

IV. THE NECESSARY CONDITIONS AND CRITERIA FOR IMPROVING THE PROFESSIONALISM OF THE TEACHER



САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ВАЖНЫЙ АСПЕКТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

А. Ж. Абжаппарова

Учитель,
Школа-лицей № 10
имени И. Алтынсарина,
г. Кызылорда, Казахстан

Summary. This article deals with the problem of teacher self-regulation. Self-regulation is an important aspect in the professional activity of a teacher. In this regard, the regulation of emotions is an important indicator of a teacher's skill level.

Keywords: professional activity; teacher; self-regulation; emotional state; mood.

В профессиональной деятельности педагога важную роль играет умение управлять своими эмоциями, действиями. Очень часто учителя сталкиваются с проблемой так называемого «выгорания», когда профессия является лишь негативом [1]. Большинство высших и средних профессиональных учебных заведений занимаются только подготовкой специалистов-предметников, дают знания по основному предмету обучения, но не уделяют внимание физическому и психологическому здоровью педагога, не проводят мастерклассы и тренинги по освоению навыков регуляции поведения и эмоций.

У учителей наличие эмоциональной напряженности проявляется особенно ярко. Напряженные ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к ученикам, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. Переживаемые эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными негативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тоне лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности. Поэтому учитель должен овладеть навыками саморегуляции.

Саморегуляция – свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне [2].

Саморегуляция необходима в следующих случаях: – перед преподавателем впервые возникла сложноразрешимая проблема; – у этой пробле-

мы отсутствуют способы решения или же существуют несколько вариантов, выбрать из которых очень сложно; – если у учителя повышен уровень эмоционального состояния, которое может привести к импульсивным действиям; – преподаватель нуждается в принятии незамедлительного решения в сильно ограниченный промежуток времени, и это решение влияет на будущее; – если поступки учителя оцениваются, когда на него обращают внимание коллеги, обучающиеся, другие люди, в условиях выявления его авторитета и престижа.

В связи с этим регуляция эмоций – важный показатель уровня квалификации учителя. К тому же, профессионально значимые качества высокого уровня развития связаны (значительное число значимых корреляций) с определенными состояниями. Общая тенденция – высокий уровень развития профессионально значимых качеств актуализируется через проявления положительно окрашенных состояний.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков регуляции собственных эмоций приводит к тому, что значительная часть педагогов страдает болезнями стресса – бесчисленными соматическими и нервно-психическими болезнями [3].

Регуляция совершается при активном участии многих психических процессов, поскольку эмоциональная система редко функционирует независимо от других систем. Некоторые эмоции или комплексы эмоций практически всегда проявляются во взаимодействии с перцептивными и двигательными системами, и эффективное функционирование личности зависит от того, насколько сбалансирована и интегрирована деятельность различных систем.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что саморегуляция психологического и эмоционального состояния является неотъемлемой частью жизнедеятельности преподавателей. Она помогает им реализовать свою педагогическую деятельность с большим успехом, так же справляться со стрессовыми ситуациями, эмоциональным перенапряжением и усталостью. Саморегуляции психологического состояния должны обучать каждого будущего преподавателя, чтобы не происходило профессионального выгорания.

Библиографический список

1. <http://zhurnalpoznanie.ru/servisy/publik/publ?id=11294>
2. Вошинин А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний спортсменов /А. В. Вошинин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 214-217.
3. Кузнецова А.С., Барабанщикова В.В., Злоказова Т.А. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния // Экспериментальная психология. 2008. № 1.