УДК: 037.013

[https://doi.org/10.33296/2707-0255-8\(15\)-01](https://doi.org/10.33296/2707-0255-8(15)-01)

<https://orcid.org/0000-0001-6168-0263>

АЛЕВТИНА АНТОНОВА,

старший викладач кафедри
інженерної педагогіки та психології
Українська інженерно-педагогічна
академія
Навчально-науковий професійно-
педагогічний інститут
(м. Бахмут)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Анотація. Автор акцентує увагу на те, що оволодіння педагогічною професією пов'язано не тільки з розвитком особистості вчителя, його здібностей, умінь, навичок, але і з умінням боротися з негативними наслідками дезадаптації, такими як порушення самопочуття, конфліктність, втома, що проявляється у взаєминах зі студентами, колегами, адміністрацією. Показано, що дезадаптації педагога сприяє високий рівень напруженості, складність інтелектуальної праці, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційну, а також м'язову напругу. До соціальних дезадаптуючих факторів належать: низька соціальна захищеність і престиж професії педагога, багатофункціональна соціально-відповідальна діяльність в умовах інформаційних перевантажень, необхідність професійної міжособистісної взаємодії в конфліктних ситуаціях. Автор підкреслює, що найбільш типові для педагогів нервово-психічні розлади, перевтома, зниження зору, болі в різних відділах хребта, серцево-судинні захворювання і алергічні стани. Все частіше зустрічається феномен психоемоційного «вигорання», який характеризується порушенням сну, зниженням рівня активності, проявом астеничних реакцій, підвищенням дратівливості і в кінцевому підсумку зниження ефективності професійної праці. Психокорекційна робота проводиться з метою поліпшення адаптації людини до життєвих ситуацій: для зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень: для попередження та вирішення конфліктів, з якими стикається людина. Автор розглядає підходи, що описують витрати педагогічної діяльності, а також шляхи і способи їх подолання та наголошує на необхідності розвитку умінь педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, свій емоційний стан, який багато в чому визначає ефективність

процесу взаємодії з вихованцями та колегами і в якійсь мірі є показником його професіоналізму.

Ключові слова: стрес, саморегуляція, дезадаптація, емоційний стан, емоційне вигоряння, аутогенне тренування, психокорекційна робота, психологічний захист, внутрішня напруга, розслаблення.

Введення. Стреси займають значне місце в діяльності педагога. Психологічні традиції вивчення цього складного і цікавого явища склалися в психоаналітичній та соціологічній школах, які використовували великий арсенал методів розпізнавання, опису і дослідження. Наша робота спрямована на дослідження навичок стресостійкості поведінки, що є важливим чинником саморозвитку особистості. Відправна точка для вирішення різноманітних завдань саморозвитку і саморегуляції - це вміння розуміти, що з тобою відбувається, який ти зараз, які твої сильні і слабкі сторони, знати свої можливості.

Аналіз досліджень та публікацій у руслі тематики статті показав, що проблемою саморегуляції займалися Олександровський Ю.О., Лазарус Р., Сельє Г., Наєнко Н.І., Василюк Ф.Є., Семиченко В.А. та інші. Дослідження вищезазначених науковців доводять, що цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів має ієрархічну організацію, в основі якої знаходяться механізми регуляції окремого психічного стану. Основними складовими функціональної структури регуляції є психічні процеси і психологічні властивості, смислові структури, рефлексія пережитого стану і образ бажаного стану, актуалізація відповідної мотивації, психорегулюючі кошти, а також характеристики самоконтролю.

Формування цілей статті: показати психологічні витрати педагогічної діяльності, а також шляхи і способи їх відшкодування, бо вміння педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, свій емоційний стан в якійсь мірі є показником його професіоналізму.

Виклад основного матеріалу. В даний час стреси займають значне місце в діяльності педагога. Дослідження показують, що 73,6% педагогів відзначають у себе порушення в емоційній сфері (поганий настрій, дратівливість, образливість), зазнають труднощів пов'язаних з регуляцією свого емоційного стану, 52% педагогів спостерігають у себе порушення пам'яті і уваги, у 43,5% відбувається зниження розумової і фізичної працездатності. Тим часом, більшість педагогічних навчальних закладів займаються в основному тільки підготовкою фахівців-предметників, і практично не розглядають питання, присвячені фізичному та психологічному здоров'ю педагога, не проводять тренінги з освоєння навичок саморегуляції. Внаслідок цього, багато педагогів, оволодівши основними сторонами професійної діяльності виявляються не в змозі ефективно протистояти негативним явищам, які супроводжують педагогічний процес.

Найбільш поширеним засобом в вирішенні зазначених вище труднощів є безперервна психолого-педагогічна освіта педагога, підвищення його кваліфікації. Це пов'язано з тим, що знання, отримані в період навчання швидко застарівають. Важливим аспектом у професійній діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, коли педагог стикається з новою, незвичною, важкою для нього проблемою, яка не має однозначного рішення або передбачає кілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог перебуває в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій, або в разі, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку студентів, колег, інших людей.

Саморегуляція як цілісна система має свою функціональну структуру, в ній виділяються основні компоненти, що реалізують специфічні функції. Всі компоненти саморегуляції працюють як єдиний нерозривний процес,

забезпечуючи психологічну структуру побудови виконуваної діяльності або здійснення поведінки.

Індивідуальний стиль - це стійка, типова для людини своєрідність її довільної активності.

Феномен стилю саморегуляції полягає в тому, як людина планує свої дії, в якій мірі вона враховує значимі досягнення поставлених цілей, умови навколишньої дійсності, в тому, як розвинені процеси контролю, оцінки і корекції дій, а також наскільки людина при цьому самостійна, цілеспрямована, здатна враховувати зміну зовнішніх обставин.

До індивідуально-типових особливостей саморегуляції відносяться: індивідуальні особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції (планування, моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекцію результатів); стильові особливості, які характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції та одночасно є регуляторно-особистісними якостями (самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність)[6].

Управління та корекція саморегуляції здійснюється різними методами. Розглянемо деякі з них. Аутогенне тренування використовується в таких видах діяльності, які викликають у людини підвищену емоційну напруженість. Сам аутотренінг являє собою систему вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою їх релаксації або активізації. Використання прийомів аутотренінгу дозволяє людині цілеспрямовано змінити настрій, самопочуття, що позитивно відбивається на його працездатності, здоров'ї.

Широко використовується психокорекція як сукупність психологічних прийомів, застосовуваних психологом для надання психологічного впливу на поведінку здорової людини. Психокорекційна робота проводиться з метою

поліпшення адаптації людини до життєвих ситуацій: для зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень: для попередження та вирішення конфліктів, з якими стикається людина. Психокорекція може здійснюватися як індивідуально, так і в групі. Групи людей, створювані з психокоректорними цілями, можуть бути наступних видів: Т-групи, групи зустрічей, гештальт групи, групи психодрами, групи тілесної терапії, групи тренінгу умінь. Кожен тип групи спрямований на вирішення конкретних цілей, передбачає взаємодію за певними правилами.

Психологічний захист - це механізм поведінки, обумовлений вродженими потенціалами і життєвим досвідом особистості, який дозволяє їй захищати свою суб'єктивну реальність від посягань оточуючих і руйнівною самокритики.

Головне завдання самозахисту - прийняти власне «Я» і змусити це зробити інших: «я саме такий, яким здаюся собі».

Кожна людина створює в тій чи іншій мірі свій образ і ретельно охороняє його від зазіхань навколишніх і від самого себе (самокритики). Дуже часто він захищає те, чого немає, - міф про власне «Я».

Але якими б парадоксами не дивував би нас психологічний захист - він є у кожного. І тільки в процесі особистісного розвитку людина може поступово позбутися від його.

Існують різні форми психологічних захистів:

- а) раціоналізація - упереджене і вигідне для себе тлумачення фактів;
- б) капітуляція - відступ перед труднощами, пов'язаними з реалізацією свого «Я»;
- в) надзахист - оборонна форма, яка зазвичай використовується у випадках, коли особистість не може пристосуватися до умов діяльності і вимог оточуючих;
- г) агресія - відкрита боротьба проти навколишньої дійсності.

Життєвий досвід, потенційні можливості та виховання диктують особистості певну стратегію психологічного захисту. Психологи виділяють 3 найбільш поширені стратегії: компроміс, уникнення, агресія.

Стрес - завжди психофізіологічна реакція особистості. Ганс Сельє виділив три стадії розвитку стресу. Перша - реакція тривоги, що виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає стадія опору, коли організму вдається (за рахунок попередньої мобілізації) успішно впоратися з шкідливими впливами. У цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія - виснаження. Пристосовні можливості організму знижуються. У час цей збільшується небезпека захворювань. Ставлення до стресогенної події виявляється нерідко «ядром» стресу. Не стільки важливо, яка об'єктивно небезпека, головне - як вона оцінена. Помилковий переляк, неправильна інтерпретація вчинку близької людини, відсутність реальної шкідливості або загрози точно також викличуть фізичні та біохімічні зрушення, характерні для стресу, як ірреальні небезпеки. А якщо людина «тримається» за такі помилкові оцінки, і вони повторюються, можуть розвинутиися цілком реальні захворювання.

Помилка імовірна і при оцінці своїх можливостей. Відчуття стресу посилюється, коли необхідні зусилля здаються надмірними, несправедливими або коли позаду досвід невдач або переконаність у своїй невдачі.

Початкова реакція на стрес - оцінка - це завжди реакція особистості, а не організму. Але навіть і реакції другої ланки - фізіологічні та біохімічні зрушення - впливають на подальший перебіг стресу не тільки самі по собі, а й через їх усвідомлення і оцінку особистістю; саме в цій ланці проявляється єдність душі і тіла.

Третя ланка - поведінкові та емоційні відповіді, дії в ході подолання стресу. Названі ланки існують окремо лише в схемі. Реальна стресогенна подія

миттєво включає всі три названі системи, а кожна наступна мить розвитку стресу визначається їх впливом. Тому на цій єдності ґрунтується використання психологічних і тілесних методів профілактики і подолання стресів. [2, с. 29 - 31].

З поняттям «стрес» тісно пов'язане поняття «емоційне вигорання». Х. Дж. Фрейденберг визначив його як розлад, що виникає у професіоналів, що працюють в кризових центрах психіатричних клінік. Термін «емоційне вигорання» не є строго науковим. Але за ним стоять серйозні психологічні та психофізіологічні явища, що мають свої причини, форми прояву та сліdstва.

Емоціональне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психологічні впливи.

Емоційне вигорання являє собою стереотип поведінки, набутий в процесі професійної педагогічної діяльності і який часто є наслідком тривалого стресового впливу [4, с. 57].

Емоційне вигорання - динамічний процес і виникає поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу.

Ганс Сельє, основоположник вчення про стрес, розглядав його як неспецифічну захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори різної властивості. При емоційному вигоранні в наявності всі три фази стресу:

1) нервова (тривожна) напруга - її створюють хронічна психоемоційна атмосфера, що дестабілізує обстановку, підвищена відповідальність, труднощі контингенту;

2) резистенція, тобто опір, - людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень;

3) виснаження - зuboжіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір виявився неефективним.

Відповідно кожному етапу виникають окремі ознаки, або симптоми, наростаючого емоційного вигоряння.

Нервова (тривожна) напруга служить механізмом у формуванні емоційного вигоряння. Тривожне напруження включає кілька симптомів:

1. Симптом «переживання психотравмуючих обставин»

Виявляється в усвідомленні психотравмуючих чинників професійної діяльності. Роздратування ними поступово зростає, накопичується відчай і обурення. Нерозв'язність ситуації призводить до розвитку інших явищ вигоряння.

2. Симптом «незадоволеності собою».

В результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини педагог зазвичай відчуває невдоволення собою, обраною професією, конкретними обов'язками.

3. Симптом «тривоги і депресії».

Почуття незадоволеності роботою і собою породжують потужні енергетичні напруги в формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії.

У фазі «резистенції» педагог свідомо чи несвідомо прагне до психологічного комфорту, знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у його розпорядженні коштів. Формування захисту за участю емоційного вигоряння відбувається за наступних явищ:

1.Симптом «неадекватного виборчого емоційного реагування».

Педагог неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу, а суб'єкт спілкування фіксує інше - емоційну черствість, нечемність, байдужість.

2. Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації».

Він ніби поглиблює неадекватну реакцію у відносинах з вихованцями. Нерідко у професіонала виникає потреба в самовиправданні, чим він не

проявляючи належного емоційного ставлення до суб'єкту, він захищає свою стратегію.

3. Симптом «розширення сфери економії емоцій».

Такий доказ емоційного вигоряння має місце тоді, коли дана форма захисту здійснюється поза професійної області - в спілкуванні з рідними, приятелями і знайомими. На роботі педагог ще тримається відповідно до нормативів і обов'язків, а вдома замикається, не бажаючи спілкуватися з близькими.

4. Симптом «редукції професійних обов'язків».

У професійній діяльності педагога, редукція проявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Фаза «виснаження».

Характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи.

1. Симптом «емоційного дефіциту».

До педагога приходять відчуття, що емоційно він вже не може продуктивно взаємодіяти зі студентами. Він виявляється не в змозі увійти в їхнє становище, співчувати і співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні його чіпати, спонукати, посилювати інтелектуальну, вольову і моральну віддачу.

2. Симптом «емоційної відстороненості».

Педагог повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Його майже ніщо не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку - ні позитивні обставини, ні негативні.

Реагування без почуттів і емоцій - найбільш яскравий симптом «вигоряння». Він свідчить про професійну деформацію особистості педагога та завдає шкоди суб'єкту спілкування.

3. Симптом «особистісної відстороненості або деперсоналізації». Перш за все, відзначається повна або часткова втрата інтересу до суб'єкту професійної дії.

4. Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень».

Як випливає з назви, симптом проявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття.

Численні прояви «вигорання» можна звести до трьох типів.

Перший - «спрощення» емоцій, коли зникає гострота почуттів і солодкість переживань.

Другий - виникнення конфліктів зі студентами та колегами. Спочатку вони приховані, потім ніяк не вдається приховати своє роздратування, і, нарешті, відбувається вибух.

Третій тип найбільш соціально і економічно небезпечний для суспільства - це втрата сенсу життя, стан, в якому «на все наплювати».

Насущними проблемами людини, що живе в цивілізованому світі, стали надмірний поспіх, неспокій і надлишок приводів, на які вона змушена реагувати. У цих умовах фізичні і психологічні навантаження призводять до перенапруження. Оскільки наші душа і тіло - єдине ціле, то нервово-м'язове перенапруження сприяє підвищеному психічному напруженню і дратівливості.[2]

Техніки релаксації і спеціальні вправи допомагають людині, фізіологічно пристосованій до виживання в дрімучому лісі, прожити краще життя в умовах цивілізації. Незважаючи на те, що за останні тисячоліття спосіб життя людини в корені змінився, основні фізіологічні реакції організму залишилися на колишньому рівні.

Один із шляхів подолання внутрішньої напруги полягає в тому, щоб навчитися розслаблятися. Загальне розслаблення можливо лише при релаксації всіх скелетних м'язів. Уміння розслаблятися стане в нагоді не тільки для зняття

актуальних станів напруженості. Без цього не можна вести й мови про цілу низку технік, що дозволяють глибше пізнати себе.

Всі прийоми релаксації засновані на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Якщо вдається знизити м'язову напругу, разом з ним знижується і нервово.

Спеціальні вправи з використанням методів позитивного уявлення, концентрації на позитивних емоціях і методів аутотренінгу, а також дихальні техніки і вправи на розслаблення допомагають зняти напругу з м'язів і периферичної нервової системи, а також знімають стрес. Спеціальні вправи допомагають в деякій мірі контролювати негативні емоції.

Розслабляються м'язи, нормалізується робота стінок кровоносних судин. Це означає, що більше крові проходить по судинах, а опір загальному потоку - менше, що, в свою чергу, означає зниження кров'яного тиску. Високий кров'яний тиск - актуальна проблема для багатьох педагогів, і основна причина, що викликає серцево-судинні захворювання та інфаркти.

Розслаблення знижує вироблення гормонів, що викликають стрес - адреналіну і норадреналіну.

Висновки. Таким чином, в період науково-технічного прогресу і інформаційного вибуху зросли нервові навантаження, «помолодшали» багато хвороб, почастишали нервово-психічні та серцево-судинні захворювання, в тому числі і серед педагогів.

У наш час соціально-економічної напруженості в суспільстві кількість педагогів, які страждають неврозами досягає 60% і більше. Дані багатьох досліджень підтверджують той факт, що сучасному педагогу дуже важливо навчитися управляти не тільки ходом педагогічного процесу, а й своїм здоров'ям. Під здоров'ям, в даному випадку, розуміється не тільки нормальне функціонування всіх органів і систем людини, а й можливість повноцінного

ефективної праці, всебічного розвитку. Здоров'я - це енергія, бадьорість, оптимізм, правильне сприйняття життя, відчуття гармонії, творчого настрою.

Педагогу важливо навчитися самому і навчити вихованців розслаблятися, знімати напругу шляхом психом'язкового тренування - цього спрощеного варіанту аутотренінгу. У потрібні моменти вдаватися до фізичних вправ, що дозволяє тренувати м'язи і психіку, запобігати кисневому голодуванню, зміцнювати нервово-психічну сферу.

Уміння управляти своїм здоров'ям, емоційним станом, освоєння навичок стресостійкості поведінки - це перша і дуже важлива сходинка самопізнання.

Самопізнання дає можливість педагогу краще пізнати свої особливості, здібності, свої сильні і слабкі сторони, дає можливість управляти механізмом психічної саморегуляції і є відправною точкою саморозвитку та самовдосконалення.

Література

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни /К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 304 с.
2. Гончарова О.М. Деякі аспекти формування професійної культури майбутніх викладачів закладів вищої освіти. Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка» Електронне фахове видання. №5 (9) 2018.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л. Психология высшей школы. – Минск: Харвест, 2006. – 416 с.
4. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12
5. Конопкин О. А. Осознания саморегуляция как критерий субъективности / О. А. Конопкин // Психологические механизмы регуляции деятельности: [монография]. – М. : Ленанд, 2011. – 320 с.
6. Конопкин О.А., Прыгин Г.С. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально типическими особенностями их саморегуляции // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. 14.Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. – 1989. – № 5.
7. Кружева Т.В., Серьогін Ю.В. Психофізіологічна готовність студентів педагогічних університетів до професійної діяльності. – Актуальні проблеми

психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. / за ред. Максименка С.Д. – К.: Міленіум, 2005. – 284 с.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. Life Strategy / K. A. Abulkhanova-Slavskaya. - M.: Thought, 1991. -- 304 p.
2. Goncharova O.M. Acts of the aspect of the form of professional culture Maybutnails of mortgages in the field of sanctification. Adaptive management: theory and practice. Seriya "Pedagogy" Electron fahove vision. No. 5 (9) 2018.
3. Dyachenko M.I., Kandybovich L.A., Kandybovich S.L. Psychology of higher education. - Minsk: Harvest, 2006. -- 416 p.
4. Konopkin, O. A. Mental self-regulation of arbitrary human activity. Structural and functional aspect / O. A. Konopkin // Questions of psychology. - 1995. -- № 1. - S. 5–12
5. Konopkin O. A. Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity / O. A. Konopkin // Psychological mechanisms of regulation of activity: [monograph]. - M.: Lenand, 2011. -- 320 p.
6. Konopkin O.A., Prygin G.S. The connection of students' academic performance with individually typical features of their self-regulation // Psychology Issues. - 1984. - No. 3. 14. Konopkin O.A., Morosanov V.I. Style features of self-regulation of activity // Questions of psychology. - 1989.-No. 5.
7. Lace T.V., Serzhogin Yu.V. Psychophysiological readiness of students of pedagogical universities to professional professions. - Actual problems and psychology. Volume V: Psychophysiology. Medical psychology. Genetic psychology. Vipusk 4./ Ed. Maksimenka S.D. - K.: Milenium, 2005. -- 284 p.
8. Rubinstein S.L. Problems of general psychology. - M., 1973.

АЛЕВТИНА АНТОНОВА,

старший преподаватель кафедры инженерной педагогики и психологии
Украинская инженерно-педагогическая академия
Учебно-научный профессионально-педагогический институт
(г. Бахмут)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. Автор акцентирует внимание на том, что овладение педагогической профессией связано не только с развитием личности преподавателя, его способностей, умений, навыков, но и с умением бороться с негативными последствиями дезадаптации, такими как нарушение самочувствия, конфликтность, усталость, что проявляется в отношениях со

студентами, колегами, адміністрацією. Показано, що дезадаптації педагога сприяє високий рівень напруженості, складність інтелектуального праці, підвищена навантаження на зоровий апарат, психоемоційне, а також м'язове напруження. До соціальних дезадаптуючих факторів належать: низька соціальна захищеність і престиж професії педагога, багатофункціональна соціально-відповідальна діяльність в умовах інформаційних перевантажень, необхідність професійного міжособистісного взаємодія в конфліктних ситуаціях. Автор підкреслює, що найбільш типові для педагогів нервово-психічні розлади, перевтомлення, зниження зору, болі в різних відділах хребта, серцево-судинні захворювання і алергічні стани. Все частіше зустрічається феномен психоемоційного «випалення», який характеризується порушенням сну, зниженням рівня активності, проявом астеничних реакцій, підвищенням подразливості і в кінцевому підсумку зниження ефективності професійного праці. Психокорекційна робота проводиться з метою покращення адаптації людини до життєвих ситуацій: для зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень; для запобігання і вирішення конфліктів, з якими стикається людина. Автор розглядає підходи, описують витрати педагогічної діяльності, а також шляхи і способи їх подолання і підкреслює необхідність розвитку умінь педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, своє емоційне стан, во багато визначає ефективність процесу взаємодія з вихованцями і колегами і в якій-то ступені є показником його професіоналізму.

Ключові слова: стрес, саморегуляція, дезадаптація, емоційне стан, емоційне випалення, аутогенна тренівка, психокорекційна робота, психологічна захист, внутрішнє напруження, розслаблення.

Alevtina ANTONOVA

senior lecturer of the department of engineering pedagogy and psychology
Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy
Education-scientific professional-pedagogical institute
Bahmut town

PSYCHOLOGICAL BASES OF PEDAGOGICAL SELF-REGULATION

Annotation. The author focuses on the fact that mastering the pedagogical profession is associated not only with the development of the teacher's personality, his abilities, skills, but also with the ability to deal with the negative consequences of maladaptation, such as poor health, conflict, fatigue, which manifests itself in relations with students, colleagues, administration. It is shown that the teacher's

© Українська інженерно-педагогічна академія

© ГО «Школа адаптивного управління соціально-педагогічними системами»

© Антонова А.

maladaptation is promoted by a high level of tension, the complexity of intellectual work, an increased load on the visual apparatus, psycho-emotional, as well as muscle tension. Social maladaptive factors include: low social security and prestige of the teaching profession, multifunctional socially responsible activity in the conditions of information overload, the need for professional interpersonal interaction in conflict situations. The author emphasizes that the most typical neuropsychiatric disorders for teachers, overwork, decreased vision, pain in various parts of the spine, cardiovascular diseases and allergic conditions. Increasingly, the phenomenon of psycho-emotional “burnout” occurs, which is characterized by sleep disturbance, a decrease in the level of activity, the manifestation of asthenic reactions, an increase in irritability, and ultimately a decrease in the efficiency of professional work. Psychocorrectional work is carried out with the aim of improving a person’s adaptation to life situations: to relieve everyday external and internal stresses: to prevent and resolve conflicts that a person faces. The author considers approaches that describe the costs of teaching, as well as ways and means of overcoming them, and emphasizes the need to develop the teacher’s skills to control and regulate his well-being, his emotional state, largely determines the effectiveness of the process of interaction with pupils and colleagues, and to some extent is an indicator his professionalism.

Keywords: stress, self-regulation, maladaptation, emotional state, emotional burnout, autogenic training, psychocorrectional work, psychological defense, internal stress, relaxation.