

Психологическая саморегуляция педагога

Психологическая саморегуляция в педагогической профессии характеризуется по характеру и структуре, особенностям регулирования психических процессов.

Психологическая саморегуляция, педагог, учитель, педагогическая профессия, психофизические процессы.

Е.А. Burkova,
Shadrinsk

Psychological self-regulation of pedagogue

The psychological self-regulation in the pedagogical profession is characterized on character and structure, the distinctive features of regulation of psychophysical processes.

Key words: *psychological self-regulation, pedagogue, teacher, pedagogical profession, psychophysical processes.*

Профессия педагога требует от него 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 в сложившихся педагогических ситуациях [4].

Саморегуляция – это умения управлять всеми процессами своего организма и самой личностью: эмоциями, мыслями, поведением, поступками и переживаниями. Саморегуляция считается необходимой в следующих ситуациях:

- если перед педагогом предстает трудная, сложноразрешимая для него проблема, возникшая перед ним впервые;
- если у появившейся проблемы нет единого способа решения, или же нет решения в данный отрезок времени, или присутствуют различные варианты ее разрешения, но наиболее благоприятный выбрать довольно таки сложно;
- если у педагога повышенное эмоциональное и физическое состояние, которое может подвести его к выполнению импульсивных действий;
- если педагогу необходимо принять быстрое решение для будущих поступков в рамках полной нехватки времени.
- если поступки учителя оцениваются, когда на него обращают внимание коллеги, обучающиеся, другие люди, в условиях выявления его авторитета и престижа.

Саморегуляция имеет свои структурные компоненты, которые реализуют значимые функции [2]:

- постановка цели – компонент, на основе которого формируется саморегуляция;
- модель значимых решений - этот компонент отображает условия для благоприятного решения задач;
- программа исполнительских действий – с помощью данного компонента строится система, которая определяет пути решения проблемы;
- коррекция и оценивание результатов – этот компонент способствует соответствию достигаемого результата.

Психологические основы саморегуляции содержат в себе умения управлять познавательными процессами: восприятием, воображением, мышлением, вниманием,

памятью и речью. Помимо этого, они несут в себе управление личностью: его эмоциями, действиями, поведением – разнообразными реакциями на появившиеся проблемы [2].

Саморегуляция представляет собой конкретную постановку целей восприятия – приобретение однозначных ответов на вопросы, построение образа определенного объекта. Саморегуляция всех состояний преподавателя, его психических процессов находится в тесной взаимосвязи с внутренним голосом и силой воли. Внутренний голос выступает основой управления всеми психическими процессами, а сила воли способствует сохранности активности и устремленности всех действий человека.

В саморегуляции внимания есть особенности, обусловленные типом внимания, которым человек пытается управлять.

Произвольное и произвольное внимание поддается управлению в разной степени. Произвольным вниманием допустимо управлять только в косвенной форме через регуляцию психического состояния организма, от которого оно зависит. Управляемость произвольного внимания, как правило, сильно снижается при переутомлении, болезни, стрессе, а также в состоянии чрезмерного возбуждения или аффекта. Самым эффективным способом управления этим вида внимания является отдых, психофизический аутотренинг, а случае болезни – лечение.

Управление произвольным вниманием возможно через восприятие с использованием стимулов или слов, которые вызывают интерес. С целью привлечения внимания человека к чему-то, необходимо стимулирование его интереса. Именно на стимулировании интересе основана вербальная (словесная) саморегуляция внимания. Для этого порой хватает лишь узнать себя в каком-то объекте, событии или явлении, чтобы сконцентрировать на нем внимание.

Сложная и нужная для педагогов задача – это саморегуляция памяти. Такие процессы памяти, как запоминание и воспроизведение – легко поддаются саморегуляции. А вот сохранением информации управлять гораздо трудней, поскольку оно работает на подсознательном уровне. Вместе с тем, управление сохранением информации возможно при определенном построении запоминания. Здесь на помощь приходят многообразные формы представлений, ассоциаций, синтеза и анализа, обработки материала, используемые для саморегуляции мнемических процессов. Так, у улучшение памяти происходит в том случае, если тот материал, который запоминается, можно объединить с какими-то образами; в этом случае процесс запоминания можно ускорить, вызывая искусственным способом разнообразные образы и представления, которые связаны с заново запоминаемому материалом [3].

Наряду с восприятием, вниманием и памятью, педагогу необходимо владеть саморегуляцией таких важных познавательных процессов, как мышление и воображение, активизируя их для решения профессиональных задач, делая их наиболее продуктивным.

Основные пути саморегуляции мышления:

- анализ условия задачи, которую требуется решить;
- сравнение требуемого результата с определенными условиями с целью установления того, чего в них не достаточно для получения необходимого результата;
- периодическая тренировка мышления, которая происходит в решении аналитических и проективных задач;
- формирование дисциплины мышления, предполагающей поэтапный поиск и полную проработку различных альтернативных способов решения;
- проговаривание про себя или вслух определенных идеи, связанных с поиском решения задачи;
- запись идей или уже принятых действий и др. [1].

В профессиональной деятельности педагога важную роль играет умение управлять своими эмоциями. Эмоциональная саморегуляция базируется на навыках

управления состояния мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например:

- дыхательные техники, которые способствуют успокоению личности;
- релаксационные техники, которые снимают напряжение;
- медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливают поток мыслей; эти техники саморегуляции основаны на различных способах сосредоточения внимания (например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой);
- аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшают психическое состояние здоровья педагогов, повышают его работоспособность и увеличивают его педагогическую отдачу; любой педагог сможет освоить аутогенную тренировку и самостоятельно применять ее на практике;
- мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности.

Таким образом, владение способами саморегуляции позволяет педагогу управлять своими познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности, регулировать свое психофизическое состояние, выбирая и оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аутотренинг и психологическая саморегуляция [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя. – Режим доступа: <http://si-sv.com/publ/32>. – 02.03.2015.
2. Немов, Р. Психология. Кн. 2 [Электронный ресурс]. В 3 кн. Кн. 2 : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. Немов. – 2-е изд. – М. : ВЛАДОС, 1995. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/nemov2/09.php. – 17.02.2015.
3. Сидоров, С.В. Усиление роли дополнительных функций в школьном инновационном менеджменте [Текст] / С.В. Сидоров // Социосфера. – 2010. – № 3. – С. 55-60.