

кие, проблемные задачи профессиональной педагогической деятельности, а также разрешает и свои собственные проблемы. На данный момент актуальным остается вопрос подготовки соответствующих кадров.

Н.Н. Киреенко

БГЭУ

ПРОБЛЕМЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Как писал известный педагог В.А. Сухомлинский, это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Качественное выполнение профессиональных обязанностей педагогами напрямую зависит от того эмоционального состояния, в котором он находится. Благоприятные состояния характеризуются преобладанием положительных эмоций и, наоборот, неблагоприятным состояниям свойственно преобладание отрицательных эмоций. Для решения проблемы эмоциональной саморегуляции педагогами интересен момент проявления негативных состояний, так как они могут сказываться на проявлении экспрессивно-речевых, организационно-коммуникативных и других способностей, а также стать причиной нарушения норм профессиональной этики. Исследование показало, что негативное эмоциональное состояние может найти проявление в негативном состоянии педагога на занятиях и в состоянии нервно-психологического напряжения.

Многообразие объективных и субъективных характеристик нервно-психологического напряжения обуславливает наличие трех степеней выраженности этого состояния. Развернутая их характеристика дана Т.М. Немчиным.

I степень характеризуется отсутствием мотивации деятельности.

II степень повышает качество и эффективность психологической деятельности. При этом со всей полнотой раскрываются способности учителя к выполнению профессиональной деятельности.

III степень приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности, поэтому требуются специальные усилия со стороны педагога, позволяющие стабилизировать свое состояние.

Анализ детерминант эмоциональных состояний показал, что эти состояния обуславливаются внутренними и внешними факторами.

Внешние факторы определяются социальным, политическим, экономическим состоянием общества, стилем управления вузом, факультетом, кафедрой, требованиями, предъявляемыми к профессиональному уровню преподавателя, и характером межличностного взаимодействия в коллективе.

Основными методами, применяемыми в педагогической психологии для диагностики эмоциональных состояний, у преподавателей вузов являются: тесты, опросники, а также непосредственное наблюдение.

В процессе исследования были изучены и предложены:

- для осуществления диагностики эмоционального состояния внешним наблюдателям нужно использовать Опросник определения состояния нервно-психологического напряжения (НПН) Т.А. Немчина;
- для самодиагностики эмоционального состояния — тесты «Самооценка психического состояния», «Самооценка экстравертности, ригидности и тревожности» и «Самооценка депрессии».

Результаты исследования показали, что способность владеть собой в эмоциогенных ситуациях рассматривается как необходимое условие достижения педагогом высоких результатов в своей деятельности.

Саморегуляция, если «разложить по полочкам» — это регулирование мышечного тонуса, это направление мыслей в нужном русле, «нащупывание» эмоционально-чувственного «клапана», через который можно в случае чего «спустить пар» социально приемлемым способом, это драматургия поведения.

Глобальная цель саморегуляции — внушить себе уверенность в том, что он сам может протянуть себе руку помощи в любой сложной ситуации. Поэтому для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний целесообразно экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Если педагог попал в стрессовую ситуацию, то необходимо применить приемы саморегуляции, позволяющие выйти из нее.

Саморегуляция, если «разложить по полочкам» — регулирование мышечного тонуса, «нащупывание» эмоционально-чувственного «клапана», через который можно в случае чего «спустить пар» социально приемлемым способом.

Глобальная цель саморегуляции — внушить себе уверенность в том, что педагог сам может протянуть себе руку помощи в любой сложной ситуации.