Архипов П.И. Психофизиологические предпосылки эмоциональной саморегуляции педагогов

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Овсяникова Е.А.

В настоящее время все более ускоряется темп развития российского государства и общества, на ряду, с этим возрастают и требования к способностям человека. В современном мире человек должен быть образованный – обладать высоким уровнем интеллекта, мобильным, коммуникабельным, конкурентоспособным. Но при активном росте интеллектуальных способностей, человек не испытывает **достаточного** объема физической нагрузки, которая бы уравновешивала психоэмоциональную сферу личности. При таком дисбалансе и активном жизненном темпе часто возникаю психические расстройства, которые в последствия могут **стать**причиной нарушений функционирования организма.

Важный фактор, влияющий на психологическое здоровье человека – его профессиональная деятельность. Профессия **педагога** сложна – ее публичность, высокая степень ответственности за здоровье, воспитание, обучение и развитие детей (тем более в условиях реализации ФГОС) часто обусловливает эмоциональную напряженность специалиста, тревогу и беспокойство, появление у него состояний, деструктивно влияющих на личность и характер профессиональной деятельности. Во избежание, нарушений в психоэмоциональной деятельности **педагога** существуют разнообразные способы **саморегуляции**.

Формирование знаний о способах **самостоятельного регулирования педагога** является профессионально значимой задачей. Информировать о приемах **саморегулирования**должны при профессиональной подготовке кадров. Психолого**-педагогические исследования**(Лосавио О.В., Прохоров А.О., Хохлов С.И., Чебыкин А.И. и др.) показывают, что значительная часть **педагогов**не владеет приемами **саморегуляции.** Особенно незнание способов **саморегуляции** характерно для молодых **педагогов**. По данным Чебыкина А.Я., около 50% специалистов испытывают трудности в регуляции собственных состояний [?].

Современный образовательный процесс предполагает определенный уровень взаимоотношений педагогов в различных системах: «учитель – ученик», «учитель - родитель», «учитель - учитель», «учитель - администрация».

Профессия педагога требует выдержки, эмоционального благополучия, умения создавать благоприятную психологическую обстановку и бороться с негативными следствиями межличностного взаимодействия – конфликтностью, плохим самочувствием, усталостью, что выражается во взаимоотношениях с коллегами, учениками и родителями. Чрезвычайно значимым компонентом работы преподавателей признается саморегуляция – способность, направленная на контроль своего личного психического состояния с целью того, чтобы оптимальным способом находить решение в сложившихся педагогических ситуациях.

При этом не стоит упускать из внимания тот факт, что педагог является активным участником образовательного процесса, психологическое здоровье и безопасность которого напрямую отражается на качестве и результате обучения и воспитания школьников.

**Цель исследования:** изучить психофизиологические предпосылки эмоциональной саморегуляции педагогов.

**Объект исследования:** эмоциональная саморегуляция педагогов.

**Предмет исследования:** психофизиологические предпосылки эмоциональной саморегуляции педагогов.

В нашем исследовании приняли участие педагоги образовательных учреждений Чернянского района Белгородской области в количестве 80 человек. Из них 28 человек – мужчины, 52 – женщины. Педагогический стаж испытуемых от 12 до 20 лет.

С помощью методики ДИАСАМ Прядеина В.П. нами были изучены психофизиологические предпосылки эмоциональной саморегуляции педагогов. Результаты представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Выраженность психофизиологических предпосылок саморегуляции учителей (средний балл)

По результатам изучения психофизиологических предпосылок саморегуляции учителей (рис. 1) видно, что наиболее яркую выраженность имеет такой агармонический параметр как «Пассивность» (ср. б. 0,43). Педагоги, для которых характерен данный показатель, отличаются спокойствием, размеренностью, в некоторой степени даже медлительностью. Склонность к спокойным видам деятельности и нелюбовь к суете, строгое определение своего трудового распорядка во избежание излишней усталости дают нам возможность говорить об определенной степени профессионального выгорания у данной группы педагогов, что подтверждается анализом возраста и трудового стажа педагогов – данная группа имеет не менее 30 лет педагогического стажа.

Несколько менее выраженным является также агармонический параметр «Эмоции астенические» (ср. б. 0,39). Для педагогов данной группы характерны излишняя эмоциональность, неумение скрывать собственные эмоции и чувства, взрывной характер. Как следствие, у данных педагогов часто возникают конфликты как в педагогическом коллективе, так и с учениками. Эмоциональная несдержанность, преобладание описанных выше характеристик создают дополнительные проблемы учителям этой группы в образовательном процессе и трудовой деятельности, что подтверждается общением с администрацией школ, коллегами.

Равную степень выраженности имеют такие агармонические показатели как «Интраверсия», «Экстернальность», а также гармонические параметры «Экстраверсия» и «Интернальность» (ср. б. 0,34).

Для учителей с преобладанием показателя «Интраверсия» характерна некоторая «мечтательность» - им легче строить планы, чем браться за их реализацию. Обладая высокой эмоциональной чувствительностью, трудно перестраиваются к смене коллектива, ситуации, обстановке. Несомненно, обладая такими характеристиками, учителя испытывают определенные проблемы во взаимодействии с коллегами, что не может не сказаться на качестве образовательного процесса.

 Преобладание агармонического показателя «Экстернальность» характеризует группу педагогов с высокой выраженностью данного показателя как людей, которые во многих аспектах своей жизни (как личной, так и профессиональной) полагаются на волю случая, на стечение обстоятельств. Именно стечением обстоятельств данные педагоги оправдывают свои неудачи, какие-либо проблемные ситуации. При этом, также полагаясь на судьбу и «обстоятельства», не принимают никаких действий по разрешению проблемной (конфликтной) ситуации. Соответственно, такое поведение не может вызывать одобрения у администрации образовательного учреждения и коллег, а, следовательно, конфликты и проблемные ситуации накапливаются как снежный ком, что нередко приводит к смене места работы, либо к уходу из профессии. Закономерно, что большая часть наших респондентов с преобладанием данного показателя либо твердо убеждены в кардинальной смене трудовой деятельности, либо все чаще задумываются над этим.

Преобладание гармонического параметра «Экстраверсия» характеризует педагогов данной группы как людей оптимистичных, живых, легко находящих общий язык с людьми, стремящимися к новым знакомствам и достижениям. Примечательно, что почти все педагоги, для которых свойственны данные характеристики, являются молодыми специалистами, чей педагогический стаж не превышает 5 лет.

Учителей, для которых свойственен гармонический параметр «Интернальность» можно охарактеризовать как людей практичных, целеустремленных, полагающихся на собственные силы, знания и умения. Не надеясь на помощь со стороны, стечения обстоятельств или случай, данные педагоги сами добиваются поставленных перед собой целей. Нередко подобное поведение вызывает негативные последствия в коллективе (зависть, осуждения, клевету), но, в то же время, приносит данным педагогам положительную репутацию в глазах администрации школы и высокую результативность образовательного процесса. Анализ результатов обучения показывает, что ученики данных педагогов, как и они сами, часто становятся призерами и победителями различных олимпиад и конкурсов, успешнее проходят промежуточную и итоговую аттестацию.

Наименьшую выраженность имеет в нашей группе респондентов гармонический параметр «Активность» (ср. б. 0,25). Педагоги данной группы не могут «усидеть на месте», их раздражает «ничегонеделание». Являются активными участниками жизни школы, общественниками, часто при этом беря на себя трудовые функции, к которым, по сути, не имеют никакого отношения. Малочисленность данной группы педагогов объясняется отсутствием системы поощрений за результативность и активность. Также немаловажным фактором является непринятие активности и инициативности администрацией образовательного учреждения. Все это является важнейшим фактором снижения активности и инициативности у современных педагогов.

Полученные в ходе нашего исследования данные в очередной раз подчеркивают важность и необходимость проведения педагогами-психологами образовательных учреждений профилактической работы в данном направлении.