования.

Поэтому знания индивидуальных особенностей также необходимы для того, чтобы подобрать приемлемые для конкретного педагога адекватные способы преодоления экстремальных ситуаций.

Учитывая рассмотренные теоретические основы формирования эмоциональной устойчивости в деятельности учителя, мы подошли к опытно – экспериментальной работе.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

Психологический стресс, обусловленный содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками, является одной из неприятных сторон образа жизни учителя. Часто ему приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, что оказывает неблагоприятное влияние на активность в процессе деятельности.

Известно, что профессия учителя на первое место ставит ценность межличностного общения, а, оно, безусловно, не может быть неэмоциональным. Некоторые педагоги испытывают огромные трудности в общении, так как не имеют навыков чувствования себя и окружающих, необходимых для адекватного общения. Они не умеют правильно соотнести свои знания, с реальными индивидуальными потребностями, пробивающимися на поверхность в виде сложных, часто сменяющихся эмоций. И это активно проявляется не только в общении, но в различных других видах деятельности. [86; 87]

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние полного душевного и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, то есть человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями.

Для решения данной проблемы нами была проведена опытно-экспериментальная работа, которая включала в себя 3 этапа.

На первом этапе (2003-2004 гг.) был проведен *констатирующий эксперимент* с целью исследования эмоциональных состояний учителей. Отработаны результаты исследования, составлена программа и методика формирующего эксперимента.

На втором этапе (2004-2005 гг.) реализовывалась программа *формирующего эксперимента*, созданная с целью развития эмоциональной устойчивости и снижения уровня развития тех эмоциональных состояний учителя-

лей, которые, по результатам констатирующего эксперимента, были оценены как «превышающие допустимый уровень».

На третьем этапе (2005 г.) был проведен *контрольный эксперимент*. Цель его проведения: определить результаты опытно-экспериментальной работы, ее значимость для педагогов, подвести общие итоги. После достижения цели осуществлялось литературное оформление магистерской работы.

Основная цель экспериментальной части состоит в том, чтобы выявить уровень развития негативных эмоциональных состояний и переживаний учителей и на основе полученных результатов сделать выводы, а также провести коррекционно-развивающую программу и дать практические рекомендации. ~~Бен-Ави~~ Исследования: г. Павлодар, средняя школа № 6, учителя, возраст (22-55 лет).

Всего в эксперименте участвовало 43 человека (4 мужчин и 39 женщин).

Изучая различные методики, мы отобрали наиболее продуктивные, которые позволили нам выявить уровень развития невротизации, депрессии, чувства одиночества, тревожности, фрустрации, агрессивности, а также ряд других эмоциональных особенностей личности.

В исследовании применялись следующие методики.

2.1 Диагностика уровня невротизации

Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана. [58]

Методика разработана Л.И. Вассерманом. Испытуемому предлагается 40 утверждений, на которые нужно дать ответы «да» или «нет». С помощью данной методики, у учителя можно определить уровень развития невротизации, который представлен в виде высокого, среднего и низкого.

Цель: Выявить уровень невротизации.

Метод: тестирование.

Результаты исследования представлены в таблице 1. (см приложение А).



Рис.1. Уровень развития невротизации (данные в %)

На основании полученных данных была построена диаграмма, отражающая процентное соотношение уровня развития невротизации у испытуемых (рис.1).

Вывод: При проведении методики Л.И. Вассермана было выявлено, что 21% педагогов имеют низкий уровень развития невротизации. Это свидетельствует об эмоциональной устойчивости этих учителей, о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства, независимости, смелости; о легкости в общении. Такие учителя выдержаны, спокойны, трезво смотрят на вещи. У 44% учителей был выявлен средний уровень развития невротизации. В зависимости от ситуации, настроения, самочувствия в психике личности прослеживается эмоциональная неустойчивость. Переживания возникают, но не надолго.

В различных ситуациях педагог может, как проявить выдержку, эмоциональную стойкость, так и впасть в отчаяние или у него возникнет чувство беспокойства. Высокий уровень развития невротизации, который был выявлен у 35% свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего проявляются негативные переживания (тревожность, напря-

женность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости. Все это свидетельствует о том, что при неблагоприятных стрессовых ситуациях у этих подростков возможно развитие невроза.

2.2 Диагностика депрессивных состояний

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова. [58]

Предлагаемая методика В.А. Жмурова выявляет главным образом тоскливую или меланхолическую депрессию на данный момент. Испытуемому предлагается 44 вопроса, в каждом из которых имеется 4 утверждения. Необходимо выбрать то, которое наиболее характерно.

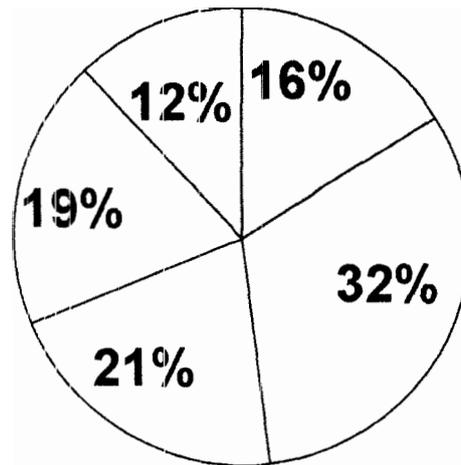
Цель: определить уровень развития депрессии.

Метод: тестирование.

Результаты исследования представлены в таблице 2. (см. приложение В)

На основании этих данных была построена диаграмма, отражающая процентное соотношение уровня развития депрессии у испытуемых. (рис. 2).

Вывод: при проведении методики В.А. Жмурова было выявлено, что у большинства учителей (32%) уровень депрессии умеренный, либо они находятся в легкой депрессии (16%). Это говорит о том, что этим педагогам уже немного наскучило то однообразие жизни, которой они живут. Появилось чувство усталости, что, возможно, снижает активность. Но по нашему мнению, стоит появиться какому-то новому «интересу» или какому-либо событию, как жизнь снова «заиграет яркими красками». У 21% испытуемых был выявлен минимальный уровень депрессии. Это свидетельствует о том, что депрессию эти учителя практически не ощущают. Возможно, подавленное



<input type="checkbox"/> лёгкая депрессия	<input type="checkbox"/> умеренная депрессия	<input type="checkbox"/> депрессия минимальна
<input type="checkbox"/> выраженная депрессия	<input type="checkbox"/> депрессия отсутствует	

Рис.2. Уровень развития депрессии (данные в %)

настроение появляется иногда, но они не придают этому большого значения и продолжают вести активный образ жизни. У 12% учителей вообще отсутствует такое эмоциональное состояние, как депрессия. Эти люди очень любят окружающий мир, верят в будущее и любые трудности воспринимают легко и стараются их преодолеть. И лишь у 19% педагогов был выявлен выраженный уровень депрессии. Эти результаты свидетельствуют о том, что в настоящий период времени эти учителя находятся в состоянии безучастности, равнодушия, разочарования. Их тяготят любые негативные моменты, которые происходят. Но, если проявлять больше активности и интереса ко всему, что происходит вокруг, то ситуация быстро измениться к лучшему. Учителя с глубокой формой депрессии выявлены не были.

2.3 Диагностика тревожности

Для этой цели мы использовали методику диагностики самооценки И.Д. Спилберга, Ю.Я. Ханина, а также с помощью методики диагностики самооценки эмоциональных состояний (по Г. Айзенку), выявили уровень развития агрессивности, фрустрации, ригидности.

1. Метод диагностики самооценки И.Д. Спилберга, Ю.Я. Ханина. [74]

Данная методика является надёжным средством и информативным способом самооценки уровня реактивной и личностной тревожности.

Под личной тревожностью понимается индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная ситуация на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и во времени.

Цель: исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность) (см. приложение С).

На основании полученных данных была построена диаграмма, отражающая процентное соотношение уровня развития тревожности у испытуемых. (рис.3).

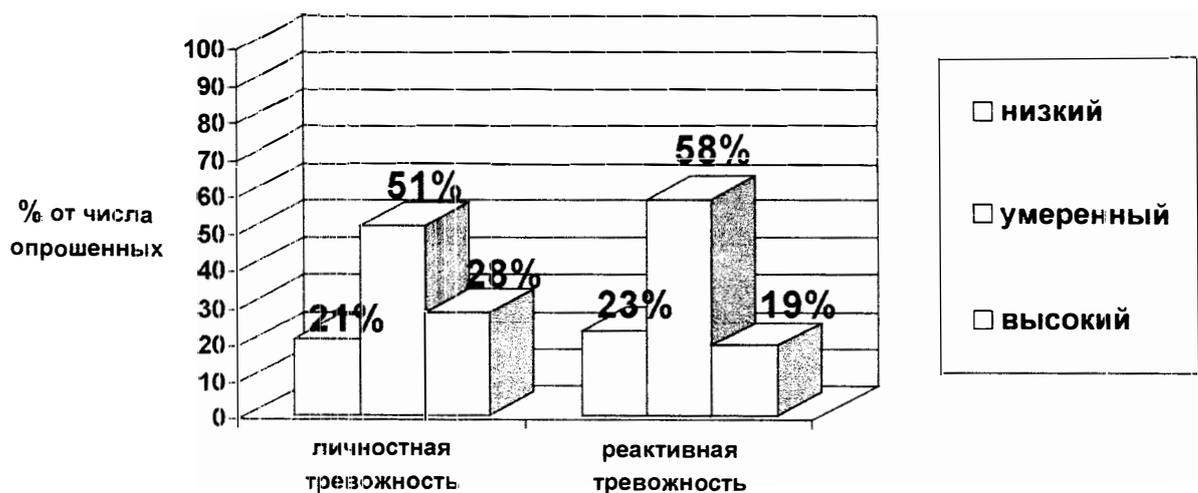


Рис.3. Уровень развития тревожности (данные в %)

Вывод: при проведении методики И.Д. Спилберга и Ю.Я.Ханина мы определили, что 9% учителей имеют низкий уровень личностной тревожности и 16% реактивной тревожности. При низких уровнях тревожности требуется повышенное внимание к мотивам деятельности, повышение чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность является результатом активного вытеснения личностью тревоги, с целью показать себя в «лучшем свете». Умеренный уровень тревожности по показателю личностная тревожность был выявлен у 56% испытуемых и по показателю реактивная тревожность у 63%. Это свидетельствует о том, что эти учителя не испытывают значительных опасений, страхов, адекватно реагируют на различные ситуации, но однако в некоторых случаях возможны проявления неуверенности и тревоги. Педагоги с высоким уровнем тревожности (35% и 21%), склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Высокий показатель личностной тревожности, предполагает появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, и особенно, когда они касаются оценки компетенции и престижа высокий уровень личностной и реактивной тревожности.

2. Методика диагностики самооценки эмоциональных состояний (по Г. Айзенку). [74]

Методика предложена Г. Айзенком. Состоит из 4 шкал. Испытуемым предлагается описание различных психических состояний, каждое из которых необходимо оценить по степени проявления.

Цель: выявить уровень развития тревожности, агрессивности, фрустрации, ригидности.

Результаты исследования представлены в таблице 4.(см.приложение D)

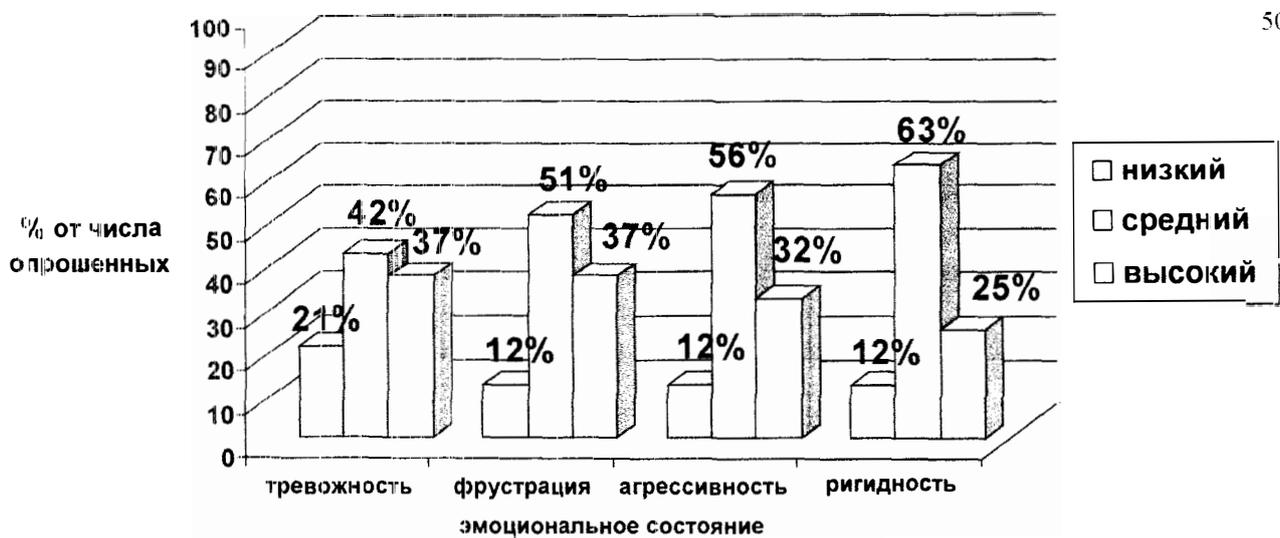


Рис.4.Уровень развития эмоциональных состояний
(данные в%)

На основании полученных данных была построена диаграмма, отражающая процентное соотношение уровня развития тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности у испытуемых. (см. рис.5).

Вывод: при проведении методики Г. Айзенка мы получили следующие результаты:

-уровень развития тревожности: 21% испытуемых имеют низкий уровень развития тревожности, 42% средний и 37% высокий.

-уровень развития фрустрации: 12% учителей имеют низкий уровень развития фрустрации. Это свидетельствует о высокой самооценке и устойчивости к неудачам. У 51% был выявлен средний уровень, фрустрация имеет место. Высокий уровень развития фрустрации был выявлен у 37%, что характеризуется низкой самооценкой. Эти педагоги избегают трудности, боятся неудач. Эмоционально тяжело переживают свои неудачи, которые сопровождаются чувством безысходности, допустим, в достижении какой-нибудь цели.

-уровень развития агрессивности: низкий уровень развития агрессивности был выявлен у 12%, что свидетельствует о спокойствии и выдержанности этих учителей, средний уровень был выявлен у 56% и у 32% педагогов была выявлена высокая степень агрессивности, это говорит о том, что у таких учителей нередко возникают трудности при общении с людьми.

-уровень развития ригидности: 12% испытуемых имеют низкий уровень развития ригидности, что свидетельствует о легкой переключаемости. Эти люди могут легко менять образ жизни, заводить новых друзей. 63% имеют средний уровень ригидности. Возможно, какие-то изменения пойдут на пользу, но не все. 25% учителей характеризуются сильно выраженной ригидностью. Им противопоказаны смена места работы, изменения в семье, смена друзей, переезд в другой город. Это лишь отрицательно скажется на психике этих людей.

2.4 Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов

Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко. [75]

Цель: выявить основные «помехи» в установлении эмоциональных контактов.

Результаты исследования представлены в таблице 5. (см.приложение Е)

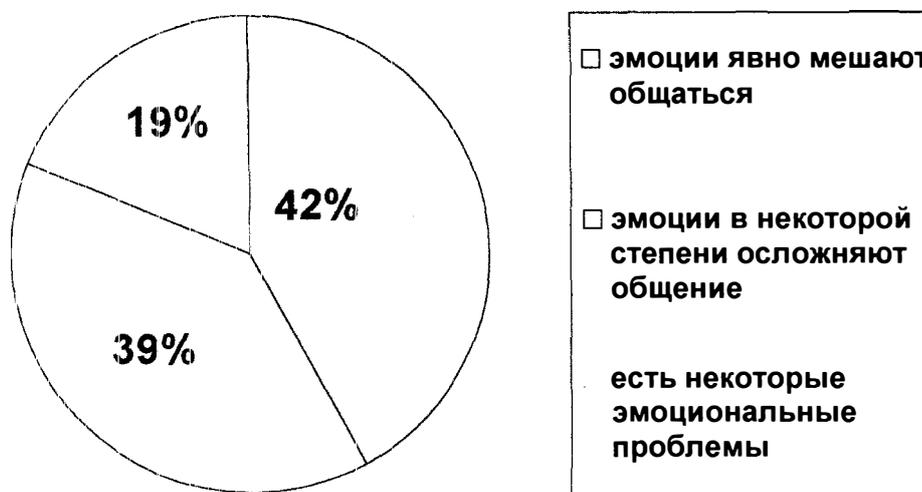
По дополнительной шкале мы выявили следующие «помехи» в установлении эмоциональных контактов. (табл. 6).

Таблица 6.

Проявление эмоциональных «помех» при общении (данные в %).

Неумение управлять эмоциями, дозировать их	Неадекватное проявление эмоций	Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	Доминирование негативных эмоций	Нежелание сближаться с людьми на эмоциональном фоне.
41%	10%	11%	23%	15%

На основании полученных данных была построена диаграмма, отражающая процентное соотношение уровня развития «помех» в установлении эмоциональных контактов у испытуемых. (рис. 6).



**Рис.5. "помехи" в установлении эмоциональных контактов
(данные в%)**

Вывод: при проведении методики В.В. Бойко было установлено, что эмоции явно мешают общаться 42% испытуемых, это и мешает им устанавливать контакты с людьми. У 39% учителей эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют общение. И у 19% были выявлены некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении. Такой показатель, как «эмоции не мешают общаться с партнерами» выявлен не был. При чем основной «помехой» в установлении эмоциональных контактов является неумение управлять своими эмоциями, дозировать их. Такой показатель был выявлен у (41%) испытуемых.

Для анализа обработки результатов исследования, на основе полученных оценок выполнения тестовых заданий были определены уровни развития эмоциональных состояний.

1 уровень. Низкий. Эта группа учителей имеет адекватную самооценку, высокую степень общительности. Они самостоятельны, уверены в себе, активны, как правило, преобладает хорошее настроение и самочувствие. В ходе диагностики у них был выявлен низкий показатель развития таких эмоцио-

нальных состояний как тревожность, депрессия, чувство одиночества, фрустрации. (21% испытуемых).

2 уровень. Средний. Эти педагоги характеризуются незначительными проблемами в эмоциональном развитии. Из-за неустойчивости самооценки, наблюдается повышенный уровень тревожности, и прослеживаются эмоциональные трудности при общении. Все остальные негативные эмоциональные состояния при этом ярко выражены не были. (23% испытуемых).

3 уровень. Высокий. Эти учителя имеют высокие или выше среднего показатели по всем предложенным методикам. Характеризуются подавленностью настроений, слабостью волевых усилий, низкой самооценкой, повышенным уровнем тревожности, агрессивности и других негативных эмоциональных состояний. (56% испытуемых).

Таким образом, на основании проведенного «констатирующего» этапа нашего научного исследования, проанализировав и обобщив результаты, мы отмечаем, что уровень развития эмоциональных состояний у учителей различен. В данной школе можно выделить педагогов с низким, средним и высоким уровнем развития таких эмоциональных состояний, как депрессия, чувство одиночества, тревожность, фрустрация, агрессивность, эмоциональная возбудимость и др. (см. 2.1).

Наибольшее внимание привлекает группа учителей, с показателями выше среднего по 2 и более параметрам, по всем предложенным методикам. Вследствие этого, нами были созданы контрольная и экспериментально-коррекционная группы, по 12 человек в каждой группе. (см. приложение F-G).

Эти педагоги очень эмоционально реагируют на любые изменения и нарушения в жизни, долго переживают по этому поводу. Их отличает подавленность настроения, слабость волевых усилий, заниженная самооценка, низкая контактность, молчаливость. Они очень робки, обидчивы и чувствительны. Эти учителя требуют особого внимания со стороны психологов. Отсюда возникла необходимость в коррекционно – развивающей работе, которая проводилась только с педагогами, входящими в экспериментальную

группу, созданная нами на основе диагностического исследования. В контрольной группе занятия не проводились.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ

3.1 Психологические особенности тренинговой группы

На «формирующем» этапе представляется целесообразным строить психологическую работу по устранению негативных эмоциональных состояний с учетом уровня их развития. Для решения данной проблемы нами была разработана и проведена специально разработанная тренинговая программа, целью которой явилось формирование эмоциональной устойчивости. Сопутствующие цели: снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать и адекватно выражать свое эмоциональное состояние, обучение приемам саморелаксации.

Однако важный момент, на который следует обратить внимание, это формирование тренинговых групп. Как показывает опыт работы с педагогами, для работы с учителями, показавшими высокий уровень эмоциональных переживаний, можно привлекать участников педагогического процесса из числа низкого уровня проявления эмоциональной нестабильности. Таким образом, педагоги на примере друг друга смогут понять и осознать, как справляться с эмоциями в трудных ситуациях.

3.2 Программа тренинга эмоциональной устойчивости

Коррекционно-развивающая работа состояла из 3 последовательных шагов, занятия проводились 1 раз в неделю, в течении года с перерывом 2 месяца, каждое из которых длилось от 1,5 до 2 часов.

Группа состояла из 12 человек. Возраст (28-43 лет).

Цель программы: устранение негативных эмоциональных состояний и формирование эмоциональной устойчивости.

Задачи:

- исследовать основные проблемы участников группы и оказать помощь в их решении;
- познакомить с основными проявлениями эмоций;
- способствовать осознанию своих эмоций;

- сформировать у учителей умение понимать эмоции других;
- развить способность выражать свои эмоции вербально и невербально
- сформировать умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемым способом;
- обучить приемам регуляции и саморегуляции;
- изучить психологические закономерности механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развивать самосознание и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

В целом тренинговая программа охватывает следующие основные аспекты:

	Ориентировочный блок (4 занятия).	Развивающий блок (8 занятий).	Закрепляющий блок(6 занятий).
Цель:	Получение эмоциональной поддержки и формирование более благоприятного отношения к себе.	Точное распознавание и вербализация собственных эмоций.	Переживание заново и осознание прошлого эмоционального опыта, и получение нового эмоционального опыта в группе.
Содержание:	Направлен на формирование положительного эмоционального фона, эмоциональное объединение участников группы, на снятие напряжения и сплочение групп.	Направлен на нейтрализацию негативных и развитие положительных эмоциональных состояний, формирование умения выражать эмоции, развитие саногенного	Направлен на приобретение навыков управления своими эмоциональными состояниями, навыков психологической защиты, формирование индивидуального стиля

	пы, а также на формирование знаний об эмоциях и эмоциональных состояний.	мышления.	деятельности и социального общения на основе навыков управления эмоциональными состояниями, самооценка своих возможностей и способностей.
Ведущее условие:	Ведущим условием на этом этапе является акцентирование внимания на развитии различных эмоций и чувств; формировании адекватной самооценки; развитии умений понимать собственные эмоциональные состояния.	Ведущим условием является акцентирование внимания участников на их эмоциональном опыте; личностное принятие педагогами поставленных целей.	Осуществление этого шага возможно при реализации всех условий предыдущих этапов и за счет обсуждения полученных результатов, анализа каждым участником своих достижений и эмоциональных состояний.

Каждое занятие проводилось в стандартной форме и включало в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по данному занятию и ритуал прощания.

В ходе работы использовались игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного, вербального и невербального типов, психогимнастика, а также методы релаксации и аутогенной тренировки.

Тематический план тренинга эмоциональной устойчивости

№	Название темы
Ориентировочные занятия	
1.	Куда же нам плыть?
2.	Эмоции и чувства.
3.	Как справляться с плохим настроением и раздражением
4.	Я в своих глазах и в глазах других

Развивающие занятия	
5.	Мои проблемы
6.	Эмоциональная культура педагога. Эмпатия
7.	Будь собой, но в лучшем виде
8.	Эмоциональная культура педагога. Мимика
9.	Эмоциональная выразительность
10.	Культура педагогического общения
11.	Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе
12.	Точка опоры
Закрепляющие занятия	
13.	Саморегуляция эмоциональных состояний
14.	Жизнь по собственному выбору
15.	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение
16.	Помощь друг другу
17.	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой
18.	Перед дальней дорогой

Занятие 1. «Куда же нам плыть?»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы тренинга, первичное освоение способов самораскрытия и способов передачи и приёма обратной связи.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом.

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, почасовой стрелке) будет называть своё имя, а также одно из своих увлечений, хобби, тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все, будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих.

Упражнение 2. «Правила нашей группы».

Цель: ознакомление с основными принципами работы

- После того как мы познакомились, приступим изучению основных правил тренинга. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы.

1). Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия, предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов тренинга.

2). Общение по принципу «здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3). Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Все предложения строятся на основе «Я – высказываний».

4). Искренность в общении.

Во время работы в группе мы говорим только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5). Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия.

6). Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение.

7). Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы всё время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнёра и группу в целом.

8). Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать человеку то, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаём свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение 3. «Приятно сказать...»

Цель: сплочение группы.

- Давайте встанем поближе друг к другу, образуем, тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмёмся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнём. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово или сделать комплимент.

Упражнение 4. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: повышение самооценки, сплочение группы.

- Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все достоинства, всё хорошее, что, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнение 5. «Никто из вас не знает ...»

Цель: освоение приемов самораскрытия.

Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

- Сейчас мы будем бросать мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания.

Упражнение 6. «Путаница».

Цель: сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают перед собой правую руку. Соприкоснувшись, руки сцепляются. Затем учителя вытягивают левую руку и снова ищут себе партнёра. Психолог помогает рукам соединиться, следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного.

Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук.

Упражнение 7. «Ритуал прощания».

Цель: получение позитивной обратной связи.

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

Занятие 2. «Эмоции и чувства»

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, тренировка умения выражать своё эмоциональное состояние.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: приветствие друг друга, получение положительных эмоций.

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Упражнение 2. «Имена чувств».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Каждый педагог записывает столько имён чувств, сколько сможет. Учитель, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает их на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Участники заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписывают «имена» чувств. Затем выбираются ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает, в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5 –10 бальной шкале оценить интенсивность чувства.

Группе предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Упражнение 3. «О пользе и вреде эмоций».

Цель: мотивирование педагогов на понимание собственных и чужих эмоций

А. Обсуждение.

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Участники разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

- Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и лень. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

Упражнение 4. «Скульптор – глина».

Цель: понимание важности языка тела, установление связи между чувствованием и его телесным выражением.

Все делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Каждый «скульптор», должен задумать какое – то чувство, записать его на карточку и спрятать её в карман.

После того, как название загадано, «скульптор разминает глину», делает ей «лёгкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придаёт её лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, то есть указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достаёт карточку с тайной записью. Если ответ совпадает с замыслом, «скульптура» отправляется на выставку шедевров.

Каждый участник должен получить возможность побывать в роли «скульптора», так и в роли «скульптуры».

Упражнение 5. «Домашнее задание».

Цель: повышение самооценки, закрепление навыков уверенного поведения.

Вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

Упражнение 5. «Ритуал прощания».

Занятие 3. «Как справляться с плохим настроением и раздражением»

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе, обучение тому, как справиться с плохим настроением, развитие умения самоанализа, и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: приветствие друг друга.

Участникам необходимо поздороваться друг с другом невербально: руками, носами, лбами, коленками и т.д.

Упражнение 2. «Антоним».

Цель: снятие возбуждения, разрядка.

- Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом, какое – ни будь эмоциональное состояние, а, поймав, брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние. Например, я бросаю мяч и говорю: «грустный», а тот, кто поймал мяч, называет антоним «весёлый».

Упражнение 3. «Куда уходит злость».

Цель: выражение агрессии, обучение тому, как справиться с плохим настроением

- Возможно, не всё всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе ... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т.п.). Высказитесь.

Представьте, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить всё, что накипело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это -- игра, так, что все воспринимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры.

А сейчас мы вообразим себе такую картину... Всё, что мы высказали здесь, вдруг превращается в лёгкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей.

Упражнение 4. «Какого я цвета?»

Цель: умение отслеживать свое эмоциональное состояние.

Учителя образуют круг.

- Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет какого он сейчас цвета. При этом речь не идёт о цвете вашей одежды, а об отражении внутреннего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента как вы проснулись

Занятие 4. «Я в своих глазах и в глазах других»

Упражнение 8. «Ритуал прощания»

Надо говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытывали, выполняя это упражнение. Начинает психолог, показывая при этом как теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытывали, что почувствовали-

По окончании:

Легко. Намно.

про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать, смотря как ких мелких влохов и выдохом. Чтобы замедлить их, выдыхая, считаем спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких - Сделаем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки наносшего ущерба другому человека.

но и создать условия для более быстрого восстановления. Спокойнее, не мов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов. Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает Цель: обучение приемам расслабления, снятие утомления, усталости.

Упражнение 6. «Расслабляемся»

место и называйте эти ощущения.

лёжкое место и можете достать их отсюда, когда пожелаете... Нарисуйте это при этом возникнут. Теперь представляйте, что вы кладёте эти чувства в на- рошо». Воспронзведите их в своём воображении, запомните чувства, которые Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя – хо- плохим настроением.

Цель: развитие умения самонаблюдения, закрепление умения справляться с

Упражнение 5. «Чувствую – себя – хорошо»

которые вы назвали.

сейчас, и повесните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, закончение рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь и до того момента как пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения.

Цель: осознание особенностей самовосприятия себя и восприятия себя другими.

Упражнение 1. «Кто Я?»

Цель: осознание своего самовосприятия.

Напишите в столбик 20 раз ответ на вопрос «Кто я?»: используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я...».

После этого участники образуют группы по 2-3 человека и зачитывают друг другу листки с самописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему. Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

Упражнение 2. «Проективный рисунок»

Цель: анализ своего самовосприятия.

Предлагается выполнить 2 рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут. Рисунки не подписываются.

Все рисунки раскладываются вместе в центре комнаты. Произвольно выбираются. Теперь каждый рассказывает, что он видит на этом рисунке (свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человека, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе). Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После, того как все высказутся, можно определить, кто автор этого рисунка. Затем автор рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

Упражнение 3. «Контраргументы»

Цель: развитие позитивного самовосприятия

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой против каждого пункта укажите то положительной, что ему можно противопоставить.

Упражнение 4. «Кинопроба»

Цель: развитие чувства собственной значимости

Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь. Выделите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего. Встаньте и скажите всем: «Я не хочу хвастаться, но...» и дополните слово своим достижением.

Обсуждение: Что вы чувствовали, делаясь своим достижением?

Упражнение 5. «Зеркальное отражение суждений партнера»

Цель: развитие умения видеть положительное в любой ситуации

Группы делятся на пары. Один человек описывает какую-либо ситуацию с отрицательной стороны. Второй находит положительные аспекты этой ситуации.

Вариант 5. «Мои проблемы»

Цель: святие эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности.

Упражнение 1. «Достижение».

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, сплочение.

Построится по кругу табур, от светлых к темным, то часам и месяцам рождения от 1 января до 31 декабря.

Упражнение 2. «Настроение».

Цель: работа внутренней стабильности, освобождение от травмирующей ситуации

Возьмите цветной карандаш и чистый лист бумаги. Расслабленно, левон

рукой нарисуйте абстрактные линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при

этом полностью погрузиться в свои переживания, выбирать цвет и провести

линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настрое-

нием. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение

на бумагу, как бы материализуете его. А теперь переверните бумагу и на дру-

гой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго

не думайте, необходимо, чтобы слова возникли спонтанно.

После этого ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая своё состояние, перечитайте слова и с удовлетворением разорвите листок и выбросите.

Упражнение 3. «Пиктограмма».

Цель: умение выразить свои эмоции невербально и понимать эмоции других людей.

Сейчас я вам раздам карточки, на которых обозначено те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочтывают, что на них написано, но так, чтобы не видели остальные, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять, какое эмоциональное состояние изображено.

Упражнение 4. «Подари улыбку».

Цель: позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Берёмся за руки и дарим улыбку по очереди соседу слева и справа.

Упражнение 5. «Внутренний луч».

Цель: снятие утомления, обретение внутренней стабильности, освобождение от травмирующих ситуаций.

Необходимо принять удобную позу.

— Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки тёплым, ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются глаза», ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобождённого человека.

Упражнение 6. «Ритуал прощания».

Занятие 6. «Эмоциональная культура педагога. Эмпатия»

Цель: развитие эмпатии.

Упражнение 1. «Пойми другого».

Цель: умение понимать эмоции других людей.

Каждый участник должен в течении 2-3 минут описать настроение кого-либо в группе. Представить себе, почувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух, и подтверждается их достоверность.

Упражнение 2. «Эпитеты»

Материал: набор фотографий с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Каждому участнику раздается фото эмоционального состояния.

Задание: рассмотрите внимательно фотографии и охарактеризуйте их. Требуется характеристика личности в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, раскрывающих характер человека его эмоциональное состояние.

Упражнение 3. «Отражение чувств».

Цель: развитие способности определить эмоциональное состояние партнера.

Все участники разбиваются на пары. Первый партнер произносит окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнер в момент произнесения фразы.

Упражнение 4. «Ритуал прощания».

Занятие 7. «Будь собой, но в лучшем виде»

Цель: формирование умения выражать свои эмоции социально приемлемым способом.

Упражнение 1. «Цветик – семицветик».

Цель: оценить своё состояние, проанализировать поведение.

На семи лепестках нарисованы лица, выражающие разные эмоции. Ребёнок смотрит на лепестки и называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

Упражнение 2. «Скульптура». [

Цель: повышение самоконтроля, снятие тревожности и напряжения.

Участники разбиваются на пары. Один скульптор, второй скульптура.

Показывают:

-неделога, который ничего не боится

-неделога, который всем доволен

-неделога, который выполнил трудное задание.

Обсуждение: что чувствовали, что было легко, а что трудно.

3 упражнение 3. «Продвинутой мышечной релаксации по Либетону»

Эверли». [83]

Цель: обучение приемам саморегуляции, расслабления, снятия напряжения

ния во всех мышцах.

Иоза: сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все

мышцы. Глаза закрыты, ноги слегка расставлены. Руки лежат на коленях.

... Сядьте вы готовы к тому, чтобы расслабиться для достижения со-

стояния полного отдыха. Откиньтесь, покажитесь, на стуле, устройте очень,

очень удобно.

Сначала обратитесь, покажитесь, внимание на дыхание. Почувствуйте, как

струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие. Как

ваши грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. Сосредо-

туйтесь на дыхании. Пауза около 30 секунд.

1) Начнем с груди.

По моему опыту, но не раньше, сделайте глубокий и вдох. Постарайтесь,

как бы вдыхнуть в себя весь воздух, находящийся вокруг тебя. Готовы? Начи-

найте. Сделайте глубокий вдох... Глубоко, глубоко, задержка и расслабьтесь. Вы-

дохните весь воздух из легких и возобновите обычное дыхание.

После каждого упражнения пауза 5-10 секунд.

2) Теперь постарайтесь, покажитесь, обе стопы всей поверхностью на

пол. Чтобы выполнить упражнение, оставьте носки на полу и в то же время

приподнимите обе пятки очень, очень высоко. Подержите так... Расслабьтесь.

Просто дайте им жестко опуститься на пол.

Теперь поднимите оба носка очень, очень высоко, оставая пятки на полу. Готовы? Начали. Поднимите носки очень, очень высоко... еще выше. Подержите так и расслабьте ноги.

Слегка прогните спину, на которой мы будем сосредотачиваться – это мышца бедер. Упражнение простое. По моему сигналу вытнитесь, покажитесь, ноги прямо перед собой. Не забывайте держать икры свободными, не нагибайтесь их. Готовы? Начали. Выпрямите обе ноги перед собой. Очень просто. Еще проще. Подержите так и расслабьте, просто дайте ногам легко опуститься на пол. А теперь представьте, что вы находитесь на пляже и зарываетесь в песок. С большим усилием, сильнее, сильнее и расслабьтесь. Почувствуйте расслабление в верхних частях ног. Сосредоточьтесь на этих ощущениях.

3) Сейчас переходим к рукам. Сожмите, покажитесь, одновременно обе руки в кулаки. Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Готовы? Начали. Представьте, что вы скимаете в кулаке все свои болезни, трудности, неприятности. Еще крепче сожмите кулаки – и раздавите свои трудности. Теперь расслабьте руки. Чувствуете приятное тепло, покалывание. Теперь потырите пальцы как можно шире... еще шире. Подержите и расслабьте. Пауза 20 секунд.

4) Теперь давайте поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Представьте, что вы нытаешься косяться плечами вперед. Очень высоко. Еще выше, выше. Подержите так и расслабьте. Сосредоточьтесь на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабьтесь и мысленно шепните, закройте. Пауза 20 секунд.

Давайте переднем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнитесь так широко, как только можно. Готовы? Начали. Очень, очень широкая улыбка. Шире. А теперь расслабьтесь. Теперь сожмите губы, как будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали. Сожмите губы вместе. Сожми-

те их очень, очень крепко. Ещё крепче. Подержите так и расслабьтесь. Сейчас перейдём к глазам. Как мы договорились, вы всё время держите глаза закрытыми, но теперь зажмурьте их ещё сильнее. Готовы? Начали. Зажмурьте глаза крепко, крепко, ещё крепче и расслабьте.

5) Теперь просто поднимаем брови. Помните о том, что глаза остаются закрытыми, а вы поднимаете брови как можно выше, будто сильно – присильно чему-то удивились. Готовы? Начали. Поднимите брови высоко. Ещё выше. Подержите так и расслабьте. Теперь почувствуйте полное расслабление с твоего лица.

6) Теперь снова направьте своё внимание на дыхание, почувствуйте как с каждым выходом приятная свежесть, прохлада вливаются через твои ноздри, дыхательные пути в лёгкие, принося с собой энергию, бодрость, здоровье. А с каждым выдохом живот опускается... тёплая воздушная струя выходит... через дыхательные пути, ноздри. Её можно представить как облачко пара... которое отделяется от тебя... унося все болезни, тревоги... и тает, растворяется. Остаётся только чувство уверенности и приятного покоя.

Упражнение 7. «Ритуал прощания».

Занятие 8. «Эмоциональная культура педагога. Мимика»

Цель: развитие мимической экспрессии.

Упражнение 1. «Переживание»

Цель: развитие умения угадывать эмоциональное состояние другого по мимическому выражению.

Предлагается создать мимический портрет переживаемого состояния. Описание состояния фиксируется на карточке. Получивший карточку садится и выполняет задание. Аудитория, не зная содержания карточки, угадывает состояние по мимике.

Упражнение 2. «Маски в общении»

Цель: осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения.

Ведущий предлагает карточки, где заданы маски: безучастный, прохладной вежливости, высокомерной неприступности, агрессивности, послушания, сочувствия, доброжелательности. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Упражнение 3. «Выражение лица»

Цель: умение угадывать мимическое выражение другого.

Предлагается расположить товарищей по кругу в зависимости от выражения лица:

А) от грустного до веселого;

Б) от располагающего к общению до настораживающего;

В) от уставшего до отдохнувшего.

Упражнение 4. «Ритуал прощания».

Занятие 9. «Эмоциональная выразительность»

Цель: развитие эмоциональной выразительности.

Упражнение 1. «Внешнее выражение эмоций»

Цель:

Каждый участник получает репродукцию живописного портрета. Он должен «оживить» портрет, то есть принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

Упражнение 2. «Домашнее задание»:

Наблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, прочувствовать их, выслушать.

Наблюдать за собой: определить какие эмоциональные проявления являются типичными.

Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркале. Постараться выразить мимикой дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удается лучше.

Упражнение 3. «Ритуал прощания».

Занятие 10. «Культура педагогического общения»

Цель: развитие навыков слушания.

Упражнение 1. «Три качества слушания»

Цель: развитие навыков слушания при беседе.

Работа проводится в тройках. Каждой тройке необходимо обсудить качества, необходимые профессионалу педагогической профессии.

Задание: выбрать 3 самых важных качества и выработать строгий алгоритм обсуждения: двое беседуют, третий контролирует использование приемов слушания. Затем функции меняются.

Упражнение 2. «Конкурс оратора»

Цель: развитие умения устанавливать контакт с аудиторией.

Один из участников произносит речь в течение 5-6 минут на любую заданную тему. Группа играет роль аудитории, которая не воспринимает этого оратора. Необходимо установить контакт, во что бы то ни стало.

Упражнение 3. «Захват инициативы в диалоге»

Цель: формирование умения вести диалог.

Двое участников садятся в центр круга. Один из них начинает вести диалог с любой реплики на любую тему. Второй должен подхватить разговор, но при этом переключить собеседника на свою тему. Делать это нужно ненавязчиво, вежливо.

Упражнение 4. «Дискуссия»

Цель: развитие умения вести дискуссии.

Психолог задает дискуссионную тему:

Например: «Надо ли в школах предусматривать сексуальное воспитание учащихся, и если да, то в какой форме».

«Дети виноваты в том, что родители ими постоянно недовольны и поэтому в семье возникают споры».

Упражнение 5. «Конфликты»

Цель: отработка техники «Я-высказывания».

Участники делятся на пары. Первый партнер обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта, типичного для школы. Второй реагирует тремя разными способами:

- 1) оправдывается и извиняется (с позиции ребенка, жертвы),
- 2) использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;
- 3) использует «Я-высказывание» (по схеме).

Занятие 11. «Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»

Цель: осознание и совершенствование жестикуляции в педагогическом общении

Упражнение 1 «Жесты при общении».

Как учитель жестаами может поприветствовать класс. Проиграйте ситуацию, если учитель недоволен классом, имеет радостную для учащихся новость.

Упражнение 2. «Замечание»

Обозначьте жесты, с помощью которых учитель может сделать замечание, может вызвать учащегося для ответа на вопрос.

Упражнения на контроль и коррекцию правильной позы, осанки, походки.

Упражнение 3. «Вешалка»

Цель. развитие навыков контроля и коррекции правильной позы, осанки, походки

Встаньте, выпрямись, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело и окинув его назад, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. (повторить 2-3 раза).

Упражнение 4. «Точка опоры»

Попробуйте несколько раз сесть за стол и встать, сделав это бесшумно, легко, без опоры на руки.

Упражнение 5. «Контроль и коррекция осанки»

Перед зеркалом примите позы, характерные для вас; проделайте различные движения (рук, ног, головы, тела), которые свойственны при общении. Обратите на то, чем нужно поработать.

Занятие 12. «Точка опоры»

Цель: осознание пространственной организации общения.

Упражнение 1. «Присближение – удаление»

Группа делится на пары. Партнеры, приближаясь и удаляясь, заходят со стороны, пытаются определить свои ощущения при приближении и удалении.

Упражнение 2. «Дистанция в общении»

Двум участникам, между которыми существует дружеская симпатия предлагается поговорить о потере, о каком либо вопросе, не предназначенном для посторонних (шепотом).

Упражнение 3. «Контакт глаз»

Цель: осознание важности визуального контакта.

Участники пытаются образовать внутреннюю и внешнюю круги с одинаковым количеством человек. Стоящие внутри поворачиваются к центру спиной, лицом к каждому из них становится партнер из внешнего круга. Они должны в течение минуты смотреть друг на друга не отвлекаясь.

Обучающиеся могут трудно смотреть в глаза, шоколадный или наркотический взгляд, жесткий или мягкий взгляд.

Занятие 13. «Смотреть глазами эмоционального состояния»

Цель: раскрепощения мышц лица.

Упражнение 1. «Маска удивления», «Жмурки», «Бомбушение», «Маска пощелкыва», «Маска смека», «Маска недовольства».

Упражнение 2. «Концентрация на слове», «Концентрация на слове».

Цель: развитие концентрации внимания.

Медленно медленно считайте от 1-го до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете.

Все встают в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга, и все хором называет его имя три раза, а затем произносят фразу «Мы тебя помним».

Упражнение 3. «Улыбка»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка.

Воскал, круг кругу мич ми будем говорить, какой может быть улыбка. Мы начну «беззаботна» и так по очереди.

Упражнение 4. «Вверх по радуге»

Цель: обучение приемам расслабления, снятие напряжения, усталости.

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и пред-

ставить, что, улыбая, они, взбираются вверх по радуге, а вдолька, — срезка-

лот с рад, как с торца. Упражнение повторяется три раза. После этого желани-

шие делаются впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с откры-

тыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После

краткого обсуждения впечатлениями учителям предлагаются простые способы

расслабления (например, максимальное напряжение все мышцы, а затем распол-

онти).

Упражнение 5. «Питая прощания»

Цель: формирование способности самонализа, рефлексия.

Сядьте очень удобно, закройте глаза и постарайтесь вспомнить все, что

мы делали сегодня в группе, но в обратном порядке, начиная с того момента,

как я закончу говорить.

Занятие 15. «Самоприятие. Самоуважение. Самоодобрение»

Цель: обучение навыкам регуляции и саморегуляции.

Упражнение 1. «Ласковые ладошки»

Цель: снятие напряжения, позитивная обратная связь, возможность вы-

ражения позитивных эмоций.

Участник стоит по кругу круг за кругом. Каждый ладошками передает

стоящего человека по голове, по спине, по рукам.

Упражнение 2. «В и не – В»

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете», «Сосредоточение на звуке», «Сосредоточение на ощущениях», «Сосредоточение на эмоциях», «Сосредоточение на чувствах».

В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно. Этот прожектор-ваше внимание. В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет.

Упражнение 4. «Вызов эмоции»

Цель: развитие приема визуализации.

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения-восторга, радости, счастья. Представьте, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы-зрительные, слуховые, кинестетические сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах. Почувствуйте это состояние всем телом.

Обсуждение: какие образы вам легче всего воссоздавать, какую роль играет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния.

Занятие 14. «Жизнь по собственному выбору»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него

Упражнение 1. «Внутреннее состояние».

Цель: понимание своего эмоционального состояния и умение его отразить невербально.

Бросаем мяч, называя имя, кому бросаем, а он встает в позу, отражающую его эмоциональное состояние.

Упражнение 2. «Мы тебя любим».

Цель: создание благожелательной атмосферы, формирование позитивной самооценки, выражение позитивного отношения друг к другу.

Цель: повышение самопонимания на основе своих эмоциональных качеств.

Вся группа разбивается на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга.

Затем один из членов пары начинает описывать себя своему партнеру, говоря о наличии у себя того ли иного эмоционального качества, а затем заявляя о его отсутствии:

- «Я испытываю чувство злости и я не испытываю чувство злости...»

- «Я человек спокойный и я человек не спокойный...»

Это упражнение выполняется 5-10 минут, за это время участник должен успеть рассказать своему партнеру о своих самых разнообразных эмоциональных состояниях, обозначая при этом оба полюса. Затем члены пары меняются ролями.

После этого психолог просит всех сесть в общий круг и далее проводится обсуждение упражнения.

Упражнение 3. «Комплимент».

Цель: устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

Участники стоят в кругу.

- Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся лучше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди.

Упражнение 4. «Аукцион».

Цель: обучение тому, как справляться с плохим настроением.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске.

Упражнение 5. «Расслабляемся».

Цель: обучение приемам расслабления
Вспомните и вернитесь к себе, которая обычно вызывает у вас волнение и напряжение. Пронанесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно, спокойно. По окончании быть положительными. Например, «Я спокоен» и т.д. Начнем. По окончании великий направляет, какие словосочетания использовать, что почувствовать и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

Упражнение 6. «Путь прощания»

Занятие 16. «Помощь друг другу»

Цель: управление эмоциональными состояниями через групповую динамику

Упражнение 1. «Закрепление контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле.

Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека. По методике контуре человека это чувство (желательно, неопределенно, разные цвета) на или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно, неопределенно, разные цвета).

Упражнение 2. «Контур эмоций»

Цель: осознание множественности своих проявлений.

Инструкция: «Представьте, что вы – эмоции и чувства. Какими из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (нобить одной) из эмоций, описать себя в переживаниях собственных чувств, выбрать одно из многих, которые вас проясняют. Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии. Теперь, когда вы почувствовали себя в этом состоянии, обратитесь внимание на других участников. Все вы – эмоции одного человека, которые, возможно он чувствует, а которые, возможно, открывают себя. Выберите группу те эмоции или чувства, которые мешают ему ком-

фортно жить, с которыми ему неудобно. Попробуйте прислушаться к каждой «мощи».

Упражнение 3. «Преодоление».

Цель: обучение осознания своих проблем и поиск решения для их преодоления.

- Жизнь - это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые пришлось вам преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех, и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Препятствие». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Упражнение 4. «Волшебное слово».

Цель: обучение приемам саморасслабления.

Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести волшебное слово и почувствуем себя намного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «шокой», «гищина», «щежвая прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании спрашивается, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

Упражнение 5. «Мое лицо».

Цель: развитие понимания своего состояния.

Необходимо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо, грустно, глупо, сердито, неуверенно, испуганно, смело, гордо.

Упражнение 6. «Расслабляемся».

Цель: обучение приемам расслабления, снятие утомления.

- Сейчас мы совершим небольшую прогулку на берегу моря. Скажите, пожалуйста, очень удобно и медленно закрыть глаза. Обратите внимание на свое дыхание, одну ногу проходите через нос, другую, другую, одну ногу, как с каждым вдохом в ванне тело получает энергию и с каждым выдохом уходит все ненужные заботы, переживания, напряжения... Обратите внимание на ванне тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы слышите на ступе, может вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь представьте, что вы оказались на берегу моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи. Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние, как вы чувствуете, чувствуете ли вы возникновение. Вы никогда не топчитесь, не слышите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или походить на берегу. Сделайте это.

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Делайте это в удобном для вас темпе, можете сразу открыть глаза, а можете походить на берегу еще с закрытыми глазами.

Упражнение 6. «Ритуал прощания».

Занятие 17. «Звездная карта моей жизни. Контакт с самим собой»

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодоление эмоциональных трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Ролевая игра».

Цель: ролевая игра в ситуации межличностного взаимодействия.

- Представьте себе ситуацию, в которой вы хотели бы взаимодействовать с кем-то в себе, и запишите ее. Вы можете потратить несколько минут на «ролевую игру» в группе для выражения идей, хотя ситуация, вырабатываемая каждым человеком, должна быть значима для него лично.

Группа делится на подгруппы по 5-6 человек. В каждой группе участники по собственной инициативе начинают с короткого описания стрессовой ситуации, которую они определили для себя. Далее каждая ситуация разыгрывается, и главный участник этой ситуации пробует различные модели поведения для ее разрешения.

Упражнение 2. «Омоция».

Цель: обучение приемам находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону.

Закройте глаза. Какая самая яркая эмоция доминирует? Какое место она занимает? Откуда она взялась? Какие ощущения есть у вас? Много их? Откуда они?...

Упражнение 3. «Восковая палочка».

Цель: переживание телесных ощущений в отношениях доверия-недоверия.

Все участники становятся в круг плотно друг к другу. В центр круга становится один из участников. Тот, кто стоит в центре «восковая палочка», закрывает глаза и максимально расслабляется, его начинают раскачивать остальные участники, стараясь не причинить ему боль. Затем на месте «восковой палочки» оказываются остальные участники группы. В заключении ведется работа с чувствами, которые возникли в результате выполнения упражнения.

Упражнение 4. «Цвета эмоций»

Цель: развитие способности понимания своего эмоционального состояния и состояния других.

- Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают, какой-нибудь цвет, для начала лучше всего один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет.

Упражнение 5. «Цветник».

Цель: обучение саморасцениению, закрепление позитивных эмоций.

- Представьте себя в красивом цветнике, в котором растут все твои любимые цветы. Ты можешь взять с собой любимую игрушку или домашнее животное. Посмотри на яркие цветы. Вдохни аромат цветов. Если ты хочешь, ты можешь подарить денестики, и почувствовать какие они мягкие. Добавь, что ты можешь взять с собой из этого комшоро цветника что-нибудь такое, сколько хочешь, ты можешь взять их так себя или для кого-нибудь другого. Почувствуй, что твои руки расходятся все выше и выше вокруг большого букета. Если ты собрал букет для кого-то, представь каким счастливым, будет выглядеть человек, которому ты подарил эти цветы. Ты тоже почувствуешь себя счастливым.

Занятие 18. «Перед дальней дорогой»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Упражнение 1. «Что же у нас получилось?»

Цель: закрепление активной самооценки на основе обратной связи.

- Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось до сих пор? Почему? Что ни кто вам мешает?

Упражнение 2. «Капустин»

Цель: закрепление дружеских отношений между участниками.

Большая группа делится на две подгруппы и берет «крупы в крыте» или по одному другу к другу. Дается задание: один круп стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Необходимо, например, улыбнуться как какому-то, сказать что-то приятное.

Упражнение 3. «Прощай»

Цель: активизация обратной связи.

- Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели узнать?

У вас есть этот шанс. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Действуйте здесь и теперь.

Упражнение 4. «Я – это Я».

Цель: укрепление своего устойчивого Я

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, все мои мечты, все мои надежды. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую, - это мое.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что делал (а), как Я думал (а) и что чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется мне очень нужным.

Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Упражнение 5. «Подарки».

Цель: упрочнение благоприятного климата для отношений.

Каждый педагог придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок выбрал. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому подарку.

Упражнение 6. «Ритуал прощания».

Цель: обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами.

В конце занятия психолог встает, потягивает вперед руку и говорит:

- Мне приятно было работать с вами!

- Затем поднимается один из участников, тоже говорит что-нибудь: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку психолога. Таким же образом, поступают и другие участники.

На заключительном этапе тренинговых занятий участникам была предложена анкета, которая была направлена на выявление результативности коррекционно-развивающей программы и получение обратной связи с учителями. Результаты и анализ анкеты приводится ниже.

Очень важно также отметить, что разного рода коррекционно-развивающие программы должны реализовываться в групповых формах работы, что объясняется широко доказанной сегодня продолжительностью этих форм психологической работы.

Таким образом, проведя констатирующий и формирующий эксперимент, мы подошли к результатам и анализу нашего исследования.

3.3 Результаты и анализ опытно-экспериментальной работы

На основании результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента (см. раздел 2), нами была выявлена экспериментальная и контрольная группы учителей с высоким, средним уровнем развития таких эмоциональных состояний, как депрессия, тревожность, агрессивность, фрустрация и т.д. Для того чтобы устранить уровень проявления негативных эмоциональных состояний, а также повысить уровень эмоциональной устойчивости

в экспериментальной группе, нами была апробирована коррекционно-развивающая программа.

Данная программа состояла из 18 занятий, которые проводились в течение года, 1 раз в неделю, с перерывом 2 месяца, каждое длилось от 1,5 до 2 часов.

На первоначальном этапе формирующего эксперимента было проведено 12 занятий, направленные на устранение негативных и развитие положительных эмоциональных состояний. Каждое занятие имело свою цель. В эти занятия вошли такие упражнения, как «внутренний луч», «улыбка», «настроение», «скульптура», «куда уходит злость», «эмоция» и другие, направленные на сплочение, повышение самооценки, снятие возбуждения, на умение выражать свое эмоциональное состояние, снижение уровня тревожности, агрессивности и т.д. Наибольший интерес вызвали такие упражнения, как «скульптура», «зеркало», «вверх по радуге», «подари улыбки», а также методы релаксации, направленные на расслабление и снятие утомления.

Педагоги постепенно, медленно, но с большим интересом и желанием включались в работу. После каждого занятия проводилась рефлексия, где участники обменивались своими переживаниями, высказывали свое мнение, делились чувствами. Большие трудности вызвало умение расслабляться. Поэтому в тренинговые занятия, были включены также упражнения, на умение чувствовать свое тело, а также были использованы методы визуализации.

После этих занятий, в качестве промежуточного контроля, нами была проведена повторная диагностика эмоциональных состояний у учителей, входящих в экспериментальную группу. Полученные результаты представлены в таблицах 7, 8, 9, 10.

Таблица 7

Результаты исследования уровня развития невротизации, депрессии, чувства одиночества, (экспериментальная группа), (2 срез)

Фамилия Имя	Невротизация	Депрессия	Чувство одиночества
-------------	--------------	-----------	---------------------

	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Ланкович Л.В.	22	средний	42	легкая	19	низкий
2. Якубова В.Х.	15	низкий	44	легкая	35	средний
3. Иванова В.И.	21	средний	23	минимальна	28	средний
4. Камбарова А.А	19	средний	39	легкая	39	средний
5. Сейсембаева Б.Ж.	23	средний	40	легкая	17	низкий
6. Стоянова Е.Н.	25	средний	25	минимальна	34	средний
7. Ерыгина Т.Н.	28	высокий	41	легкая	26	средний
8. Митрохина М.Н.	20	средний	45	легкая	39	средний
9. Усупбекова Ж.Д.	16	низкий	36	легкая	22	средний
10. Матвиенко Л.А	19	средний	65	умеренная	14	низкий
11. Махметова А.Д	-	низкий	25	минимальна	11	низкий
12. Нургалиева Н.	18	средний	64	умеренная	37	средний

Из приведенных данных, представленных в таблице 7, видно, что в эмоциональном развитии педагогов произошли значительные изменения. Проведенные занятия помогли снизить уровень развития невротизации, чувства одиночества до среднего показателя, а у некоторых учителей и до низкого, уровень депрессии снизился до минимума.

Таблица 8

Результаты исследования уровня развития тревожности, (экспериментальная группа), (2 срез)

Фамилия Имя	Личностная тревожность		Реактивная тревожность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Ланкович Л.В.	39	Умеренный	31	Умеренный
2. Якубова В.Х.	29	Низкий	43	Умеренный
3. Иванова В.И.	42	Умеренный	28	Низкий
4. Камбарова А.А	41	Умеренный	34	Умеренный
5. Сейсембаева Б.Ж.	45	Умеренный	37	Умеренный
6. Стоянова Е.Н.	36	Умеренный	35	Умеренный
7. Ерыгина Т.Н.	26	Низкий	32	Умеренный
8. Митрохина М.Н.	28	Низкий	25	Низкий
9. Усупбекова Ж.Д.	44	Умеренный	36	Умеренный
10. Матвиенко Л.А	45	Высокий	39	Умеренный
11. Махметова А.Д	38	Умеренный	46	Высокий
12. Нургалиева Н.	46	Высокий	41	Умеренный

При исследовании уровня развития тревожности (табл.8), после проведения коррекционных занятий, мы отмечаем снижение высоких показателей до умеренного уровня, что является положительным показателем.

Результаты исследования других эмоциональных состояний также свидетельствуют об изменениях, произошедших с учителями за период проведения коррекционной работы. Стали не столь заметными эмоциональные проблемы в общении, снизилась эмоциональная возбудимость и напряженность. (см. приложение G).

Следующий этап формирующего эксперимента был направлен на приобретение и закрепление навыков управления своими эмоциональными состояниями. На этом этапе было проведено 6 занятий, в которые вошли такие упражнения, как «ласковые ладошки», «преодоление», «аукцион», «цветник», «прогрессивная мышечная релаксация Якобсона-Эверли», «волшебное слово», «Я – это Я» и др. Эти упражнения помогли сформировать у педагогов умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемым способом. Учителя освоили приемы регуляции и саморегуляции, которые они могут применять при возникновении эмоциональных трудностей. Предложенные занятия были направлены на то, чтобы учителя смогли перенести положительный опыт из группы в реальную жизнь.

На основе наблюдений и рефлексии мы заметили, что многие стали более откровенными в общении, достаточно легко шли на контакт. Те, кто в начале коррекционной работы был «зажат», боялся проявить себя (это Ланкович Л.Н., Якубова В.Х., Камбарова А.А., Жусупбекова Ж. Б., Махметова А. Д.), в конце занятий стали смелее проявлять свою индивидуальность.

На основе сравнительных результатов каждый учитель смог осознать свои успехи и изменения, которые произошли.

В качестве итогового контроля была проведена заключительная диагностика экспериментальной и контрольной группы, где были использованы методики, как и в первых двух случаях. Результаты этого этапа эксперимента продемонстрированы в таблицах 11, 12, 13, 14 (см. приложение D, E).

На основе этих данных можно сделать вывод о том, что проведенная опытно-экспериментальная работа, выявила позитивные изменения в сфере эмоционального развития учителей. Для оценки ее результативности, нами была разработана и использована анкета обратной связи.

2. Что вы ожидали от тренинга?
3. Что понравилось в тренинге?
3. Изменился ли ты за время тренинга?
4. Было ли скучно в группе?
5. Что из того, что ты получил на тренинге, ты можешь использовать в повседневной жизни?

Анализ анкет участников тренинга выявил следующие результаты:

А. На вопрос: «Что ожидали от тренинга?», участники дали следующие ответы: «Ожидала чего-то необычного, интересного», «Хотела узнать то, что раньше не знала». Два человека ответили следующее: «Найти саму себя, свое «Я»», «Ожидала, что после тренинга буду, спокойна, уравновешена».

Б. На вопрос, что понравилось на занятиях? Мы получили следующие ответы:

«Занятия помогают снимать усталость», «Помогают стать ближе друг к другу», «Наши занятия внушают мне веру в то, что смогу решить свои проблемы».

В. На вопрос: «Изменились ли вы за время тренинга?», были получены следующие ответы:

«Менялась только на время занятий, а после не получилось» – 1 человек.

«Стала лучше разбираться в себе, людях» – 3 человека.

«Стала увереннее» - 4 человека.

«Не могу сказать, как, но изменился» – 1 человек.

«Не знаю» – 2, «нет» – 1.

Г. На вопрос «Было ли скучно в группе?», практически все ответили, что очень редко, когда упражнение затягивалось.

Д. На вопрос «Что из того, что вы получили на тренинге, вы можете использовать в повседневной жизни?», почти все участники ответили, что стали использовать знания, умения, полученные на тренинге, в жизни, и это им очень помогает.

«Умение слушать и быть внимательным к другим».

«Понять людей, не замыкаться в себе», 1 человек ответил «ничего». Скорее всего, это объясняется нерегулярностью посещения занятий.

Таким образом, в ответах педагогов можно отметить возросшую независимость от оценок и критики окружающих, уверенность в ситуациях, ранее вызывавших тревогу.

На основе результатов всех трех диагностических срезов были построены диаграммы, которые позволили наглядно оценить динамику снижения негативных эмоциональных состояний учителей, участвовавших в экспериментальной работе.

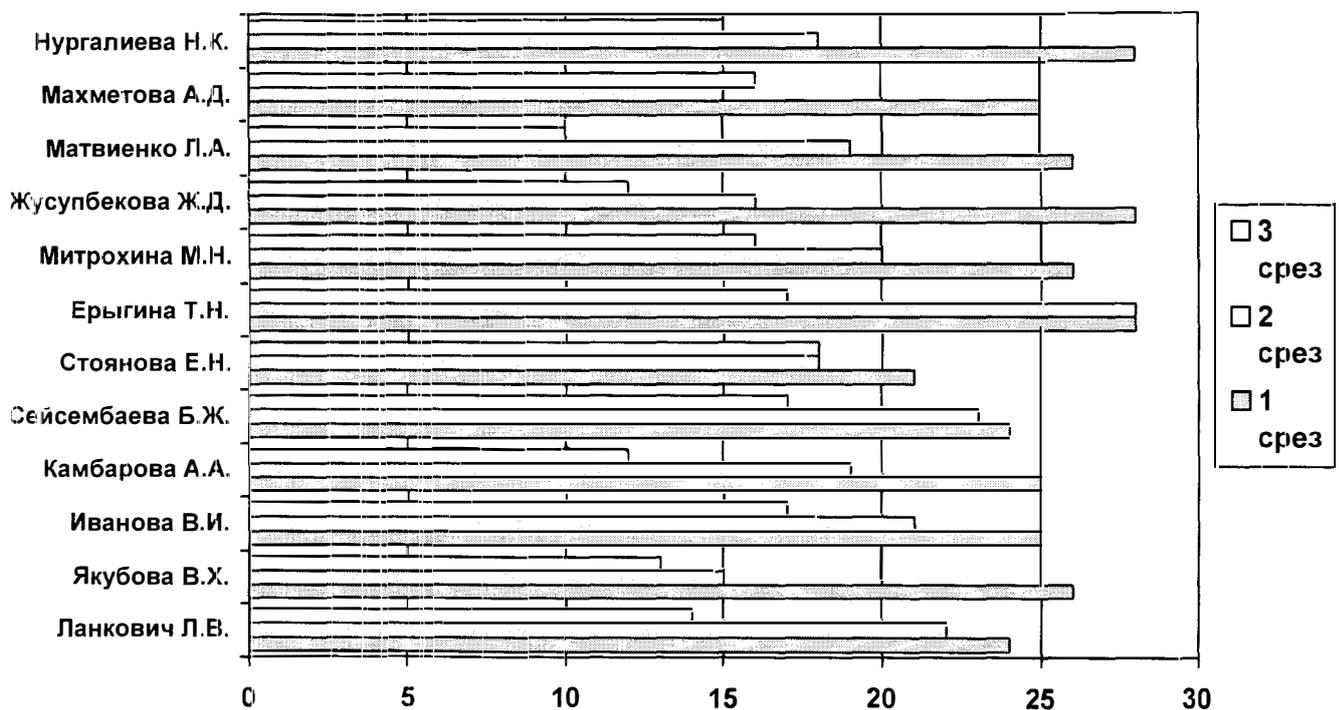


Рис. 6. Сравнительные результаты исследования уровня развития невротизации в экспериментальной группе

Как видно из рисунка уровень развития невротизации в результате проведения коррекционной работы у всех педагогов снизился. Если на первоначальном этапе исследования уровень невротизации был высоким, то к концу эксперимента он значительно снизился.

чальном этапе диагностического исследования у всех испытуемых, были выявлены высокие показатели (22-28 баллов), то после проведения тренинговых занятий результаты значительно улучшились (10-17 баллов).

При сравнении данных уровня развития тревожности до и после эксперимента, представленных на рисунке 8, видно, что высокие показатели от 38-

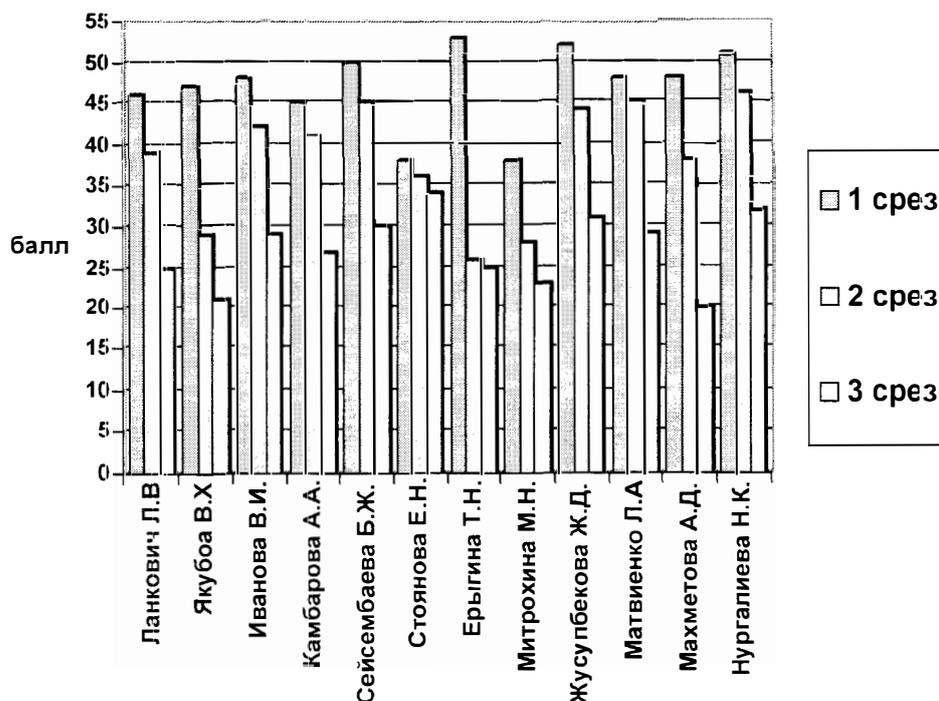


Рис. 7. Сравнительные результаты исследования уровня развития личностной тревожности в экспериментальной группе

53 в начале эксперимента снизились и составили 33-20 балла в конце эксперимента. Это говорит о том, что уровень развития тревожности в ходе проведения коррекционной работы удалось снизить до минимума.

Существенные изменения можно заметить при сравнении и других результатов исследования (см. приложение J-L).

Мы считаем, что успех, проведенной работы во многом зависит от индивидуального подхода психолога к каждому учителю.

Таким образом, в результате проведенной опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что предложенные нами тренинговые методики, психокоррекционные техники и упражнения способствовали снижению, а в некоторых случаях и устранению, негативных эмоциональных состояний у учителей, входящих в экспериментальную группу.

В контрольной группе испытуемых мы также отмечаем изменения.

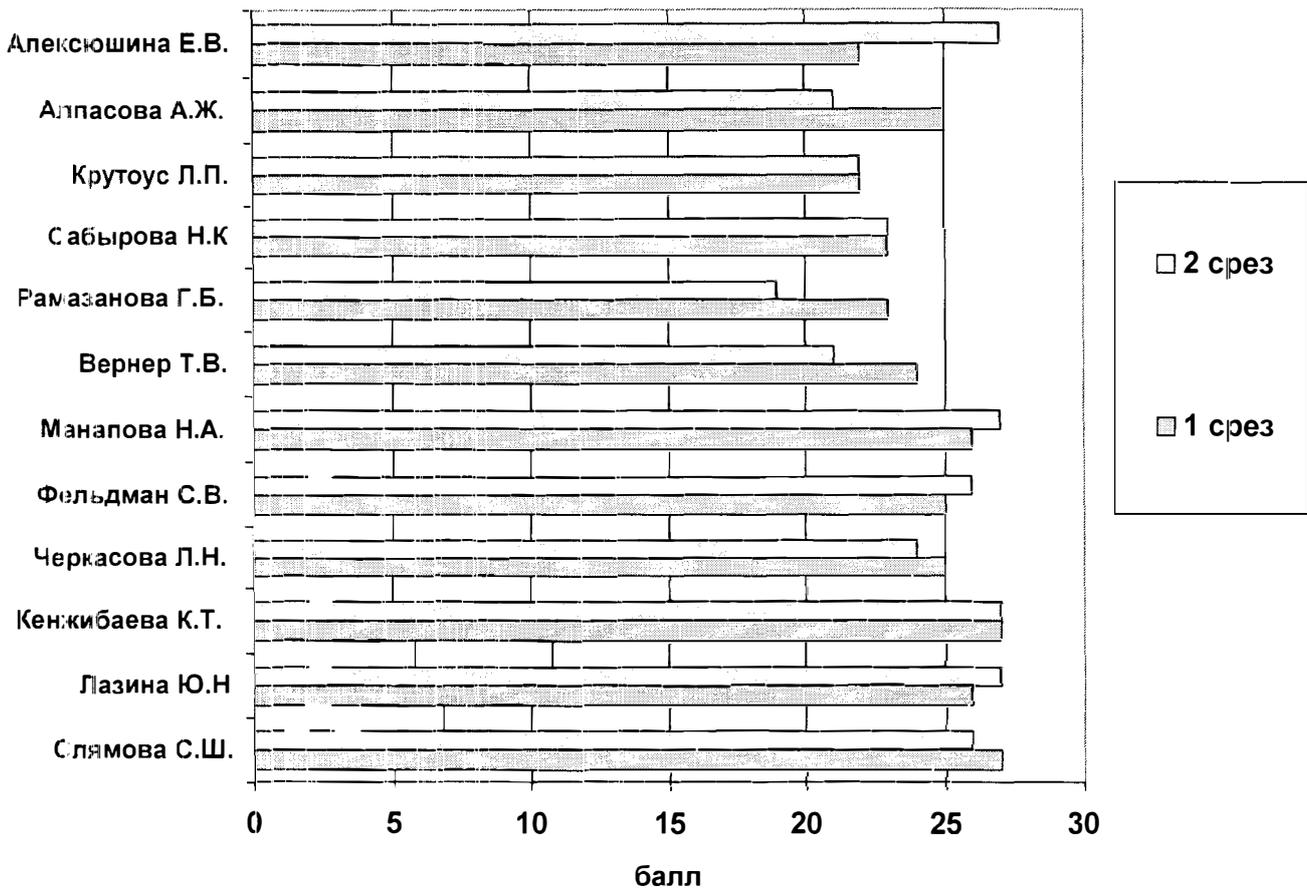


Рис.8. Сравнительные результаты исследования уровня развития невротизации в контрольной группе

Группа учителей, показавшая высокий и средний уровень развития негативных эмоциональных состояний и формирования эмоциональной устойчивости, так и осталась на том же уровне, а в некоторых случаях проблемы эмоционального развития стали более заметны. (см. приложение М-У).

Проведенный нами анализ результатов применения психологического тренинга позволил прийти к следующему выводу.

Тренинг формирования эмоциональной устойчивости учителя представляет собой надежное и достаточно эффективное средство для решения широкого круга задач практической и педагогической психологии, а также его можно рассматривать как формирующий эксперимент, в ходе которого на-

блюдаются личностные изменения, соотносимые с исходными замыслами и концептуальными принципами.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕМУ РАЗДЕЛУ

В профессии учителя отчетливо отмечается дифференцированность эмоциональных состояний. Изменяется сила и окраска эмоциональных состояний, расширяется ряд факторов, способных вызвать эмоциональное возбуждение, резко изменяется самооценка, повышается уровень тревожности, что оказывает неблагоприятное влияние на активность педагога в процессе деятельности.

Обратившись к проблеме конкретных и эффективных методов, позволяющих повысить эмоциональную устойчивость, и ознакомившись с имеющимся в нашей стране и за рубежом опытом, мы пришли к предположению о том, что одной из наиболее удобных, эффективных, быстродействующих форм психологической работы со специалистами, чья деятельность связана с активным общением, является своевременная диагностика, которая помогает вовремя прийти на помощь педагогу и не допустить фиксации болезненных ситуаций в виде невротических сдвигов, развития психозов, а также использование и разработка имеющихся в психологической литературе коррекционно-развивающих программ, которые позволяют не только регулировать любые эмоциональные состояния, но и способствуют формированию эмоциональной устойчивости в процессе деятельности.

В связи с этим функция психологической помощи, в сложившихся в настоящее время условиях, может быть направлена на поиск и определение таких конкретных способов адаптации педагога к наличным условиям, которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности учителя, способствовали нормализации и оздоровлению психического и физического здоровья. В качестве мерил эмоциональных состояний нами выделены следующие критерии и показатели:

- 1) Эмоциональный критерий характеризуется отношением педагога к процессу и результатам деятельности. Показатели: познавательная потребность, удовлетворенность деятельностью.

2) Когнитивный критерий предполагает систему знаний учителя об эмоциональных процессах, сопровождающих процесс деятельности. Показатели: знание приемов преодоления негативных эмоциональных состояний, возникающих в процессе деятельности и умение их применять.

3) Деятельностный – отражает успешность управления эмоциональными состояниями в ходе любого вида деятельности. Показатели: увлеченность и включенность в деятельность, успешность управления эмоциональными состояниями.

Основными стратегиями устранения негативных эмоциональных состояний и формирования эмоциональной устойчивости на наш взгляд выступают:

1. Актуализация положительных эмоциональных состояний (удовлетворение интеллектуальной, познавательной потребности, удовлетворение потребности достижения, радость успеха, чувство радости от открытия чего-то нового, предвкушение ожидания интересной работы, общение, бодрое настроение и т.д.).

2. Создание частных условий для:

- развития положительных эмоциональных состояний;
- нейтрализации негативных эмоциональных состояний (неуверенность в своих силах, повышенная тревожность, чувство одиночества, депрессия).
- совершенствование эмоциональной сферы (развития всех ее составляющих: гармоничное развитие различных эмоций, формирование адекватной самооценки, развитие умения понимать собственные эмоциональные состояния и причины, их порождающие, преодоление излишней эмоциональной напряженности, повышенной тревожности, подавленного настроения);
- развитие саногенного мышления, которое уменьшает внутренний конфликт; напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания (осознание психических состояний, в которых учитель находится, рефлексия на фоне релаксации (борьба с отрицательными эмоциями, приводя-

щими к стрессовому состоянию), сосредоточенность внимания, размышления и контроль над своими состояниями и др.).

3. Формирование у учителя способности управления эмоциональными состояниями, навыков психологической защиты (как научиться сдерживать свои эмоции, как отвлечься от причин, вызывающих эмоции, как сосредоточить внимание на самих эмоциональных состояниях, как их контролировать, как научиться рефлексии).

Основными общими условиями достижения поставленных целей являются:

1. Знание теоретических основ о сущности эмоций, эмоциональных состояний, формирования эмоциональной устойчивости в деятельности учителя.
2. Подбор диагностических методик и разработка коррекционно-развивающей программы.
3. Мотивация эмоциональной независимости от других.

Рекомендации для учителей по снятию эмоционального напряжения:

1. Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями. У каждого человека бывают не только радости, но и неприятные переживания, конфликтные ситуации, на которые люди реагируют по-разному. Если переживания не особенно тяжкие и не влияют в заметной степени на самочувствие и привычный образ жизни, то с ними можно справиться самостоятельно. Однако существенные неприятности могут вызвать у некоторых лиц угнетённое состояние, стойкую депрессию. И тогда все мысли концентрируются на травмирующем переживании, навязчиво сосредотачиваются на нанесённой им обиде или часто на чрезмерно преувеличенном чувстве вины. В таком состоянии человек не в состоянии самостоятельно объективно оценить сложившиеся трудности, поэтому очень помогает рассказ о травмирующих ситуациях другому лицу.

2. Для разрядки эмоционального напряжения полезно подвигаться, походить, пройтись пешком (от школы до дома). Ещё лучше действует физическая нагрузка, спорт. Она снимает эмоциональное напряжение, переключение внимания и деятельности на другой объект.

3. Неуклонно совершенствуйте себя (о «комплексе неполноценности»). Лучшей психологической защитой, способствующей разрядке такого эмоционального напряжения, является постоянное стремление направлять свою энергию на общественно полезный труд. Добросовестное выполнение своей работы, совершенствование профессионального мастерства создаёт авторитет, повышает чувство собственного достоинства, как физического, так и в психическом отношении.

4. Полезно владеть несколькими навыками, чтобы уметь переключаться с одного вида работы на другой. В свободное время найти любимое занятие. Разрядке эмоционального напряжения, обусловленного недостатком собой, в значительной мере способствует развитие у себя чувство альтруизма, стремление помочь другому, посмотреть на себя со стороны глазами другого.

5. Необходимо иметь запасные отступные стратегии - это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создаёт оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Положительная субъективность значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и подготовиться к следующему штурму без значимых потерь здоровья.

6. Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры, методы релаксации, аутогенной тренировки. Они очень полезны, когда нужно быстро, за 10-15 минут, привести себя в спокойное состояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема эмоций велика и многогранна, и далеко не все связанные с ней вопросы на сегодня решены.

Трудно представить себе то количество внешних и внутренних факторов, которые воздействуют на человека и каждый раз изменяют мир его переживаний. Далеко не все владеют своими мыслями, чувствами и поступками. Педагог постоянно сталкивается с самыми разными проблемами в профессиональной деятельности. Это создает трудности эмоционального развития и не всегда способствует физическому и психическому здоровью. В связи с этим наша работа была направлена на своевременную диагностику по выявлению уровня развития негативных эмоциональных состояний у учителей и на этой основе была проведена коррекционная работа по их устранению и формированию эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности учителя

В своем исследовании, опираясь на работы таких психологов и педагогов, как Б.И. Додонов, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, О.А. Черникова, В.С. Ильин, мы рассмотрели историю возникновения эмоций, функции и роль, которую они играют в жизни человека. На этом основании можно отметить, что в психолого-педагогической литературе имеется широкий диапазон научных точек зрения на природу и значение эмоций. Самыми распространенными из них являются теории Ч. Дарвина, А.Н. Анохина, П.В. Симонова, У. Джемса, Г. Ланге, У. Кеннона К. Изарда и др. Каждый из этих авторов дает свое обоснование сущности понятия «эмоция».

Учитывая рассмотренные теории, мы пришли к выводу о том, что чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо, к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т.д.).

Человек как субъект практической и теоретической деятельности производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от собствен-

ных действий и поступков, изменяющих его взаимодействие с окружающими.

Сегодня, успех профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья. Как отмечают А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М Рыбакова, И.И. Рыданова особенно легко состояния эмоциональной нестабильности возникают в профессиональной деятельности учителя.

У некоторой части современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

В настоящее время большинство авторов сходятся во мнении, что эмоциональные формы профессиональной дезадаптации работающих учителей (в ярко данного выраженной форме это «синдром сгорания») являются характерным признаком вида деятельности и в то же время могут быть проявлением профессиональной непригодности.

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это работа, где требуется ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Сказанное, открывает широкое поле для деятельности психолога в плане диагностики, коррекции и профилактики различного рода трудностей, связанных с эмоциональным развитием педагогов.

Для решения данной проблемы нами была проведена опытно-экспериментальная работа, первоначальным этапом которой явилась диагностическое исследование учителей средней школы. В результате проведения диагностики нами была выделена группа учителей, имеющих высокие показатели по уровню развития тревожности, депрессии, фрустрации, агрессивности. В связи с этим возникла необходимость в проведении коррекционно-развивающей работы, направленной на устранение негативных эмоциональных состояний и формирование эмоциональной устойчивости.

На основании, полученных результатов, при соблюдении всех разработанных условий, мы отметили значительные позитивные изменения, которые произошли в эмоциональном развитии педагогов.

Таким образом, цель нашей работы была достигнута, успешно решены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать психолого – педагогическую литературу, раскрыть сущность понятий «эмоция», «эмоциональное состояние», «эмоциональная устойчивость».

2. Рассмотреть основные причины, влияющие на возникновение и развитие негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя и способы их устранения.

3. Апробировать наиболее продуктивные методики по исследованию эмоциональных состояний в профессиональной деятельности учителя.

4. Разработать и экспериментально проверить коррекционно – развивающую программу по устранению и предупреждению негативных эмоциональных состояний, формированию эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности учителя, а также дать практические рекомендации.

Проведенная нами работа подтвердила правильность выдвинутой гипотезы: процесс формирования эмоциональной устойчивости в деятельности учителя будет качественным и адекватным, если будут определены:

-основные теоретические подходы эмоциональной устойчивости;

-способы устранения негативных эмоциональных состояний, а также будет происходить:

- развитие положительных эмоциональных состояний;

- нейтрализация негативных эмоциональных состояний;

- формирование у учителей навыков управления своими эмоциональными состояниями, то это поможет педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, так как будет более совершенным педагогический процесс при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Таким образом, целенаправленное использование коррекционно-развивающих программ, способов регуляции эмоциональных состояний в учебном процессе может оказать существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости учителя, поможет педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье, и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Мы не претендуем на исчерпывающее решение данной проблемы и считаем, что данную работу следует продолжать в экспериментальном плане дальше.

В заключение хочется добавить, что жизнь, едва вырвавшись из «немых», растительных форм своего существования, впервые оповестила себя о себе самой именно «голосом эмоций».

Чувствовать в себе постоянно этот «голос жизни» чрезвычайно важно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Питер, 2002.- С.134-176.
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.С.95-125.
3. Аллахвердов В.М, Богданова С.И. Психология М., 2004. С.78-83.
4. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978., 56с.
5. Лук А.Н. Эмоции и личность. – М., 1988.- С.26-27.
6. Афтанас Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. -- Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000.- 45с.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Р.-на Дону: «Феникс», 2000.- С.48-58.
8. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. - СПб.: Питер, 1997.- 67с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999.- С.101-134.
10. Психологический словарь./Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.-178с.
11. Психология эмоций: тексты./Под. ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер.-М.: 1984.-С. 155-158.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма М.: Междунар. Гуманит. Фонд «Знание», 1996.-35с.
13. Пилиповский В.Я. Требования к личности учителя в условиях высокотехнологического общества // Педагогика 1997.- №5. -С. 21-28.
14. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М.: Просвещение, 1991.- с.94.
15. Немов Р.С. Психология: в 3-х кн.-Кн. 3: Общая психология. – М.: Флинта, 1998.- С. 532-568.
16. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость/В.А. Аверин, Ж.К. Дандратова и др.; Под. ред. А.А. Реана. – Спб., М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2002.- с.345.

17. Аболин Л.М. Соотношение психологических и физиологических корреляторов эмоциональной устойчивости спортсменов//Вопр.психол.1974. №2, с104-С.104-115.
18. Василюк. Ф.Е. Психология переживаний: Анализ преодоления кризисных ситуаций.-М., 1984.- с.231.
19. Гримак Л.М. Резервы человеческой психики М.: 1987.- с.56.
20. Крупник Е.П., Лебедева Е.Н. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости //Психологический журнал 2001 №1 С. 90-101.
21. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции М.: УРАО, 1996.- С. 84-95.
22. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко.-М.:Харвест, 2002.-с.345.
23. Чернякова О.А. Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена.М., 1997.- с.34
24. Крейг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, с.111.
25. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.Н., Методы психодиагностики в спорте.-М.: Просвещение. С.26-35.
26. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости//Вопр.психологии.1996. №2., с.157.
27. Ротенберг В.С. Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье: Кн. для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-с.38.
28. Чебыкин А.Я. Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов// Психол.журнал. 1984.Т.5, №3, с. 83.
29. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии эмпирические исследования и перспективы // Психол. журнал, 2001, №3.с123-128.
30. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М., 1996.- с.87.

31. Елканов С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1986.- с.45.
32. Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя.-М.: Педагог. Поиск, 2001.-С.98-107.
33. Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. – М.: Медицина, 1984.- С.65-87.
34. Алексеев А.А. Современная психотерапия.- СПб.:Питер, 1997.-254с., с.105.
35. Вульффов Б.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. Взгляд на профессиональную подготовку учителя.-М. Магистр, 1999.- с.35.
36. Григорьева Т.Г., Линская Л.В. Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Метод. Пособие для преподавателей. Новосибирск.- М., 1997.- с.127.
37. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. Спб: Издательство «Речь», 2003.- С. 21-29.
38. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 1991. - С.34-35.
39. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении.М., 1990.- с.45.
40. Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1998.- с.115.
41. Масленникова В.Ш., Юдин В.П. Педагог и культура:Пособие в помощь учителям школ, соц.педагогам, соц. Работникам и студентам. Казань, 1994.- с.13.
42. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе: Кн. для учителя.-М.:Просвещение, 1991.- с.35.
43. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие.-М., 2002.- С.35-78.
44. Дэн Д. Преодоление разногласий. Как улучшить взаимоотношения на работе и дома.: Спб., 1994.-1 с.113.

45. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – 2-е изд. -- М.: Просвещение, 1996.- с.245.
46. Козлов В.В. Лучшие психологические игры и упражнения М.,1998.- с.113.
47. Чернышов А.С. Практикум по решению конфликтных педагогических ситуаций.-М.: Педагогическое о-во России, 1999.- с.34.
48. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: в 2-х книгах.-М.: ВЛАДОС.-2000.- с.156.
49. Блаво Р. Исцеление музыкой.-СПб.: Питер, 2003.- с.12.
50. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Уч. пособие, 2001.- С.145-156.
51. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989.- с.95.
52. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.- с.267.
53. Грехнер В.С. Культура педагогического общения: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1990.- с.38.
54. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии: Пособие – практикум для университетов. – СПб.: МиМ, Паритет, 1999.- с.55.
55. Ключева С.Т. Технология работы психолога с учителем.-М.: ТЦ Сфера, 2000.- с.96.
56. Нельсон-джоунс К. Теория и практика психологического консультирования. М.: Просвещение, 1999.- с.145.
57. Нельсон-джоунс К. Теория и практика психологического консультирования. М.: Просвещение, 1999.- с.221.
58. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара, 1998.- С.122-245.
59. Рабочая книга школьного психолога./Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. и др.; Под. ред. Дубровиной И.В. – М.: Просвещение, 1991.: Изд-во Моск. уни-та, 1984.- с.123.

60. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности.-М.: Просвещение, 2001.- с.34.
61. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1998.- С.124-345.
62. Маркова А.К. Психология труда учителя.-М.: Просвещение, с.45.
63. Чернявская А.П. Педагогическая техника в работе учителя.-М.: Центр пед.поиск, 2003.- с.12.
64. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М., Воронеж: МОДЭК, 2000.- с.67.
65. Шелихова Н.И. Техника педагогического общения. Воронеж, 1998.- с.219.
66. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.- Ярославль: Академия развития, 2004.- С.45-96.
67. Дерманов И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум межличностного отношения: СПб.: Речь, 2003.- с.12.
68. Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.-с.134.
69. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе.- Ярославль: Академия развития, 2004.- с.96.
70. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры: Практич. пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: ГНОМ и Д., 2001. – С.09-131.
71. Практические занятия по психологии: Учеб. Пособие /Под.ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волковой. М., 1989. – с.45.
72. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения.М., 1991.- С.95-287.
73. Самсукина Н.В. Игры, в которые играют люди...- Дубна, 2000. С.12-45.

74. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/ Под. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева.- СПб.: Питер, 2003.- С.25-65.
75. Практикум по педагогической психологии: Учебное пособие/Под.ред П.П. Шумского, Питер, 1997.-с.76.
76. Рыданова И.И. Педагогические конфликты: пути преодоления: Учебное пособие для студентов пед. Спец-тей вызов. Минск, 1998.- с.76.
77. Чистякова М.И. Психогимнастика.- М., 1990., С.45-67.
78. Комогорцев И.Ф. Культура педагогического общения. Учебное пособие.-М.: Просвещение, 1982.- с.123
79. Практикум по социально-психологическому тренингу/под.ред. Б.Д. Парыгина. СПб.:Питер, 1994.- с.76.
80. Станкин М.И. Психология общения: Курс лекций.- М.:Воронеж:МОДЖ, 2000.- с.99.
81. Свияш А. Как избавиться от негативных переживаний.-СПб.:Питер, 2002.-с.123.
82. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2001.- с.56.
83. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии.-М., 1998.- с.129.
84. Рудестам К. Групповая психотерапия .-СПб.:Питер, 2001.- с.235.
85. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития.- М., 1995.- с.89.
86. Чистякова М.И. Психодиагностика .-М.,1990.- С.156-236.
87. Коротаяева Е. Хочу, могу, умею.-М.,1997.- с.65.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Результаты исследования уровня развития невротизации

Фамилия Имя	Полученный результат	Уровень развития
1. Митрохина М.Н.	21	Средний
2. Лазина Ю.Н.	26	Высокий
3. Попова Т.В.	18	Средний
4. Ланкович Л.В.	24	Высокий
5. Голубицкая И.Г.	11	Низкий
6. Шаврин Ю.Б.	15	Средний
7. Слямова С.Ш.	27	Высокий
8. Калиева С.М.	19	Средний
9. Иванова В.И.	23	Средний
10. Якубова В.Х.	26	Высокий
11. Гренадерова В.С.	14	Низкий
12. Черкасова Л.Н.	25	Высокий
13. Камбарова А.А.	25	Высокий
14. Садвакасова С.Т.	18	Средний
15. Нургалиева Н.К.	28	Высокий
16. Грек В.И.	12	Низкий
17. Фельдман С.В.	25	Высокий
18. Рамазанова Г.Б.	23	Средний
19. Серова З.П.	10	Низкий
20. Крутоус Л.П.	22	Средний
21. Вернер Т.В.	24	Высокий
22. Завальная С.В.	16	Средний
23. Данияр Г.К.	14	Низкий
24. Сабырова Н.К.	23	Средний
25. Ажуова З.Б.	13	Низкий
26. Картова З.С.	11	Низкий
27. Ерыгина Т.Н.	21	Средний
28. Небогатилов С.В.	18	Средний
29. Манапова Н.А.	26	Высокий
30. Стоянова Е.Н.	25	Высокий
31. Алпысбаева А.Ж.	25	Средний
32. Байбусинова А.У.	20	Средний
33. Жусупбекова Ж.Д.	28	Высокий
34. Алексюшина Е.В.	22	Средний
35. Крупин Ю.А.	14	Низкий
36. Махметова А.Д.	25	Высокий
37. Смаилова Г.Т.	21	Средний
38. Кенжибаева К.Т.	27	Высокий

39.Ковган Е.В.	15	Средний
40.Сейсембаева Б.Ж.	24	Средний
41.Матвиенко Л.А.	26	Высокий
42.Жаминова О. Б.	21	Средний
43. Сорина О.Ю.	20	Средний

Таблица 2

Результаты исследования уровня развития депрессии

Фамилия Имя	Полученный результат	Уровень развития
1. Митрохина М.Н.	21	Умеренная депрессия
2. Лазина Ю.Н.	26	Умеренная депрессия
3. Полова Т.В.	24	Депрессия минимальна
4. Ланкович Л.В.	66	Выраженная депрессия
5.Голубицкая И.Г.	21	Депрессия минимальна
6.Шаврин Ю.Б.	9	Депрессия отсутствует
7. Слямова С.Ш.	68	Выраженная депрессия
8. Калиева С.М.	28	Депрессия минимальна
9. Иванова В.И.	49	Умеренная депрессия
10.Якубова В.Х.	42	Умеренная депрессия
11. Гренадерова В.С.	36	Легкая депрессия
12.Черкасова Л.Н.	52	Умеренная депрессия
13.Камбарова А.А.	61	Умеренная депрессия
14.Садвакасова С.Г.	39	Легкая депрессия
15.Нургалиева Н.К.	64	Умеренная депрессия
16.Грек В.И.	46	Депрессия минимальна
17.Фельдман С.В.	67	Выраженная депрессия
18.Рамазанова Г.Б.	46	Легкая депрессия
19.Серова З.П.	39	Легкая депрессия
20.Крутоус Л.П.	45	Умеренная депрессия
21.Вернер Т.В.	53	Умеренная депрессия
22.Завальная С.В.	24	Депрессия минимальна
23.Данияр Г.К.	18	Депрессия минимальна
24.Сабырова Н.К.	43	Легкая депрессия
25.Акуова З.Б.	32	Легкая депрессия
26.Картова З.С.	28	Депрессия минимальна
27.Ерыгина Т.Н.	62	Выраженная депрессия
28.Небогатиков С.В.	12	Депрессия отсутствует
29.Манапова Н.А.	68	Выраженная депрессия
30.Стойнова Е.Н.	65	Умеренная депрессия
31.Алпысбаева А.Ж.	67	Выраженная депрессия
32.Байбусинова А.У.	9	Депрессия отсутствует
33.Жусупбекова Ж.Д.	65	Выраженная депрессия
34.Алексюшина Е.В.	50	Умеренная депрессия
35.Крупин Ю.А.	25	Депрессия минимальна
36.Махметова А.Д.	55	Умеренная депрессия
37.Смаилова Г.Т.	10	Депрессия отсутствует

38.Кенжибаева К.Т.	36	Легкая депрессия
39.Ковган Е.В.	20	Депрессия минимальна
40.Сейсембаева Б.Ж.	55	Умеренная депрессия
41.Матвиенко Л.А.	68	Выраженная депрессия
42.Жаминава О.Б.	37	Легкая депрессия
43.Сорина О.Ю.	33	Легкая депрессия

Таблица 3

Результаты исследования уровня развития тревожности

Фамилия Имя	Личностная тревожность		Реактивная тревожность	
	результат	уровень	результат	уровень
1. Митрохина М.Н.	46	высокий	47	умеренный
2. Лазина Ю.Н.	48	высокий	35	умеренный
3. Попова Т.В.	41	умеренный	37	умеренный
4. Ланкович Л.В.	46	высокий	48	высокий
5. Голубицкая И.Г.	43	умеренный	41	умеренный
6. Шаврин Ю.Б.	40	умеренный	34	умеренный
7. Слямова С.Ш.	32	умеренный	49	высокий
8. Калиева С.М.	44	умеренный	35	умеренный
9. Иванова В.И.	39	умеренный	31	умеренный
10. Якубова В.Х.	47	высокий	39	умеренный
11. Гренадерова В.С.	40	умеренный	34	умеренный
12. Черкасова Л.Н.	48	высокий	36	умеренный
13. Камбарова А.А.	45	умеренный	48	высокий
14. Садвакасова С.Т.	44	умеренный	28	низкий
15. Нургалиева Н.К.	51	высокий	45	умеренный
16. Грек В.И.	39	умеренный	45	умеренный
17. Фельдман С.В.	53	высокий	46	высокий
18. Рамазанова Г.Б.	36	умеренный	48	высокий
19. Серова З.П.	38	умеренный	36	умеренный
20. Крутоус Л.П.	46	высокий	40	умеренный
21. Вернер Т.В.	50	высокий	48	высокий
22. Завальная С.В.	25	низкий	34	умеренный
23. Данияр Г.К.	39	умеренный	33	умеренный
24. Сабырова Н.К.	49	высокий	36	умеренный
25. Акуова З.Б.	22	низкий	29	низкий
26. Картова З.С.	23	низкий	29	низкий
27. Ерыгина Т.Н.	38	умеренный	40	умеренный
28. Небогатиков С.В.	33	умеренный	30	низкий
29. Манапова Н.А.	38	умеренный	47	высокий
30. Стоянова Е.Н.	46	высокий	42	умеренный
31. Алпысбаева А.Ж.	44	умеренный	47	высокий
32. Байбусинова А.У.	46	высокий	35	умеренный
33. Жусупбекова Ж.Д.	52	высокий	46	высокий
34. Алексюшина Е.В.	45	умеренный	36	умеренный
35. Крупин Ю.А.	39	умеренный	27	низкий

36.Махметова А.Д.	48	высокий	36	умеренный
37.Смаилова Г.Т.	33	умеренный	41	умеренный
38.Кенжибаева К.Т.	46	высокий	39	умеренный
39.Ковган Е.В.	24	низкий	30	низкий
40.Сейсембаева Б.Ж.	49	высокий	39	умеренный
41.Матвиенко Л.А.	48	высокий	46	высокий
42.Жаминова О.Б.	32	умеренный	27	низкий
43.Сорина О.Ю.	25	низкий	38	умеренный

Таблица 4

Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний

Фамилия Имя	Тревож- ность		Фрустрация		Агрессив- ность		Ригидность	
	Ба лл	Уро- вень	Бал л	Уро- вень	Ба лл	Уро- вень	Балл	Уро- вень
1. Митрохина М.Н.	15	Выс.	10	Ср.	19	Выс.	10	Ср.
2. Лазина Ю.Н.	16	Выс.	14	Ср.	14	Ср.	17	Выс.
3. Попова Т.В.	6	Низ.	8	Ср.	13	Ср.	11	Ср.
4. Ланкович Л.В.	18	Выс.	15	Выс.	16	Выс.	12	Ср.
5. Голубицкая И.Г.	11	Ср.	10	Ср.	10	Ср.	12	Ср.
6. Шаврин Ю.Б.	9	Низ.	10	Ср.	11	Ср.	10	Ср.
7. Слямова С.Ш.	18	Выс.	15	Выс.	16	Выс.	13	Ср.
8. Калиева С.М.	16	Выс.	8	Ср.	7	Низ.	17	Выс.
9. Иванова В.И.	11	Ср.	16	Выс.	14	Ср.	17	Выс.
10. Якубова В.Х.	16	Выс.	17	Выс.	12	Ср.	16	Выс.
11. Гренадерова В.С.	5	Низ.	6	Низ.	12	Ср.	12	Ср.
12. Черкасова Л.Н.	16	Выс.	16	Выс.	19	Выс.	8	Ср.
13. Камбарова А.А.	15	Выс.	16	Выс.	15	Выс.	12	Ср.
14. Садвакасова С.Т.	11	Ср.	8	Ср.	14	Ср.	11	Ср.
15. Нургалиева Н.К.	15	Выс.	12	Ср.	14	Ср.	15	Выс.
16. Грек В.И.	12	Ср.	8	Ср.	10	Ср.	15	Выс.
17. Фельдман С.В.	18	Выс.	17	Выс.	16	Выс.	9	Ср.
18. Рамазанова Г.Б.	16	Выс.	19	Выс.	12	Ср.	12	Ср.
19. Серова З.П.	14	Ср.	12	Ср.	10	Ср.	11	Ср.
20. Крутоус Л.П.	11	Ср.	14	Ср.	16	Выс.	14	Ср.
21. Вернер Т.В.	14	Ср.	16	Выс.	18	Выс.	12	Ср.
22. Завальная С.В.	9	Низ.	8	Низ.	10	Ср.	7	Низ.
23. Данияр Г.К.	9	Низ.	7	Низ.	6	Низ.	11	Ср.
24. Сабырова Н.К.	15	Выс.	12	Ср.	14	Ср.	15	Выс.
25. Акуова З.Б.	9	Низ.	12	Ср.	9	Низ.	11	Ср.
26. Картова З.С.	14	Ср.	11	Ср.	14	Ср.	9	Низ.
27. Ерыгина Т.Н.	14	Ср.	18	Выс.	14	Ср.	12	Ср.
28. Небогатиков С.В.	9	Низ.	12	Ср.	8	Низ.	13	Ср.
29. Манапова Н.А.	16	Выс.	13	Ср.	18	Выс.	14	Ср.
30. Стоянова Е.Н.	12	Ср.	19	Выс.	14	Ср.	15	Выс.
31. Алпысбаева А.Ж.	15	Выс.	11	Ср.	16	Выс.	12	Ср.
32. Байбусинова А.У.	11	Ср.	14	Ср.	10	Ср.	10	Ср.
33. Жусупбекова Ж.Д.	14	Ср.	17	Выс.	18	Выс.	15	Выс.
34. Алексюшина Е.В.	12	Ср.	15	Выс.	19	Выс.	12	Ср.

35.Крупин Ю.А.	13	Ср.	14	Ср.	14	Ср.	7	Низ.
36.Махметова А.Д.	15	Выс.	17	Выс.	16	Выс.	13	Ср.
37.Смаилова Г.Т.	8	Низ.	6	Низ.	13	Ср.	9	Низ.
38.Кенжибаева К.Т.	14	Ср.	13	Ср.	15	Выс.	12	Ср.
39.Ковган Е.В.	9	Низ.	12	Ср.	13	Ср.	11	Ср.
40.Сейсембаева Б.Ж.	12	Ср.	18	Выс.	10	Ср.	17	Выс.
41.Матвиенко Л.А.	15	Выс.	15	Выс.	14	Ср.	15	Выс.
42.Жаминова О.Б.	12	Ср.	5	Низ.	9	Низ.	4	Низ.
43.Сорина О.Ю.	11	Ср.	6	Низ.	13	Ср.	8	Низ.

Таблица 5

Результаты исследования по методике В.В. Бойко

Фамилия Имя	Полученный результат	Степень развития
1. Митрохина М.Н.	17	Эмоции явно мешают общению
2. Лазина Ю.Н.	13	Эмоции осложняют общение
3. Попова Т.В.	8	Есть эмоциональные проблемы
4. Ланкович Л.В.	14	Эмоции явно мешают общению
5. Голубицкая И.Г.	11	Эмоции осложняют общение
6. Шаврин Ю.Б.	8	Есть эмоциональные проблемы
7. Слямова С.Ш.	18	Эмоции явно мешают общению
8. Калиева С.М.	10	Эмоции осложняют общение
9. Иванова В.И.	11	Эмоции осложняют общение
10. Якубова В.Х.	17	Эмоции явно мешают общению
11. Гренадерова В.С.	14	Эмоции осложняют общение
12. Черкасова Л.Н.	15	Эмоции явно мешают общению
13. Камбарова А.А.	16	Эмоции явно мешают общению
14. Садвакасова С.Т.	12	Эмоции осложняют общение
15. Нургалиева Н.К.	14	Эмоции явно мешают общению
16. Грек В.И.	7	Есть эмоциональные проблемы
17. Фельдман С.В.	14	Эмоции явно мешают общению
18. Рамазанова Г.Б.	18	Эмоции явно мешают общению
19. Серова З.П.	9	Есть эмоциональные проблемы
20. Крутоус Л.П.	14	Эмоции осложняют общение
21. Вернер Т.В.	18	Эмоции явно мешают общению
22. Завальная С.В.	12	Эмоции осложняют общение
23. Данияр Г.К.	10	Эмоции осложняют общение
24. Сабырова Н.К.	19	Эмоции явно мешают общению
25. Акуова З.Б.	8	Есть эмоциональные проблемы
26. Картова З.С.	11	Эмоции осложняют общение
27. Ерыгина Т.Н.	17	Эмоции явно мешают общению
28. Небогатиков С.В.	6	Есть эмоциональные проблемы
29. Манапова Н.А.	16	Эмоции явно мешают общению
30. Стоянова Е.Н.	15	Эмоции явно мешают общению
31. Алпысбаева А.Ж.	18	Эмоции явно мешают общению
32. Байбусинова А.У.	13	Эмоции осложняют общение
33. Жусупбекова Ж.Д.	16	Эмоции явно мешают общению
34. Алексюшина Е.В.	12	Эмоции осложняют общение
35. Крупин Ю.А.	9	Есть эмоциональные проблемы
36. Махметова А.Д.	19	Эмоции явно мешают общению
37. Смаилова Г.Т.	9	Есть эмоциональные проблемы

38.Кенжибаева К.Т.	11	Эмоции осложняют общение
39.Ковган Е.В.	10	Эмоции осложняют общение
40.Сейсембаева Б.Ж.	16	Эмоции явно мешают общению
41.Матвиенко Л.А.	18	Эмоции явно мешают общению
42.Жаминова О.Б.	9	Есть эмоциональные проблемы
43.Сорина О.Ю.	8	Есть эмоциональные проблемы

Список экспериментальной группы:

1. Ланкович Лариса Владимировна
2. Якубова Венера Хаируллиновна
3. Нургалиева Нургуль Кайруллаевна
4. Стоянова Елена Николаевна
5. Жусупбекова Жанна Дюсембаевна
6. Матвиенко Людмила Анатольевна
7. Камбарова Анара Амагельдиновна
8. Махметова Асель Дюсентаевна
9. Иванова Виктория Игоревна.
10. Сейсембаева Булдана Жумангельдиновна
11. Ерыгина Татьяна Николаевна
12. Митрохина Маргарита Николаевна

Список контрольной группы:

1. Слямова Сауле Шаимовна
2. Кенжибаева Карлыгаш Тлеулесовна
3. Лазина Юлия Николаевна
4. Черкасова Лариса Николаевна
5. Фельдман Светлана Владимировна
6. Манапова Нагима Апасовна
7. Вернер Тамара Валентиновна
8. Рамазанова Гульмира Бахытжановна
9. Сабырова Наскен Кабдуллоевна
10. Крутоус Любовь Пантлеевна
11. Алпысбаева Алтынай Жилкибаевна
12. Алексюшина Елена Владимировна

Таблица 6

Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний (2 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	тревожность		фрустрация		агрессивность		ригидность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1.Ланкович Л.В.	13	ср	14	ср	15	выс	9	ср
2.Якубова В.Х.	14	ср	6	низ	7	низ	15	выс
3.Иванова В.И.	12	ср	15	выс	10	Ср	14	ср
4.Камбарова А.А	7	низ	14	ср	7	низ	11	ср
5.Сейсембаева Б.Ж.	11	ср	13	ср	14	ср	7	низ
6.Стойнова Е.Н.	8	Низ	11	Ср	14	ср	11	Ср
7.Ерыгина Т.Н.	12	Ср	9	Низ	10	Ср	6	Низ
8.Митрохина М.Н.	14	Ср	14	Ср	7	Низ	9	Низ
9.Усупбекова Ж.Д.	10	Ср	8	Низ	9	Низ	12	Ср
11.Матвиенко Л.А	12	ср	14	Ср	11	Ср	14	Ср
12.Махметова А.Д	6	Низ	12	Ср	13	Ср	11	ср
13.Нургалиева Н.	8	низ	11	ср	15	Ср	7	низ

Таблица 7

Результаты исследования по методике В.В. Бойко (2 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	Полученный результат	Степень развития
1.Ланкович Л.В.	12	Эмоции осложняют общение
2.Якубова В.Х.	8	Есть некоторые проблемы
3.Иванова В.И.	13	Эмоции явно мешают общению
4.Камбарова А.А	8	Есть некоторые проблемы
5.Сейсембаева Б.Ж.	11	Эмоции осложняют общение
6.Стойнова Е.Н.	9	Есть некоторые проблемы
7.Ерыгина Т.Н.	10	Эмоции осложняют общение
8.Митрохина М.Н.	7	Есть некоторые проблемы
9.Усупбекова Ж.Д.	14	Эмоции явно мешают общению
10.Матвиенко Л.А	12	Эмоции осложняют общение
11.Махметова А.Д	11	Эмоции осложняют общение
12.Нургалиева Н.	15	Эмоции явно мешают общению

Таблица 8

Результаты исследования уровня развития невротизации, депрессии, чувства одиночества (3 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	невротизация		Депрессия		Чувство одиночество	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1 Ланкович Л.В.	14	Низкий	18	Минимальна	14	Низкий
2 Якубова В.Х.	13	Низкий	25	Легкая	19	Низкий
3 Иванова В.И.	17	Средний	5	Отсутствует	15	Низкий
4 Камбарова А.А	12	Низкий	9	Отсутствует	21	Средний
5 Сейсембаева Б.Ж.	17	Средний	16	Минимальна	10	Низкий
6 Стоянова Е.Н.	18	Средний	24	Легкая	22	Средний
7 Ерыгина Т.Н.	17	Средний	21	Легкая	16	Низкий
8 Митрохина М.Н.	16	Средний	15	Минимальна	14	Низкий
9 Усупбекова Ж.Д.	12	низкий	8	Отсутствует	22	Средний
10 Матвиенко Л.А	10	низкий	10	Минимальна	15	Низкий
11 Махметова А.Д	16	Средний	7	Отсутствует	19	Низкий
12 Нургалиева Н.	15	низкий	24	Минимальна	18	Низкий

Таблица 9

Результаты исследования уровня развития тревожности (3 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	Личностная тревожность		Реактивная тревожность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Ланкович Л.В.	25	низкий	21	низкий
2 Якубова В.Х.	21	низкий	30	низкий
3 Иванова В.И.	29	низкий	18	низкий
4 Камбарова А.А	27	низкий	25	низкий
5 Сейсембаева Б.Ж.	30	низкий	22	низкий
6 Стоянова Е.Н.	34	умеренный	25	низкий
7 Ерыгина Т.Н.	25	низкий	24	низкий
8 Митрохина М.Н.	23	низкий	34	умеренный
9 Усупбекова Ж.Д.	31	низкий	22	низкий
10 Матвиенко Л.А	29	низкий	21	низкий
11 Махметова А.Д	20	низкий	33	умеренный
12 Нургалиева Н.	32	умеренный	29	низкий

Таблица 10

Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний (3 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Ланкович Л.В.	7	низ	5	низ	10	ср	4	низ
2. Якубова В.Х.	8	ср	4	низ	6	низ	11	ср
3. Иванова В.И.	5	низ	10	ср	7	низ	10	низ
4. Камбарова А.А	5	низ	6	низ	4	низ	5	низ
5. Сейсембаева Б.Ж.	9	ср	5	низ	7	низ	3	низ
6. Стоянова Е.Н.	6	Низ	8	Ср	6	Низ	5	Низ
7. Ерыгина Т.Н.	9	Ср	6	Низ	7	Низ	7	Низ
8. Митрохина М.Н.	5	Низ	7	Низ	9	Ср	8	Ср
9. Усупбекова Ж.Д.	8	Ср	8	Ср	5	Низ	3	Низ
10. Матвиенко Л.А	5	Низ	5	Низ	5	Низ	6	Низ
11. Махметова А.Д	5	низ	7	низ	7	низ	4	низ
12. Нургалиева Н.	6	низ	8	Ср	9	Ср	9	Ср

Таблица 11

Результаты исследования по методике В.В. Бойко (3 срез), (экспериментальная группа)

Фамилия Имя	Полученный результат	Степень развития
1. Ланкович Л.В.	6	Есть некоторые проблемы
2. Якубова В.Х.	4	Эмоции не мешают общению
3. Иванова В.И.	9	Эмоции осложняют общение
4. Камбарова А.А	5	Эмоции не мешают общению
5. Сейсембаева Б.Ж.	6	Есть некоторые проблемы
6. Стоянова Е.Н.	5	Эмоции не мешают общению
7. Ерыгина Т.Н.	7	Есть некоторые проблемы
8. Митрохина М.Н.	8	Есть некоторые проблемы
9. Усупбекова Ж.Д.	4	Эмоции не мешают общению
10. Матвиенко Л.А	9	Эмоции осложняют общение
11. Махметова А.Д	6	Есть некоторые проблемы
12. Нургалиева Н.	8	Есть некоторые проблемы

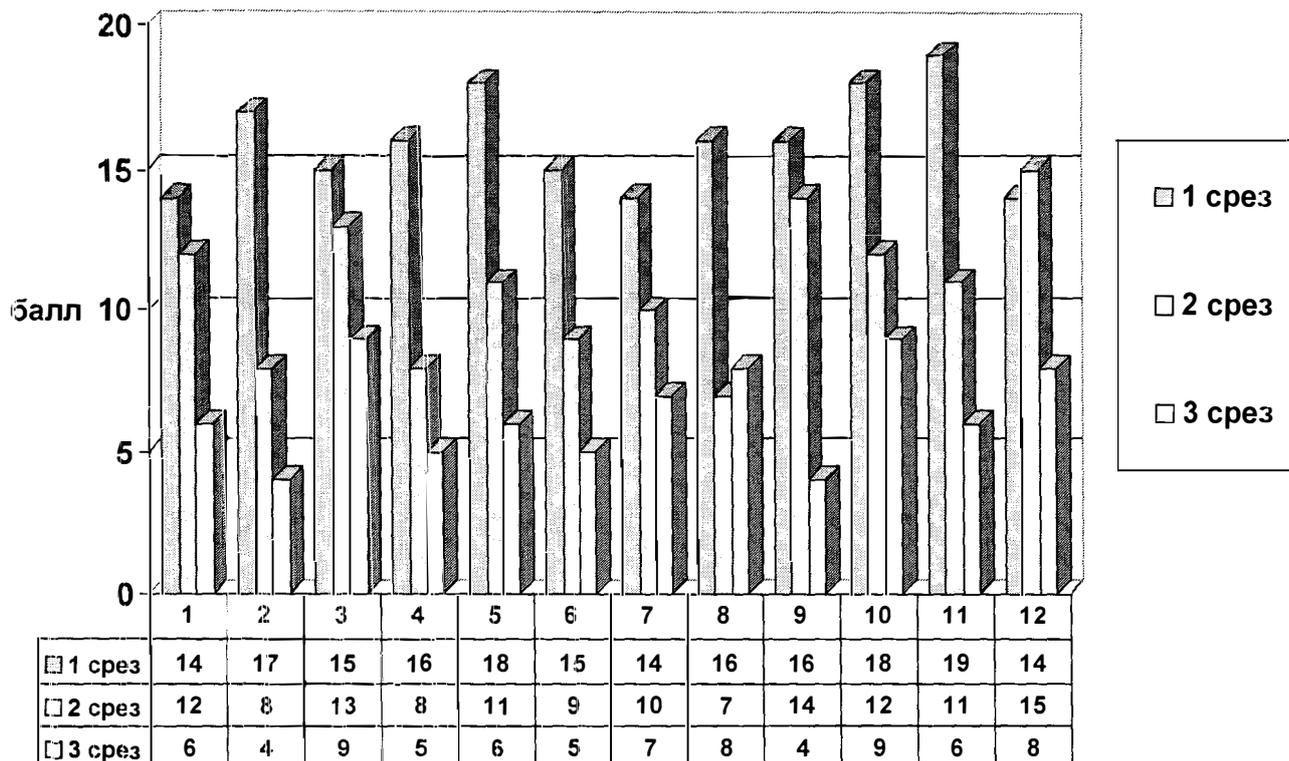


Рис.8. Сравнительные результаты по исследованию эмоциональных "помех" в установлении эмоциональных контактов в экспериментальной группе

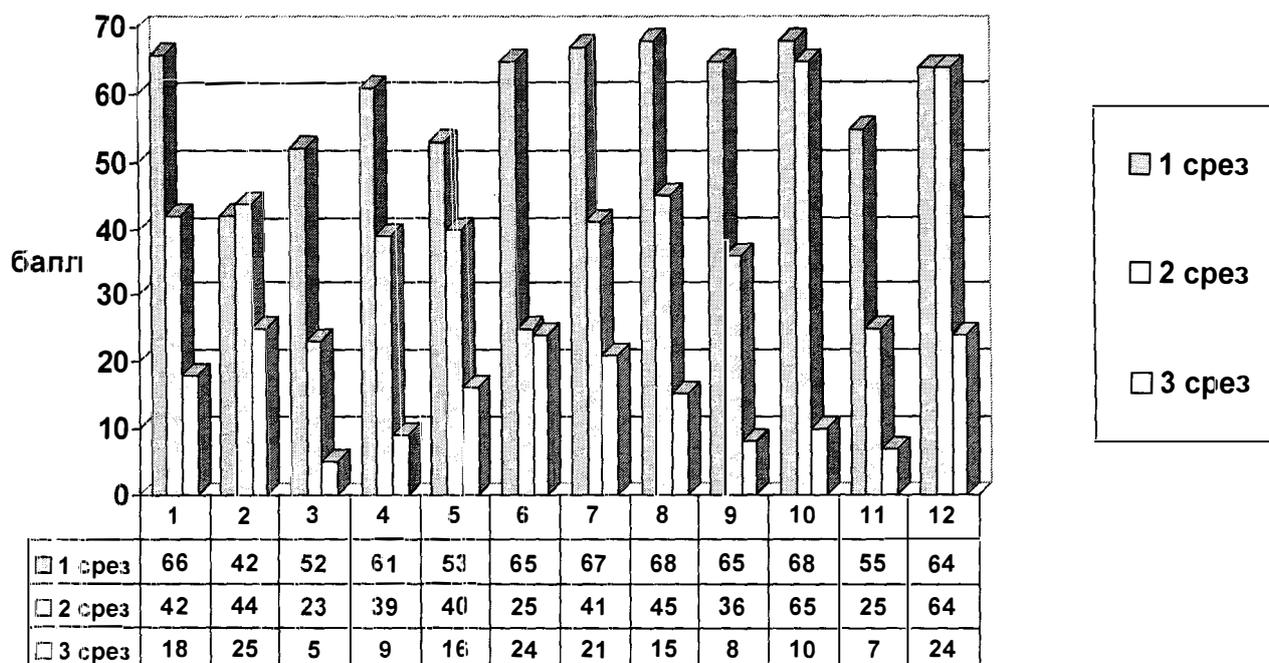


Рис.9. Сравнительные результаты по исследованию уровня развития депрессии в экспериментальной группе

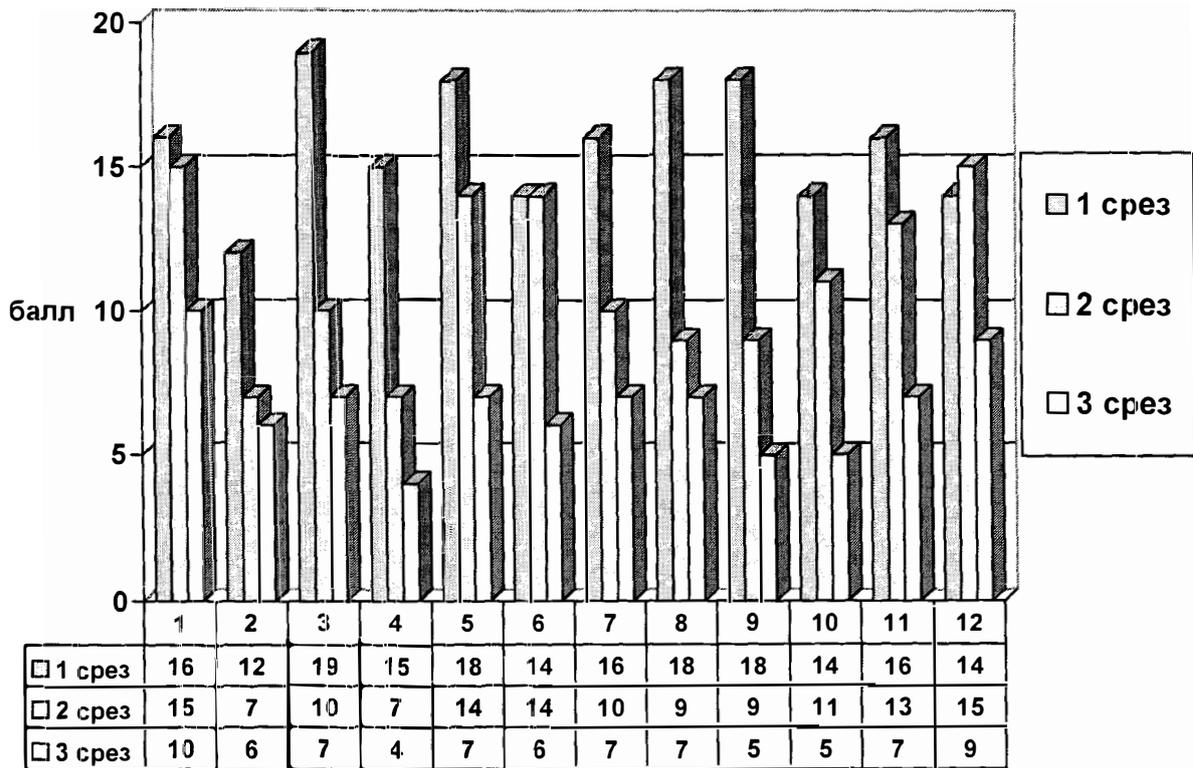


Рис.10. сравнительные результаты по исследованию уровня развития агрессивности в экспериментальной группе

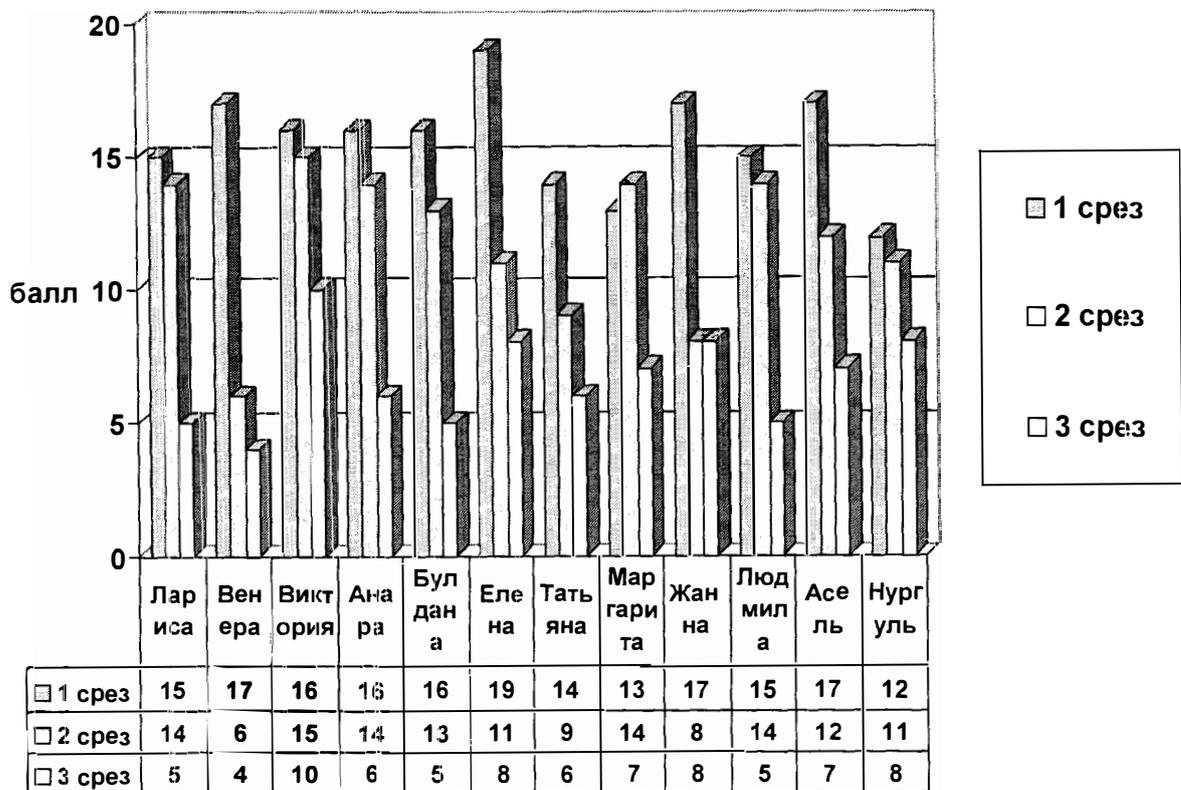


Рис. 11. Сравнительные результаты по исследованию уровня развития фрустрации в экспериментальной группе

Таблица 12

Результаты исследования уровня развития невротизации, депрессии, чувства одиночества (2 срез), (контрольная группа)

Фамилия Имя	Невротизация		Депрессия		Чувство одиночества	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Слямова С.Ш.	26	Выс	64	Выраженная	47	Выс
2. Лазина Ю.Н.	27	Выс	35	Умеренная	43	Выс
3. Кенжибаева К.Т.	27	Выс	46	Легкая	38	Средний
4. Черкасова Л.Н.	24	Выс	54	Умеренная	46	Выс
5. Фельдман С.В.	26	Выс	69	Выраженная	48	Выс
6. Манапова Н.А.	27	Выс	63	Выраженная	49	Выс
7. Вернер Т.В.	21	Сред	49	Умеренная	43	Выс
8. Рамазанова Г.Б.	19	Сред	54	Умеренная	35	Выс
9. Сабырова Н.К.	23	Сред	47	Легкая	38	Средний
10. Кроутс Л.П.	22	Выс	50	Умеренная	39	Средний
11. Алпасова А.Ж.	21	Сред	66	Выраженная	48	Выс
12. Алексюшина Е.В.	27	Выс	52	Умеренная	35	Средний

Таблица 13

Результаты исследования уровня развития тревожности (2 срез), (контрольная группа)

Фамилия Имя	Личностная тревожность		Реактивная тревожность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1. Слямова С.Ш.	41	Высокий	43	Высокий
2. Лазина Ю.Н.	48	Высокий	42	Высокий
3. Кенжибаева К.Т.	48	Высокий	39	Умеренный
4. Черкасова Л.Н.	44	Высокий	38	Умеренный
5. Фельдман С.В.	36	Умеренный	46	Высокий
6. Манапова Н.А.	36	Умеренный	52	Высокий
7. Вернер Т.В.	46	Высокий	50	Высокий
8. Рамазанова Г.Б.	38	Умеренный	48	Высокий
9. Сабырова Н.К.	50	Высокий	38	Умеренный
10. Кроутс Л.П.	48	Высокий	48	Высокий
11. Алпасова А.Ж.	46	Высокий	48	Высокий
12. Алексюшина Е.В.	44	Умеренный	39	Умеренный

Таблица 14

Результаты исследования самооценки эмоциональных состояний (2 срез),
(контрольная группа)

Фамилия Имя	тревож- ность		фрустрация		агрессив- ность		ригидность	
	Ба лл	Уро- вень	Балл	Уро- вень	Бал л	Уро- вень	Бал л	Уро- вень
1. Слямова С.Ш.	16	Выс.	19	Выс.	17	Выс.	18	Выс.
13 Лазина Ю.Н.	16	Выс.	16	Выс.	14	Ср.	18	Выс.
14 Кенжибаев А.К.Т.	14	Ср.	11	Ср.	18	Выс.	13	Ср.
15 Черкасова Л.Н.	17	Выс.	18	Выс.	21	Выс.	18	Выс.
16 Фельдман С.В.	18	Выс.	18	Выс.	16	Выс.	12	Ср.
17 Манапова Н.А.	16	Выс.	14	Ср.	15	Выс.	13	Ср.
18 Вернер Т.В.	14	Ср.	17	Выс.	16	Выс.	18	Выс.
19 Рамазанова Г.Б.	16	Выс.	19	Выс.	12	Ср.	16	Выс.
20 Сабырова Н.К.	15	Выс.	12	Ср.	12	Ср.	16	Выс.
21 Кроутс Л.П.	17	Выс.	16	Выс.	18	Выс.	15	Выс.
22 Алпасова А.Ж.	15	Выс.	14	Ср.	18	Выс.	19	Выс.
23 Алексюшина Е.В.	13	Ср.	13	Ср.	15	Выс.	12	Ср.

Таблица 15

Результаты исследования по методике В.В. Бойко (2 срез), (контрольная
группа)

Фамилия Имя	Полученный результат	Степень развития
1. Слямова С.Ш.	18	Эмоции явно мешают общению
24 Лазина Ю.Н.	16	Эмоции явно мешают общению
25 Кенжибаева К.Т.	14	Эмоции осложняют общение
26 Черкасова Л.Н.	18	Эмоции явно мешают общению
27 Фельдман С.В.	16	Эмоции явно мешают общению
28 Манапова Н.А.	16	Эмоции явно мешают общению
29 Вернер Т.В.	22	Эмоции явно мешают общению
30 Рамазанова Г.Б.	11	Эмоции осложняют общение
31 Сабырова Н.К.	20	Эмоции явно мешают общению
32 Кроутс Л.П.	15	Эмоции осложняют общение
33 Алпасова А.Ж.	19	Эмоции явно мешают общению
34 Алексюшина Е.В.	18	Эмоции явно мешают общению

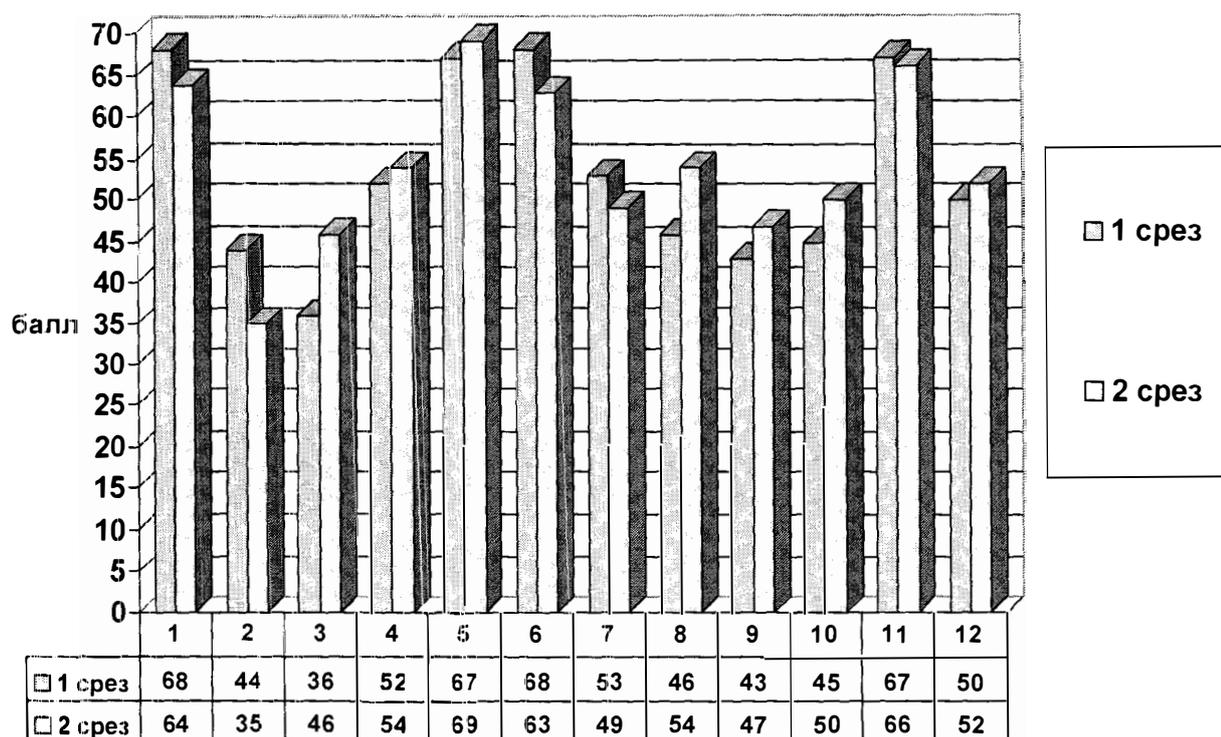


Рис.12. Сравнительные результаты исследования уровня развития депрессии в контрольной группе

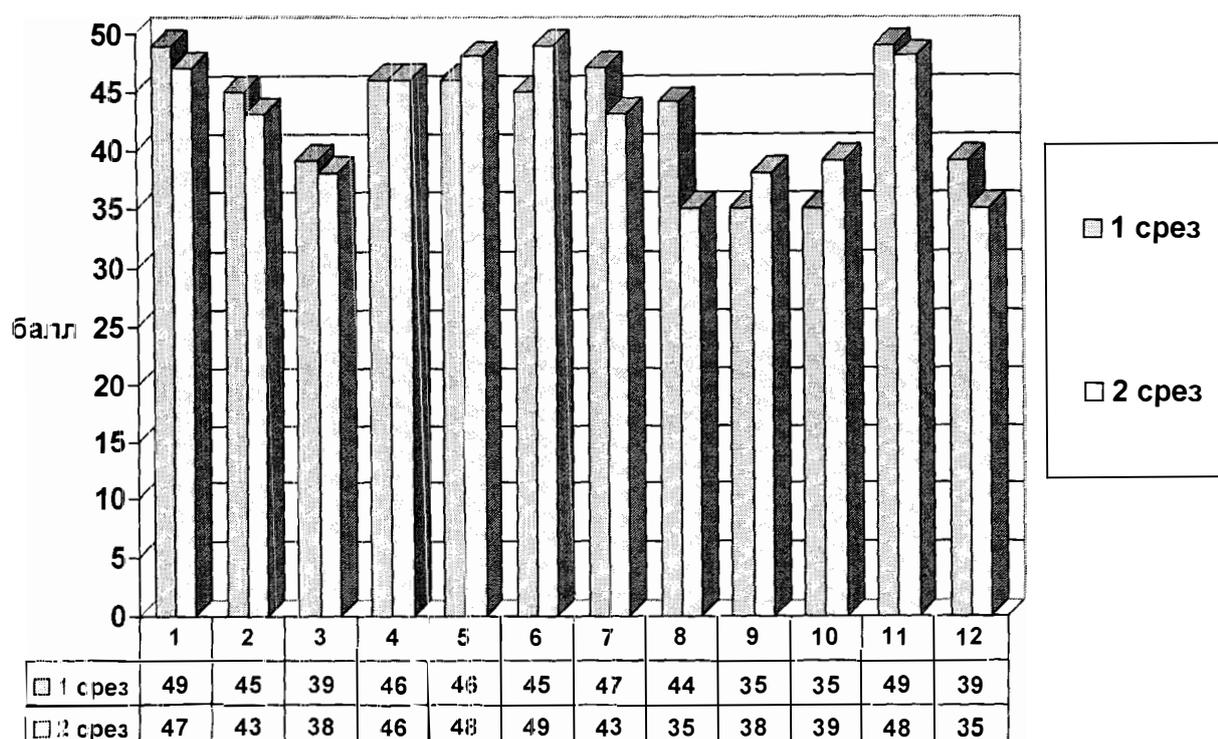


Рис.13. Сравнительные результаты исследования уровня развития чувства одиночества в контрольной группе

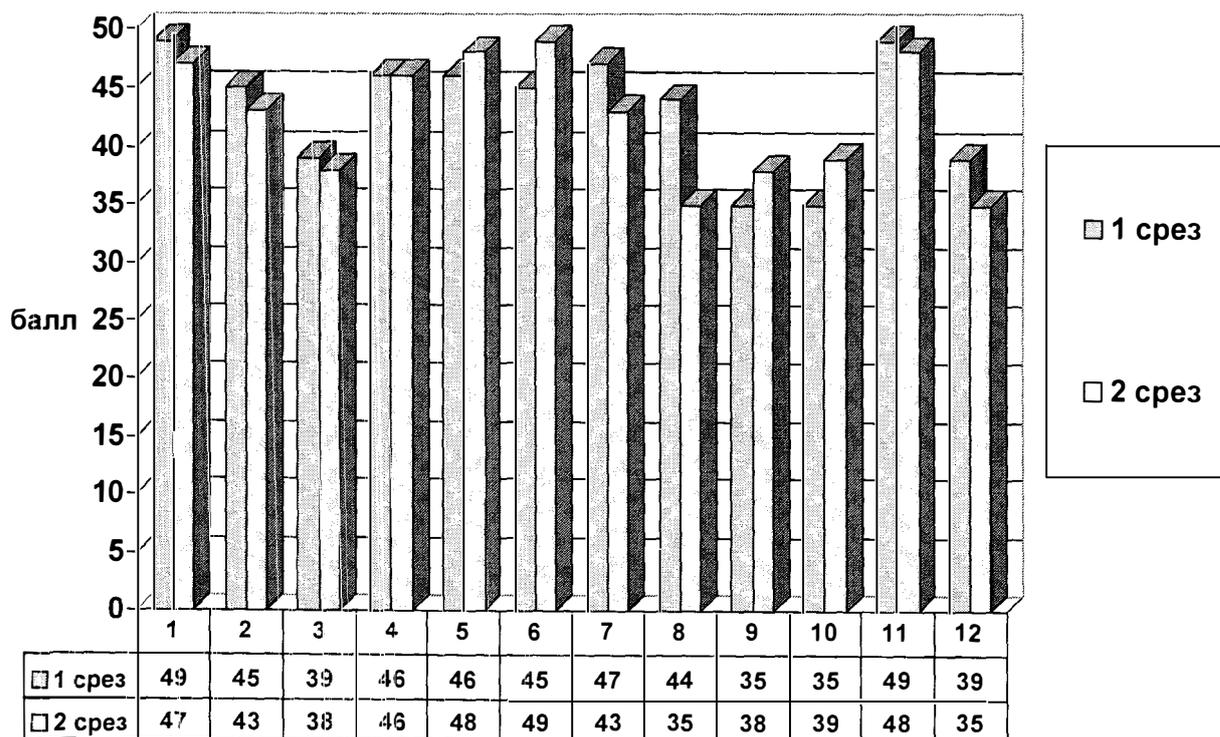


Рис.14. Сравнительные результаты исследования уровня развития чувства одиночества в контрольной группе

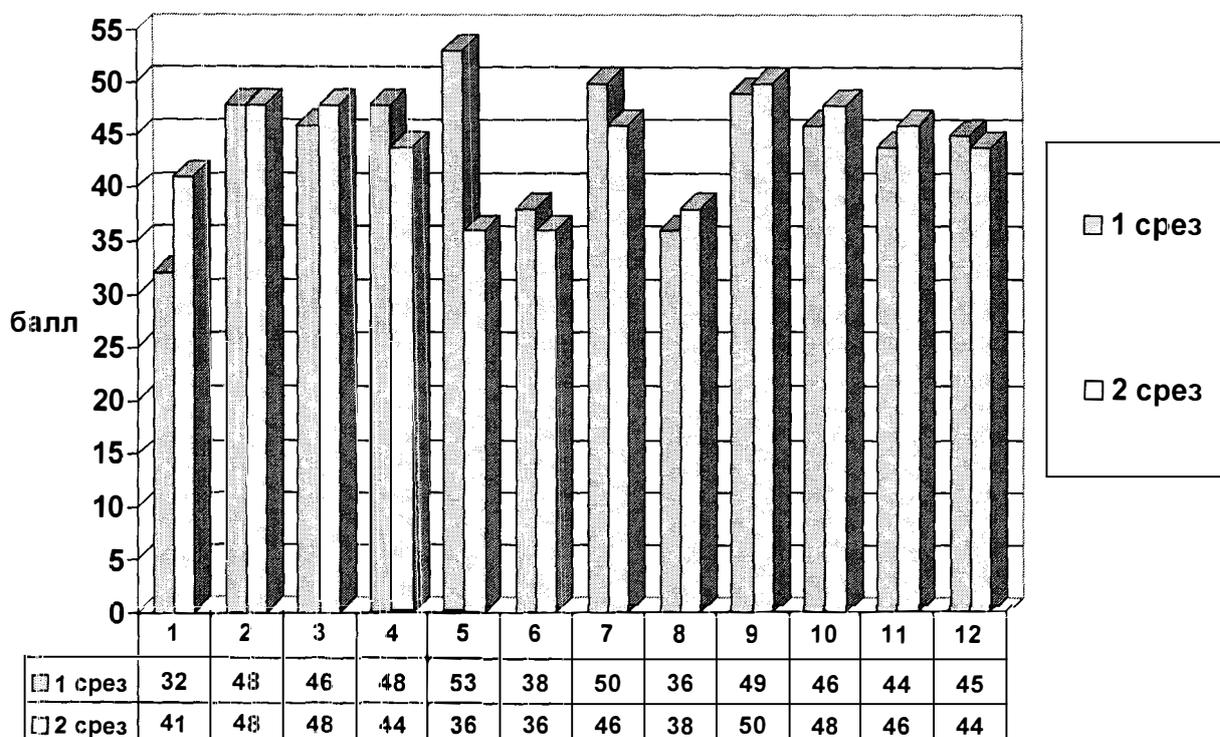


Рис.15. Сравнительные результаты исследования уровня развития личностной тревожности в контрольной группе

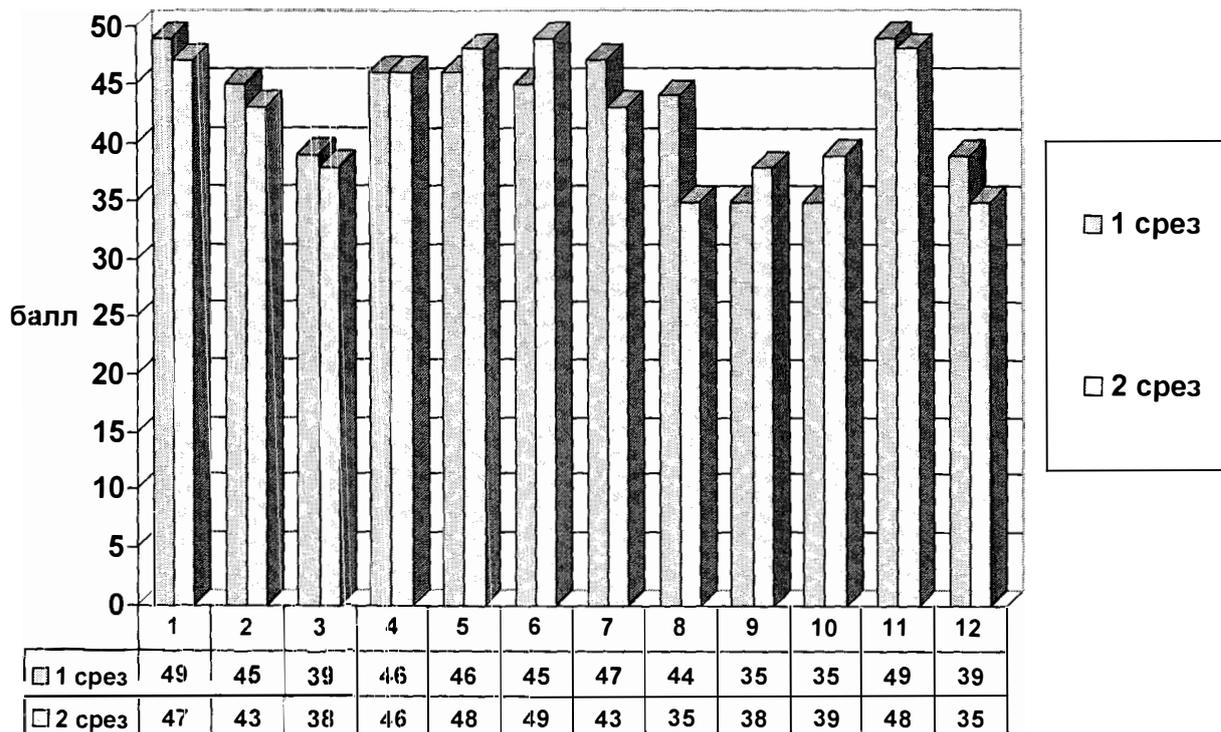


Рис.16. Сравнительные результаты исследования уровня развития чувства одиночества в контрольной группе

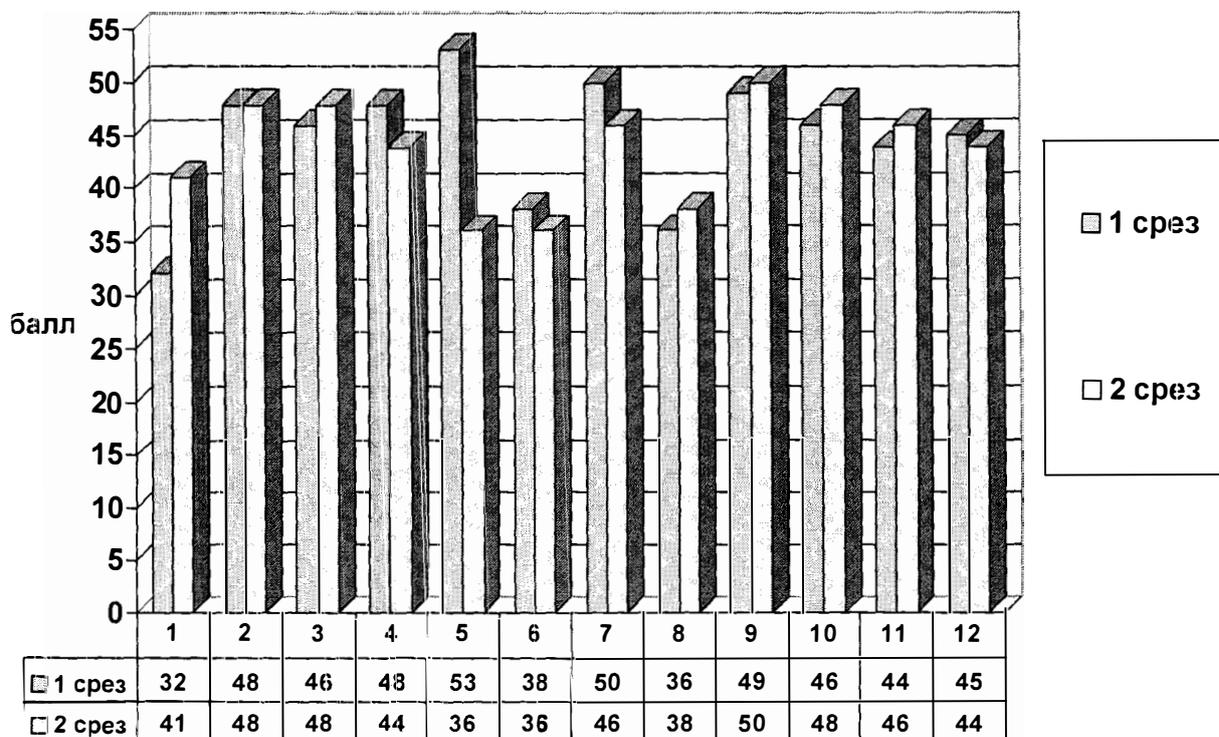


Рис.17. Сравнительные результаты исследования уровня развития личностной тревожности в контрольной группе

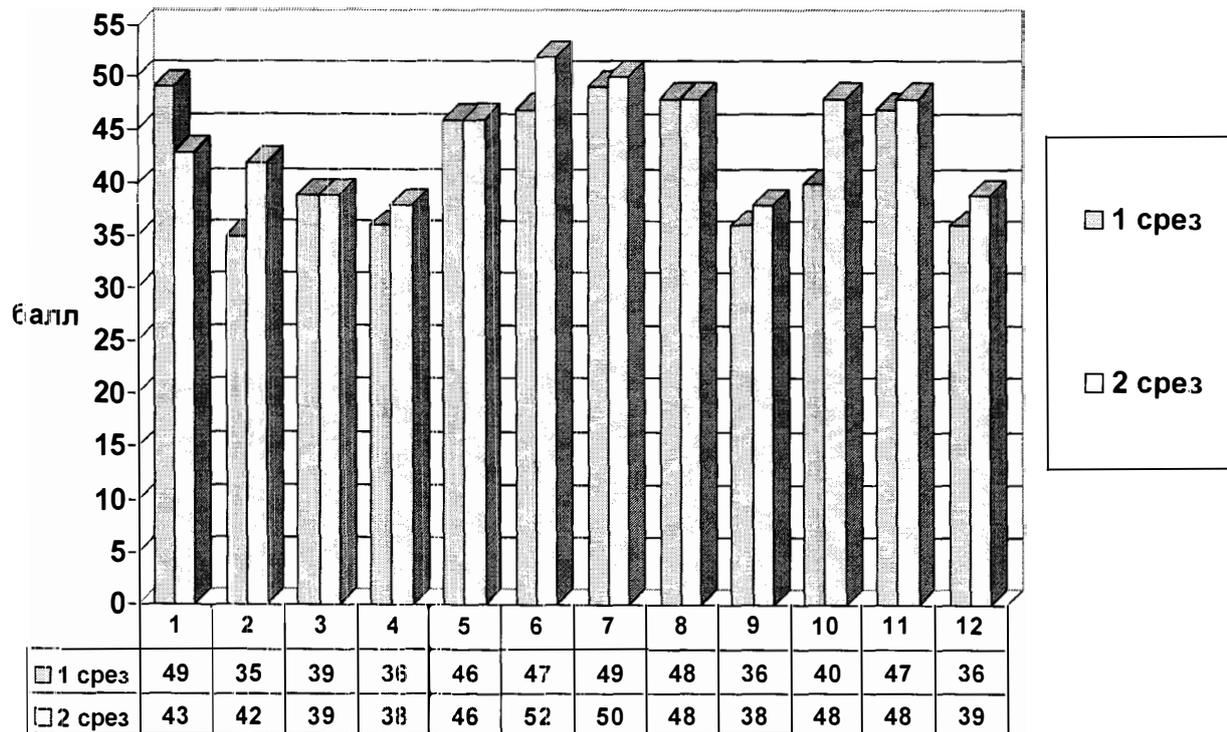


Рис.18. Сравнительные результаты исследования уровня развития реактивной тревожности в контрольной группе

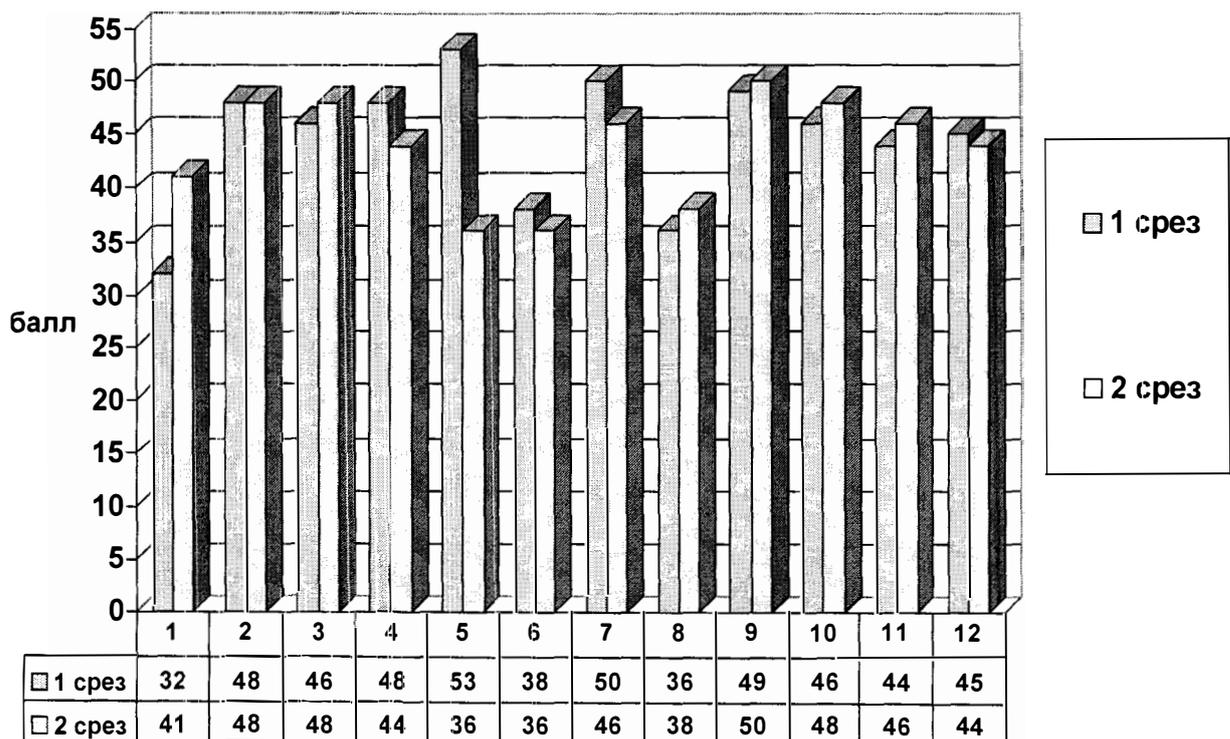


Рис.19. Сравнительные результаты исследования уровня развития личностной тревожности в контрольной группе

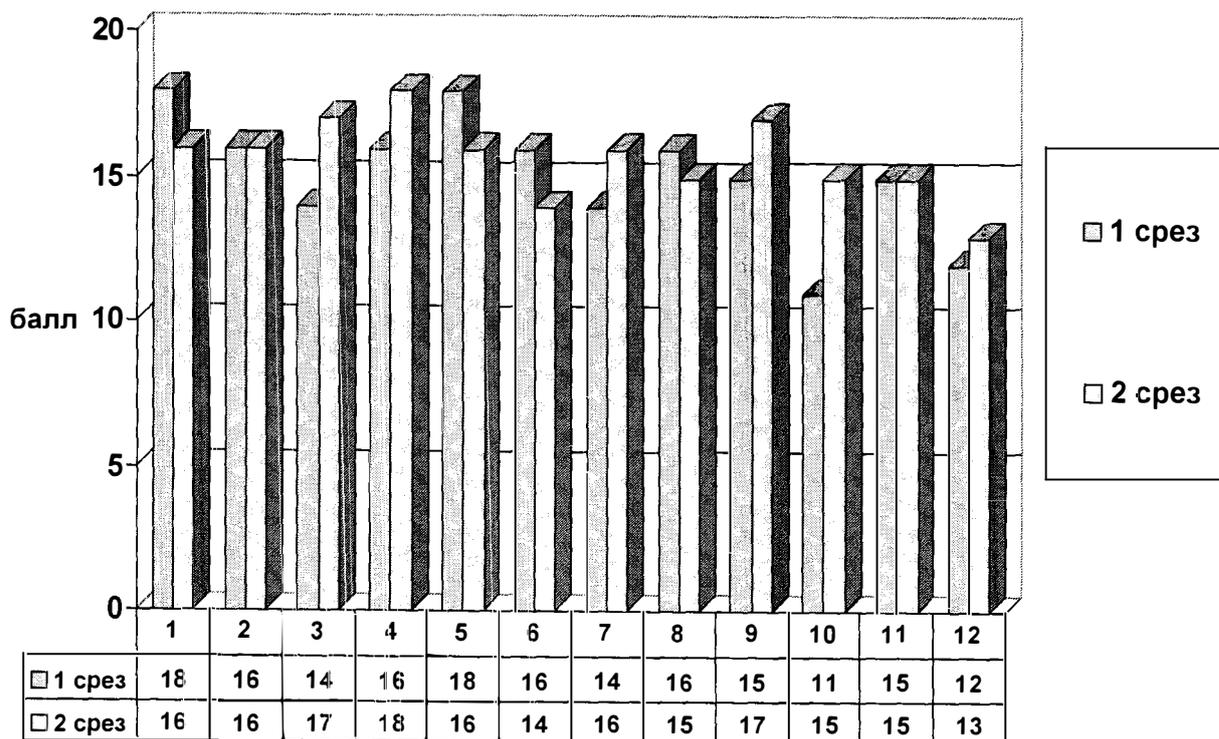


Рис.20. Сравнительные результаты исследования уровня развития тревожности в контрольной группе

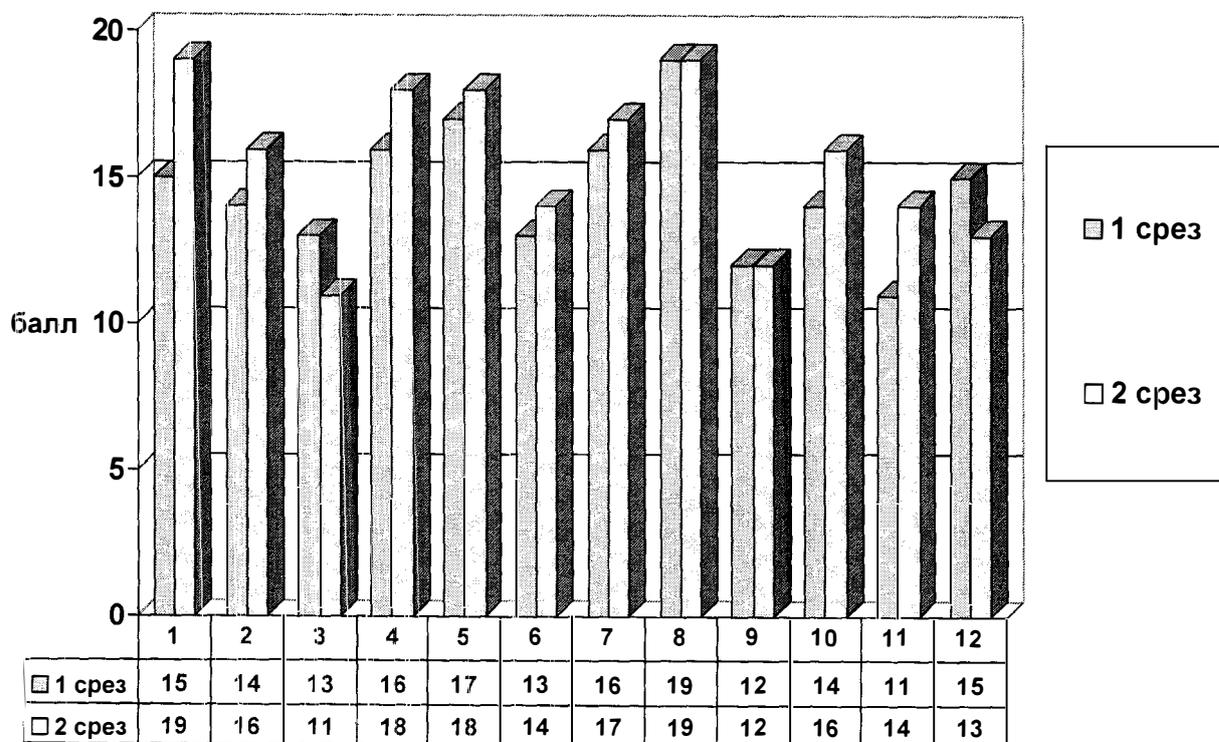


Рис.21. Сравнительные результаты исследования уровня развития фрустрации в контрольной группе

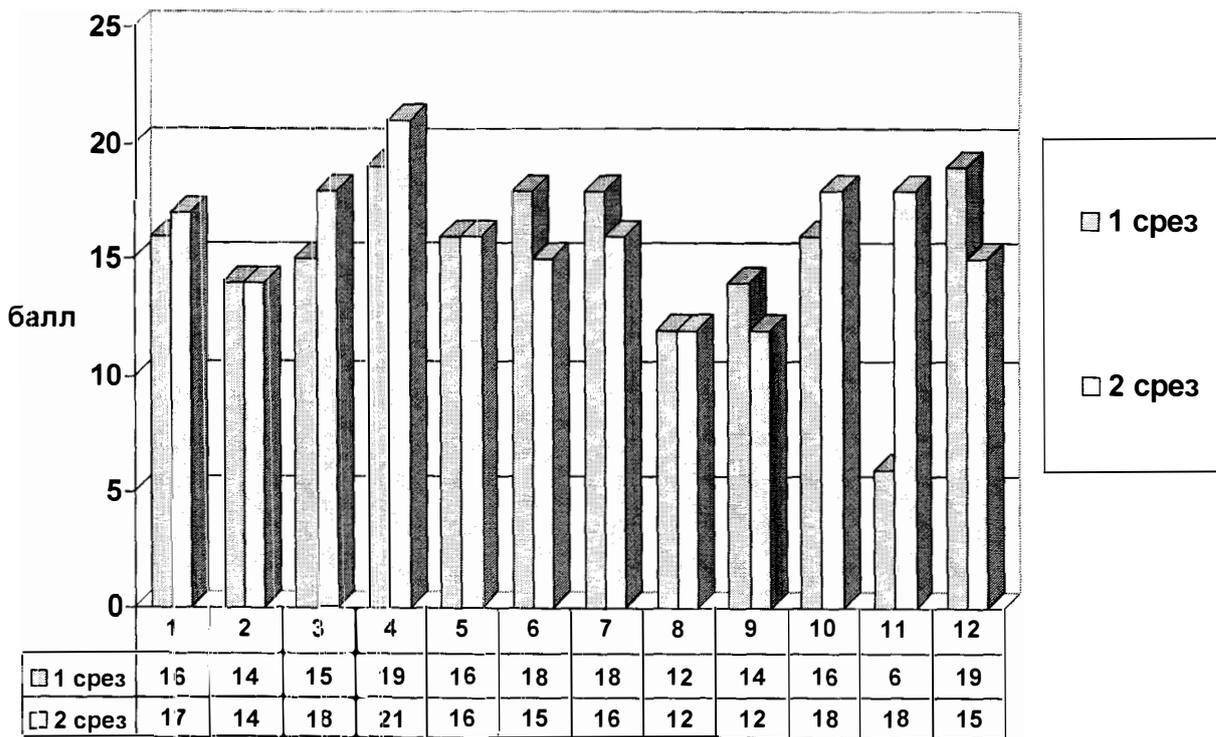


Рис.22. Сравнительные результаты исследования уровня развития агрессивности в контрольной группе

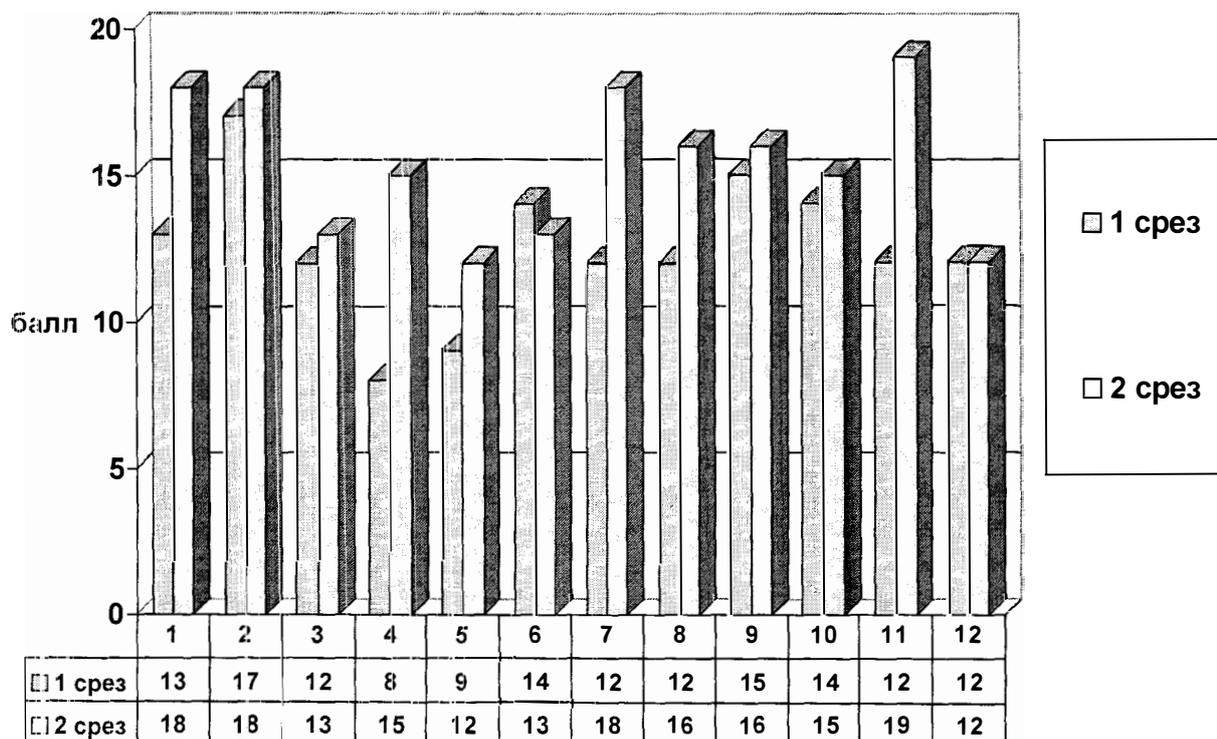


Рис.23. Сравнительные результаты исследования уровня развития ригидности в контрольной группе

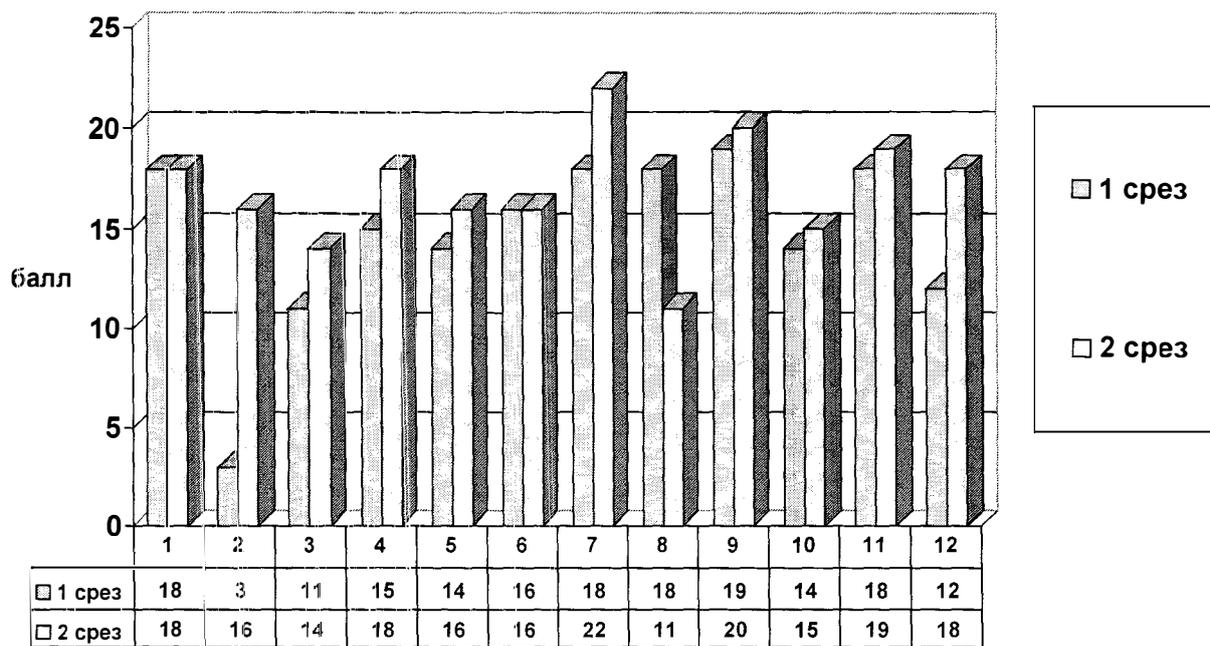


Рис.24. Сравнительные результаты исследования "помех" в установлении эмоциональных контактов в контрольной группе