

УДК 378.046.4 + 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ПЕДАГОГОВ О ТЕХНИКАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Селиванова Е. А., к.п.н., доцент, E-mail: sel_lena@mail.ru,
Кудинов В.В., к.п.н., доцент, E-mail: waldamiro@mail.ru,
Нижегородова Л.А., ст. преподаватель, E-mail: lilya_smile@inbox.ru,
ГБУ ДПО ЧИППКРО, Челябинск, Россия.

Аннотация: в статье приведены результаты диагностики субъектной позиции слушателей, предложены способы формирования представлений о здоровой «Я-концепции». Представлена система работы со слушателями курсов повышения квалификации по освоению приемов эмоциональной саморегуляции. Исследование выполнено на основе результатов диагностики уровня субъектной позиции слушателей при освоении дополнительных профессиональных программ.

Ключевые слова: педагог, эмоциональная саморегуляция, курсы повышения квалификации, субъектная позиция, «Я-концепция».

IDEAS FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION TECHNIQUES AMONG EDUCATORS

Selivanova E.A., PhD., Assoc. Professor, E-mail: sel_lena@mail.ru,
Kudinov V.V., PhD., Assoc. Professor, E-mail: waldamiro@mail.ru,
Nizhegorodova L.A., Senior Lecturer, E-mail: lilya_smile@inbox.ru,
Chelyabinsk Institute of Retraining and Improvement of Professional Skill of Educators,
Chelyabinsk, Russia.

Abstract: The article presents the results of diagnostics of a subject position of students. The methods of forming ideas about proper "self-concept" are also suggested. The system of work with students of advanced training courses about development of emotional self-regulation techniques is presented. The study was performed based on the results of diagnostics of subject position level of students while developing additional professional programs.

Key words: educator, emotional self-regulation, advanced training courses, subject position, "self-concept."

Для сохранения психического здоровья педагогу важно познавать особенности своей психики, что позволит ему не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, самосовершенствоваться, но и совершенствовать свое взаимодействие с социумом. Эффективные социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они носят поддерживающий характер. Важным компонентом сохранения психического здоровья является формирование у человека способов эмоциональной саморегуляции.

Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, способствуют формированию выраженных и продолжительных стрессовых состояний, увеличению риска развития целого ряда заболеваний. Развитие стресса у педагогических работников можно наблюдать даже в хорошо управляемых организациях. Причиной этого могут быть структурно-организационные особенности, характер работы, индивидуально-личностные особенности и личностные отношения сотрудников, а также их взаимодействие.

Педагогические работники, осваивающие программы дополнительного профессионального образования в Челябинском институте повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования проходят «Диагностику уровня субъектной позиции слушателей при освоении дополнительных профессиональных программ», которая дает возможность определить субъектную позицию слушателей и позволяет оценить возможные отсроченные результаты программ курсов повышения квалификации.

В исследовании, проводимом в 2015 году с января по декабрь, на различных этапах приняли участие 680 педагогических работников образовательных учреждений г. Челябинска и Челябинской области. Возраст респондентов от 19 до 75 лет и стаж работы в школе от 1 года до 35 лет. Статистические данные свидетельствует о том, что средний возраст педагогов, принявших участие в нашем исследовании, составляет 43 года, при этом в возрастной группе от 46 до 55 лет находятся 39 % педагогов.

Один из вопросов данной диагностики направлен на выявление отношения педагога к сохранению собственного профессионального здоровья. Анализ ответов 528 слушателей демонстрирует нам следующую картину. Наличие здоровой «Я-концепции» демонстрирует всего 13 человек (2,5 %). Это свидетельствует об адекватном представлении о себе и своем здоровье, о положительном отношении к себе, что включает в себя, прежде всего, самосохранение, укрепление своего здоровья, в том числе профессионального, как главного условия для эффективной самореализации в жизни в целом и профессиональной деятельности в частности. О наличии признаков здоровой «Я-концепции», адекватного отношения к себе и своему здоровью говорят ответы 269 педагогов (50,9 %), что дает основание утверждать о предрасположенности слушателей к эффективной самореализации в жизни в целом и профессиональной деятельности в частности, то есть педагоги владеют информацией о способах самосохранения и техниках саморегуляции, но они не получают практического применения. Следующая группа ответов демонстрирует отрицательную «Я-

концепцию» у 7 педагогов (1,3 %), что говорит о деструктивном отношении к самому себе, своему здоровью. Для таких педагогов главным становится стремление к совершенству, усиление чувства долга и высокий уровень жизненных притязаний. Особое внимание следует обратить на ответы 240 педагогов (45,5 %), у которых отсутствуют общие представления о факторах сохранения профессионального здоровья. Таким образом, 97,5 % педагогов можно отнести в группу риска [2]. Мы предполагаем, что данные педагоги недостаточно уделяют внимания вопросам своего психического здоровья и не владеют техниками саморегуляции.

Проведенное исследование показывает особенности сформированности эмоциональной регуляции педагогов по ряду позиций. В ходе диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко было выявлено, что личностные особенности данной выборки могут трактоваться как взаимосвязанные с синдромом эмоционального выгорания, который является ещё одной причиной, препятствующей формированию здоровой «Я-концепции» педагогов. Распространённость этого состояния среди педагогов в наиболее лёгкой фазе (напряжения) отмечается в 11,5 % случаев, в наиболее тяжелой (истощения) – в 12 %. Наиболее характерной является фаза резистенции (до 38% случаев – сформировавшаяся, до 44,5 % – в стадии формирования), отличительными особенностями которой являются тенденции к проявлениям неадекватного эмоционального реагирования, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей. Это указывает на высокую вероятность снижения профессиональной успешности педагогов, что способствует деструкции «Я-концепции» [3,4].

Исходя из выше указанных данных, можно констатировать тот факт, что остро назревает вопрос повышения профессиональной компетентности педагогов в области эмоциональной саморегуляции, что, несомненно, является важным атрибутом здоровой «Я-концепции» личности.

Система работы по формированию эмоциональной саморегуляции представляет собой сочетание теоретических представлений и практических умений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья педагога. На лекционных занятиях в рамках темы: «Психолого-педагогическое обеспечение деятельности педагога» поднимается вопрос о развитии эмоциональной саморегуляции. Имеет смысл освоение слушателями как экспресс-техник, повышающих уровень эмоционального баланса, так и пролонгированных по времени методов и приемов, позволяющих учителю в целом стабилизировать свое состояние. Акцентируется внимание на достаточно распространенных в повседневной жизни педагога способах

эмоциональной саморегуляции: полноценный сон, уединение, неспешная прогулка на свежем воздухе, путешествие, хобби, общение с близкими людьми или друзьями, уход за животными, просмотр любимых фотографий, вызывающих положительные эмоции, чтение интересных книг и просмотр кинофильмов. Также обращается внимание на активные способы снятия напряжения – двигательные упражнения (плавание, бег, йога и пр.) или занятие творчеством (танец, рисунок и пр.), прослушивание классической музыки, ароматерапия, массаж и т.д.

Особое внимание обращается на общую концепцию мира, определяющую образ восприятия себя, жизненных и профессиональных событий. Это обосновано тем, что психическое состояние педагога во многом определяется характером мышления, внутренних сознательных и подсознательных установок, которые могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Если педагог будет правильно питаться, отдыхать, позитивно мыслить, уметь переключаться с негативных впечатлений на позитивный настрой, то он будет более эмоционально устойчив и соответственно соматически и психически здоров.

Учитывая тот факт, что педагог не всегда знает о специальных техниках эмоциональной саморегуляции и затрудняется их самостоятельно освоить, целесообразно организовать работу по их овладению в рамках курсовой подготовки. Иными словами, непосредственно во время проведения занятия педагоги погружаются в эффективные техники релаксации с приемами визуализации. В качестве примера представим одно из упражнений, способствующих сбалансированности эмоционального состояния личности.

Визуализация «Энергетическая чаша». Включается релаксационная музыка и преподавателем произносится примерно следующий текст: *«Примите удобное положение, закройте глаза. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, а потом выдох. А теперь представьте или подумайте о своем идеальном энергетическом месте. Это может быть прекрасный уголок природы или любое место, которое вам больше нравится: вершина горы, лес или морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления. А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной. Окружите его золотым светом, который будет защищать вас. Основным источником энергии здесь – это энергетическая чаша, представьте или подумайте, что она находится в центре этого*

прекрасного места. Посмотрите, как она выглядит, какого размера, чем наполнена. Прикоснитесь к ней. Почувствуйте ее силу. Ощутите, как она передает вам свою целительную энергию. Пополните свой энергетический баланс из этой чаши. Почувствуйте, как обновляется ваша нервная система, наполняется новыми силами весь организм. Поблагодарите это место и чашу. А сейчас очень медленно, спокойно возвращайтесь в этот кабинет, откройте глаза, потянитесь и ощутите себя в этом пространстве».

По завершению данных упражнений важно обратить внимание на рефлексию эмоционального состояния педагогов, проводя обсуждение по следующим позициям: состояние, чувства, трудности визуализации и пр.

Приведенное упражнение позволяет получить следующие эффекты: изменяется общий эмоциональный фон в положительную сторону, снижается тревожность, раздражительность, отмечается улучшение общего самочувствия (снятие головной боли, снижение артериального давления, выравнивание дыхания и др.).

Следующим этапом овладения слушателями курсов повышения квалификации приемами эмоциональной саморегуляции выступает знакомство с некоторыми упражнениями из телесно-ориентированной терапии. Отметим, что достаточно эффективным является метод Фельденкрайза, который основан на снятии эмоционального напряжения, зафиксированного в теле в виде блоков, зажимов и напряжения. Именно такие блоки со временем приобретают характер хронического заболевания. Проработать данные зажимы и более того, начинать осознавать себя, можно выполняя определённые упражнения, описанные М. Фельденкрайзом [5].

Знакомство педагогов с психологическими техниками сопровождается адресацией к литературным источникам, где можно более детально овладеть ими, исходя из внутренних потребностей, связанных с актуальным состоянием. В частности обращаем внимание на сборник визуализаций, направленных на принятие себя, улучшение своего эмоционального и физического состояния, межличностных отношений и пр. [1].

Педагогам рекомендуется овладеть техниками «Прощения», «Принятия» и «Благодарности», способствующими формированию конструктивного восприятия окружающей действительности. Отдельную группу составляют техники, направленные на проработку негативных эмоциональных состояний, угрожающих формированию здоровой «Я-концепции» личности (обиды, страхи, тревожность, раздражительность). Важно замотивировать педагогов на более внимательное отношение к своему

психоэмоциональному состоянию, осознание причин, его детерминирующих, и применение техник его стабилизирующих.

Показывая многообразие существующих приемов, отметим, что целесообразно выбрать наиболее приемлемую для себя технику, не вызывающую внутреннего сопротивления. С учетом своих потребностей, характерологических или темпераментных особенностей педагог может практиковать разные упражнения в повседневной жизни в зависимости от ситуации.

Таким образом, формирование представлений у педагогов о техниках эмоциональной саморегуляции, способствует изменению взглядов педагога. Что делает его более эмоционально устойчивым и защищенным от неблагоприятных воздействий поля профессиональной среды.

Многолетняя практика показывает, что данный подход, направленный на овладение педагогами приемов эмоциональной саморегуляции является оправданным и способствует формированию признаков здоровой «Я-концепции» педагога. Представленная система может быть использована в деятельности учреждений дополнительного профессионального образования.

Список литературы

1. Гавэйн Ш. Созидающая визуализация. – М., Единство, 1994. –176 с.
2. Кудинов, В. В. Причины, препятствующие становлению инновационной деятельности педагогов / В. В. Кудинов // Научно-теоретический журнал «Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров» № 2 (15). – 2013. – С. 34–39.
3. Нижегородова, Л. А. Моббинг в системе образования: причины и пути решения / Л. А. Нижегородова, В. В. Кудинов // Народное образование. 2014. № 9. С. 114–120.
4. Нижегородова, Л. А. Профилактика стрессовых состояний у педагогов образовательных учреждений / Л. А. Нижегородова // Народное образование. 2015. № 4. С. 200–203.
5. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 200. – 160 с.