

УДК: 37.015.325

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОУ

Гонина О.О.

ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет», Тверь, e-mail:olg1015@yandex.ru

Данная статья раскрывает тему развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольных образовательных учреждений посредством психологического тренинга. В статье обсуждается значимость эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества педагогов, раскрывается структура тренинга, представлены основные блоки тренинговой программы, приводятся материалы, которые можно использовать при разработке тренинга эмоциональной устойчивости педагогов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, эмоциональная напряженность, психологический тренинг, тренинговая программа, организационный блок, формирующий блок, рефлексивный блок.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY TEACHERS DOW

Gonina O.O.

Tver state University, Tver, e-mail:olg1015@yandex.ru

This article explores the theme of development of emotional stability teachers in pre-school educational institutions through psychological training. The article discusses the importance of emotional stability as professionally important qualities of teachers, disclosed the structure of training, the main blocks of the training program, provides material which can be used when developing the training of emotional stability teachers.

Keywords: emotional stability, emotional stress, psychological training, training program, organizational unit, forming unit, reflection

Проблема эмоциональной устойчивости актуальна как для развития общепсихологической теории, так и для практической реализации психологического знания в различных сферах трудовой деятельности. Анализ многих видов труда показал, что одним из наиболее значимых факторов регуляции трудовых действий является эмоциональная устойчивость, что и поставило вопрос о повышающих ее методах и способах произвольной регуляции эмоциональных состояний. Напряженные и сложные эмоциогенные условия часто встречаются в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений, и способствуют возникновению эмоциональной напряженности и эмоционального стресса. Это обуславливает актуальность поиска и разработки различных методов и средств профилактики негативных эмоциональных состояний и развития эмоциональной устойчивости личности.

Эмоциональную устойчивость можно понимать как свойство личности, проявляющееся в стереотипе эмоционального поведения в напряженных условиях деятельности, характеризующееся эмоциональной стабильностью и способствующее сохранению определенной направленности действий, адекватному функционированию человека. Эмоциональная неустойчивость личности педагога проявляются в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Постоянное действие эмоциогенных факторов профессионального труда при низком

уровне эмоциональной устойчивости вызывает у педагогов снижение результативности деятельности и работоспособности, ухудшение показателей психических процессов (восприятия, памяти, мышления, внимания). В особенно тяжелых ситуациях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, и может привести к потере самообладания и самоконтроля. Эмоциональные стрессы не проходят бесследно для здоровья, провоцируют возникновение психосоматических заболеваний. Частое повторение негативных эмоциональных состояний и эмоциональной напряженности приводит к формированию и закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, вспыльчивости, тревожности, пессимизма и т.д.), что снижает эффективность деятельности и ухудшает взаимоотношений педагога с детьми, родителями и коллегами. В результате может ощущаться общая неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью.

Одним из главных показателей эмоциональной неустойчивости педагога является частое возникновение состояний эмоциональной напряженности, характеризующимися временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, ухудшением работоспособности [5, с. 82]. Состояние эмоциональной напряженности сопровождается внешними проявлениями, физиологическими реакциями и негативными изменениями в функционировании психомоторных и психических процессов,

и, как следствие, снижением эффективности выполняемой деятельности.

В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности считается профессионально важным качеством личности педагога дошкольного образовательного учреждения. Педагогическая деятельность характеризуется большим количеством напряженных эмоциогенных факторов, связанных с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Причины эмоциональной напряженности педагогической деятельности могут быть:

- внешними: сложные, напряженные условия деятельности – загруженность рабочего дня, нерациональный режим труда и отдыха, возникновение трудных ситуаций взаимодействия педагога с детьми (нарушение дисциплины и правил поведения, непредвиденные конфликтные ситуации, непослушание и т.д.); конфликты с родителями (расхождения в требованиях и мнениях, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей); конфликтные взаимоотношения с коллегами и администрацией (расхождения во мнениях и взглядах, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за воспитательной работой и т.д.); неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе;

- внутренними: психофизиологические и личностные свойства, обуславливающие повышенную чувствительность педагога к определенным эмоциогенным условиям: сила нервной системы, лабильность и подвижность нервных процессов, высокий уровень тревожности или беспокойства, низкая организованность волевого самоконтроля, повышенная эмоциональная возбудимость физиологическая реактивность. эмоциональная неустойчивость и др. [3, с.75].

Следует отметить, что внешние напряженные условия деятельности становятся эмоциогенными и стрессовыми тогда, когда они воспринимаются педагогом как трудные, сложные и опасные. Определяющую роль в этом играют индивидуальные особенности педагога, мотивы его поведения, опыт, знания, навыки, основные свойства нервной системы и др. Любые условия могут стать напряженными при несоответствии психических, физиологических и других особенностей педагога требованиям окружающей среды и трудовой деятельности. Таким образом, развитие эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества педагогов можно считать одной из наиболее важных сторон психологического сопровождения педагогической деятельности.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет с определенной долей условности классифицировать их в зависимости от позиции субъекта по отношению к оказываемому воздействию в две группы: внешние способы: рефлексотерапия (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия, сказкотерапия, методы активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз); внутренние способы (саморегуляции): самогипноз, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция, аутогенная тренировка, гимнастика и самомассаж, дыхательные упражнения, поведенческая психотерапия, групповой тренинг и др. [4].

Мы полагаем, что наиболее эффективным методом развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного учреждения является групповой психологический тренинг как полифункциональный метод целенаправленных изменений психологических особенностей человека и гармонизации профессионального и личностного бытия. К основным методам, используемым в тренинге, относят: различные виды групповых дискуссий, которые отличаются уровнем организации и содержанием; игровые методы, которые включают: дидактические, ситуационно-ролевые, творческие, деловые, организационно-деятельностные, имитационные игры; методы, направленные на развитие социальной перцепции (вербальные и невербальные техники); методы телесно-ориентированной психотерапии.

Мы считаем, что наиболее благоприятные условия для повышения эмоциональной устойчивости будут создаваться в процессе психологического тренинга, построенного на целенаправленном формировании способов организации деятельностного содержания эмоций. Повышение эмоциональной устойчивости как свойства личности педагога дошкольного образовательного учреждения будет действенным, если оно предстанет как организация целенаправленного формирования не отдельных действий, а целостной системы эмоциональной регуляции деятельности, задающей единство эмоциональной и физиологической регуляции, аффективного и интеллектуального. Эти положения легли в основу разработанного нами тренинга эмоциональной устойчивости, который мы представим далее.

Цель тренинга – создать условия для личного роста, совершенствования способов эмоциональной регуляции деятельности и развития эмоциональной устойчивости педагогов.

Задачи тренинга:

- изучить положения психологии, раскрывающие психологические механизмы эмоциональной устойчивости;

- развить умение действовать адекватно и эффективно при различных эмоциональных состояниях;

- тренировка осознания и вербализация эмоциональных состояний;

- ознакомить со способами эмоциональной регуляции своего состояния и психотехниками, способствующими преодолению сложных эмоциогенных ситуаций.

Тренинговая программа по развитию эмоциональной устойчивости педагогов состоит из трех взаимосвязанных блоков (табл. 1).

Таблица 1

Содержание блоков тренинговой программы по развитию эмоциональной устойчивости педагогов

Блок	Задачи	Примеры тренинговых техник
Организационный	Обеспечение благоприятного психологического климата; сплочение, раскрепощение педагогов; выявление их запросов и ожиданий от тренинга; активизация всех участников группы; обсуждение групповых правил работы.	«надутая кукла», «спутанные цепочки», «наши имена», «чемпионат борьбы на пальцах», «имя-движение», «коллективный счет», «шестерка», «встреча взглядами», «любое число», и др.
Формирующий	формирование представлений об эмоциях и эмоциональной устойчивости; осознание своих эмоциональных состояний и эмоций партнера; развитие навыков эмоциональной саморегуляции; отработка навыков поведения в эмоциогенных ситуациях.	«Поведение в стрессовой ситуации», «Мой ромб» «Самоконтроль – саморегуляция», «Аутогенная тренировка» «Скульптура из шариков» и др.
Рефлексивный	осознание и осмысление своих эмоций и чувств, психических состояний, переживаний. Осознание происходящих изменений.	«Подведение итогов», самоотчеты, анкетирование

Первый блок – организационный – направлен на установление положительно-социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга.

Второй блок – формирующий – направлен на формирование знаний об эмоциональной устойчивости, осознание ее ценности в процессе педагогической деятельности; развитие качеств, характеризующих эмоционально устойчивую личность, проработку ситуаций, требующих высокой эмоциональной стабильности.

Третий блок – рефлексивный – направлен на осознание своих личностных ресурсов, рефлексию изменений.

Содержание тренинговой программы может варьироваться в зависимости от конкретной специфики группы и особенностей групповой динамики; событий, происходящих в жизни педагогов, их запросов и т. д. Структура каждого тренингового занятия представлена следующим образом: Первый этап – приветствие с целью создания

положительного психологического климата, сплочения, раскрепощения участников группы. Второй этап – разминка с целью настройки на продуктивную деятельность, психологического разогрева, повышения активности участников группы. Третий этап – основное содержание занятия (упражнения, задания направленные на решение задач данного занятия) с целью получения новой информации, осознания личностных особенностей, развития группы, отработки навыков, осознания собственных ограничений, возможностей. Четвёртый этап – рефлексия занятия с целью эмоциональной и рациональной оценки прошедшего занятия, личностных выводов. Пятый этап – Ритуал прощания, подведение итогов дня.

В организационном блоке на приветствии и разминке используются известные традиционные разогревающие техники с целью погружения и настроя на групповую работу «надутая кукла», «спутанные цепочки», «чемпионат борьбы на пальцах», «шестерка», «встреча взглядами», «пани-

но», «выбор траектории», «наши имена», «имя-движение» и др.) [1, с. 58-60].

Формирующий блок тренинговой программы направлен на достижение основных задач тренинга эмоциональной устойчивости. Здесь могут использоваться следующие упражнения: упражнение «Зато...» для снижения уровня эмоциональной напряженности или стресса, поиска возможных путей ее разрешения, «Поведение в стрессовой ситуации» для формирования навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения в стрессе, упражнение «Мой ромб» с целью осознания своих эмоциональных состояний [2], методика «Самоконтроль – саморегуляция» с целью формирования привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций и произвольном подавлении отрицательных эмоций [5, с. 47], аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация и др.

В рефлексивном блоке тренинга проводится рефлексия, участникам задаются вопросы: что было трудно и легко на занятии, что понравилось и не понравилось, какие впечатления и ощущения, что нового узнали, какие выводы сделали.

Для анализа результативности тренинга можно предложить педагогам пройти анкетирование, в результате которого выясняется степень удовлетворенности тренингом и произошедшими личностными изменениями; а также комплексное психологическое

тестирование, направленное на диагностику эмоциональных состояний и свойств личности.

В заключение следует отметить, что в процессе тренинга эмоциональной устойчивости происходит смена внутренних установок педагогов, расширяются их знания и появляется опыт эффективной эмоциональной регуляции поведения, владения своим эмоциональным состоянием, возникает побудительный стимул к самовоспитанию и самосовершенствованию. Целенаправленное использование комплексной системы способов оптимизации психических состояний и развития эмоциональной устойчивости педагогов является одним из условий, обеспечивающих их психическое и физическое здоровье, результативность их педагогической деятельности. В целом это во многом определяет успех развития нашего общества, осуществление государственных планов развития образования, науки и культуры.

Список литературы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
2. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
3. Косякова О.О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов. – Тверь: Твер.гос.ун-т, 2007. – 167 с.
4. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
5. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.