Архипов П.И.

РФ, г. Белгород, НИУ «БелГУ»

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент

Овсяникова Е.А.

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЕДАГОГОВ**

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.**

Изучением проблемы эмоциональной саморегуляции занимались Абульханова-Славская К.А., Асмолов А.Г., Зейгарник Б.В., Конопкин О.А., Моросанова В.И., Осницкий А.К.

Психологическую безопасность образовательной среды и ее участников изучали Баев Н.Н., Баева И.А., Лактионова Е.Б., Мартынова А.В., Семикин В.В.

Но проблема эмоциональной саморегуляции педагогов как условия их психологической безопасности недостаточно изучена в современной психологической и педагогической литературе.

Таким образом, мы сформулировали **проблему исследования:** влияет ли и как эмоциональная саморегуляция педагогов на их психологическую безопасность?

**Цель исследования:** изучить эмоциональную саморегуляцию педагогов как условие их психологической безопасности.

**Объект исследования:** психологическая безопасность педагогов.

**Предмет исследования:** эмоциональная саморегуляция педагогов как условие их психологической безопасности.

Исходя из проблемы, объекта и предмета исследования мы сформулировали **гипотезу нашего исследования**: эмоциональная саморегуляция педагогов влияет на их психологическую безопасность, а именно: чем выше уровень развития навыков эмоциональной саморегуляции, тем выше уровень психологической безопасности.

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции будет способствовать повышению уровня психологической безопасности педагогов.

**Методики:**

1. Опросник диагностики саморегуляции ДИАСАМ (Прядеина В.П., Злоказова К.В.).
2. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды» (Баевой И.А.).

**База и выборка исследования.** 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.

Так как методика ДИАСАМ рассматривает несколько аспектов саморегуляции личности, результаты ее применения состоят из нескольких частей, первым из которых стало изучение психофизиологических предпосылок саморегуляции. Результаты изучения данного показателя представлены на рисунке 2.1.

Рис. 2.1. Выраженность психофизиологических предпосылок

саморегуляции учителей (средний балл)

По результатам изучения психофизиологических предпосылок саморегуляции учителей (рис. 2.1) 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.

Далее нами были изучены побудительные характеристики саморегуляции наших респондентов. Данные представлены на рисунке 2.2.

Рис.2.2. Выраженность побудительных характеристик

саморегуляции учителей (средний балл)

По результатам изучения выраженности побудительных характеристик саморегуляции учителей (рис. 2.2) следует отметить, что наибольшую выраженность имеет агармонический параметр «Отсутствие эгоцентрических мотивов» (ср. б. 0,83). Данной группе педагогов свойственно отстранение от своих личных проблем, своеобразное «жертвоприношение» своих интересов профессии. Это, несомненно, является неким «классическим», характерным для педагогов, качеством. Именно этим и объясняются полученные результаты по данному показателю.

Далее нами были изучены качества, способствующие саморегуляции учителей. Результаты представлены на рисунке 2.3.

Рис.2.3. Выраженность качеств, способствующих саморегуляции

(средний балл)

Согласно полученных результатов (рис. 2.3) мы видим, что наиболее сильную выраженность имеет гармонический параметр «Ответственность» (ср. б. 0,72). Данную группу учителей характеризуют ответственность и добросовестность при выполнении данных им поручений и поставленных задач. Педагоги этой группы всегда качественно выполняют свою работу, даже если это не контролируется администрацией школы. На них можно полностью положиться при выполнении ответственных и важных заданий. По словам руководителей образовательных организаций, педагоги, обладающие данным качеством, очень высоко ценятся как администрацией, так и коллегами.

Также нами были изучены процессуальные характеристики саморегуляции учителей. Результаты представлены на рисунке 2.4.

Рис. 2.4 Выраженность процессуальных характеристик

саморегуляции учителей (средний балл)

Как мы видим из результатов изучения процессуальных характеристик саморегуляции учителей (рис. 2.4), наиболее яркую выраженность имеет агармонический параметр «Бесконтрольность» (ср. б. 0,81). Респондентам данной группы свойственна потеря границ дозволенного, отсутствие пунктуальности. В случае возникновения конфликтной ситуации, находясь в эмоциональном запале, могут наговорить лишнего, о чем, возможно, впоследствии будут жалеть. Как правило, педагоги данной группы не пользуются авторитетом у коллег и администрации, общения и взаимодействия с ними всячески стараются избегать.

Преобладание этих групп параметров над остальными может объясняться следующими причинами:

1. В современном образовательном пространстве психофизиологические предпосылки саморегуляции педагогов имеют наибольшее значение. Именно они являются одним тех движущих мотивов, которые побуждают человека к совершению тех или иных поступков.
2. Побудительные характеристики саморегуляции учителей можно назвать в определенной степени личностными характеристиками, которые имеют немалое значение для успешности образовательного процесса, а, соответственно, и его психологической безопасности. Иными словами, если учитель будет уметь развивать в себе данные параметры, тем самым он создаст доверительную и открытую атмосферу общения и взаимодействия со своими учениками, если в общении в ними он не будет жестким диктатором, а станет именно тем самым «проводником в мир знаний», дети будут чувствовать себя максимально комфортно, безопасно, что, несомненно, найдет свое отражение в результативности учебной деятельности.