

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Институт педагогического образования и социальных технологий

И.Л. Самусенко, С.А. Травина, Т.В. Яничева

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
САМОМЕНЕДЖМЕНТА УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ
ШКОЛЫ**

монография



ТВЕРЬ, 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный университет»
Институт педагогического образования и социальных технологий

И.Л. Самусенко, С.А. Травина, Т.В. Яничева

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО САМОМЕНЕДЖМЕНТА УЧИТЕЛЯ
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ**

монография

ТВЕРЬ 2017

УДК 371.135
ББК Ч 420.481
С 17

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор
ВА ВКО им. Г.К. Жукова в г. Твери
Н.К.Полеицук

Кандидат психологических наук,
декан факультета психологии Тверского института (филиала) МГЭУ
Т.А.Попкова

Самусенко И.Л., Травина С.А., Яничева Т.В.

С 17 Повышение уровня эмоционального интеллекта на основе педагогического самоменеджмента учителя современной школы:
Монография. – Тверь, 2017. – 144 с.

ISBN978-5-7609-1223-7

В монографии раскрываются такие понятия, как эмоциональный интеллект, самоменеджмент, педагогический самоменеджмент, рассматриваются детерминанты, связи и взаимосвязи эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента. Предлагается система занятий самоменеджмента, повышающих уровень эмоционального интеллекта учителя современной школы, прошедшая апробацию в ходе магистерского диссертационного исследования по данной теме.

Монография предназначена для студентов, магистрантов и аспирантов педагогических вузов, педагогов, психологов, менеджеров образовательного процесса. Теоретические и прикладные аспекты монографии могут быть полезны широкому кругу читателей.

УДК 371.135
ББК Ч 420.481

ISBN978-5-7609-1223-7

© Самусенко И.Л., Травина С.А.,
Яничева Т.В., 2017

© Тверской государственный
университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Теоретические основы формирования эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте учителя современной школы.....	8
1.1. Понятие, виды, характеристики эмоционального интеллекта.....	8
1.2. Условия эффективности педагогического самоменеджмента..	17
1.3. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с параметрами самоменеджмента учителя современной школы.....	24
Глава II. Эмпирическое исследование формирования эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте учителя современной школы.....	30
2.1. Выявление уровня эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента учителей современной школы (констатирующее исследование).....	30
2.2. Повышение уровня эмоционального интеллекта на основе педагогического самоменеджмента учителей современной школы (формирующий этап эксперимента).....	44
2.3. Контрольное исследование.....	51
Заключение.....	69
Список использованной литературы.....	74
Приложение.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «эмоциональный интеллект» является многозначным и недостаточно определенным в современной психологии. Этот термин был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Саловеем и Дж. Майером для обозначения особого комплекса психических свойств, таких, как умение разбираться в собственных чувствах, эмпатия, умение регулировать собственные эмоции.

Д. Гоулмен в своих исследованиях эмоционального интеллекта показал, что жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей. Именно уровень эмоционального развития, определяет жизненную и профессиональную успешность людей, особенно в сфере «человек-человек». Преуспевающие люди, добившиеся значительных профессиональных успехов, имеют высокий уровень развития эмоционального интеллекта. Уровень эмоционального интеллекта является важным фактором акмеологического развития личности, опосредуя достижение высоких уровней профессионализма, в особенности в сферах деятельности, предполагающих взаимодействие с людьми, в том числе и в педагогической профессии.

Проблема исследования эмоционального интеллекта в контексте педагогического самоменеджмента остается до сих пор недостаточно изученной, как в отечественной, так и в зарубежной психологии и педагогике. Между тем, мастерство педагога напрямую связано не только со знанием преподаваемого предмета, но и с индивидуальными особенностями личности учителя, отражающими его эмоциональную сферу: с талантом понимания развивающейся личности ребенка, толерантностью, тактичностью. Это обуславливает необходимость практического применения педагогического самоменеджмента. Самоменеджмент педагога — это использование испытанных методов работы в повседневной педагогической практике для того,

чтобы оптимально и со смыслом организовать своё время, а так же использовать свои интеллектуальные и эмоциональные ресурсы.

Следовательно, эмоциональный интеллект – неотъемлемая личностная составляющая педагогического мастерства, поскольку только состоявшаяся, зрелая личность может воспитать другую полноценную и зрелую личность. Основной педагогической задачей учителя является не столько передача знаний, формирование умений и навыков, сколько пробуждение познавательной активности детей, созидание учебной и познавательной деятельности через педагогическое общение и диалог с учащимися. Результат педагогической деятельности – формирование качественных психических новообразований ученика, что достигается посредством применения педагогом приемов самоменеджмента.

Научной базой исследования, которое представлено в монографии, послужили работы таких исследователей как Александрова Н.П., Андреев В.М., Гоулман Д., Зейверт Л., Ищенко В.И., Кисляков А.В., Фридман Л.М., Энкельманн Т., Люсин Д.В., Манойлова М.А., Матвейчук Н.Н., Рыжов Д.М., Ушинский К.Д., Фокина И.В. и многие другие.

Объект исследования: взаимосвязь эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента.

Предмет исследования: повышение уровня эмоционального интеллекта учителя современной школы на основе педагогического самоменеджмента.

Цель исследования: на основе теоретического анализа научных подходов к пониманию эмоционального интеллекта, педагогического самоменеджмента и в ходе экспериментального исследования их детерминант, связей и взаимовлияния разработать систему занятий самоменеджмента, повышающих уровень эмоционального интеллекта учителя современной школы.

Гипотеза исследования: теоретическое выявление и изучение взаимосвязей эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента, диагностика детерминант их развития, позволяет формировать эмоциональный интеллект современного педагога в его практической деятельности.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования необходимо решить следующие задачи:

- охарактеризовать понятие, виды и характеристики эмоционального интеллекта;
- определить условия эффективности педагогического самоменеджмента;
- раскрыть взаимосвязь эмоционального интеллекта с параметрами самоменеджмента учителя современной школы;
- провести эмпирическое исследование, в ходе которого определить уровень эмоционального интеллекта учителей, педагогического самоменеджмента и установить их взаимосвязь;
- составить программу по формированию эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте и апробировать ее в работе учителя современной школы;
- проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
- сделать выводы и заключение о проделанной работе.

Место проведения исследования – МБОУ СОШ № 17 г. Твери.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, методы количественной и качественной обработки полученных данных, формирующий эксперимент.

В эмпирическом исследовании нами были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики эмоционального интеллекта (автор М.А. Манойлова).
2. Методика определения уровня эмоционального интеллекта (автор Н. Холл).
3. Тест «Личная организованность» (автор А.Я. Анцупов).
4. Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой? (автор Р.В. Овчарова).

5. Тест «Оценка уровня планирования работы» (авторы В.В. Бондаренко, С.Д. Резник, С.Н. Соколов).

Научная новизна исследования, представленного в данной монографии, заключается в установлении взаимосвязи эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента.

Практическая значимость определяется разработкой и апробацией оригинального методического комплекса занятий, направленных на повышение уровня эмоционального интеллекта учителя в педагогическом самоменеджменте современного образовательного учреждения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ САМОМЕНЕДЖМЕНТЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

1.1. Понятие, виды, характеристики эмоционального интеллекта

Одной из наиболее значимых проблем современной психологии и педагогики является изучение личностных детерминант достижения профессионального мастерства, а также условий и способов эффективной педагогической деятельности. Исследование эмоциональной сферы педагога – одна из центральных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии и педагогики.

Изучение эмоционального интеллекта как отдельного психологического конструкта началось с 1990 года. Обусловлено это было тем, что в США двое ученых опубликовали работу, в которой рассматривалась созданная ими концепция об эмоциональном интеллекте. С тех пор авторство данного понятия принадлежит профессорам университетов Нью Гэмпшира и Йеля Дж. Майеру и П. Сэловею.

Дж. Майер определил эмоциональный интеллект как «умственные способности, которые помогают воспринимать свои собственные чувства и чувства других людей» [2, с.173].

К этим способностям он отнес: идентификацию и выражение эмоций; регуляцию эмоций; эмоциональную информацию в мышлении и деятельности. Каждый из данных компонентов имеет свою сложную структуру (табл. 1) [31, с.42].

По теории Дж. Майера, компоненты эмоционального интеллекта имеют двустороннюю направленность: на себя и на окружающих. Один из трех компонентов находится в тесной взаимосвязи эмоций с мышлением и деятельностью, включает в себя гибкое планирование, компоненты творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивацию [2, с.174].

Структура «эмоционального интеллекта» Дж. Майера

Эмоциональный интеллект						
Идентификация и выражение эмоций		Регуляция эмоций		Эмоциональная информация в мышлении и деятельности		
направленность на свои эмоции	направленность на эмоции окружающих	регуляция своих эмоций	регуляция эмоций окружающих	гибкое планирование	творческое мышление	перенаправленное внимание и мотивация

Впоследствии учеными данная модель подвергалась качественным изменениям и дополнениям. Так, было выдвинуто предположение, что эмоции могут содержать данные о связи человека с другими объектами. Эта связь может приводить к преобразованию самих эмоций, и, как следствие, эмоциональный интеллект понимается уже в русле способности к переработке информации, содержащейся в самих эмоциях.

Это положение позволило П. Сэловею и Дж. Майеру определить иерархию компонентов, которые усваиваются личностью в процессе онтогенеза (рис. 1) [31, с.44].

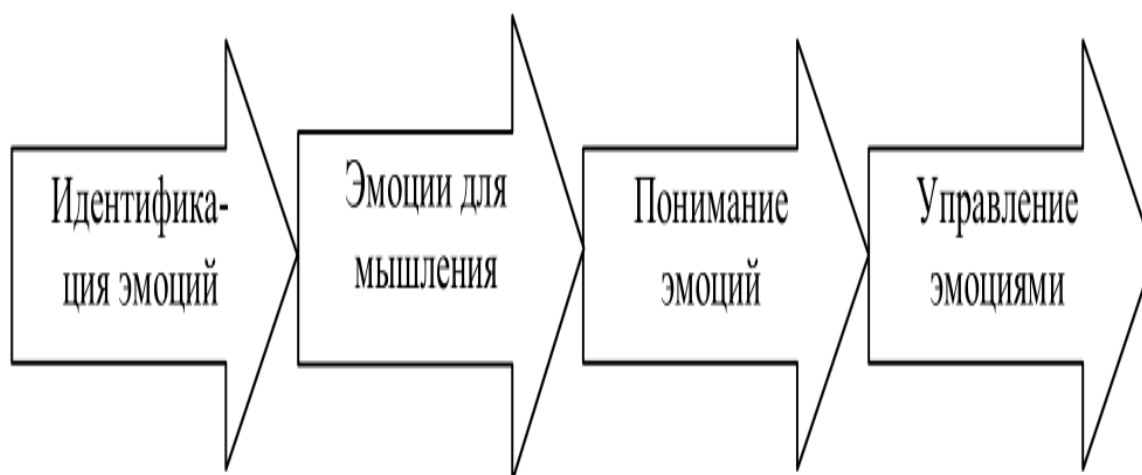


Рис. 1. Иерархия компонентов эмоционального интеллекта
по П. Сэловею и Дж. Майеру

На первом этапе происходит восприятие эмоций, их осознание, дифференциация подлинных эмоций и имитационных. На втором этапе эмоции включаются в процесс мышления и деятельности индивида, и с помощью этого человек осуществляет эмоциональный анализ конкретной проблемы или

ситуации. На третьей стадии субъект воспринимает комплексы эмоций и связи между ними, причины их появления и вербализует их. Четвертая стадия обусловлена способностью к управлению своими эмоциями. Она помогает индивиду решать проблемные задачи, что ведет к личностному росту.

Одно из последних определений эмоционального интеллекта авторов Дж. Майера и П. Сэловея имело следующую формулировку: «Способность глубокого постижения, оценки и выражения эмоций, способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, способность управления эмоциями, содействующая эмоциональному и интеллектуальному росту личности» [21, с.32].

Исследования Дж. Майера и П. Сэловея легли в основу концепции Д. Гоулмана. Специфика обращения ученого к эмоциональному интеллекту состоит в том, что, рассматривая данное понятие, он выделяет его в структуре лидерского интеллекта. По Д. Гоулману, эмоциональный интеллект – это способность (совокупность способностей) человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей [10, с.269]. Ведущая роль в структуре эмоционального интеллекта, считает автор, принадлежит именно интеллектуальному компоненту, а сам эмоциональный интеллект рассматривается как целый комплекс разносторонних составляющих. В него включены: понимание собственных эмоций индивидом, понимание эмоций других людей, способность к саморегуляции эмоциональных состояний и способность к влиянию на других людей. Анализ работ Д. Гоулмана говорит о том, что необходимо уделить особое внимание некоторым основным характеристикам в структуре эмоционального интеллекта. Основными из них являются: самосознание личности, включающее эмоциональное самосознание, самооценку, уверенность в собственных силах и возможностях; самоконтроль, который выражается в контроле над эмоциями, в открытости, адаптивности, оптимизме; социальная чуткость – выражается во взаимоподдержке, внимании

к окружающим; управление отношениями – выражается в помощи, в командной работе и так далее.

Таким образом, следует отметить, что хотя данные качества и связаны между собой, тем не менее, они являются разнонаправленными и соответственно могут проявляться у различных людей по-разному.

Д. Гоулман отмечает, что успешность в той или иной деятельности будет неполной, если не будет единства между эмоциями и интеллектуальной сферой, так как в экстренных ситуациях эмоции способны подчинить себе когнитивную сферу. Он отмечает, что эмоциональный интеллект способствует личным достижениям индивида. Здесь особую роль играет способность индивида к четкому контролю своих эмоциональных состояний в экстренных, критических ситуациях, а также способность «видеть» и «читать» чувства и эмоции другого человека. Все это, по мнению Д. Гоулмана, должно вести к развитию у человека механизма приспособления к жизни [10, с.275].

Д. Гоулман указывает на то, что целиком система эмоционального интеллекта формируется у человека в возрасте 15-16 лет, однако ее отдельные компоненты могут возникать и ранее [12, с.178].

Так, Д. Халперн, ссылаясь на исследования У. Мишеля, отмечает, что было обнаружено следующее: один из компонентов эмоционального интеллекта – самоконтроль – находит свое развитие в младшем школьном возрасте [21, с.48]. На взгляд ученого, показатель высокого уровня развития эмоционального интеллекта зависит не только от способности узнавать свои и чужие эмоции и чувства, но и от способности их контролировать.

Другая концепция эмоционального интеллекта представлена в работах Р. Бар-Она. Он впервые употребил термин «эмоциональный коэффициент», который стал использоваться альтернативно коэффициенту интеллекта IQ в 1985 году. Его теория стала базовой для него в разработке (1996 г.) опросника с целью измерения эмоционального коэффициента. В концепции ученого эмоциональный интеллект исследуется с точки зрения совокупности

определенных качеств индивида, которые способствуют его защите от негативных факторов окружающей действительности.

Позднее Р. Бар-Он усовершенствовал свою модель эмоционального интеллекта и выделил в ней ряд компонентов, обуславливающих уровень развития эмоционального интеллекта у человека (табл. 2) [31, с.45].

Таблица 2

Модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она

№ п/п	Компоненты	Содержание
1.	Познание себя	Осознание личного эмоционального состояния, самоактуализация, эмпатия и др.
2.	Познание окружающих	Особенности межличностных отношений, социальная ответственность, эмпатия и др.
3.	Адаптация	Способность к приспособлению чувств и мыслей к изменяющимся условиям действительности, гибкость, реалистичность и т. д.
4.	Стрессорегуляция	Устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль импульсивности
5.	Общее настроение	Оптимистичность, счастье

Таким образом, Р. Бар-Он усовершенствовал имеющееся представление об эмоциональном интеллекте, включил в него компоненты стрессорегуляции и общего настроения.

Следующей научной концепцией, относящейся к проблеме эмоционального интеллекта, является модель, разработанная Дж. Майером и П. Сэловеем. По их мнению, эмоциональный интеллект – это способность воспринимать, вызывать эмоции, повышать эффективность мышления, понимать эмоции и регулировать их с целью эмоционального и интеллектуального развития. В структуре эмоционального интеллекта они выделяют четыре основные способности.

1. Способность воспринимать и идентифицировать эмоции и эмоциональные состояния самой личности и других. Здесь говорится о способности видеть и определять эмоции по различным признакам, например, по физическому состоянию.

2. Способность специальным образом вызывать определенную эмоцию и затем осуществлять ее контроль (фасилитация мышления). Здесь внимание уделяется возможности с помощью эмоций управлять своим эмоциональным состоянием и настроением.

3. Способность понимать эмоции. Заключается в том, чтобы уметь понимать эмоции при их переходе на другой уровень, интерпретировать их, осознавать и понимать амбивалентные эмоции.

4. Способность управлять чувствами и эмоциями других людей. Позволяет интерпретировать эмоции окружающих и в зависимости от их важности для личности дифференцировать и сдерживать те, которые могут нанести ущерб индивиду [45, с.91].

Проблема эмоционального интеллекта рассматривается также в трудах Х. Вайсбаха и У. Дакса. Ученые определяют эмоциональный интеллект как совокупность разного рода способностей, на которые опирается социальная компетентность, и как способность «интеллектуально» управлять своими эмоциями. Эти способности исследователи разделяют на пять основных групп:

1. Способность осознавать и понимать собственные чувства (интуиция, вербализация своих чувств).

2. Умение понимать чувства и эмоции других людей (проявление эмпатии, активного слушания, невербальное понимание эмоциональных состояний индивида, понимание языка телодвижений).

3. Способность владеть собственными чувствами (способность контролировать ход своих мыслей, стрессоустойчивость).

4. Оптимистичность (способность искать в ситуации положительные стороны, вера в будущее).

5. Способность оказывать влияние на эмоции других людей (умение критиковать, не применяя вербальной агрессии и оскорблений, способность к партнерским отношениям, уважение) [8, с.51].

Данные исследователи считают, что изучать эмоциональный интеллект лучше всего в партнерских отношениях. Именно в них качественнее всего

можно рассмотреть структурные компоненты эмоционального интеллекта. Индивид, обладающий высоким уровнем развития эмоционального интеллекта, в партнерских отношениях ведет себя последовательно и логично, не проявляет агрессию, не стремится установить четкий сверхконтроль над ситуацией. Его позиция основывается на взаимном уважении, качественном профессиональном контакте с другими людьми.

И.Н. Андреева выделяет биологические и социальные факторы формирования и развития эмоционального интеллекта.

Наследственные факторы эмоциональных способностей определяются уровнем успешности эмоциональной реакции на стимул, адаптации к ситуации. В результате люди, обладающие высоким уровнем данной способности, находят свои отношения с окружающими позитивными и взаимовыгодными. В случае низкого уровня развития эмоционального интеллекта индивиду свойственны несформированные и непроработанные чувства [4, с.59].

В социальном аспекте И.Н. Андреева уделяет особое внимание развитию такого компонента эмоционального интеллекта, как синтония – инстинктивное взаимодействие на эмоциональном уровне с окружающими. Синтония определяется врожденными инстинктами и выражается на ранних стадиях онтогенетического развития человека [5, с.81].

Относительно сходную с теорией Р. Бар-Она концепцию предлагает Д.В. Люсин [21, с.69]. Им был выделен внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

Внутриличностному эмоциональному интеллекту, на взгляд Д.В. Люсина, свойственны следующие характеристики: «осознание собственных эмоций и чувств, их правильное распознавание и идентификация, понимание причин возникновения данных эмоций и способность индивида их вербально описывать; способность к управлению собственными эмоциями и чувствами, которая выражается в умении человека их контролировать; способность к контролю экспрессии – качественное умение индивида контролировать проявление своих эмоций и чувств» [21, с.73].

Межличностному эмоциональному интеллекту, на взгляд Д.В. Люсина, характерны: «понимание эмоций других людей на уровне интуиции без их вербализации; понимание эмоций другого человека с помощью экспрессии, то есть через внешнее проявление эмоций; способность к управлению эмоциями окружающих – проявляется в умении вызывать «нужные» эмоции у людей и контролировать нежелательные» [21, с.77].

Люсин Д.В. предполагает, что «способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям» [21, с.81].

Манойлова М.А. утверждает, что «уровень эмоционального интеллекта является важным фактором акмеологического развития личности, опосредуя достижение высоких уровней профессионализма, в особенности в сферах деятельности, предполагающих взаимодействие с людьми, в том числе и в педагогической профессии» [24, с.44].

Учитель, чувствующий удовлетворенность собой и своей профессиональной деятельностью, не испытывает тревожности и внутреннего напряжения при общении с учениками. Обладая адекватной самооценкой и позитивным самоотношением, он с готовностью идет на контакт с детьми, демонстрирует способность к их безусловному принятию. Педагог, испытывающий убежденность в своей личной и профессиональной компетентности, оказывает позитивное воздействие на самооценку и самоотношение детей, стимулирует у них стремление к успехам в учебной деятельности.

Эмоциональный интеллект эффективного педагога определяется, прежде всего, сформированностью эмпатии, коммуникативной толерантности, адекватностью самооценки и уровня притязаний, уверенностью в себе и своей компетентности.

«Базисной составляющей эмоционального интеллекта является эмпатия. В ряде современных работ эмпатия рассматривается как один из ключевых факторов успешной профессиональной деятельности психолога и педагога. Проникновение учителя во внутренний мир другого человека осуществляется за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Термином эмпатия определяется не только данное состояние, но и личностная черта – способность человека к такого рода пониманию и сопереживанию» [7, с.51].

Братченко С.Л. особое внимание уделяет проблеме развития толерантных установок у современного педагога. «Толерантность предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, овладение навыками позитивного взаимодействия в межличностном общении и с разнообразными «иными» людьми – представителями других культур, этносов, носителей других образов жизни, мнений, точек зрения» [23, с.31].

«Коммуникативная толерантность тесно взаимосвязана с другой составляющей эмоционального интеллекта – ассертивностью, или способностью к самоутверждающему поведению. Это уверенное партнерское поведение, когда человек действует сообразно обстановке и находит верное решение. Ассертивности противопоставляется агрессия и неуверенность в себе. В основе ассертивного поведения лежит позитивная самооценка и высокий адекватный уровень притязаний, которые также являются значимыми составляющими эмоционального интеллекта.

То есть конструктивное самоутверждение, способность к сопереживанию-эмпатии, коммуникативная толерантность свойственны людям с высоким уровнем самопринятия, отсутствием противоречий между реальным и идеальным Я-образом, адекватным осознанием собственных качеств и целей, принятием на себя ответственности за свои действия и поступки» [23, с.32].

Несмотря на то, что интенсивное исследование категории эмоционального интеллекта началось только в конце прошлого века, на данный момент уже сложилось дифференцированное представление о его структуре.

Эмоциональный интеллект – это совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями. Он чаще всего трактуется как подструктура социального интеллекта, однако отличается от последнего тем, что включает глубинные эмоции, значимые для личностного (а не для социального) роста. Эмоциональный интеллект как ментальная способность является также частью более обширной группы свойств личности. Он соответствует традиционным критериям интеллекта: эмоциональный интеллект операционализирован как интеллектуальная способность; представляя собой унитарную умственную способность, он коррелирует с другими видами интеллекта; эмоциональный интеллект обнаруживает зависимость от возраста, увеличиваясь между ранним подростковым возрастом и ранней взрослостью. В основе функционирования эмоционального интеллекта лежат следующие механизмы: эмоциональность, управление эмоциями, центральные механизмы.

Эмоциональный интеллект может быть межличностным и внутриличностным, включает в себя такие аспекты, как идентификация эмоций, понимание эмоций, управление эмоциями.

Детерминантами эмоционального интеллекта являются: высокий уровень эмпатии, самопринятия, коммуникативной толерантности, асертивности, в основе которых лежит позитивная самооценка.

Таким образом, под эмоциональным интеллектом мы понимаем совокупность ментальных способностей, обеспечивающих идентификацию (опознание и вербальное выражение), понимание причин и управление (способность вызывать, сохранять и изменять) как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей для успешного достижения целей и задач определенной деятельности (профессиональной, общения).

1.2. Условия эффективности педагогического самоменеджмента

Термин «самоменеджмент» впервые был предложен немецким профессором Лотаром Зайвертом. В его трактовке самоменеджмент, как

феномен, представляет собой «целенаправленное и последовательное использование испытанных методов работы в повседневной практике для оптимального использования своего времени»; а главная цель самоменеджмента заключается в том, чтобы «максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни» [16, с.56].

Разработкой проблемы самоменеджмента занимаются также В. Зигерт, Л. Ланг, В.М. Андреев, Э.Е. Старобинский и другие ученые. По мнению В.М. Андреева и Э.Е. Старобинского, самоменеджмент, прежде всего, это «самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом жизнедеятельности в самом широком смысле слова – во времени, в пространстве, в общении, в деятельности» [3, с.51].

Поскольку самоменеджмент – это самостоятельность и личное управление самим собой, то эффективное самоуправление связано с человеческой природой, организацией и педагогической деятельностью.

Считаем необходимым напомнить читателям, что еще 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1], который главной целью образования провозгласил интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое и профессиональное развитие человека, удовлетворение его образовательных потребностей и интересов. То есть традиционная модель обучения активно заменяется субъект-субъектной моделью, где педагог обращен к обучающемуся. Мы наблюдаем завершение перехода к новой образовательной парадигме, где акцент делается на развитии личности человека.

Проанализировав теоретический аспект деятельности педагога в условиях модернизации образования, мы можем с уверенностью отметить, что она осуществляется в следующих направлениях.

Во-первых, постоянная профессиональная подготовка, которая осуществляется на принципах инновационной парадигмы образования,

призвана обеспечивать развитие личности в процессе усвоения знаний, приводить к изменению и формированию личностных качеств педагога. Так, в современном обществе значимо возросли требования к подготовке педагога. Отмечается, что сформированность у педагога таких качеств, как коммуникативность, эмпатия, педагогический такт, креативность не в полной мере удовлетворяют запросы потребителей образовательных услуг. Отсюда, процесс профессиональной подготовки педагога требует существенной доработки, поскольку не обеспечивает достаточной мотивационной, когнитивной, эмоциональной, волевой и прочей готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности в современной школе.

Необходимо подчеркнуть, что профессия педагога связана с постоянной работой над собой, с самосовершенствованием и развитием профессиональных умений и личностных качеств, что подразумевает необходимость постоянно учиться, повышать свое профессиональное мастерство, профессиональную компетентность на протяжении всего периода педагогической деятельности. В связи с этим актуальна концепция «непрерывного обучения» или «обучения в течение всей жизни» и мы видим, что на смену традиционной парадигме образования «образование на всю жизнь», приходит совершенно новый подход – «образование через всю жизнь». Однако далеко не все педагоги понимают эти тенденции и уделяют внимание своему личностному и профессиональному развитию [19, с.76].

Рассмотрению вопроса о том, каким должен быть современный педагог посвящено немалое количество публикаций. Вероятно, это связано с тем, что педагог – это не просто профессия, заключающаяся в трансляции опыта подрастающему поколению, педагог – это высокая миссия сотворения личности, утверждение человека в человеке. Исправление ошибок в сфере человеческой деятельности в образовании требует особой тонкости и сложности. В результате допущенных ошибок в опасности могут оказаться целые поколения.

«Современный педагог имеет дело с человеком развивающимся, его профессиональные действия строятся на знании психологии личности, основных подходах к пониманию и объяснению темперамента, характера, способностей, развития личностных качеств в определенные возрастные периоды жизни. Психике в последние годы в процессе обучения придается все большее значение» [19, с.78]. В этой связи современному педагогу необходимо повышать свой уровень психологической компетентности.

Во-вторых, «самоменеджмент – самостоятельное направление профессионально-педагогической деятельности педагога. Самоменеджмент инноваций целесообразно рассматривать как направление инновационного образовательного менеджмента, которое сегодня активно разрабатывается теоретиками и практиками. Недостаточная осознанность значимости человеческого фактора является типичным затруднением в системе организации и управления инновационными процессами на уровне школы» [18, с.19].

Чтобы создать условия для саморазвития и самореализации учителей, надо активно привлекать их к проектно-внедренческой деятельности. Она предусматривает следующие технологические этапы: «первый – самостоятельное выявление проблемы в педагогической практике; второй – обоснование путей ее решения с использованием новых или инновационных технологий; третий – разработка персонал-технологии достижения предполагаемого результата; четвертый – внедрение этой технологии в практику» [18, с.20].

Таким образом, осуществляется развертывание природных процессов самоорганизации и самоуправления профессиональной деятельностью, предусматривающей предоставление педагогам самостоятельности в выборе путей реализации инновационных идей, усиление ответственности за результаты своего труда, его самоменеджмент. Ценность самоменеджмента в том, что изменения, которые повышают эффективность учебно-воспитательного процесса путем применения новых или инновационных

технологий, не навязываются извне, а осуществляются сами собой, согласуются с личностными и профессиональными потребностями учителей, собственными тенденциями развития.

Весь процесс самоменеджмента можно представить в виде так называемого круга самоменеджмента, который наглядно демонстрирует связи между различными функциями. Во внешнем круге выделяют пять функций:

1. «Постановка целей. Как известно, чтобы добиться успеха, необходимо выбрать правильные цели, ведь именно они формируют конечный результат и являются побуждением к активности. Кроме того, необходимо ставить перед собой реалистичные цели, ориентированные на желаемый результат» [25, с.27].

2. «Планирование. На данном этапе обеспечивается рациональное использование самого важного и бесценного ресурса – времени. По словам Питера Друкера: «Время – самый ограниченный капитал, и, если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим». Планирование представляет собой постепенное разложение общей задачи на частные. Доказано, что планирование каждый день в течение 10 минут дает ежедневно 2-х часовую экономию времени.

3. Определение приоритетов. Очень важно правильно распределить приоритеты дел, ведь зачастую руководители пытаются выполнить сразу большой объем работы, а получается так, что все важные дела остаются нерешенными. Для этого используются различные методики, например, ABC-анализ, метод Эйзенхауэра и так далее» [25, с.28].

Установление приоритетов с помощью данной методики ABC обеспечивает упорядочивание задач по степени их значимости и ориентацию результатов работы на достижение нужного эффекта, и включает в себя три закономерности:

- Важнейшие задачи (категория А) составляют примерно 15 % количества всех задач и дел, которыми занят специалист. Собственная значимость этих задач (в смысле вклада в достижение цели) составляет, однако, примерно 65 %.

- На важные задачи (категория В) приходится в среднем 20 % от общего числа всех задач, и имеют 20 % общей значимости (их ценности для человека) задач.

- Менее важные и несущественные задачи (категория С) составляют, напротив, 65 % общего числа задач, но имеют незначительную долю – около 15 % в общей «стоимости» всех дел, которые нужно выполнить» [25, с.32].

Анализ по принципу Эйзенхауэра устанавливается по таким критериям, как срочность и важность дела. В зависимости от степени срочности и важности задачи делят на четыре возможности их оценки и (в итоге) выполнения:

1) «Срочные важные дела. За них нужно приниматься немедленно и самому их выполнять.

2) Срочные менее важные дела.

3) Менее срочные важные задачи. Их не надо выполнять срочно. Но необходимо контролировать, чтобы они не перешли в разряд срочных дел.

4) Менее срочные менее важные задачи» [25, с.33].

Применение принципа Парето (соотношение 80:20) состоит в том, что «если все рабочие функции рассматривать с точки зрения их эффективности, то окажется, что 80 % функций в конечном результате достигается за счет 20 % затраченного времени, в итоге остальные 20 % функций «поглощают» 80 % рабочего времени» [36, с.19]. С точки зрения этого принципа педагогический самоменеджмент, направленный на развитие эмоционального интеллекта, является эффективным в деятельности современного педагога.

4. Организация трудового процесса. На этом этапе необходимо произвести условное деление рабочего дня на три части, каждая из которых имеет свои принципы и правила. Также следует учитывать и работоспособность руководителя, которая находится в зависимости от целого ряда объективных и субъективных факторов и подвержена определенным колебаниям. Кроме того, следует учитывать «естественные фазы биоритмов организма. В течение суток они каждые два часа замедляются, происходит

период бездействия (отдыха). Если этого не принять во внимание, то неизбежны перегрузки» [25, с.31]. Как учителю избежать перегрузок, приводящих к эмоциональному выгоранию и болезням? Для этого и необходим самоменеджмент. Об этом необходимо говорить, писать. Самоменеджменту необходимо обучать.

5. Самоконтроль. На этом этапе определяется: были ли выполнены запланированные дела и вносятся необходимые коррективы в планы. Контроль выполняет такие задачи, как: осмысление физического состояния, сравнение запланированного с достигнутым, корректировка установленных отклонений. Чтобы в полной мере проанализировать свою деятельность, необходимо осуществлять регулярный контроль своих планов, который в последствии служит улучшению или оптимизации трудового процесса.

Рационализация личной работы педагога позволит повысить эффективность его деятельности. Кроме того, дает возможность выполнять поставленные задачи с минимальными затратами, а также находить время для самообразования, собственного творческого развития и досуга. Учителю необходимо владеть технологиями и методиками самоменеджмента. Педагогический самоменеджмент позволит рационально решать поставленные задачи, а также избегать непредвиденных трудностей и перегрузок, зачастую наблюдающихся в сфере образования сегодня.

Итак, определимся в дефинициях, которые попытались раскрыть и уточнить в данном параграфе. Самоменеджмент – это, прежде всего, самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом жизнедеятельности в самом широком смысле слова – во времени, в пространстве, в общении, в деятельности.

Организаторские способности являются профессионально важными для педагога. Но, постоянно организуя других, он, прежде всего, должен уметь правильно организовать самого себя. В связи с этим, самоменеджмент педагога – это использование испытанных методов работы в повседневной

педагогической практике для того, чтобы оптимально и со смыслом организовать свою деятельность.

Профессия педагога, как и других субъектов образовательного процесса эффективна при условии постоянной работы над собой, самосовершенствования и развития профессиональных умений и личностных качеств. Это подразумевает стремление педагога к постоянному учению, позволяющему повысить уровень своего профессионального мастерства и компетентности.

1.3. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с параметрами самоменеджмента учителя современной школы

Исследование эмоционального интеллекта педагога в контексте самоменеджмента – одна из центральных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии и педагогики. «Возрастание интереса к проблеме профессионального самоменеджмента педагога и успешности его деятельности обусловлено отечественными социальными тенденциями гуманизации образования, ориентацией на гармоничное развитие личности в субъектном и партнерском педагогическом общении» [22, с.19].

Одной из важных характеристик профессионализма является компетентность, которая характеризует степень соответствия человека требованиям профессии. Компетентность представляет собой совокупность психологических качеств, способностей, соответствующего уровня владения необходимыми знаниями, умениями и навыками. С точки зрения педагогической деятельности ее составляющей является «владение профессиональной деятельностью на высоком уровне; социальной – способность к сотрудничеству, ответственность, умение понимать другого человека, владение приемами профессионального общения; личностной – владение приемами рефлексии, саморегуляции, личностного самовыражения, а также средствами противостояния профдеформациям; индивидуальной – способность к самореализации, развитие индивидуальности в рамках

профессии, способность к индивидуальному самосохранению; рациональной – организация труда без нагрузок и усталости» [22, с.23].

В современном обществе проблема самоменеджмента в понимании и выражении эмоций стоит довольно остро еще и в связи с тем, что в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе некоего эталона – непрогибаемого человека, который, стремясь к достижению целей, должен быть лишен собственных эмоциональных проявлений. Однако, и это известно любому психологу, запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента и, как следствие, нарушению здоровья

Еще К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что «общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает» [42, с.118]. Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

Таким образом, проблема эмоционального интеллекта является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Элементами эмоционального интеллекта педагога являются самосознание и владение собой. Самосознание можно рассматривать как основу всех остальных компонентов эмоционального интеллекта. Оно включает в себя способность человека оценивать собственные эмоции и понимать, как они влияют на работу и личную жизнь. Людям, хорошо знающим свои эмоциональные характеристики, легче быть хозяевами собственной жизни. Когда информация из внешних источников оказывается недостаточной, следует полагаться на собственные чувства. Самосознание также включает в себя адекватную оценку своих сильных и слабых сторон и чувство уверенности в себе.

«Владение собой – второй ключевой компонент эмоционального интеллекта, который можно определить, как способность контролировать деструктивные или приносящие вред себе и другим эмоции. Педагоги учатся сохранять эмоциональный баланс, чтобы беспокойство, тревога, страх или гнев не мешали ясности мышления. Владеть эмоциями – значит не подавлять или скрывать их, а понимать, используя это понимание в различных ситуациях» [29, с.76].

Структурные элементы эмоционального интеллекта педагога взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию.

Эмоциональному интеллекту индивида, что интересно в русле исследования, характерны определенные уровни.

«Первый уровень самый низкий, отсутствие интереса к чувствам и мыслям других, неумение и нежелание сопереживать людям. Второй уровень – эпизодическая способность к сопереживанию, проявляющаяся в некоторых ситуациях. Третий уровень – самый высокий. Это постоянное, глубокое и точное понимание другого человека, мысленное воссоздание его переживаний, ощущение их как собственных, глубокий такт, облегчающий осознание человеком своих проблем и принятие правильных решений без всякого навязывания своего мнения или своих интересов» [22, с.27]. Самый глубокий уровень – это «способ бытия», понимания нюансов и сложностей внутреннего мира другого человека [11, с.19].

Каждому уровню эмоционального интеллекта соответствуют определенные личностные характеристики педагога.

«У педагогов с высоким уровнем сформированности эмоционального интеллекта преобладают следующие личностные характеристики» [2, с.171].

1. Низкий уровень нейротизма, определяющий эмоциональную устойчивость, выражающий сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоционально устойчивый педагог (индивид) отличается зрелостью, высокой

адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Все это создает возможность для управления эмоциями.

2. Низкая или умеренная личностная тревожность – определенный уровень тревожности (естественная и обязательная особенность активной личности), способствующий возможности осознания переживаний субъекта, если не перерастает в склонность к появлению состояния тревоги при оценке компетентности.

3. Низкий уровень алекситимии – неалекситимический тип, характеризующийся способностью к вербализации эмоциональных состояний, являющейся необходимой составляющей способности к эмоциональной саморегуляции при управлении интенсивностью эмоций.

4. Высокие показатели интернальности соответствуют высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Индивид с интернальным локусом контроля интерпретирует значимые события как результат своей деятельности, считает, что он может ими управлять и, таким образом, чувствует свою ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом. Это способствует эмоциональной саморегуляции и самоменеджменту.

Становится очевидным, что психологический портрет педагога с высоким уровнем сформированности эмоционального интеллекта характеризуется эмоциональной устойчивостью, низким или умеренным уровнем личностной тревожности, способностью к вербализации эмоциональных состояний, интернальным локусом контроля; сформированностью регуляторного компонента.

У педагога со средним уровнем сформированности эмоционального интеллекта, как правило, преобладают следующие личностные характеристики.

1. Эмоциональная неустойчивость, нейротизм, выражающийся в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства,

озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам [2, с.173].

2. Высокая личностная тревожность – предрасположенность субъекта к тревоге предполагает наличие у него склонности воспринимать довольно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них конкретной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых субъектом как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями – напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

3. Высокий уровень алекситимии – алекситимический тип. Существенными когнитивно-аффективными особенностями этого конструкта являются трудности в идентификации и описании своих чувств, дифференциации чувств и телесных ощущений; сниженная способность к символизации – недостаток воображения, ригидность и конкретность; фокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

4. Низкие показатели интернальности – преобладание экстернального локуса контроля, при котором субъект не видит связи между своими действиями и значимыми событиями жизни, не считает себя способным контролировать эту связь и полагает, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других индивидов [2, с.174].

Психологический портрет педагога со средним уровнем сформированности эмоционального интеллекта отличается эмоциональной

неустойчивостью, преимущественно низкими или средними показателями адаптированности личности; высокой личностной тревожностью, экстернальным локусом контроля; характеристиками алекситимического конструкта и практически не развитыми приемами самоменеджмента [2, с.174].

Педагоги с низким уровнем эмоционального интеллекта не понимают чужие эмоции на основе внешних проявлений эмоций, не проявляют особой чуткости к внутренним состояниям других людей, не могут управлять своими эмоциями.

Таким образом, такие личностные характеристики, как эмоциональная устойчивость, низкий или умеренный уровень личностной тревожности, интернальный локус контроля, способность к вербализации эмоциональных состояний являются основой для развития способности к эмоциональной саморегуляции и успешному самоменеджменту. Определенные личностные предпосылки позволяют педагогу развивать уровень эмоционального интеллекта и быть настоящим профессионалом своего дела. В свою очередь, основываясь на взаимосвязи и взаимовлиянии эмоционального интеллекта и самоменеджмента, педагогический самоменеджмент должен включать в себя системную работу учителя по развитию определенных личностных качеств, позволяющую существенно повысить уровень своего эмоционального интеллекта.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ САМОМЕНЕДЖМЕНТЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

2.1. Выявление уровня эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента учителей современной школы (констатирующее исследование)

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу по выбранной теме, переходим к описанию эмпирического исследования по проверке выдвинутой нами гипотезы.

Эмпирическое исследование проходило в период с 22 февраля по 6 мая 2016 г. в МБОУ СОШ № 17 г. Твери. В экспериментальную группу входил 21 учитель начальных классов.

Цель эмпирического исследования – проверить выдвинутую нами гипотезу о том, что теоретическое выявление и изучение взаимосвязей эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента, диагностика детерминант их развития позволяет формировать эмоциональный интеллект современного педагога в его практической деятельности.

Нами была разработана и реализована на практике программа контрольного исследования (табл. 3), включающая в себя ряд диагностических методик.

Таблица 3

Программа констатирующего исследования

Этап. Сроки проведения	Цель этапа	Методы исследования	Название методики
I этап. 22.02.16 – 25.02.16	1. Определить уровень эмоционального интеллекта учителей	1. Тестирование 2. Тестирование	1. «Методика диагностики эмоционального интеллекта» 2. «Методика определения уровня эмоционального интеллекта»
II этап. 26.02.16 – 2.03.16	1. Определить уровень педагогического самоменеджмента у учителей	1. Тестирование, 2. Тестирование, беседа 3. Тестирование	1. «Личная организованность» 2. «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?» 3. «Оценка уровня планирования работы»

Мы видим из таблицы, что в программу констатирующего исследования вошли методики, позволяющие выявить уровень эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента учителей.

На I этапе констатирующего исследования мы определили уровень эмоционального интеллекта учителей, для чего применили «Методику диагностики эмоционального интеллекта» (прил. 1).

Проанализировав данные, полученные в результате проведения методики, мы получили результаты, которые представили в таблице 4 (имена изменены).

Таблица 4

Результаты тестирования по методике «Диагностика эмоционального интеллекта»

№	Имя, фамилия	Уровень осознания своих чувств и эмоций.	Уровень управления своими чувствами и эмоциями	Уровень осознания чувств и эмоций других людей	Уровень управления чувствами и эмоциями других людей	Интегральный показатель эмоционального интеллекта
1	Елена Я.	средний	высокий	низкий	средний	средний
2	Валентина	низкий	высокий	низкий	низкий	средний

	М.					
3	Елена С.	средний	средний	средний	средний	средний
4	Наталья Б.	высокий	высокий	средний	средний	высокий
5	Ольга С.	низкий	высокий	низкий	высокий	средний
6	Лариса Б.	высокий	высокий	низкий	низкий	средний
7	Жанна Ц.	средний	средний	низкий	низкий	средний
8	Ольга М.	средний	низкий	средний	средний	средний
9	Лариса К.	средний	высокий	средний	высокий	высокий
10	Лариса Кр.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
11	Евгений И.	высокий	средний	средний	средний	средний
12	Алиса Т.	средний	низкий	средний	низкий	средний
13	Наталья Г.	низкий	высокий	низкий	средний	средний
14	Елена Б.	средний	средний	низкий	низкий	средний
15	Светлана К.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
16	Наталья К.	высокий	средний	средний	низкий	средний
17	Галина К.	высокий	высокий	низкий	высокий	высокий
18	Оксана Е.	низкий	высокий	низкий	средний	средний
19	Марина С.	высокий	средний	средний	средний	средний
20	Ольга Ф.	средний	высокий	средний	низкий	средний
21	Кристина К.	средний	высокий	средний	низкий	высокий

Интерпретация результатов. Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высокоразвитым при

условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, в поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется низкими количественными результатами диагностики и отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении.

Из таблицы видно, что эмоциональный интеллект всего у 6-ти испытуемых высокого, а у 15-ти - среднего уровня. Уровень осознания своих чувств и эмоций низкий у 4-х человек, средний – у 11-ти, высокий – у 6-ти. Уровень управления своими чувствами и эмоциями высокий у 13-ти человек, средний – у 6-ти, низкий – у 2-х. Уровень осознания чувств и эмоций других людей высокий у 2-х испытуемых, средний – у 10-ти, низкий – у 9-ти. Уровень управления чувствами и эмоциями других людей высокий у 4-х человек, средний – у 9-ти, низкий – у 8-ми.

Для подтверждения выше представленных результатов мы применили «Методику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта» (прил. 2).

Цель методики: выявить способности понимать отношения личности, связанные с эмоциональной сферой.

Результаты этой методики представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностики по методике «Определение уровня
эмоционального интеллекта»

№	Имя, фамилия	Уровень эмоционал ьной	Уровень управлен ия своими	Уровень самототи вации	Уровень эмпатии	Уровень распозна вания	Интегратив ный уровень
---	-----------------	------------------------------	----------------------------------	------------------------------	--------------------	------------------------------	------------------------------

		осведомленности	эмоциями			эмоций других людей	эмоционального интеллекта
1	Елена Я.	средний	низкий	низкий	средний	средний	низкий
2	Валентина М.	средний	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
3	Елена С.	средний	низкий	средний	средний	средний	средний
4	Наталья Б.	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий
5	Ольга С.	высокий	низкий	средний	средний	средний	средний
6	Лариса Б.	высокий	низкий	высокий	средний	средний	средний
7	Жанна Ц.	средний	средний	низкий	средний	средний	средний
8	Ольга М.	средний	низкий	средний	низкий	средний	средний
9	Лариса К.	средний	низкий	средний	высокий	средний	средний
10	Лариса Кр.	высокий	низкий	средний	средний	средний	средний
11	Евгений И.	средний	средний	средний	средний	средний	средний
12	Алиса Т.	средний	низкий	средний	низкий	средний	средний
13	Наталья Г.	высокий	низкий	средний	средний	средний	средний
14	Елена Б.	низкий	средний	средний	средний	средний	средний
15	Светлана К.	высокий	низкий	средний	высокий	высокий	средний
16	Наталья К.	средний	средний	средний	низкий	средний	средний
17	Галина К.	высокий	средний	низкий	средний	средний	средний
18	Оксана Е.	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
19	Марина С.	низкий	средний	средний	средний	средний	средний
20	Ольга Ф.	средний	средний	средний	низкий	средний	средний

21	Кристина К.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
----	-------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Из таблицы 5 можно сделать вывод о том, что высокий эмоциональный интеллект у 1-го человека, средний – у 16-ти, низкий – у 4-х. Уровень эмоциональной осведомленности высокий у 7-ми педагогов, средний – у 10-ти, низкий – у 4-х человек. Высокого уровня управления своими эмоциями не выявлено, средний – у 8-ми человек, низкий – у 13-ти. Высокий уровень самомотивации у 2 человек, средний – 15, низкий – у 4. Высокий уровень эмпатии у 3-х испытуемых, средний – у 12-ти, низкий – у 6-ти. Высокий уровень распознавания эмоций других людей у 2-х испытуемых, средний – у 17-ти, низкий – у 2-х.

Итак, мы применили методики I-го этапа констатирующего исследования и сделали вывод об уровне эмоционального интеллекта учителей. В связи с применением двух методик на выявление уровня эмоционального интеллекта учителей современной школы, достоверным следует считать средний по этим двум методикам уровень эмоционального интеллекта.

Результаты I-го этапа констатирующего исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сводная таблица результатов I этапа констатирующего исследования

№	Имя, фамилия	Методики		Вывод об уровне эмоционального интеллекта
		«Методика диагностики эмоционального интеллекта» М.А. Манойловой	«Методика на определение уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла	
1	Елена Я.	средний уровень эмоционального интеллекта	низкий уровень эмоционального интеллекта	низкий
2	Валентина М.	средний уровень эмоционального интеллекта	низкий уровень эмоционального интеллекта	низкий
3	Елена С.	средний уровень эмоционального	средний уровень эмоционального	средний

		интеллекта	интеллекта	
4	Наталья Б.	высокий уровень эмоционального интеллекта	низкий уровень эмоционального интеллекта	средний
5	Ольга С.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
6	Лариса Б.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
7	Жанна Ц.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
8	Ольга М.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
9	Лариса К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
10	Лариса Кр.	высокий уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
11	Евгений И.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
12	Алиса Т.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
13	Наталья Г.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
14	Елена Б.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
15	Светлана К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
16	Наталья К.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
17	Галина К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний

		интеллекта	интеллекта	
18	Оксана Е.	средний уровень эмоционального интеллекта	низкий уровень эмоционального интеллекта	низкий
19	Марина С.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
20	Ольга Ф.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
21	Кристина К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий

На основе сводных результатов I-го этапа констатирующего исследования мы можем сделать вывод об уровне эмоционального интеллекта учителей современной школы, наглядно представленный на рис. 2.



Рис. 2. Результаты диагностики I-го этапа констатирующего исследования

Вывод: обобщая данные, полученные в ходе проведения методик, мы определили, что низкий уровень эмоционального интеллекта у 2-х человек, средний – у 18-ти, высокий – у 1-го.

В ходе II-го этапа констатирующего исследования мы определили уровень педагогического самоменеджмента учителей современной школы.

Для выявления уровня педагогического самоменеджмента мы применили «Тест личной организованности» (прил. 3).

Применив методику, мы получили следующие результаты диагностики: у всех испытуемых наблюдался средний уровень личной организованности, менее 63-х баллов. Такое качество, как организованность то проявляется в действиях у испытуемых, то нет. Это подтверждает отсутствие у испытуемых признака четкой системной самоорганизации. Так же наблюдается недостаток в четкости продуманности действия, расхода временного ресурса, техники работы.

Для подтверждения результатов, полученных в ходе проведения «Теста личной организованности», мы применили методику «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?» (прил. 4).

Результаты этой методики представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты диагностики по методике «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?»

№	Имя, фамилия	Количество набранных баллов	Уровень педагогического самоменеджмента
1	Елена Я.	17	средний
2	Валентина М.	20	средний
3	Елена С.	18	средний
4	Наталья Б.	12	низкий
5	Ольга С.	22	высокий
6	Лариса Б.	15	низкий
7	Жанна Ц.	17	средний
8	Ольга М.	19	средний

9	Лариса К.	20	средний
10	Лариса Кр.	21	высокий
11	Евгений И.	15	низкий
12	Алиса Т.	17	средний
13	Наталья Г.	23	высокий
14	Елена Б.	21	средний
15	Светлана К.	21	высокий
16	Наталья К.	21	высокий
17	Галина К.	17	средний
18	Оксана Е.	9	низкий
19	Марина С.	13	низкий
20	Ольга Ф.	15	низкий
21	Кристина К.	26	очень высокий

Интерпретировать результаты позволяет соотнесение баллов и уровней:

0 – 15 баллов – низкий уровень самоменеджмента.

16 – 20 баллов – средний уровень самоменеджмента.

21 – 25 баллов – высокий уровень самоменеджмента.

26 – 30 баллов – очень высокий уровень самоменеджмента.

Из таблицы 7 видно, что у 6-ти педагогов низкий уровень самоменеджмента, у 9-ти – средний, у 5-ти - высокий и у 1-го учителя – очень высокий.

Для получения более полной картины об уровне самоменеджмента педагогов экспериментальной группы мы применили методику «Оценка уровня планирования работы» (прил. 5).

Результаты диагностики представлены в таблице 8.

**Результаты диагностики по методике «Оценка уровня планирования
работы»**

№	Имя, фамилия	Количество набранных баллов	Уровень педагогического самоменеджмента
1	Елена Я.	27	высокий
2	Валентина М.	27	высокий
3	Елена С.	25	средний
4	Наталья Б.	22	средний
5	Ольга С.	23	средний
6	Лариса Б.	25	средний
7	Жанна Ц.	20	средний
8	Ольга М.	21	средний
9	Лариса К.	29	высокий
10	Лариса Кр.	27	высокий
11	Евгений И.	20	средний
12	Алиса Т.	20	средний
13	Наталья Г.	29	высокий
14	Елена Б.	21	средний
15	Светлана К.	32	высокий
16	Наталья К.	22	средний
17	Галина К.	26	высокий
18	Оксана Е.	20	средний
19	Марина С.	20	средний
20	Ольга Ф.	20	средний
21	Кристина К.	24	средний

Интерпретировать результаты позволяет соотнесение баллов и уровней:

0 – 17 баллов – низкий уровень самоменеджмента.

18 – 24 балла – средний уровень самоменеджмента.

25 – 33 балла – высокий уровень самоменеджмента.

Из таблицы 8 видно, что у 14 педагогов средний уровень самоменеджмента, у 7 – высокий уровень самоменеджмента.

Итак, мы применили методики II-го этапа констатирующего исследования и сделали вывод об уровне педагогического самоменеджмента учителей современной школы. В связи с применением трёх методик на выявление уровня педагогического самоменеджмента достоверным следует считать тот уровень, который встречается в двух методиках из трёх.

Результаты диагностики по методикам II этапа констатирующего исследования представлены в таблице 9.

Таблица 9

Сводная таблица результатов диагностики по методикам II-го этапа констатирующего исследования

№	Имя, фамилия	Методики			Вывод об уровне педагогического самоменеджмента
		Тест «Личная организованность»	Тест «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?»	Тест «Оценка уровня планирования работы»	
1	Елена Я.	средний	средний	высокий	средний
2	Валентина М.	средний	средний	высокий	средний
3	Елена С.	средний	средний	средний	средний
4	Наталья Б.	средний	низкий	средний	средний
5	Ольга С.	средний	высокий	средний	средний
6	Лариса Б.	средний	низкий	средний	средний
7	Жанна Ц.	средний	средний	средний	средний
8	Ольга М.	средний	средний	средний	средний
9	Лариса К.	средний	средний	высокий	средний
10	Лариса Кр.	средний	высокий	высокий	высокий
11	Евгений И.	средний	низкий	средний	средний
12	Алиса Т.	средний	средний	средний	средний

13	Наталья Г.	средний	высокий	высокий	высокий
14	Елена Б.	средний	средний	средний	средний
15	Светлана К.	средний	высокий	высокий	высокий
16	Наталья К.	средний	высокий	средний	средний
17	Галина К.	средний	средний	высокий	средний
18	Оксана Е.	средний	низкий	средний	средний
19	Марина С.	средний	низкий	средний	средний
20	Ольга Ф.	средний	низкий	средний	средний
21	Кристина К.	средний	очень высокий	средний	средний

Из таблицы 9 видно, что у 18-ти учителей средний уровень педагогического самоменеджмента, у 3-х – высокий уровень. Данные результаты наглядно представлены на рис. 3.



Рис. 3. Результаты, полученные в ходе проведения методик II этапа констатирующего исследования

Итак, мы провели методики согласно программе констатирующего исследования и сделали общий вывод. Результаты I-го этапа констатирующего

исследования показывают, что большая часть группы, а именно: 18 из 30-ти, что составляет 85% испытуемых, имеют средний уровень эмоционального интеллекта, низкий уровень эмоционального интеллекта у 2-х из 21-го, что составляет 10%, высокий уровень интеллекта у 1-го из 21-го, что составляет 5%. Результаты II-го этапа констатирующего исследования позволяют сделать вывод о том, что у 18-ти человек (86%) средний уровень педагогического самоменеджмента и у 3-х (14%)– высокий.

Результаты констатирующего исследования представлены в таблице 10.

Таблица 10

Сводная таблица результатов констатирующего исследования
(исследуемая группа)

№	Имя, фамилия	Уровень эмоционального интеллекта	Уровень педагогического самоменеджмента
1	Елена Я.	низкий	средний
2	Валентина М.	низкий	средний
3	Елена С.	средний	средний
4	Наталья Б.	средний	средний
5	Ольга С.	средний	средний
6	Лариса Б.	средний	средний
7	Жанна Ц.	средний	средний
8	Ольга М.	средний	средний
9	Лариса К.	средний	средний
10	Лариса Кр.	средний	высокий
11	Евгений И.	средний	средний
12	Алиса Т.	средний	средний
13	Наталья Г.	средний	высокий
14	Елена Б.	средний	средний
15	Светлана К.	средний	высокий
16	Наталья К.	средний	средний
17	Галина К.	средний	средний

18	Оксана Е.	низкий	средний
19	Марина С.	средний	средний
20	Ольга Ф.	средний	средний
21	Кристина К.	высокий	средний

Анализ уровней и особенностей педагогического самоменеджмента педагогов, участвующих в эксперименте, позволяет нам разработать программу формирования их эмоционального интеллекта.

2.2. Повышение уровня эмоционального интеллекта на основе педагогического самоменеджмента учителей современной школы (формирующий этап эксперимента)

Цель формирующего эксперимента – разработать и апробировать систему тренингов для учителей, направленную на формирование эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте.

Характеристика программы. Обучающая программа направлена на развитие эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте учителей.

Построение данной программы базируется на следующих психолого-педагогических принципах:

- принцип доверия и психологической безопасности участников;
- принцип активности и ответственности участников за процесс и результат обучения;
- принцип партнерского общения и взаимного сотрудничества;
- принцип признания индивидуальности, уникальности каждого участника;
- принцип конструктивной обратной связи, безоценочного общения;
- принцип конфиденциальности личной информации.

Основные цели программы:

- формирование у учителей системы психолого-педагогических знаний о роли и функциях эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента в их профессиональной деятельности;

- организация процесса направленного развития свойств эмоционального интеллекта на основе педагогического самоменеджмента учителей современной школы посредством цикла психологического тренинга.

Цели реализуются посредством решения следующих задач:

- сформировать знания в области коммуникативной компетентности и позитивного разрешения конфликтных ситуаций в педагогическом общении;

- выработать адекватные представления о коммуникативной толерантности и ассертивном поведении;

- расширить круг психолого-педагогических знаний по проблемам самосознания и педагогической рефлексии;

- активизировать процесс самопознания и понимания других людей;

- создать возможность для лучшего понимания других и себя;

- вооружить участников способами и стратегиями саморазвития эмоционального интеллекта, технологиями эффективного общения, самопонимания и понимания других людей;

- развить способность к эмпатии, сензитивность. Обучить способам стабилизации собственного эмоционального состояния, повысить стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность;

- развить способность к умению организовать себя, планировать свою работу, находить оптимальное время для развития эмоционального интеллекта;

- закрепить в деятельности полученные умения и навыки.

Ниже представлена программа формирующего эксперимента (таблица 11).

Программа формирующего эксперимента

№ занятия Сроки проведения	Задачи, решаемые в ходе занятия	Техники и упражнения
1. 04.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - создания атмосферы доверия и психологической безопасности - развития сензитивности в общении.	1. Психогимнастическое упражнение «Назови свое имя» 2. Упражнение «Оцени себя» 3. Психогимнастическое упражнение «Пересадки в кругу». 4. Психогимнастическое упражнение «Ассоциация эмоционального состояния с цветом». 5. Упражнение «Оцени себя»
2. 11.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - понимания значимости эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента для учителей; - повышения мотивации к занятиям посредством лабилизации группы.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. «Мозговой штурм» - понятия эмоциональный интеллект и педагогический самоменеджмент 3. Упражнение «Оцени себя»
3. 18.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития внимательного отношения к своим чувствам, желаниям, способностям; - развития оптимизма в выполнении различных задач.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Ролевая игра. 3. Психогимнастическое упражнение «Определи чувство». 4. Упражнение «Доверяй себе» 5. Психогимнастическое упражнение «Зеркало». 6. Упражнение «Осознание моих ощущений»
4. 25.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - анализа использования рабочего времени; - выявления «поглотителей» времени и способов их устранения	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Деловая игра «Менеджер как субъект управления»

5. 28.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития контроля своих мыслей; - развития эмпатического сопереживания, сензитивности.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Психогимнастическое упражнение «Угадай цвет». 3. Упражнение «Контроль мыслей» 4. Психогимнастическое упражнение «Искренние ответы». 5. Упражнение «Оцени себя»
6. 30.03.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития эмпатийной наблюдательности; - формирования и закрепления навыков взаимодействия; - формирование умения оценивать ситуации с разных точек зрения, принимать правильное решение.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Упражнение «Три минуты». 3. Упражнение «Угол зрения». 4. Психогимнастическое упражнение «Твой партнер по общению». 5. Упражнение «Оцени себя»
7. 01.04.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития самопринятия; - анализа уверенных, неуверенных, агрессивных ответов; - проигрывания внутриличностных конфликтов; - изучения самоотношения; - обучения позитивной оценке и принятию собственных негативных качеств.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы». 3. Упражнение «Волшебный базар» 4. Упражнение «Баланс успеха» 5. Упражнение «Оцени себя»
8. 08.04.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития навыков саморегуляции.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Упражнение «Прогрессивная релаксация» (напряжение и расслабление). 3. Медитативное упражнение «Путешествие в детство». 4. Упражнение «Оцени себя» 5. Аудиозапись-релаксация «Отдых у воды»

9. 15.04.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития умения правильно понимать и дифференцировать эмоциональные состояния; - развития умения управлять собой в трудных ситуациях; - понимания невербальных, мимических проявлений эмоций.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Психогимнастическое упражнение «Изобрази эмоцию». 3. Упражнение «Трудная ситуация» 4. Игра «Разговор по телефону» 5. Упражнение «Оцени себя»
10. 22.04.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития умения правильно понимать и дифференцировать эмоциональные состояния; - понимания невербальных, мимических проявлений эмоций; - развития навыков саморегуляции.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Упражнение «Сосредоточение» 3. Упражнение «Умение сказать «нет»» 4. Упражнение «Определи чувство» 5. Упражнение «Оцени себя»
11. 29.04.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - формирования навыков управления своим временем; - формирования саморегуляции в целом.	1. Упражнение «Оцени себя» 2. Упражнение «Приоритеты» 3. Упражнение «Пирог времени» 4. Упражнение «Поглотители времени» 5. Упражнение «Оцени себя»

12. 06.05.2016	Развитие педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта посредством: - развития эмоционального интеллекта в педагогической деятельности; - формирования навыков управления своим временем; - выработки группового образа «идеального педагога».	1. Техника "Цель-Средство-Результат-Пустое" 2. Деловая игра «Испорченный телефон» 3. Групповая беседа «Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности». 4. Упражнение «Идеальный педагог» 5. Упражнение «Оцени себя»
-------------------	---	---

Формирующий этап эксперимента проводился с 4 марта 2016 года по 6 мая 2016 года.

Тренинговые занятия реализовались в форме психогимнастических упражнений, деловых и ролевых игр, групповых дискуссий, моделирования ситуаций педагогического общения (прил. 6, 7). Общая продолжительность тренинговых занятий – 36 часов. Тренинг был проведен нами в ходе 12-ти занятий (3 часа каждое), которые проходили с периодичностью 1 раз в неделю. Психологические тренинги проводились с педагогами после уроков. Каждое занятие включало в себя упражнения по формированию навыков педагогического самоменеджмента, позволяющего развить эмоциональный интеллект учителей. Осознанное стремление педагогов к совершенствованию профессиональных умений, личностных качеств и, в целом, к повышению своего профессионального мастерства, компетентности позволяло мотивировать их к участию в тренинге.

Значимость тренингов состоит в том, что изменения не навязываются извне, а осуществляются сами собой, согласуются с личностными и профессиональными потребностями учителей, собственными тенденциями развития. На занятиях педагоги оценивают собственные эмоции, эмоции других людей, как они влияют на профессиональную деятельность и личную жизнь, а также совершенствуют навыки самосознания и владения собой. Педагоги

учатся сохранить эмоциональный баланс, не подавлять эмоции, а понимать их, используя это понимание в различных ситуациях.

Повышение уровня эмоционального интеллекта проходило путем включения педагогов в системный тренинг по развитию навыков педагогического самоменеджмента. Умения и навыки в организации себя, своей деятельности, мыслей и чувств позволяют учителю повысить свой эмоциональный интеллект. В связи с этим, в программу формирующего эксперимента включено достаточное количество упражнений, направленных на организацию себя и своей деятельности. В каждом занятии прослеживается реализация пяти функций, необходимых при самоменеджменте: постановка целей, планирование, определение приоритетов, организация трудового процесса и самоконтроль. Экспериментальная группа ставила перед собой задачи, решение которых после проведения упражнения «Оцени себя», позволяло достичь желаемый результат. Далее участники знакомились с планом действий на каждый день, при необходимости корректировали его и выполняли необходимые упражнения. Этап рефлексии в конце каждого занятия позволял участникам тренинга осуществлять самоконтроль, соотнести запланированное с достигнутой, и прогнозировать результаты своих достижений.

Проведение первых двух занятий было осложнено общей закрепощенностью учителей, нежеланием озвучивать свои переживания, мысли, чувства. Но затем, после проведения нескольких упражнений (например, ролевой игры, «Зеркало», «Определи чувство») учителя включились в работу, вели себя более раскованно, высказывали свое мнение, делились в общении друг с другом эмоциями и переживаниями. Также первое время было очень сложно организовать всех педагогов прийти на занятия из-за дефицита свободного времени. И уже, начиная с 4-го занятия, учителя активно включились в игровую деятельность, в обсуждение и анализ этапов каждого занятия. Особый интерес проявили участники тренинга к деловым играм и принятию группового решения в ходе мозгового штурма.

В ходе тренинга учителя освоили упражнения, которые им в дальнейшем необходимо делать в течение рабочего дня, а также до и после работы, направленные на умение наблюдать за собой, за своим состоянием в процессе деятельности, на формирование самоконтроля и саморегуляции, такие как: «Оцени себя», «Колесо дел», «План на день», упражнения на релаксацию, составлять планы на каждый рабочий день с указанием потраченного времени на каждое занятие, а также на неделю.

В ходе тренинга, что особо значимо, учителя вели дневниковые записи, включающие отчет о ходе рефлексивного самоанализа. Это в полной мере отражало успешность овладения навыками самоконтроля, саморегуляции и саморазвития. Овладение учителями самоменеджментом повышало уровень их эмоционального интеллекта.

2.3. Контрольное исследование

Проанализировав результаты проведённой нами работы, мы пришли к необходимости проведения контрольного исследования, цель которого – определить эффективность формирующего эксперимента, направленного на повышение уровня эмоционального интеллекта учителей на основе педагогического самоменеджмента.

На этапе контрольного исследования мы применили те же диагностические методики, что и на этапе констатирующего исследования.

Ниже представлена программа контрольного исследования (табл. 12).

Программа контрольного исследования

Этап. Сроки проведения	Название методики	Методы исследования	Цель этапа
I этап. 10.05.16 – 11.05.16	1. «Методика диагностики эмоционального интеллекта» 2. «Методика определения уровня эмоционального интеллекта»	1. Тестирование 2. Тестирование	1. Определить уровень эмоционального интеллекта учителей
II этап. 12.05.16 – 14.05.16	1. «Личная организованность» 2. «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?» 3. «Оценка уровня планирования работы»	1. Тестирование, 2. Тестирование, беседа 3. Тестирование	1. Определить уровень педагогического самоменеджмента у учителей

На I-ом этапе контрольного исследования мы определили уровень эмоционального интеллекта учителей. Для этого использовали «Методику диагностики эмоционального интеллекта» (прил. 1).

Результаты диагностики по данной методике представлены в таблице 13.

Результаты тестирования по методике «Диагностика эмоционального
интеллекта»

№	Имя, фамилия	Уровень осознания своих чувств и эмоций	Уровень управления своими чувствами и эмоциями	Уровень осознания чувств и эмоций других людей	Уровень управления чувствами и эмоциями других людей	Интегральный показатель эмоционального интеллекта
1	Елена Я.	средний	высокий	средний	средний	средний
2	Валентина М.	средний	высокий	средний	высокий	высокий
3	Елена С.	средний	средний	средний	средний	средний
4	Наталья Б.	высокий	высокий	средний	средний	высокий
5	Ольга С.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
6	Лариса Б.	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
7	Жанна Ц.	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
8	Ольга М.	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
9	Лариса К.	средний	высокий	средний	высокий	высокий
10	Лариса Кр.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
11	Евгений И.	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
12	Алиса Т.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
13	Наталья Г.	средний	высокий	средний	средний	средний
14	Елена Б.	средний	высокий	средний	высокий	высокий
15	Светлана К.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
16	Наталья К.	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
17	Галина К.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
18	Оксана Е.	средний	высокий	средний	средний	средний
19	Марина С.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий

20	Ольга Ф.	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
21	Кристина К.	средний	высокий	средний	средний	высокий

Интерпретация результатов. Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высокоразвитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется низкими количественными результатами диагностики и отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении.

Из таблицы видно, что эмоциональный интеллект у 4-х испытуемых средний, а у 17-ти человек - высокий. Уровень осознания своих чувств и эмоций средний – у 11-ти человек, высокий – у 10-ти. Уровень управления своими чувствами и эмоциями высокий у 17-ти человек, средний – у 4-х человек. Уровень осознания чувств и эмоций других людей высокий у 10-ти испытуемых, средний – у 11-ти человек. Уровень управления чувствами и эмоциями других людей высокий у 12-ти человек, средний – у 9-ти.

Для получения более полной картины мы применили «Методику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта» (прил. 2).

Цель методики: выявить способности понимать отношения личности, связанные с эмоциональной сферой.

Результаты этой методики представлены в таблице 14.

Таблица 14

Результаты диагностики по методике «Определение уровня
эмоционального интеллекта»

№	Имя, фамилия	Уровень эмоционал ьной осведомле нности	Уровень управлен ия своими эмоциями	Уровень самомот ивации	Уровень эмпатии	Уровень распозна вания эмоций других людей	Интегратив ный уровень эмоционал ьного интеллекта
1	Елена Я.	средний	высокий	высокий	средний	средний	средний
2	Валентин а М.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
3	Елена С.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	средний
4	Наталья Б.	средний	средний	средний	высокий	средний	высокий
5	Ольга С.	высокий	средний	средний	высокий	высокий	высокий
6	Лариса Б.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
7	Жанна Ц.	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
8	Ольга М.	средний	средний	высокий	средний	средний	высокий
9	Лариса К.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
10	Лариса Кр.	высокий	средний	высокий	высокий	средний	высокий
11	Евгений И.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
12	Алиса Т.	высокий	высокий	средний	средний	высокий	высокий
13	Наталья Г.	высокий	средний	средний	средний	высокий	средний
14	Елена Б.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
15	Светлана К.	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
16	Наталья К.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
17	Галина К.	высокий	высокий	низкий	высокий	высокий	высокий
18	Оксана Е.	средний	средний	средний	низкий	средний	средний
19	Марина С.	высокий	средний	высокий	средний	высокий	высокий

20	Ольга Ф.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
21	Кристина К.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий

Из таблицы 14 можно сделать вывод о том, что высокий эмоциональный интеллект у 17-ти человек, средний – у 4-х. Уровень эмоциональной осведомленность высокий у 10-ти педагогов, средний – у 11-ти человек. Высокий уровень управления своими эмоциями у 10-ти человек, средний – у 11-ти. Высокий уровень самомотивации у 13-ти человек, средний – у 8-и. Высокий уровень эмпатии у 15-ти испытуемых, средний – у 6-ти человек. Высокий уровень распознавания эмоций других людей у 12-ти испытуемых, средний – у 9-ти человек.

Итак, мы применили методики согласно I-ому этапу контрольного исследования и сделали вывод об уровне эмоционального интеллекта учителей. Результаты I-го этапа контрольного исследования представлены в таблице 15.

Таблица 15

Сводная таблица результатов I-го этапа контрольного исследования

№	Имя, фамилия	Методики		Вывод об уровне эмоционального интеллекта
		«Методика диагностики эмоционального интеллекта» М.А. Манойловой	«Методика на определение уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла	
1	Елена Я.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
2	Валентина М.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
3	Елена С.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
4	Наталья Б.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
5	Ольга С.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
6	Лариса Б.	высокий уровень эмоционального	высокий уровень эмоционального	высокий

		интеллекта	интеллекта	
7	Жанна Ц.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
8	Ольга М.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
9	Лариса К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
10	Лариса Кр.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
11	Евгений И.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
12	Алиса Т.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
13	Наталья Г.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
14	Елена Б.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
15	Светлана К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
16	Наталья К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
17	Галина К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
18	Оксана Е.	средний уровень эмоционального интеллекта	средний уровень эмоционального интеллекта	средний
19	Марина С.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
20	Ольга Ф.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий
21	Кристина К.	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий уровень эмоционального интеллекта	высокий

На основе сводных результатов I-го этапа контрольного исследования мы можем сделать вывод об уровне эмоционального интеллекта учителей современной школы. Наглядно результаты представлены на рис. 4.



Рис. 4. Результаты, полученные в ходе проведения I этапа контрольного исследования

Вывод: обобщая данные, полученные в ходе проведения методик, мы определили, что средний уровень эмоционального интеллекта у 4-х (19%), высокий – у 17-ти человек (81%). Низкий уровень эмоционального интеллекта – 0 человек (0%).

Проанализировав результаты по итогам проведения методик I-го этапа контрольного исследования, мы пришли к необходимости сравнения их с результатами, полученными на этапе констатирующего исследования. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 16.

Таблица 16

Сравнительная таблица результатов констатирующего и контрольного этапов исследований по методикам определения уровня эмоционального интеллекта

№	Фамилия, имя	Уровень эмоционального интеллекта по итогам констатирующего исследования	Уровень эмоционального интеллекта по итогам контрольного исследования
1	Елена Я.	низкий	средний
2	Валентина М.	низкий	высокий

3	Елена С.	средний	средний
4	Наталья Б.	средний	высокий
5	Ольга С.	средний	высокий
6	Лариса Б.	средний	высокий
7	Жанна Ц.	средний	высокий
8	Ольга М.	средний	высокий
9	Лариса К.	средний	высокий
10	Лариса Кр.	средний	высокий
11	Евгений И.	средний	высокий
12	Алиса Т.	средний	высокий
13	Наталья Г.	средний	средний
14	Елена Б.	средний	высокий
15	Светлана К.	средний	высокий
16	Наталья К.	средний	высокий
17	Галина К.	средний	высокий
18	Оксана Е.	низкий	средний
19	Марина С.	средний	высокий
20	Ольга Ф.	средний	высокий
21	Кристина К.	высокий	высокий

На II-ом этапе контрольного исследования мы определяли уровень педагогического самоменеджмента учителей современной школы.

Для выявления уровня педагогического самоменеджмента мы провели «Тест личной организованности» (прил. 3).

Проанализировав данные, полученные в ходе проведения методики, мы получили следующие результаты: у всех испытуемых наблюдался высокий уровень личной организованности (не более 71 балла).

Для получения более полной картины об уровне сформированности педагогического самоменеджмента мы провели тестирование по методике «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?» (прил. 4).

Результаты диагностики по данной методике представлены в таблице 17.

Результаты диагностики по методике «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?»

№	Имя, фамилия	Количество набранных баллов	Уровень педагогического самоменеджмента
1	Елена Я.	18	средний
2	Валентина М.	24	высокий
3	Елена С.	19	средний
4	Наталья Б.	22	высокий
5	Ольга С.	26	очень высокий
6	Лариса Б.	23	высокий
7	Жанна Ц.	24	высокий
8	Ольга М.	27	очень высокий
9	Лариса К.	25	высокий
10	Лариса Кр.	27	очень высокий
11	Евгений И.	21	высокий
12	Алиса Т.	22	высокий
13	Наталья Г.	27	очень высокий
14	Елена Б.	23	высокий
15	Светлана К.	26	очень высокий
16	Наталья К.	23	высокий
17	Галина К.	22	высокий
18	Оксана Е.	19	средний
19	Марина С.	22	высокий
20	Ольга Ф.	23	высокий
21	Кристина К.	28	очень высокий

Интерпретировать результаты позволяет соотнесение баллов и уровней:

0 – 15 баллов – низкий уровень самоменеджмента.

16 – 20 баллов – средний уровень самоменеджмента.

21 – 25 баллов – высокий уровень самоменеджмента.

26 – 30 баллов – очень высокий уровень самоменеджмента.

Из таблицы 17 видно, что у 3-х педагогов средний уровень самоменеджмента, у 12-ти - высокий уровень самоменеджмента и у 6-ти – очень высокий.

Для проверки результатов, полученных в ходе проведения тестирования «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?», мы провели тестирование «Оценка уровня планирования работы» (прил. 5).

Результаты этого тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18

Результаты тестирования по методике «Оценка уровня планирования работы»

№	Имя, фамилия	Количество набранных баллов	Уровень педагогического самоменеджмента
1	Елена Я.	24	средний
2	Валентина М.	29	высокий
3	Елена С.	24	средний
4	Наталья Б.	27	высокий
5	Ольга С.	28	высокий
6	Лариса Б.	26	высокий
7	Жанна Ц.	29	высокий
8	Ольга М.	26	высокий
9	Лариса К.	31	высокий
10	Лариса Кр.	29	высокий
11	Евгений И.	26	высокий
12	Алиса Т.	27	высокий
13	Наталья Г.	31	высокий

14	Елена Б.	27	высокий
15	Светлана К.	32	высокий
16	Наталья К.	27	высокий
17	Галина К.	28	высокий
18	Оксана Е.	22	средний
19	Марина С.	29	высокий
20	Ольга Ф.	28	высокий
21	Кристина К.	24	средний

Интерпретировать результаты позволяет соотнесение баллов и уровней:

0 – 17 баллов – низкий уровень самоменеджмента.

18 – 24 балла – средний уровень самоменеджмента.

25 – 33 балла – высокий уровень самоменеджмента.

Из таблицы 18 видно, что у 14-ти педагогов средний, у 7-и – высокий уровень самоменеджмента.

Итак, мы применили методики согласно II этапу контрольного исследования и сделали вывод об уровне сформированности педагогического самоменеджмента учителей современной школы. В связи с применением трёх методик на выявление уровня педагогического самоменеджмента достоверным следует считать тот уровень, который встречается в двух методиках из трёх.

Результаты II-го этапа контрольного исследования представлены в таблице 19.

Таблица 19

Сводная таблица результатов II-го этапа контрольного исследования

№	Имя, фамилия	Методики			Вывод об уровне педагогического самоменеджмента
		Тест «Личная организованность»	Тест «Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?»	Тест «Оценка уровня планирования работы»	
1	Елена Я.	высокий	средний	средний	средний

2	Валентина М.	высокий	высокий	высокий	высокий
3	Елена С.	высокий	средний	средний	средний
4	Наталья Б.	высокий	высокий	высокий	высокий
5	Ольга С.	высокий	очень высокий	высокий	высокий
6	Лариса Б.	высокий	высокий	высокий	высокий
7	Жанна Ц.	высокий	высокий	высокий	высокий
8	Ольга М.	высокий	очень высокий	высокий	высокий
9	Лариса К.	высокий	высокий	высокий	высокий
10	Лариса Кр.	высокий	очень высокий	высокий	высокий
11	Евгений И.	высокий	высокий	высокий	высокий
12	Алиса Т.	высокий	высокий	высокий	высокий
13	Наталья Г.	высокий	очень высокий	высокий	высокий
14	Елена Б.	высокий	высокий	высокий	высокий
15	Светлана К.	высокий	очень высокий	высокий	высокий
16	Наталья К.	высокий	высокий	высокий	высокий
17	Галина К.	высокий	высокий	высокий	высокий
18	Оксана Е.	высокий	средний	средний	средний
19	Марина С.	высокий	высокий	высокий	высокий
20	Ольга Ф.	высокий	высокий	высокий	высокий
21	Кристина К.	высокий	очень высокий	средний	высокий

Из таблицы 19 видно, что у 3-х учителей (14%) средний уровень педагогического самоменеджмента, у 18-ти (86%) – высокий уровень. Наглядно это представлено на рис. 5.



Рис. 5. Результаты, полученные в ходе проведения II-го этапа контрольного исследования

Проанализировав результаты по методикам II-го этапа контрольного исследования, мы пришли к необходимости сравнения их с полученными в ходе констатирующего исследования. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 20.

Таблица 20

Сравнительная таблица результатов констатирующего и контрольного этапов исследований уровня педагогического самоменеджмента учителей экспериментальной группы

№	Фамилия, имя	Уровень педагогического самоменеджмента по итогам констатирующего исследования	Уровень педагогического самоменеджмента по итогам контрольного исследования
1	Елена Я.	средний	средний
2	Валентина М.	средний	высокий
3	Елена С.	средний	средний

4	Наталья Б.	средний	высокий
5	Ольга С.	средний	высокий
6	Лариса Б.	средний	высокий
7	Жанна Ц.	средний	высокий
8	Ольга М.	средний	высокий
9	Лариса К.	средний	высокий
10	Лариса Кр.	высокий	высокий
11	Евгений И.	средний	высокий
12	Алиса Т.	средний	высокий
13	Наталья Г.	высокий	высокий
14	Елена Б.	средний	высокий
15	Светлана К.	высокий	высокий
16	Наталья К.	средний	высокий
17	Галина К.	средний	высокий
18	Оксана Е.	средний	средний
19	Марина С.	средний	высокий
20	Ольга Ф.	средний	высокий
21	Кристина К.	средний	высокий

Анализируя и сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов исследования уровня сформированности педагогического самоменеджмента учителей, участвующих в эксперименте, мы видим, что у 17-ти человек он повысился.

Соотнесение уровней эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента учителей экспериментальной группы констатирующего и контрольного этапов исследования, представлены в таблице 21.

Таблица 21

Сводная таблица результатов констатирующего и контрольного исследований

№ п/п	Имя, фамилия	Констатирующее исследование		Контрольное исследование		Вывод о динамике эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте
		Уровень эмоционального интеллекта	Уровень педагогического самоменеджмента	Уровень эмоционального интеллекта	Уровень педагогического самоменеджмента	
1	Елена Я.	низкий	средний	средний	средний	Н (сред) → С (сред)
2	Валентина М.	низкий	средний	высокий	высокий	Н (сред) → В (выс)
3	Елена С.	средний	средний	средний	средний	С (сред) → С (сред)
4	Наталья Б.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
5	Ольга С.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
6	Лариса Б.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
7	Жанна Ц.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
8	Ольга М.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
9	Лариса К.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
10	Лариса Кр.	средний	высокий	высокий	высокий	С (выс) → В (выс)
11	Евгений И.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
12	Алиса Т.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
13	Наталья Г.	средний	высокий	средний	высокий	С (выс) → С (выс)
14	Елена Б.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
15	Светлана К.	средний	высокий	высокий	высокий	С (выс) → В (выс)
16	Наталья К.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
17	Галина К.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
18	Оксана Е.	низкий	средний	средний	средний	Н (сред) → С (сред)
19	Марина С.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
20	Ольга Ф.	средний	средний	высокий	высокий	С (сред) → В (выс)
21	Кристина К.	высокий	средний	высокий	высокий	В (сред) → В (выс)

Условные обозначения:

«Н» – низкий уровень эмоционального интеллекта;

«С» – средний уровень эмоционального интеллекта;

«В» – высокий уровень эмоционального интеллекта;

«(выс)» – высокий уровень педагогического самоменеджмента;

«(сред)» – средний уровень педагогического самоменеджмента;

«(низк)» – низкий уровень педагогического самоменеджмента;

Результаты эмпирического исследования мы наглядно представили на рис.

6, на рис. 7.

Сравнительные данные результатов констатирующего и контрольного исследований

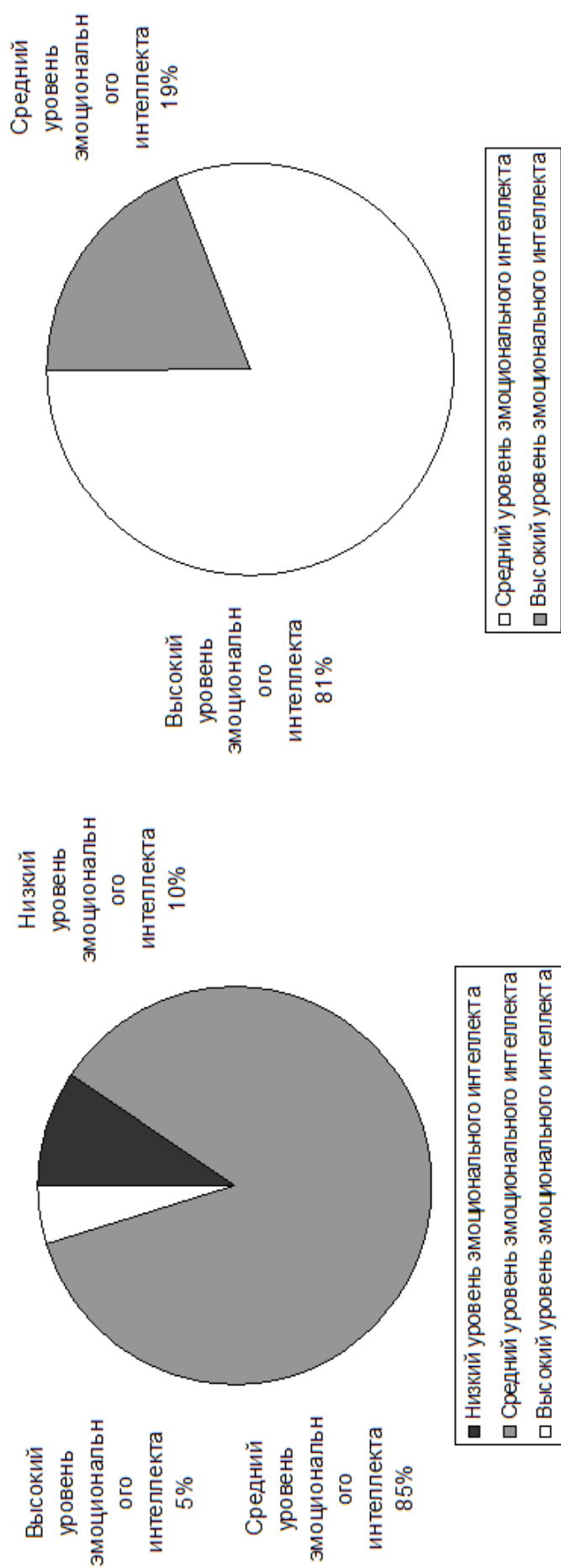


Рис. 6. Результаты, полученные в ходе проведения констатирующего исследования

Рис. 7. Результаты, полученные в ходе проведения контрольного исследования

По результатам контрольного исследования можно сделать вывод, что у большинства педагогов, входящих в исследуемую группу, наблюдается положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте. Достигнуть высокий уровень педагогического самоменеджмента удалось у 18-ти педагогов (14%), средний уровень – у 3-х (86). На основе педагогического самоменеджмента получены высокие показатели уровня эмоционального интеллекта у 17-ти педагогов (81%), лишь у 4-х педагогов (19%) - средний.

Контрольное исследование подтвердило эффективность формирующего эксперимента.

Заключение

Целью нашего исследования, представленного в данной монографии было – на основе теоретического анализа научных подходов к пониманию эмоционального интеллекта, педагогического самоменеджмента и в ходе экспериментального исследования их детерминант, связей и взаимовлияния разработать систему занятий самоменеджмента, повышающих уровень эмоционального интеллекта учителя современной школы.

Глубокое теоретическое исследование, (Глава I. «Теоретические основы формирования эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте учителя современной школы») позволило нам определить понятия, виды и характеристики эмоционального интеллекта. Мы пришли к мнению, что эмоциональный интеллект – это совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями. Он соответствует традиционным критериям интеллекта: эмоциональный интеллект операционализирован как интеллектуальная способность; представляя собой унитарную умственную способность, он коррелирует с другими видами интеллекта; эмоциональный интеллект обнаруживает зависимость от возраста, увеличиваясь между ранним подростковым возрастом и ранней взрослостью. В

основе функционирования эмоционального интеллекта лежат следующие механизмы: эмоциональность, управление эмоциями, центральные механизмы.

Эмоциональный интеллект может быть межличностным и внутриличностным и включать в себя такие аспекты, как идентификация эмоций, понимание эмоций, управление эмоциями.

Детерминантами эмоционального интеллекта можно считать: высокий уровень эмпатии, самопринятия, коммуникативной толерантности, ассертивности, в основе которых лежит позитивная самооценка.

В ходе теоретического исследования мы также рассмотрели и условия эффективности педагогического самоменеджмента учителя. Самоменеджмент, прежде всего, это самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом жизнедеятельности в самом широком смысле слова – во времени, в пространстве, в общении, в деятельности.

Безусловно, организаторские способности являются профессионально важными для педагога. Но следует помнить, что залогом эффективной педагогической деятельности современного учителя является не только способность организации других, но и, что особо значимо, способность и стремление организации самого себя, свою деятельность.

Весь процесс самоменеджмента можно представить в виде так называемого круга самоменеджмента, который наглядно демонстрирует связи между различными функциями: 1) постановка целей; 2) планирование; 3) определение приоритетов; 4) организация трудового процесса; 5) самоконтроль. Профессия педагога предполагает постоянную, системную работу над собой, самосовершенствование и развитие профессиональных умений и личностных качеств. Это требует постоянного учения, повышения своего профессионального мастерства и компетентности, что является значимой детерминантой педагогического самоменеджмента.

В монографии мы также рассматривали взаимосвязь эмоционального интеллекта с параметрами самоменеджмента учителя современной школы

Элементами эмоционального интеллекта педагога являются самосознание и владение собой. Самосознание можно рассматривать как основу всех остальных компонентов эмоционального интеллекта. Оно включает в себя способность человека оценивать собственные эмоции и понимать, как они влияют на работу и личную жизнь.

Психологический портрет педагога со средним уровнем сформированности эмоционального интеллекта отличается эмоциональной неустойчивостью, преимущественно низкими или средними показателями адаптированности личности; высокой личностной тревожностью, экстернальным локусом контроля; характеристиками алекситимического конструкта и практически не развитыми приемами самоменеджмента.

Педагоги с низким уровнем эмоционального интеллекта не понимают чужие эмоции на основе внешних проявлений эмоций, не проявляют особой чуткости к внутренним состояниям других людей, не могут управлять своими эмоциями.

Такие личностные характеристики, как эмоциональная устойчивость, низкий или умеренный уровень личностной тревожности, интернальный локус контроля, способность к вербализации эмоциональных состояний, являющиеся основой для определения способности к самоменеджменту и эмоциональной саморегуляции. Определенные личностные предпосылки позволяют педагогу развивать уровень эмоционального интеллекта и быть настоящим профессионалом своего дела. В свою очередь, основываясь на взаимосвязи и взаимовлиянии эмоционального интеллекта и самоменеджмента, педагогический самоменеджмент должен включать в себя системную работу учителя по развитию определенных личностных качеств, позволяющую существенно повысить уровень своего эмоционального интеллекта.

В ходе теоретического исследования мы уточнили гипотезу: теоретическое выявление и изучение взаимосвязей эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента, диагностика детерминант их развития,

позволяет формировать эмоциональный интеллект современного педагога в его практической деятельности.

Подтверждение гипотезы нашло отражение в ходе эмпирического исследования (Глава II. «Эмпирическое исследование формирования эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте учителя современной школы»). Для поэтапной реализации эмпирического исследования мы составили программу, которая предполагала проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Эмпирическое исследование прошло апробацию на базе современного образовательного учреждения г. Твери - МБОУ СОШ № 17. Сроки проведения - с 22 февраля по 6 мая 2016 года. В группу испытуемых входил 21 учитель начальных классов.

На этапе констатирующего исследования мы провели психодиагностику на предмет выявления уровня эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента испытуемых. В результате определили, что большая часть группы, а именно: 18 из 30-ти, а это составляет 85% испытуемых, имеют средний уровень эмоционального интеллекта; низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 2-х из 21-го человек, что составило 10%; высокий - у 1-го из 21-го, что составило 5%. Результаты II-го этапа констатирующего исследования позволили сделать вывод о том, что у 18-ти человек (86%) - средний уровень педагогического самоменеджмента и у 3-х (14%) – высокий.

Глубокое теоретическое и поэтапное констатирующее исследования способствовали нам в разработке и апробации на базе современного образовательного учреждения программы формирующего эксперимента, целью которого было повышение уровня педагогического самоменеджмента и, соответственно, повышение уровня эмоционального интеллекта у учителей экспериментальной группы. Было проведено 12 тренинговых занятий, которые включали психогимнастические упражнения, деловые и ролевые игры, групповые дискуссии, моделирование ситуаций педагогического общения. Общая продолжительность тренинговых занятий – 36 часов.

Для подтверждения эффективности формирующего эксперимента нами была проведена повторная диагностика, в ходе которой мы выявили динамику уровней педагогического самоменеджмента и эмоционального интеллекта у испытуемых. Мы сравнили результаты проведения диагностических методик до и после тренинга. Результаты показали, что наблюдается серьезная положительная динамика. А именно: у большинства педагогов – 18 человек, что составляет 86% из общего числа входящих в исследуемую группу, - высокий уровень педагогического самоменеджмента, у 3-х, что составляет 14%, - средний уровень; у 17-ти педагогов, что составляет 81%, высокий уровень эмоционального интеллекта, лишь у 4-х педагогов, а это 19% , наблюдается средний уровень.

Контрольное исследование подтвердило эффективность формирующего эксперимента. Включение в работу по формированию высокого уровня педагогического самоменеджмента позволило смотивировать учителей на овладение приемами и методиками, направленными на развитие их эмоционального интеллекта. Повышение уровня эмоционального интеллекта было успешным благодаря учету основных детерминант педагогического самоменеджмента.

Выполненное нами исследование, представленное в данной монографии, позволило констатировать, что зачастую учителя не могут самостоятельно овладеть приемами и методиками, направленными на самоорганизацию и саморегуляцию, что снижает уровень их эффективности в профессиональной деятельности. Что необходимо сделать для исправления сложившейся ситуации? В ВУЗах, безусловно, должны обучать будущих педагогов самоменеджменту, направленному на развитие эмоционального интеллекта, на таких дисциплинах, как педагогическая психология, практическая психология, курсах по выбору и других. В современных школах необходимо уделять этому вопросу большое внимание посредством обучения педагогов на курсах повышения квалификации, на педагогических семинарах.

Овладение технологиями и приемами самоменеджмента позволит педагогам сохранить интерес и желание постоянно учиться, повышать свое профессиональное мастерство и компетентность на протяжении всего периода педагогической деятельности, что созвучно актуальной концепции современного образования - «образование через всю жизнь».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г.) // Рос. газ. 2012. 31 дек.
2. Александрова, Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности / Н.П. Александрова // Вестник Московской государственной академии делового административирования. – 2015. – № 5. – С. 171-177
3. Андреев, В.М. Самоменеджмент руководителя / В.М. Андреев, Э.Е. Старобинский. – Томск, 2013. – 350 с.
4. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 57-62.
5. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2013. – № 11. – С. 80-84.
6. Антонова, Л.Н. Современный учитель в условиях модернизации педагогического образования России / Л.Н. Антонова // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика». – 2015. – № 7. – С. 11-18.
7. Белкина, О.А. Феноменология эмоционального интеллекта / О.А. Белкина // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». – 2016. – № 2. – С. 47-62.
8. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М.: Лик пресс, 1998. – 281 с.
9. Голубев, М.В. Креативность в структуре эмоционального интеллекта педагога / М.В. Голубев // Приволжский научный журнал. – 2014. – № 1. – С. 218-222.

10. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Энни Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2012. – 405 с.
11. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2012. – 260 с.
12. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: Манн, Иваерв и Фербер, 2013. – 390 с.
13. Драганова, О.А. О деятельности педагога – психолога в условиях модернизации образования / О.А. Драганова, М.И. Калараш // Справочник педагога-психолога. – 2014. – № 11. – С. 38-42.
14. Дьячкова, Т.В. Педагог в контексте модернизации системы образования / Т.В. Дьячкова // Известия Алтайского государственного университета. – 2015. – № 7. – С. 19-26.
15. Засыпкин, В.П. Модернизация педагогического образования / В.П. Засыпкин, Г.Е. Зборовский // Социологические исследования. – 2014. – № 2. – С. 87-93.
16. Зейверт, Л. Стили руководства / Л. Зейверт, Л.М. Фридман, Т. Энкельманн. – М.: Просвещение, 2011. – 556 с.
17. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.
18. Ищенко, В.И. Самоменеджмент инноваций как модель самостоятельного направления профессионально-педагогической деятельности учителя / В.И. Ищенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3. – С. 17-22.
19. Кисляков, А.В. Дополнительное профессиональное образование педагога в условиях модернизации образования / А.В. Кисляков, Д.А. Шилков // Педагогическое образование и наука. – 2015. – № 1. – С. 75-79.
20. Лапшова, А.В. Современное определение сущности профессионализма педагога в условиях модернизации образования / А.В. Лапшова // Вестник Мининского университета. – 2013. – № 4. – С. 12-17.

21. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 180 с.
22. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
23. Манойлова, М. Тренинг развития эмоционального интеллекта педагога: от планирования к действию / М. Манойлова // Школьные технологии. – 2015. – № 2. – С. 26-37.
24. Матвейчук, Н.Н. Развитие эмоционального интеллекта педагога / Н.Н. Матвейчук // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2014. – № 8. – С. 30-33.
25. Морозевич, Е.С. Самоменеджмент руководителя образовательного учреждения / Е.С. Морозевич // Перспективы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 27-34.
26. Обгольц, Ю.О. Эмоциональный интеллект педагога в современном мире / Ю.О. Обгольц // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 2. – С. 17-19.
27. Панфилова, А.П. Взаимодействие участников образовательного процесса: учебник / А.П. Панфилова, А.В. Долматов. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 487 с.
28. Панфилова, А.П. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности профессионала / А.П. Панфилова, С.С. Михальченко // Человек и общество. – 2015. – № 5. – С. 37-44.
29. Почтарева, Е.Ю. Эмоциональный интеллект как составляющая личности педагога / Е.Ю. Почтарева // Исследования молодых ученых. – 2015. – № 9. – С. 73-81.
30. Почтарева, Е.Ю. Эмоциональный интеллект как составляющая непрерывного образования педагога / Е.Ю. Почтарева // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – № 2. – С. 75-81.
31. Рыжов, Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.М. Рыжов // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2015. – № 1. – С. 40-49.

32. Савенков, А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Вестник практической психологии образования. – 2016. – № 1. – С. 30-38.

33. Самусенко И.Л. К структуризации понятия «Эмоциональная компетентность» в профессиональной деятельности педагога // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2013. – Вып. II – С. 38-42.

34. Самусенко И.Л. Сохранение и укрепление психического здоровья педагога: Теория и практика: Учебное пособие к курсу «Практическая психология»: Учеб. пособие. Тверь, 2008.

35. Самусенко И.Л. Фрустрационная толерантность как значимая составляющая психического здоровья педагога и учащихся // Психолого-педагогические аспекты воспитания толерантности и культуры межнационального общения в образовательном пространстве: Коллективная монография. Тверь, РИУ ТвГУ, 2009.

36. Сафонова, Л.В. Самоменеджмент педагога. Методические рекомендации / Л.В. Сафонова, В.И. Жильцова. – Екатеринбург, 2012. – 80 с.

37. Симонова, А.А. Самоменеджмент педагога: сущность, содержание, технологии: монография / А.А. Симонова. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. – 136 с.

38. Солодкова, Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагога / Т.И. Солодкова. – Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 140 с.

39. Стайн С. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / С. Стайн, Г. Бук; пер. с англ. М. Маркус // Изд-во Баланс Бизнес Букс, 2007 – 384 с.

40. Травина С.А. Взаимодействие психолога и учителя в профилактике агрессивного поведения младших школьников: Монография. Тверь, 2008.

41. Ушаков, Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. – М.: ИПРАН, 2014. – 270 с.
42. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания / К.Д. Ушинский. – Л.: изд-во Академии педагогических наук, 1950. – 311 с.
43. Фокина, И.В. Психологическое образование педагога в свете модернизации российской системы образования / И.В. Фокина // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 45-49.
44. Чепайкина, А.С. Развитие эмоционального интеллекта педагога как фактор повышения их конкурентоспособности / А.С. Чепайкина, С.А. Домрачева // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7. – С. 159-162.
45. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 440 с.
46. Шумилкина, М.С. Эмоциональный интеллект в профессиональной коммуникативной культуре педагога / М.С. Шумилкина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 3. – С. 44-50.
47. Юркевич В. Проблема эмоционального интеллекта // Вестник практической психологии образования. – 2005. – № 3 (4). С. 4-10.
48. Панкова Т.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности руководителя [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 2 (10). Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n2-10/297-pankova10.html> Дата обращения: 25.04.2016. Загл. с экрана.
49. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике [Электронный ресурс] // Психология: Журнал Высшей школы экономики. – 2004. № 4.- С. 3-23. Режим доступа: <https://psy-journal.hse.ru/data/2011/04/28/1210633238/3-26.pdf> Дата обращения: 29.03.2016. Загл. с экрана

50. Симонова Л.Б. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога [Электронный ресурс]// Психология образования в XXI веке: теория и практика. – Волгоград: Изд-во ВГСПУ «Перемена», 2011. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/education21/issue/54867_full.shtml Дата обращения 18.04.2016. Загл. с экрана.

51. Яничева Т.В. Эмоциональный интеллект в педагогическом самоменеджменте учителя современной школы [Электронный ресурс]// Приоритетные направления психолого-педагогического сопровождения образования: Материалы региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов, педагогов, посвящённой 30-летию Института педагогического образования 25–26 марта 2016 года. Тверь, 2016. С. 13-15. Режим доступа: <http://pedfak.tversu.ru/resources/uploads/files/mkonf-PNPPS-16.pdf>

Методика диагностики эмоционального интеллекта (Манойлова М.А.)

Инструкция: прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно слушаю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен.
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия, я стараюсь, устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.

21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Ключ к методике

Шкалы	Вопросы	Всегда	Чаше всего	Иногда	Редко	Никогда
I	«Прямые» 1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
	«Обратные» 2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
II	«Прямые» 3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
	«Обратные» 4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
III	«Прямые» 5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
	«Обратные» 6,14,22,30,38	5	4	3	2	1
IV	«Прямые» 7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
	«Обратные» 8,16,24,32,40.	5	4	3	2	1

Обработка результатов:

В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле: $A-B$, где A – сумма баллов по «прямым» вопросам, B – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

1. Внутриличный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.

2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

3. Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника.

Диапазон баллов по каждой шкале: min – -20 баллов, max – +20 баллов.

Методика определения уровня эмоционального интеллекта Н.Холла

Ниже Вам предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (-3 балла)
- В основном не согласен (-2 балла)
- Отчасти не согласен (-1 балл)
- Отчасти согласен (+1 балл)
- В основном согласен (+2 балла)
- Полностью согласен (+3 балла)

Таблица 23

Перечень высказываний методики Н.Холла

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						

Продолжение таблицы 23

6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						

Продолжение таблицы 23

21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Таблица 24

Шкалы методики Н. Холла

ШКАЛЫ	БАЛЛЫ
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самомотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
Интегративный уровень:	

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

Ключ к методике Н.Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Тест «Личная организованность» (А.Я. Анцупов)

Предлагаемый тест послужит не только для проверки личной организованности, но и будет средством, которое может побудить к постижению секретов самоорганизации, к выработке организационных навыков и привычек. Выберите в каждом вопросе наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Имеются ли у вас главные, основные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

- а) у меня такие цели есть;
- б) разве нужно иметь какие-то цели? Ведь жизнь так изменчива;
- в) у меня есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению;
- г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.

2. Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, специальный блокнот и т. д.?

- а) да;
- б) нет;
- в) не могу сказать ни "да", ни "нет", так как намечаю главные дела в голове, а план на текущий день – в голове или на листке бумаги;
- г) пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает.

3. Отчитываете ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

- а) отчитываю в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость;
- б) отчитываю, несмотря ни на какие субъективные или объективные причины;
- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще отчитывать самого себя?

г) придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня – хорошо, а что не удалось – выполню, может быть, в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т. д.?

а) я – хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так и записываю телефоны, фамилии, имена. Если понадобится чей-то номер телефона, то обязательно найду;

б) часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их эксплуатирую. Переписывая телефоны, стараюсь все сделать "по науке", однако при дальнейшем пользовании сбиваюсь на произвольную запись;

в) записи телефонов, фамилий, имен веду "почерком настроения". Считаю важным, чтобы был записан телефон, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво, это не имеет значения;

г) использую общепринятую систему: в соответствии с алфавитом записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

5. Вас окружают различные вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

а) каждая вещь лежит там, где ей хочется;

б) придерживаюсь принципа: каждой вещи – свое место;

в) периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов затем кладу их туда, куда придется, чтобы не загружать голову "расположением" спустя какое-то время опять навожу порядок и т. д.;

г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно потерять время?

а) могу сказать о потерянном времени;

б) могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время;

в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал (считала) его;

г) всегда хорошо представляю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время;

д) не только хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в тех же самых местах и ситуациях.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, на собрании начинается "переливание из пустого в порожнее"?

а) предлагаю обратить внимание на существо вопроса;

б) любое совещание или собрание представляет собой сочетание как "полного", так и "пустого". Когда наступает пустое, то ждешь полного. Когда подходит полоса полного, то немного утомляешься и для разрядки... ждешь пустого. В таком чередовании и проходит совещание или собрание. И ничего тут не поделаешь;

в) погружаюсь в "небытие";

г) начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на "переливание".

8. Вам предстоит выступить с докладом. Будете ли вы при подготовке уделять внимание не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

а) Буду уделять самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять лишь приблизительно. Если доклад будет интересным, то всегда дадут время, чтобы закончить его;

б) уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от времени.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

а) Стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, настроение и др.);

б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени;

в) зачем стремиться, если время все равно не обгонишь;

г) стараюсь и пытаюсь, несмотря ни на что.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете?

а) записываю в своем еженедельнике, что выполнить и когда;

б) фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. "Мелочи" пытаюсь запомнить. Если забываю о "мелочи", то не считаю это недостатком;

в) стараюсь запомнить поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако, должен (должна) признаться, что память часто подводит меня;

г) придерживаюсь принципа "обратной памяти": пусть о поручениях и заданиях помнит тот, кто их дает. Если поручение нужное, то о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.

11. Пунктуальны ли вы (идя на деловую встречу, на собрание, совещание, заседание)?

а) прихожу раньше на 5-7 минут;

б) прихожу вовремя, к началу собрания, совещания или заседания;

в) как правило, опаздываю;

г) всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или вовремя;

д) если бы было издано научно-популярное пособие "Как не опаздывать", то я, вероятно, научился (научилась) бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

а) Считаю, что своевременность выполнения – это один из важных показателей моего умения работать, своего рода триумф организованности. Однако мне кое-что не всегда удается выполнить вовремя;

б) своевременность выполнения – это зверь, который может "укусить" именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть время выполнения задания;

в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок;

г) своевременно выполнить задание или поручение – это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда своеобразно "наказывается".

13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить данное обещание довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) Сообщу человеку об изменившихся обстоятельствах и о невозможности выполнить обещанное;

б) постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнить обещание затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное;

в) буду стараться выполнить обещанное. Если выполню – хорошо, не выполню – тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал (не сдерживала) своих обещаний;

г) ничего не буду сообщать человеку. Выполню обещание во что бы то ни стало.

Таблица 25

Ключ к тесту

№ вопроса	Варианты и оценки ответов в баллах				
	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	–
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	–
4	0	0	0	6	–
5	0	6	0	0	–
6	2	1	0	6	–
7	6	0	0	3	–
8	2	6	–	–	–
9	3	0	0	6	–
10	6	1	1	0	–
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	–
13	2	0	0	6	–

Если Вы набрали:

- от 72 до 78 баллов – Вы организованный человек. Единственное, что можно посоветовать: не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть Вам не кажется, что Вы достигли предела. Самоорганизация, в отличие от природы, дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми;

- от 63 до 71 балла – Вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это дает Вам несомненное преимущество перед теми людьми, которые призывают организацию «под ружье» в случае крайней необходимости. Но Вам следует внимательнее присмотреться к самоорганизации, улучшить ее;

- меньше 63 баллов – Ваш образ жизни, Ваше окружение научили Вас быть кое в чем организованным. Организованность то проявляется в Ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Существуют объективные организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расход времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозревали. Чтобы стать организованным человеком, нужно преодолеть себя, нужно иметь волю и упорство.

Овчарова Р.В. Самоменеджмент: насколько хорошо вы справляетесь со своей работой?

Самооценка в баллах: 0 – почти никогда; 1 – иногда; 2 – часто; 3 – почти всегда.

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.

4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.

6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.

7. Свою дневную загрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком моей работоспособности.

8. В моем плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих «жизненно важных» проблемах.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Если вы теперь суммируете баллы, набранные вами в результате проверки вашего рабочего стиля, то получите следующие результаты:

0 – 15 баллов – вы не планируете свое время и находитесь власти внешних обстоятельств. Некоторых целей вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

16 – 20 баллов – вы пытаетесь овладеть своим временем, но вы не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21 – 25 баллов – у вас хороший самоменеджмент.

26 – 30 баллов – вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Позвольте окружающим вас людям приобщиться к вашему опыту.

**Тест «Оценка уровня планирования работы» (Бондаренко В.В.,
Резник С.Д., Соколов С.Н.)**

Данный тест направлен на выявление способностей правильно планировать личное время. Ответьте на вопросы теста, подчеркнув один вариант, который Вам подходит больше всего. Подсчитайте баллы и посмотрите ключ (в конце теста).

1. Когда просыпаетесь, Вы приступаете к:

- а) срочным повседневным делам (2);
- б) делам, которые остались с прошлого вечера (3);
- в) делам, которые легко выполняются и не требуют больших затрат времени (1).

2. Выполнение различных заданий и задач:

- а) Вы планируете с прошлого вечера все задачи, которые Вы должны выполнить (3);
- б) приступаете к выполнению задач по мере необходимости (2);
- в) вообще не приступаете к выполнению задач (1).

3. При решении задач Вы:

- а) полагаетесь только на себя (2);
- б) Вы полагаетесь не только на себя, но и привлекаете своих друзей (подчиненных) к решению задач (3);
- в) полагаетесь наудачу (1).

4. Задачи, которые Вы выполнили:

- а) сразу забываете (1);
- б) проверяете, сколько времени Вы на них затратили и с какой эффективностью выполнили (3);
- в) анализируете с другими задачами, которые выполнили (2).

5. Будучи педагогом, Вы отдаете предпочтение при планировании:

- а) долгосрочным целям (1);
- б) среднесрочным целям (2);

в) краткосрочным целям (3).

6. Что, по Вашему мнению, является важнейшим в планировании:

а) правильно составить список дел и определить на каждое дело требуемое время (3);

б) вести письменную запись дел (2);

в) зачем планировать, если все дела можно делать на ходу (1).

7. Когда Вы планируете намеченные Вами дела:

а) утром, перед их выполнением (2);

б) вечером, тщательно планируя и оставляя резерв времени (3);

в) не планирую, да и зачем планировать (1).

8. При планировании Вы обычно пользуетесь:

а) календарем-ежедневником (2);

б) графиками-таблицами распорядка дня (3);

в) ничем не пользуюсь (1).

9. Как Вы считаете, руководитель должен уметь анализировать свое рабочее время и составлять план личной работы?

а) да(3);

б) нет(1);

в) иногда (2).

10. Как Вы думаете, при планировании эффективно использовать ежедневник-календарь, графики работы и т.д.?

а) иногда (2);

б) всегда (3);

в) никогда (1).

11. Нужно ли планировать свое время, ставить задачи и правильно распределять их в качестве экономии своего времени?

а) да(3);

б) нет (2).

Ключ к тестовому заданию «Оценка уровня планирования работы»

От 25 до 33 баллов – Вы отлично планируете свое время и распределяете его так, что остаются даже резервы для срочных дел. При выполнении определенных задач Вы привлекаете к их решению подчиненных, друзей, что позволяет экономить время.

От 18 до 24 баллов – не расстраивайтесь, Вы еще только учитесь правильно распоряжаться временем, поэтому Вы не можете точно спланировать свое время. Но Вы быстро сможете набрать нужный Вам опыт.

От 18 баллов и менее – вероятно, Вам не стоит быть руководителем, так как Вы не считаете нужным правильно планировать время.

Программа тренинга на этапе формирующего эксперимента

Программа тренинга направлена на развитие эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте у учителей.

Тренинговые занятия реализуются в форме психогимнастических упражнений, деловых и ролевых игр, групповых дискуссий, моделирования ситуаций педагогического общения. Общая продолжительность тренинговых занятий – 36 часов. Тренинг включает в себя 12 занятий по 3 часа, которые проводятся с периодичностью 1 раз в неделю.

Занятие 1.

Цель: Знакомство участников группы, создание атмосферы доверия и психологической безопасности.

План занятия.

1. *Упражнение «Оцени себя».* Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

2. *Психогимнастическое упражнение «Назови свое имя».* Участникам предлагается по очереди назвать свое имя и любое прилагательное, начинающееся с буквы имени (например, «Любопытная Лена», «Своеобразный Сергей»).

Обсуждение целей тренинга, ожиданий и опасений каждого участника.
Обсуждение и принятие правил работы группы.

Примерные правила работы в группе:

- постоянство состава участников группы;
- говорить только от себя (не обобщать высказывания);
- относиться друг к другу с уважением, не высказывать оценочных суждений, не обсуждать тех, кто не присутствует в группе;

- правило «Стоп» (не высказываться или не принимать участие в упражнениях, некомфортных для члена группы в данный момент);
- сохранение конфиденциальности;
- активное участие в занятиях на протяжении всего тренинга.

Список правил может быть дополнен участниками.

3. *Психогимнастическое упражнение «Пересадки в кругу».* Ведущий называет какой-либо признак, который есть у участников группы (например: поменяйтесь местами те, у кого есть сестры...). Те, кто обладают этим признаком, должны быстро поменяться местами. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

4. *Психогимнастическое упражнение «Ассоциация эмоционального состояния с цветом».*

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором бы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

5. *Упражнение «Оцени себя».* Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

Подведение итогов, обратная связь от участников.

Занятие 2.

Цель: Понимание значимости эмоционального интеллекта для педагогов.

Повышение мотивации к занятиям посредством лабилизации группы.

План занятия.

Начало занятия. Высказывания участников о своем состоянии, самочувствии, настроении, готовности к работе.

1. Упражнение «Оцени себя». Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

2. *«Мозговой штурм» – понятия эмоциональный интеллект и педагогический самоменеджмент*

Цель упражнения: повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, повышающий уровень эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента. Результаты «мозгового штурма» запланировать в работу с педагогами.

Для начала, дадим определение, что такое «Эмоциональный интеллект», «Педагогический самоменеджмент».

Эмоциональный интеллект – это совокупность ментальных способностей, обеспечивающих идентификацию (опознание и вербальное выражение), понимание причин и управление (способность вызывать, сохранять и изменять) как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей для успешного достижения целей и задач другой деятельности (например, профессиональной деятельности, общения).

Педагогический самоменеджмент – это самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом жизнедеятельности в самом широком смысле слова – во времени, в пространстве, в общении, в деятельности.

Мастерство педагога напрямую связано не только со знанием преподаваемого предмета, но и с индивидуальными особенностями личности учителя, отражающими его эмоциональную сферу: с талантом понимания развивающейся личности ребенка, толерантностью, тактичностью. Это обуславливает необходимость практического применения педагогического самоменеджмента. Самоменеджмент педагога – это использование испытанных методов работы в повседневной педагогической практике для того, чтобы оптимально и со смыслом организовать своё время, а так же использовать свои интеллектуальные и эмоциональные ресурсы.

Следовательно, эмоциональный интеллект – неотъемлемая личностная составляющая педагогического мастерства, поскольку только состоявшаяся, зрелая личность может воспитать другую полноценную и зрелую личность. Основной педагогической задачей учителя является не столько передача знаний, формирование умений и навыков, сколько пробуждение познавательной активности детей, созидание учебной и познавательной деятельности через педагогическое общение и диалог с учащимися. Результат педагогической деятельности – формирование качественных психических новообразований ученика, что достигается посредством применения педагогом приемов самоменеджмента.

I. Этап генерации идей. «Как повысить эмоциональный интеллект педагога? Развить его самоменеджмент?» Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа: принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей. Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения.

Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке. По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей. Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений. Правила это этапа: Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной. Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

III. Этап поиска возможностей реализации. Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Ведущий предлагает просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации. Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов: + + – очень хорошая, оригинальная идея; + – неплохая идея; 0 – не удалось найти конструктива. А, кроме того: РР – реально реализовать; ТР – трудно реализовать; НР – нереально реализовать. Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

IV. Завершающий этап. Мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Ведущий предлагает представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка. Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны быть включены в план работы

школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы. Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью «Планирование мероприятий по развитию эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте».

5. *Упражнение «Оцени себя».* Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

Занятие 3.

Цель: Развитие умения понимать и дифференцировать эмоциональные состояния.

План занятия.

1. *Упражнение «Оцени себя».* Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

2. *Ролевая игра.* Участникам группы предлагается выбрать активных участников и наблюдателей. Активным участникам – «актерам» предлагается разыграть следующую ситуацию:

«На уроке ребенок выводит учительницу из себя. Она забирает его дневник, кладет в стол и говорит, что вернет только после уроков – на дополнительном занятии. Улучив момент, мальчик тайком забирает свой дневник из учительского стола, а затем, придя на дополнительное занятие, как ни в чем не бывало напоминает учительнице о дневнике. Она лезет в стол – он пуст. Некоторые из ребят смеются – и учительница сразу понимает, в чем дело. Как дальше разворачивается ситуация?»

Обсуждение ролевой игры. Обратная связь от участников и наблюдателей. Сообщение тренера о важности умения понимать намерения и состояние

другого человека, проявлять уверенность в себе, эмоциональную устойчивость. Обсуждение понятия «Эмоциональный интеллект», его роли в педагогической деятельности.

Обратная связь, подведение итогов занятия.

3. Психогимнастическое упражнение «Определи чувство».

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача – определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица».

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п.

После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?».

Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для, того или иного состояния.

При проведении этого упражнения в сочетании с предыдущим можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

4. Упражнение «Доверяй себе»

Цель: развитие умения доверять себе. Выполнения упражнения можно начать со слов Антуана де Сент-Экзюпери из сказки «Маленький принц»: «Это совсем просто, человек хорошо видит только сердцем. Наш глаз не может видеть сущности». Предлагается вспомнить несколько давних ситуаций, в которых должны были принять решение за или против. Например,

профессиональные решения, выбор крупной покупки, важная встреча. Поразмышляйте о том, оказались ли Ваши чувства верными при принятии решения и впоследствии. Проанализируйте, когда ваше предчувствие подтвердилось, а когда – нет. По результатам можно проверить, можно ли доверять своим первым чувствам.

5. Психогимнастическое упражнение «Зеркало».

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения «обезьяны» ».

Через три-четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями.

После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось воспроизводить движения вашего партнера?»

Подведение итогов. Обратная связь от участников. Пожелания группе на следующее занятие.

6. Упражнение «Осознание моих ощущений»

Цель: научиться внимательно относиться к своим ощущениям.

Для осознания своих ощущений необходимо отложить все свои дела и попытаться понять, что Вы чувствуете в данный момент. Закройте глаза и ощутите свое тело. Ответьте на следующие вопросы: Вы напряжены или сидите совершенно удобно? какова температура в комнате? Ваши руки и ноги теплы? что Вы слышите? ощущаете ли какие-либо запахи? что чувствуете под пальцами рук? Постарайтесь использовать все Ваши чувства. Опишите свое настроение, как можно точнее. Это упражнение можно использовать в разных ситуациях: в метро, в поликлинике, в автобусе, при отходе ко сну, в любое свободное время.

Высказывания участников о своем состоянии, самочувствии, настроении, готовности к работе.

Занятие 4.

Деловая игра «Менеджер как субъект управления»

Основная цель игровой деятельности – анализ использования рабочего времени менеджера, выявление важнейших "поглотителей" и путей их устранения. Дополнительно участникам необходимо произвести расчеты времени, эффективно используемого менеджером, и дневных потерь и обобщить результаты, проанализировав структуру рабочего времени руководителя.

Техническая подготовка

Предварительно для проведения игры необходимо подготовить:

- рабочее место менеджера. Например: письменный прибор, телефон, калькулятор, индивидуальное задание и деловые бумаги и т.д.;
- рабочее место секретаря. Например: папка с деловыми бумагами, телефон, поднос, чайный сервиз и т.д.;
- папку с деловыми бумагами для подчиненного менеджера. Например: квартальный отчет, сведения о поставщиках и т.д.;
- информацию для представителя поставщика с указанием предмета и условий договора (выбор произволен);
- часы для наблюдателей;
- идентификаторы участников игры;

Участники игры и их функции

1. Менеджер (начальник отдела фирмы). Выполняет определенный объем работы в ходе игры, по возможности не отвлекаясь на посторонние разговоры, посетителей, телефонные звонки и т.д. В течение рабочего дня он принимает оперативные управленческие решения, выполняет возложенные на него обязанности в соответствии с занимаемой должностью. В качестве индивидуального задания менеджер отвечает на вопросы тестов, решает задачи, предложенные преподавателями. В течение рабочего дня у менеджера заранее

запланирована встреча с представителем фирмы-поставщика. Целью переговоров является заключение договора поставки какого-либо товара на взаимовыгодных условиях. В переговорах принимает участие подчиненный-работник отдела, возглавляемого менеджером. В ходе игры менеджер может делегировать выполнение отдельных задач подчиненному и секретарю.

2. Начальник (генеральный директор фирмы). В процессе игры требует по телефону от менеджера представить в кратчайшие сроки отчетные документы. Например, квартальный отчет для подготовки доклада на встречу с акционерами, информацию о конкретном поставщике, интересующимся ходом решения кадрового вопроса в отделе.

3. Подчиненный менеджера (сотрудник отдела). Докладывает менеджеру о состоянии текущей работы, интересуется ходом решения кадрового вопроса. К своим обязанностям относится безответственно, к докладу не готов, рабочие документы находятся в беспорядке.

4. Секретарь менеджера. Сообщает ему обо всех телефонных звонках, посетителях, выполняет поручения менеджера, предлагает посетителям кофе. В конце рабочего дня отпрашивается у менеджера по "личному делу" и далее не участвует в игре. Несколько навязчива, иногда отвлекает менеджера от работы.

5. Коллега менеджера (сотрудник другого отдела). В рабочее время отвлекает менеджера разговорами на посторонние темы (о спорте, о политике, отдыхе и т.д., делится с ним личными проблемами, мешает выполнению работы менеджера.

6. Представитель фирмы-поставщика. Опаздывает на заранее запланированную с менеджером встречу, долго извиняется и оправдывается, ведет переговоры с менеджером, детально обсуждая условия поставки. В ходе игры может отвлекать менеджера разговорами на посторонние темы.

7. Клиент (представитель фирмы-потребителя). Приходит на прием к менеджеру без предварительной договоренности с целью предъявить претензии к качеству товара, приобретенного его фирмой несколько дней назад. Пытается получить денежную компенсацию, вернуть товар. Настойчив, безапелляционен.

8. Жена менеджера отвлекает менеджера от работы телефонными разговорами на бытовые темы (покупки, здоровье детей, и т.д.). Взбалмошна, импульсивна, обидчива, навязчива.

9. Наблюдатели. Осуществляют хронометраж рабочего дня менеджера, заполняют таблицу учета временных затрат (табл. 26)

Порядок проведения деловой игры

1. Ведущий распределяет роли между участниками группы. Участника, играющего роль менеджера, удаляют из аудитории, ведущий объясняет его задачи.

2. Ведущий конкретизирует содержание ролей участникам игры и знакомит их со сценарием и объясняет наблюдателям их функции и знакомит с правилами ведения хронометража и заполнения таблиц наблюдения.

3. Ассистенты заранее готовят рабочие места действующих лиц.

4. По команде ведущего игра начинается. Фиксируются моменты начала и окончания игры (таблица 26).

Таблица 26

Учет временных затрат менеджера

Вид деятельности	Интервал времени	Продолжительность, мин.
1	2	3

Подведение итогов деловой игры

1. По окончании деловой игры проводится анализ использования рабочего времени менеджера. Обобщив результаты хронометража, проводимого наблюдателями, участники классифицируют затраты времени менеджера и заполняют таблицы 27 и 28.

Таблица 27

Эффективное время работы менеджера

Вид деятельности менеджера	Интервал времени	Продолжительность, мин.
1	2	3
Текущая работа с документами	10.00-10.20	20
Разговор с начальником	10.25-10.27	2
Итого		

Таблица 28

Дневные потери рабочего времени

Интервал времени	Продолжительн., мин.	Вид помехи	Источник помехи	Причина помехи
14.30-14.35	5	Телефонный разговор	Жена менеджера	Решение бытовых проблем
16.30-16.31	1	Телефонный разговор	Неизвестное лицо	Ошибочный звонок
Итого				

2. Участники анализируют итоги таблицы 27 и 28, на основе чего рассчитывают и представляют графически структуру использования рабочего времени менеджера.

3. Используя данные таблицы 28, участники проводят анализ дневных потерь, их классификацию в соответствии с приведенным ниже перечнем, выявляют важнейшие "поглотители" времени и определяют меры по их устранению.

НАЧАЛО РАБОЧЕГО ДНЯ



Рис. 7. Сценарий игры «Менеджер как субъект управления»

Анализ дневных потерь рабочего времени

"Поглотители" времени	Причины потерь времени	Меры по устранению
1	2	3

4. Важнейшие поглотители времени

- Нечеткая постановка цели.
- Отсутствие приоритетов в делах.
- Стремление слишком много сделать за один раз.
- Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
- Плохое планирование трудового дня.
- Личная неорганизованность, "заваленный" письменный стол.
- Нерациональное чтение документов.
- Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
- Поиски нужных записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
- Недостатки кооперации или разделения труда.
- Отрывающие от дел телефонные звонки.
- Незапланированные посетители.
- Неспособность сказать "нет".
- Неполная, запоздалая информация.
- Отсутствие самодисциплины.
- Неумение довести дело до конца.
- Затяжные совещания.
- Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
- Отсутствие связи или неэффективная обратная связь.
- Разговоры на частные темы.

- Нерациональная система ведения деловых записей.
- Синдром "откладывания".
- Желание знать все факты.
- Длительные ожидания (например, условленной встречи).
- Слишком редкое делегирование (перепоручение дел).
- Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Анализ деловой игры и занятия в целом.

Занятие 5.

Цель: Развитие сензитивности, эмпатического сопереживания.

План занятия.

Начало занятия. Сообщение участников о готовности к работе.

1. Упражнение «Оцени себя». Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

2. Психогимнастическое упражнение «Угадай цвет».

Участники стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас кто-то из нас (тот, кто захочет) выйдет за дверь, а мы все вместе выберем какой-нибудь цвет. Вернувшийся участник должен будет узнать, какой цвет мы выбрали. Для этого он сможет обратиться к любому из нас, и этот человек покажет выбранный цвет движением. Если цвет не будет определен, “отгадывающий” должен будет обратиться к другому и т.д. до тех пор, пока цвет не будет назван правильно.

Изображая цвет, давайте не будем использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску. Например, изображая голубой цвет, показывать на небо или имитировать переливание воды».

3. Упражнение «Контроль мыслей»

Цель: развитие умения контролировать свои мысли. Вспомним слова американского психолога Дэйла Корнеги: «Не забывай, что счастье зависит не

от того, кто ты есть или что ты имеешь. Оно зависит только от того, что ты думаешь». Исследования мозга в последние годы показали, какой процесс происходит в теле человека, когда эмоции преобладают над разумом. Мысли могут вызывать химические реакции в мозге. В кровь выбрасываются гормоны и вещества – информаторы. Эти химические вещества вызывают чувства. Человек ощущает ситуацию: чувствует себя стесненно и принужденно. Возникшие чувства вызывают другие мысли, которые ведут к дальнейшим реакциям. Так, если человек сначала только раздражен, то затем он испытывает возбуждение, возмущение, ярость, и чувства могут выйти из-под контроля. Все это подтверждает необходимость контролировать свои мысли, брать ответственность на себя за собственные мысли. В парах: один рассказывает ситуацию, в которой он не смог сдержать плохие мысли, партнер помогает найти позитивное решение. Например: Вас обрызгивает машина, проезжающая на большой скорости. В течение секунды возникают различные реакции и мысли. Все зависит от Вас, какую мысль Вы себе позволите: «Вот идиот!» или «Видимо, он спешит», а может «Опять я задумался и подошел близко к шоссе». Проанализируйте свои ощущения при разных мыслях.

4. Психогимнастическое упражнение «Искренние ответы».

Участники группы сидят по кругу, у каждого – чистый лист бумаги.

Инструкция: «Я буду зачитывать вопросы, на которые вы будете отвечать, каждый самостоятельно. Отвечайте откровенно и будьте готовы к тому, что ваши ответы узнают другие участники нашей группы. Итак:

Кто ваш любимый поэт?

Какой ваш любимый цвет?

Какое качество вы больше всего цените в людях?

Какое время года вы любите больше?

Если бы у вас была возможность провести неделю в любой стране мира, какую страну вы бы выбрали?»

После каждого вопроса тренер дает немного времени для ответа, а в конце собирает листы.

«Сейчас я по очереди зачитаю ответы каждого. Выслушав их, постарайтесь понять, кому они принадлежат. Каждый может высказать одно предположение. Если автор будет назван, он раскрывает свое инкогнито, если нет – остается анонимным».

5. Упражнение «Оцени себя».

Обсуждение. Подведение итогов занятия.

Занятие 6.

Цель: развитие эмпатийной наблюдательности, эмпатийного слушания в педагогической деятельности.

План занятия:

Сообщение участников о настроении и готовности к работе.

1. Упражнение «Оцени себя».

2. Упражнение «Три минуты».

Проводится в начале дня. Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет три минуты».

Через три минуты тренер продолжает инструкцию: «А сейчас мы будем бросать друг другу мяч, сообщая при этом человеку, которому он адресован, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и постарайтесь никого не пропустить».

3. Упражнение «Угол зрения». Цель: развитие умения менять «угол зрения». Изменив «угол зрения», можно дистанцироваться от какого-либо чувства и ощутить другое. Новое, возникшее чувство будет способствовать тому, что человек будет действовать совершенно иначе, чем обычно. В кинофильме «Клуб мертвых поэтов» молодой учитель заставляет своих учеников по очереди подниматься на стул, со стула на парту, а затем снова вниз. Каждый ученик остается какое-то время наверху, выделяется среди массы, видит своего учителя внизу и благодаря этому получает совершенно другую перспективу. Учитель объясняет это практическое упражнение словами: «Вы должны иногда менять свое место, и тогда каждая вещь будет

выглядеть совершенно иначе». Вспомните ситуацию, мнение о которой Вы хотели бы изменить. Попробуйте посмотреть на нее с другой точки зрения:

- развернуть вещь с другой стороны;
- встать над вещами;
- забраться внутрь предмета или ситуации;
- посмотреть на любой предмет (ситуацию) с новой точки зрения;
- выйти наружу;
- отойти на некоторое расстояние;
- вообразить, что находится за углом;
- посмотреть, что находится за предметом (ситуацией).

Изменение точки зрения оказывает удивительный, ободряющий эффект. То, что раньше обескураживало, теперь все не так уж плохо.

4. Психогимнастическое упражнение «Твой партнер по общению».

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция: «Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые надо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнера, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнере? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы?

Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

5. Упражнение «Оцени себя».

Занятие 7.

Цель: Развитие самопринятия, способности к уверенному поведению.

План занятия:

Приветствие участниками группы друг друга.

1. Упражнение «Оцени себя».

2. Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».

Инструкция: Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: «Черт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги! Я хочу получить свои деньги!» Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?» Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу».

Ситуации:

Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...

В ресторане вам подается пережаренный бифштекс с кровью. Вы говорите официанту...

Счет за ремонт вашего автомобиля на 500 рублей больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...

Вы ловите взгляд привлекательного мужчины (женщины). Знаете, что он (она), может быть, интересуется вами. Вы подходите и говорите...

Собака вашего соседа помяла траву на вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему...

Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему...

Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Вы пришли в модный ресторан, однако вам не нравится предложенный стол. Вы говорите хозяину или хозяйке...

Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему...

Обсуждение упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

3. Упражнение «Волшебный базар»

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятию собственных негативных качеств. Для выполнения данного упражнения необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (визитки, по 10 штук), фломастеры и булавки. Группа сидит по кругу.

Инструкция: ваши учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар».

Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Игра прекращается, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя. Обсуждение. Что понравилось? Что чувствовали, о чем думали? Что легко было делать, что трудно?

4. Упражнение «Баланс успеха»

Цель: найти стимул для самого себя за три этапа.

1 этап: оцените свое фактическое состояние, отвечая на следующие вопросы: 1.Как я чувствую себя в настоящий момент? Что делает меня довольным или недовольным? 2.Сколько времени и сил есть у меня в распоряжении? 3.В чем заключается задача? 4.Что я должен делать?

2 этап: опишите желательное состояние. Представьте себе идеальный результат: 1.Изобразите себе в картинках или в словах, какова Ваша мечта. 2. Мобилизуйте всю свою одаренность и способности. Скромность здесь не нужна. 3.Сформулируйте максимально энергично, чего бы Вы хотели.

3 этап: осознание требуемого состояния. Определите поставленную цель: 1.Как должен выглядеть реалистичный результат? 2.Как можно получить больше удовольствия при решении этой задачи? 3.Как я узнаю, что моя цель достигнута? 4.Как выглядит мой личный баланс успеха?

5. Упражнение «Оцени себя»

Обратная связь от участников.

Занятие 8.

Цель: Развитие навыков саморегуляции.

План занятия.

Приветствие участников, сообщение об эмоциональном состоянии.

1. Упражнение «Оцени себя»

2. Упражнение «Прогрессивная релаксация» (напряжение и расслабление).

Сжать в полную силу кулак («что есть силы»), отпустить напряжение, почувствовать расслабление; то же – в половину силы. Согнуть в полную силу

кисти рук к предплечью, опустить напряжение, почувствовать расслабление: то же – в половину силы. Согнуть в полную силу руки в локтях, отпустить напряжение, почувствовать расслабление: то же – в половину силы. Сравнить свое состояние до и после выполнения упражнений.

Сеанс расслабления. Проводит тренер под музыкальное сопровождение.

«Сядьте удобно на стуле спину держите ровно ноги на полу, руки на коленях. Снимите обувь, очки, освободитесь от тесной одежды. Сосредоточьте, пожалуйста, внимание на дыхании. Дышите ровно и ритмично, это поможет Вам расслабиться... сделайте несколько глубоких вдохов... хорошо... Сейчас Вы будете делать так называемое «мирное дыхание». Это особого рода глубокое дыхание, которое скажет Вашему уму и телу, что пора прийти к миру. Делаем так: выдохните весь воздух из легких. Медленно вдыхайте через нос, считая до восьми... с силой выдохните через рот. После двух-трех мирных вдохов Вы заметите легкий звон в ушах... это признак глубокого внутреннего расслабления. Продолжайте дышать медленно и глубоко; вдох через нос, выдох через рот. Если Вы еще не закрыли глаза – закройте... хорошо... теперь, не открывая глаз, посмотрите влево как можно дальше, как будто хотите увидеть левое ухо. Удерживайте глаза в таком положении как можно дольше... Вы замечаете, как напряжены глазные мышцы и веки... Это хорошо, я хочу, чтобы Вы прочувствовали разницу между напряжением и покоем. По счету три, не открывая глаз, посмотрите, как обычно, перед собой и почувствуйте, как исчезло напряжение, раз... два... три... Ощутите приятный покой вокруг глаз, в затылке и в области шейных позвонков, продолжайте дышать медленно и глубоко... вдох через нос, выдох через рот... Расслабьте мышцы лица: вокруг глаз... щеки... лоб... рот... подбородок; если рот приоткрылся, это хорошо; продолжайте дыхание, вдох через нос, выдох через рот... Расслабьте мышцы шеи... голова упала на грудь... расслабление и покой опускаются к плечам... по спине... на середину спины... ниже... Направьте поток покоя вдоль по рукам до пальцев... по ногам до самых пальцев... Дышите медленно и глубоко, вдох через нос, выдох через рот. Вы можете заметить биение сердца... некоторые чувствуют или слышат ток крови по артериям. То, что вы почувствуете,

следствие расслабления и покоя Вашего тела... начиная с макушки, проверьте все Ваше тело... нет ли места, где сохраняется напряжение? .. Если так, отпустите его... Оставайтесь в состоянии покоя... Вы давно не были так спокойны... опять сосредоточьтесь на дыхании... с каждым выдохом говорите себе: спокойнее... Когда Вы полностью расслабились... понаслаждайтесь этим чувством... пусть тело наслаждается покоем... впустите его в желудок и кишечник... Вы в этом мирном, расслабленном состоянии.. Продолжайте дыхание... Вообразите себе новую жизнь, такую, какая Вам понравилась бы... постарайтесь увидеть все возможности. Сосредоточьтесь на одном желании, с каждым выдохом говорите: «Я осуществлю свою мечту...» Добавьте все, что захотите себе сказать... Закончив упражнение, Вы обнаружите, что отдохнули, как после хорошего сна. Вы будете расслаблены, но полны энергии, у Вас будет другое самочувствие, появится решимость... Вы можете возвращать себе это состояние покоя в любое время, когда захотите, пользуясь «мирным дыханием»... а теперь дышите легко, как обычно, и, когда я сосчитаю от пяти до одного, Вы откроете глаза – и будете полны бодрости... пять... четыре... три... два... один... Очень хорошо!

Обсуждение состояния, самочувствия.

3. Медитативное упражнение «Путешествие в детство».

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Почувствуйте тепло в теле, ровное спокойное дыхание, покой в теле, в душе, в разуме. Попробуйте отправиться в путешествие в свое прошлое, в счастливые мгновения детства. Почувствуйте, увидите себя маленьким ребенком. Вспомните и проживите заново самые счастливые, радостные ситуации Вашего детства. Пусть Вас снова наполнят ощущения радости, счастья, гармонии. Вы можете мысленно прокрутить эти мгновения, а может Вам удастся увидеть, услышать, войти в свою «картину» и действовать в ней во всей полноте ощущений. Постарайтесь подольше сохранить все образы. Вернувшись из путешествия в детство, постарайтесь запомнить образ, закрепить в словах свои ощущения. Вы окунулись в свое детство, и тот положительный эмоциональный опыт, что у Вас был, Вы сейчас актуализировали, «оживили», он сейчас с Вами. В трудные минуты

жизни вспоминайте о только что пережитых мгновениях – они помогут Вам справиться со сложной ситуацией.

Обсуждение упражнения.

4. Упражнение «Оцени себя»

5. Аудиозапись-релаксация «Отдых у воды»

Итоги дня.

Занятие 9.

Цель: Развитие умения понимать и дифференцировать эмоциональные состояния.

План занятия.

Высказывания участников о своем состоянии, самочувствии, настроении, готовности к работе.

1. Упражнение «Оцени себя»

2. Психогимнастическое упражнение «Изобрази эмоцию».

Участники группы делятся на две подгруппы.

Инструкция: «Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и придумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает, что она подготовила, вторая подгруппа внимательно смотрит, стараясь понять, какое состояние или чувство изображено. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. Затем группа, которая демонстрировала чувство или состояние, говорит правильный ответ.

Ошибки могут быть, с одной стороны, результатом недостаточной наблюдательности или неумения найти точное слово для обозначения чувства

или состояния «понимающей» группы, а с другой стороны, следствием того, что «изображающей» группе не удалось достичь согласованности при выборе чувства (состояния) или в ходе его изображения, возможно, участникам не хватило выразительных средств. Все это может стать предметом обсуждения после завершения упражнения.

В случае правильной идентификации изображенных эмоциональных состояний или чувств, тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определяли состояние или чувство?» Ответ на этот вопрос позволяет выявить и перечислить те конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

3. Упражнение «Трудная ситуация»

Цель: развитие умения управлять своим состоянием в трудных ситуациях, вербализировать свои состояния.

Упражнение выполняется в парах. По очереди:

- вспомните о какой-нибудь ситуации из своей жизни, из обычного рабочего дня, из спорта, когда Вы достигли большого успеха. Обрисуйте ее словами;

- закройте глаза и вызовите воспоминания в виде картинки в памяти настолько точно, чтобы Вы вспомнили, когда это было, где происходило, что Вас окружало, кто присутствовал. Расскажите все партнеру.

- вспомните свои слова, что Вы сказали в той ситуации. Каким был Ваш голос? Что Вы делали в тот момент? Повторите их.

- вспомните, что Вы при этом чувствовали? Какое чувство преобладало? Опишите свои чувства.

4. Игра «Разговор по телефону».

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и “говорить” по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по

телефону с ребенком, другого – с начальником, третьего – с другом или с любимым человеком и т. д.) Наша задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

5. Упражнение «Оцени себя»

Подведение итогов. Обратная связь от участников. Пожелания группе на следующее занятие.

Занятие 10.

Цель: развитие эмпатийной наблюдательности, эмпатийного слушания в педагогической деятельности.

Сообщение участникам о настроении и готовности к работе.

1. Упражнение «Оцени себя»

2. Упражнение «Сосредоточение».

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Пожалуйста, закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, что Вы сейчас слышите, “обратитесь в слух”. Постарайтесь услышать и запомнить как можно больше звуков».

Через одну-две минуты тренер просит всех открыть глаза и перечислить все, что удалось услышать, указав, если это возможно, источник звука. Организовать обсуждение можно так: каждый по очереди называет один звук, который он слышал, не повторяя то, что было названо до него.

При обсуждении обнаруживается, что некоторым участникам группы удается услышать звуки, которых не слышали, или, что гораздо вероятнее, не зафиксировали остальные (например, дыхание соседа).

3. Упражнение «Умение сказать «нет»»

Цель: развитие умения открыто выражать свое мнение и чувства.

Фриц Перлс сказал: «Контакт возможен только на границах».

В парах. Вспомните ситуацию, когда Вы вынуждены были сказать «нет», когда вы этого не хотели. Какое настроение у Вас было после этого? Что Вы чувствовали? Какую роль Вы на себя примерили: «жертвы» или «преследователя»?

Вы доверяли собственной оценке, когда говорили «нет»? Обсуждение. Педагоги, психологи, социальные работники относятся к группе риска в данной категории, так как считают себя незаменимыми и в итоге оказываются на грани нервного срыва. Необходимо помнить, что люди постоянно говорящие «да» не имеют собственных «очертаний», безликие. Потренируйтесь в парах отказывать друг другу в чем – либо, не произнося слова «нет».

4. Упражнение «Определи чувство»

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны названия тех или иных эмоциональных состояний или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача - определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица». Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п. После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?». Обсуждение дает возможность

собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

При проведении этого упражнения можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

5. Упражнение «Оцени себя»

Обсуждение.

Обратная связь от участников.

Занятие 11.

Цель: обучение планированию рабочего дня, организации себя во времени.

1. Упражнение «Оцени себя»

2. Упражнение «Приоритеты»

Начните упражнение, сообщив участникам, что они должны вспомнить все, что они делали вчера, в течение всех 24 часов.

Теперь дайте им 10 минут, чтобы подумать о том, что они сделали вчера, и записать. Все, что они записывают, должно составить 24 часа. После того, как они все запишут, попросите, чтобы они расставили приоритеты по каждому пункту. Например, можно выделить приоритеты «А», «В» или «С».

К «А» относятся основные, жизненные цели или наивысшие приоритеты человека.

«В» указывает, что этот вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям. «С» указывает на то, что это задание можно на некоторое время отложить или, возможно, не требуется делать в первую очередь.

После того, как будет составлен список, спросите, сколько каждый тратит времени на «А» приоритеты. Обсудите важность ежедневной работы над «А» приоритетами, избавляясь от «С» приоритетов.

1. Кто потратил больше всего времени на «С» приоритеты?
2. Кто потратил больше всего времени на «В» приоритеты?
3. Кто потратил больше всего времени на «А» приоритеты?

4. Насколько важна каждая из этих групп?

5. Помогите участникам найти баланс между рабочим и личным временем.

6. Могут ли люди вспомнить все, что они делали вчера? Если нет, то возможно, они не эффективно использовали свое время?

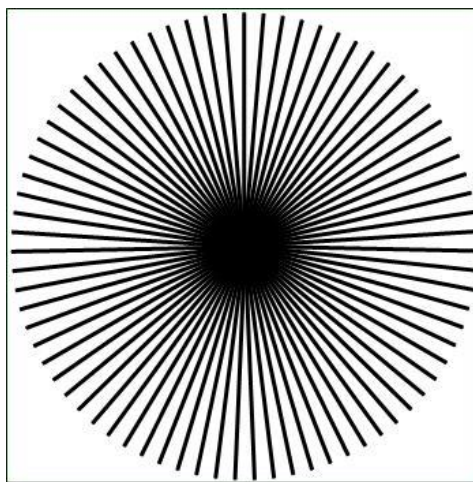
3. Упражнение «Пирог времени»

Цель: Осознание понятия «мой капитал времени» через визуальную технику.

Рассмотрим одну картинку (схема «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас еще есть. Итак, поставьте на окружности точку и от этой точки.

Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. В этом круге 80 секторов (средняя продолжительность жизни человека). А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это $\frac{1}{3}$ часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон.

Схема «Пирог времени»



Отсчитайте и заштрихуйте $\frac{1}{3}$ часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни.

Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте (Обсуждение в круге)

Посмотрите сколько остается. Весьма и весьма малый кусок пирога. На пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным. Максимально нужным нам и вот эти мы будем сейчас заниматься.

4. Упражнение «Поглотители времени»

Цель: Выявление поглотителей времени

Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения?

Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

5. Упражнение «Оцени себя»

Занятие 12.

Цель: Закрепление полученных навыков. Подведение итогов тренинга.

План занятия.

Приветствие участников. Сообщение о самочувствии, активности, настроении.

1. Техника "Цель-Средство-Результат-Пустое"

Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. Начертите таблицу из четырех столбцов. Озаглавьте столбцы: «Цель», «Средство», «Результат», «Пустое». Теперь настало время начать заполнять таблицу. Старайтесь сразу заполнять её мелким, убористым почерком. Этот лист может долго послужить вам в вашей напряженной жизнедеятельности.

В графу «Цель» записываете те явления своей жизни, которые представляют для вас наибольшую ценность, то, к чему настойчиво стремитесь. Обратите внимание, что цель это то некоторое конечное состояние, к которому вы стремитесь. Старайтесь максимально точно и где-то даже с помощью чисел формулировать цели своей жизни. Можно, например, написать: "Материальное благополучие". А можно и точнее: "Добиться ежемесячного личного дохода в столько-то рублей". Можно, конечно, поставить перед собой цель: "Быть самым крутым парнем микрорайона". Но лучше уточнить для себя; например: "Занять первое место на районных соревнованиях по настольному теннису".

В графе "Средство" пишете то, что является средством достижения той или иной цели. Не пишите сюда то, что нельзя отнести к какой-то цели. Если вы не можете отнести средство к какой-то цели, то это значит, что явление совсем не средство, а что-то другое (цель, результат или пустое). Для достижения целей

материального благополучия, например, можете написать: "Получение образования" или "Повышение производительности труда".

В графу "Результат" заносите явления, которые важны, но которые нельзя отнести ни к целям, ни к средствам. Если, скажем, у вас в целях стоит материальное благополучие, а в средствах – работа в какой-то фирме, то в результатах может оказаться, например, отпуск или ссоры с коллегами. Вы могли бы работать совсем без отпуска, он вам не нужен даже для отдыха (для последнего вам достаточно выходных и хорошо выспаться), но отпуск является непременным атрибутом работы в данной фирме. То же и со ссорами. Они совсем не являются вашей целью, не нужны, а, скорее всего, даже мешают работе. Но все равно конфликты случаются, и это является неизбежной платой за ваше старание. Поэтому вы ссоры заносите в графу "Результат". Может быть и такая ситуация: вы уже имеете стабильный источник дохода, не связанный с работой, деньги для вас целью не являются, но у вас есть хобби (например, преподавание), за что вы получаете деньги; в это случае "Зарплата" может занять свое законное место в графе "Результат".

Всем остальным жизненным явлениям место, скорее всего, в четвертой графе, "Пустое". Что сюда может отойти? Да всё что угодно! От пустых разговоров с пустыми друзьями и просмотра спортивных передач до ведения бессмысленных блогов в интернете, политических притязаний и занятий псевдонаукой.

Обратите внимание, что одно и то же жизненное явление может относиться к разным графам. Это часто бывает, когда что-то является и целью, и средством. Например, хороший заработок может стоять и в целях, и в свою очередь быть средством достижения других целей. Нельзя только заносить явление сразу и в "Пустое", и в иную категорию.

Жизнь течет, и со временем все может измениться. Не бойтесь менять, добавлять записи, их перетасовывать. Можно хранить записи в файле компьютера, иногда распечатывая его на принтере. Старайтесь, чтобы таблица была всегда под рукой. Если вас осенит какая-то идея, вы можете сразу занести её в таблицу. С самых первых дней использования этой таблицы вы не сможете

не почувствовать, что жизнь ваша стала легче, потому что стала более понятной.

2. Деловая игра «Испорченный телефон»

Основная цель игровой деятельности – установление эффективных межличностных коммуникаций в процессе передачи информации, выявление и устранение причин искажения при передаче информации участниками игры.

Предварительно для проведения игры необходимо подготовить:

- тексты инструкций (2-3 экземпляра) – выбираются преподавателем произвольно;
- идентификаторы с указанием номеров участников игры;
- наушники;
- часы или секундомер.

Группа делится преподавателем на две равные части – команды по 5-8 человек. Каждому из членов команд присваиваются номера, определяемые путем жеребьевки. Участники игры, получившие первые номера, становятся капитанами команд. Ведущий знакомит их с содержанием инструкции. Члены неиграющей команды выступают в роли наблюдателей и заполняют таблицу, фиксируя причины искажения информации.

Ведущий знакомит участников с целью и ходом деловой игры, проводит жеребьевку, определяет продолжительность выполнения задания (5-7 минут).

В задачу участников входит передача текста инструкции с минимальными искажениями от одного участника игры к другому в соответствии с их порядковыми номерами в течение указанного времени.

Выигрывает та команда, которая передала инструкцию без искажений последнему члену команды, который безошибочно выполнил ее.

Капитана играющей команды удаляют из аудитории, где ведущий подробно знакомит его с текстом инструкции в устной форме.

Капитан команды передает содержание инструкции второму члену команды с использованием вербальных и невербальных средств передачи информации. Допускается использование обратной связи.

Остальные участники играющей команды в процессе передачи информации должны быть лишены возможности наблюдать и слышать происходящее (для чего можно использовать наушники).

Ведение записей в процессе коммуникации не допускается.

В ходе игры обращение между членами команды, уже получившими инструкцию, и незнакомыми с ней, а также их влияние на "парную" коммуникацию не допускается! Члены неиграющей команды выступают в роли наблюдателей, в задачу которых входит определение причин искажения информации при ее передаче и приеме.

По окончании деловой игры проводится анализ эффективности межличностных коммуникаций, определяется команда-победитель. По итогам участники определяют наиболее часто встречающиеся причины искажения информации при ее передаче и приеме и намечают пути их устранения.

В каждой команде определяют уровень, на котором произошло значительное искажение информации.

Перед проведением игры учащимся могут быть предложены следующие правила повышения эффективности коммуникаций.

Правила повышения эффективности коммуникаций

- Перестаньте говорить (невозможно слушать, разговаривая).
- Помогите говорящему раскрепоститься. (Создайте у человека ощущение свободы, это называется созданием разряжающей атмосферы).
- Покажите говорящему, что вы готовы слушать. Слушая, старайтесь понять, а не искать поводов для возражений.
- Устраните раздражающие моменты (не рисуйте, не постукивайте по столу).
- Сопереживайте говорящему (Постарайтесь войти в положение говорящего).
- Будьте терпеливыми (Не экономьте время. Не прерывайте говорящего, не порывайтесь выйти).
- Сдерживайте свой характер и темперамент.

- Не допускайте споров или криков, именно победив в споре, вы проиграете.

- Задавайте вопросы, это подбадривает говорящего и показывает ему, что вы слушаете.

- Перестаньте говорить. Это наставление идет и первым, и последним, т.к. все остальное зависит от него. Вы не можете эффективно слушать, разговаривая.

3. Групповая беседа «Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности».

Цель: развитие эмоционального интеллекта в процессе профессиональной деятельности.

Эмоционально интеллектуальные люди рассматривают свою жизнь как непрерывное развитие. Они признают свое несовершенство и в каждой ситуации задумываются о том, что извлекают из ситуации.

Группе предлагаются для обсуждения следующие вопросы:

Хотели бы Вы изменить что-либо в системе образования и воспитания детей?

Как Вы оцениваете значимость для педагога разных видов деятельности:

- организация учебной деятельности детей;
- разработка новых методических идей, приемов и способов работы;
- проведение внеклассной работы воспитательных мероприятий;
- индивидуальная работа с детьми;
- исследовательская педагогическая работа.

Каковы Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности?

4. Упражнение «Идеальный педагог»

Цель: выработка группового образа «идеального педагога».

1. Самостоятельно, а затем по подгруппам в ходе дискуссии сформировать список элементов эмоционального интеллекта (навыков, способностей, умений), необходимых для продуктивной педагогической деятельности (30 элементов).

2. По общему списку, выработанному всей группой, оцените себя по 5-балльной шкале, а затем образ идеального педагога.

Сделать выводы по ходу обсуждения задания.

5. Упражнение «Оцени себя»

Подведение итогов последнего занятия и тренинга в целом. Обратная связь от участников. Обсуждение того, что было позитивного и сложного в тренинге, пожелания на будущее себе и другим участникам.

Индивидуальные упражнения для ведения личного дневника

Техника самоменеджмента «Колесо дел»

Данная техника подойдет тем людям, у которых каждый день есть хотя бы несколько часов времени, которым они распоряжаются в полной мере.

Для начала надо четко определить, сколько времени в сутки, какие именно часы являются полностью вашими (в это время вас, скорее всего, никто не потревожит, вы сами можете определить, чем заниматься). Определите список всех дел, для которых нет какого-то определенного времени выполнения (спать вы можете только ночью – это не подходит, участвовать в совещаниях на работе вы можете только по понедельникам, в десять часов утра – это тоже не подходит).

Для "колеса дел" хорошо подходят длительные ("длинные") дела, то есть такие, выполнение которых требует продолжительного времени (например, изучение английского языка). Но можно включать и короткие дела, и даже "разовые" (например, починить табуретку). Просто любое дело ("длинное" или "разовое") по достижению конечной цели из "колеса дел" изымается. Занимайтесь этими делами, соблюдая порядок. Если дело "длинное", то разбивайте его на некоторые разумные части. Таким образом, с каждым новым поворотом "колеса дел" вы будете на один шаг ближе к концу каждого дела.

Соблюдение порядка важно, потому что это дисциплинирует. В любом списке дел какие-то из них более любимы, какие-то менее, какие-то вообще неприятны. Чтобы не вводить себя постоянно в искушение выбрать более приятное дело, лучше соблюдать порядок.

Техника самоменеджмента «План на день»

Казалось бы, это никакая не техника: просто взять и составить план на день. Большинство людей именно так и поступают на рабочем месте: имея те или иные производственные задачи, записывают их в ежедневник, если задачи сложные, разбивают их по дням, простые задачи (вроде "позвонить Иванову") вносятся как есть. В начале каждого дня список запланированного на сегодня просматривается, свободное время заполняется еще какими-то задачами. Если задачи все уже решены или они очень несрочные, то можно запланировать время отдыха.

Казалось бы, все просто. Зачем что-то усложнять?

Но дело в том, что слепо следовать за событиями, своей работой лишь реагировать на требования руководства, на изменения в ситуации, это значит быть "работником-шестеренкой", которая крутится в гигантском производственном механизме. Собственно, для "работника-шестеренки" собственная система самоменеджмента и не нужна, потому что он не может и/или не хочет управлять собой и своим временем.

Основная идея техники "План на день" – сознательный отказ от планирования на длительные периоды времени (больше одного дня). Человек начинает жить как бы лишь сегодняшним днем. Основной положительный эффект применения техники – человек начинает осознавать ценность каждой своей минуты, для него день становится "маленькой жизнью".

Составлять план можно утром, после пробуждения. Но лучше накануне вечером, перед сном. За ночь план в голове "утрается", организм настроится на действия.

Все дела желательно планировать и выполнять в строгой последовательности – так проще организму будет заранее настроиться. Планируйте каждую мелочь. Например приемы пищи. Если график гибкий, это хорошо подстегивает в выполнении дел: если дело затягивается, откладывается прием пищи, дело закончено быстро – быстрее заработал завтрак, обед или ужин. Организм поэтому находится в необходимом тонусе. Не жалейте времени и сил на планирование. Пусть вы даже полчаса потратите на

составление плана на следующий день, но в этом составлении вы рационально взвешиваете необходимость тех или иных дел, расставляете приоритеты. Плюс к этому, уже во время планирования настраиваетесь на деятельность.

Соблюдайте дисциплину. Почаще используйте самовнушения: "Я смогу сделать все запланированное", "Это не так сложно, как кажется на первый взгляд".

Упражнение «Оцени себя». Педагогам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10. После упражнения необходимо проанализировать причины своего состояния, возможные выходы из негативного состояния.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Конспект занятия 2

Цель: понимание значимости эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента для педагогов. Повышение мотивации к занятиям посредством лабилизации группы.

Начало занятия.

Собираясь на сегодняшний тренинг вы, может быть, задавались вопросом: «Что будет? Как всё будет?» У Вас есть свои ожидания, возможно, и опасения. Будет логично, если мы сейчас проговорим эти ожидания и опасения. Постарайтесь коротко сформулировать Ваши личные ожидания и опасения, а мы запишем их, чтобы потом озвучить, что сможем сделать сегодня, что спланируем к следующей встрече, к чему нужно быть особенно внимательными. Подумайте ещё, что готовы Вы вложить в тренинг? Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад. Коррекция запросов. Многое также будет зависеть от Вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

1. Упражнение «Оцени себя». Участникам предлагается закрыть глаза и оценить своё состояние, после чего нарисовать на листе бумаги перевёрнутый колокол, в котором: внизу – состояние равно нулю, «нейтральное»; слева – «плохо, печаль, гнев» – минус 10; справа – радость, ощущение счастья – плюс 10.

Высказывания участников о своем состоянии, самочувствии, настроении, готовности к работе.

2. «Мозговой штурм» – понятия эмоциональный интеллект и педагогический самоменеджмент

Цель упражнения: повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, повышающий уровень эмоционального интеллекта и педагогического самоменеджмента. Результаты «мозгового штурма» запланировать в работу с педагогами.

Для начала, дадим определение, что такое «Эмоциональный интеллект», «Педагогический самоменеджмент».

Эмоциональный интеллект – это совокупность ментальных способностей, обеспечивающих идентификацию (опознание и вербальное выражение), понимание причин и управление (способность вызывать, сохранять и изменять) как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей для успешного достижения целей и задач другой деятельности (например, профессиональной деятельности, общения).

Педагогический самоменеджмент – это самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом жизнедеятельности в самом широком смысле слова – во времени, в пространстве, в общении, в деятельности.

Мастерство педагога напрямую связано не только со знанием преподаваемого предмета, но и с индивидуальными особенностями личности учителя, отражающими его эмоциональную сферу: с талантом понимания развивающейся личности ребенка, толерантностью, тактичностью. Это обуславливает необходимость практического применения педагогического самоменеджмента. Самоменеджмент педагога – это использование испытанных методов работы в повседневной педагогической практике для того, чтобы оптимально и со смыслом организовать своё время, а так же использовать свои интеллектуальные и эмоциональные ресурсы.

Следовательно, эмоциональный интеллект – неотъемлемая личностная составляющая педагогического мастерства, поскольку только состоявшаяся, зрелая личность может воспитать другую полноценную и зрелую личность. Основной педагогической задачей учителя является не столько передача знаний, формирование умений и навыков, сколько пробуждение познавательной активности детей, созидание учебной и познавательной деятельности через педагогическое общение и диалог с учащимися. Результат педагогической деятельности – формирование качественных психических новообразований ученика, что достигается посредством применения педагогом приемов самоменеджмента.

I. Этап генерации идей. «Как повысить эмоциональный интеллект педагога? Развить его самоменеджмент?» Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа: принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей. Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения. Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке. По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей. Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений. Правила этого этапа: Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной. Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

III. Этап поиска возможностей реализации. Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Ведущий предлагает просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации. Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов: + + – очень хорошая, оригинальная идея; + – неплохая идея; 0 – не удалось найти конструктива. А, кроме того: РР – реально реализовать; ТР – трудно реализовать; НР – нереально реализовать. Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь

идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

IV. Завершающий этап. Мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Ведущий предлагает представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка. Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы. Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью «Планирование мероприятий по развитию эмоционального интеллекта в педагогическом самоменеджменте». Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

Обратная связь, подведение итогов занятия.

Рефлексия. Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...». Оправдались ли ваши ожидания?

Научное издание

Самусенко Ирина Леопольдовна, Травина Светлана Анатольевна,
Яничева Татьяна Валерьевна

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
САМОМЕНЕДЖМЕНТА УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

монография

Отпечатано с оригиналов авторов

Подписано в печать 10.04.2017. Формат 60х84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 8,75. Тираж 500. Заказ № 181.
Редакционно-издательское управление
Тверского государственного университета
Адрес: 170100, г. Тверь, Студенческий пер. 12, корпус Б.
Тел. РИУ (4822) 35-60-63.