

Саморегуляция психической устойчивости как условие профессиональной успешности педагога

ЛАЗАРЕВ Сергей Викторович
доцент кафедры ФВ, кандидат психологических наук

Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость - это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием.

Психологическая устойчивость зависит от:

- ❖ типа нервной системы человека;
- ❖ опыт человека, профессиональной подготовки;
- ❖ навыков и умений поведения и деятельности;
- ❖ уровня развития основных познавательных структур личности.

Эмоциональная устойчивость

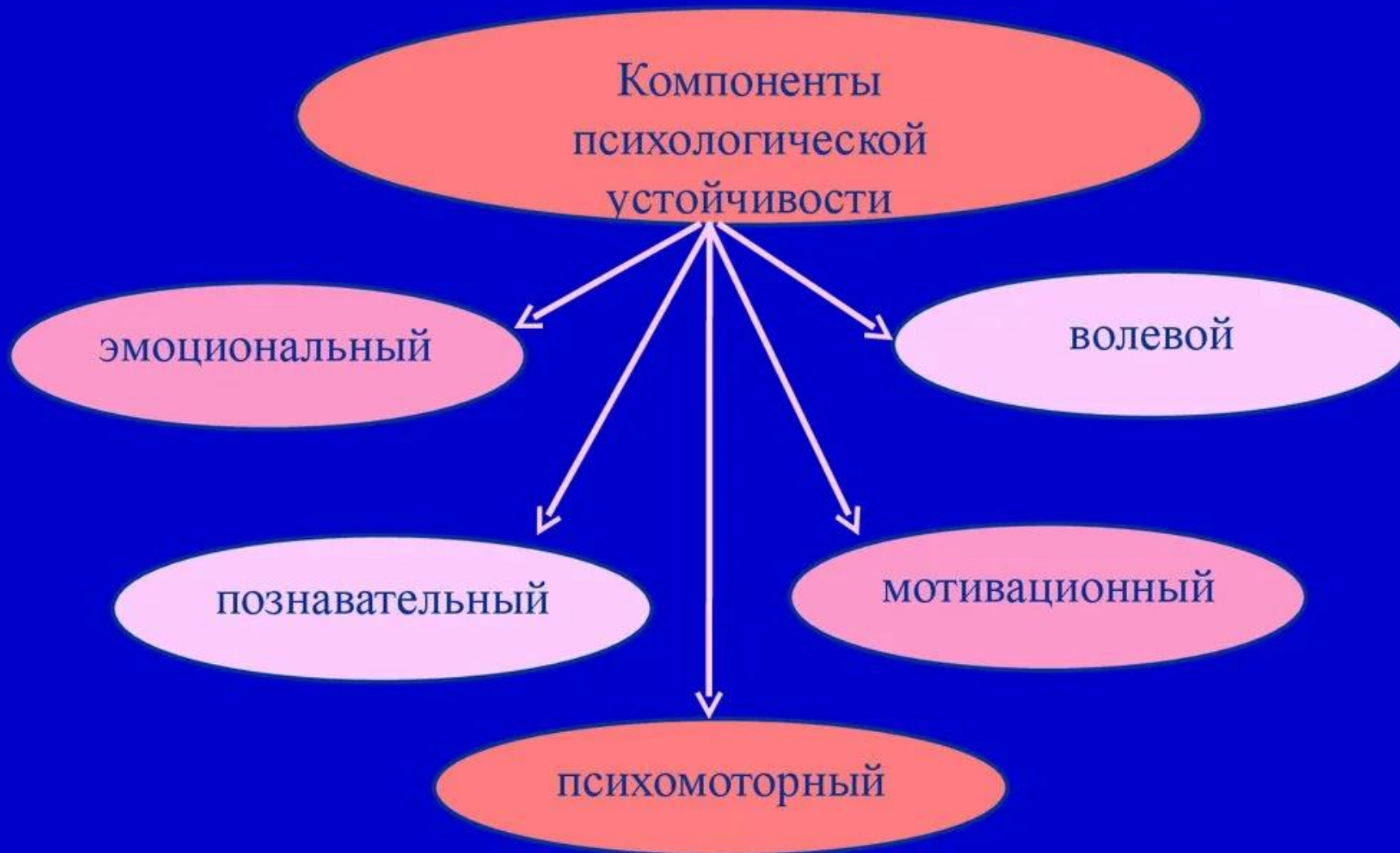
педагога проявляется в том, насколько терпеливым и целенаправленным является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных (стрессовых) ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ

- СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ПОСТУПКАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ПО СИЛЕ И КАЧЕСТВУ ЭМОЦИЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ РЕАГИРОВАТЬ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, УМЕТЬ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ И ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ.



Психологическая устойчивость специалиста



Определение понятия саморегуляция



Саморегуляция – управление собой, способность действовать преимущественно на основе своих убеждений и ценностей, а, не руководствуясь некими внешними ограничениями, побуждениями или выработанными воспитанием навыками.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.

Методы и приемы саморегуляции

```
graph TD; A[Методы и приемы саморегуляции] --> B[Простые приемы]; A --> C[Сложные методы]; B --> D[Регуляция дыхания]; B --> E[Управление вниманием]; B --> F[Нервно-мышечная релаксация]; B --> G[Визуализация]; B --> H[Самовнушение]; C --> I[Аутотренинг]; C --> J[Медитация]; C --> K[Идеомоторная тренировка];
```

Простые приемы

Регуляция дыхания

Управление вниманием

Нервно-мышечная
релаксация

Визуализация

Самовнушение

Сложные методы

Аутотренинг

Медитация

Идеомоторная
тренировка



Естественные способы саморегуляции



- длительный сон,
- еда,
- общение с природой и животными,
- массаж,
- движение, танцы,
- музыка,
- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- Прогулки на свежем воздухе;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.



Физическая саморегуляция

Один из спутников стресса – мышечный зажим, как остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний

«**Мышечный панцирь**» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс



Психологическая саморегуляция

Основные эффекты, возникающие в результате саморегуляции:

- ♦ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- ♦ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- ♦ эффект активизации (повышение психической и физической активности).



Личностные критерии успешности преподавателя

Эмоциональность

Выразительность речи.

Творческое начало
личности.

Организаторские
способности

Чувство юмора

Настойчивость,
дисциплинированность.