

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПРИЁМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧИТЕЛЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедры психологии личности

Мажара Марии Владимировны

Научный руководитель

к.псх.н.

А.Ф. Пантелеев

Зав. кафедрой,

д.псх.н.

Е.В. Рягузова

Саратов-2018 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Работа в условиях повышенной напряженности актуализирует задачу эффективной адаптации, результат - достижение высокого уровня профессиональной успешности. Эффективность деятельности педагога современной школы связана не только с его компетентностью в предметной области, но и с наличием в структуре педагогической компетентности такого важного элемента, как способность контролировать собственные эмоциональные реакции. Его дефицит приводит не только к педагогическому браку в работе, но и угрожает отношениям в педагогическом коллективе, здоровью педагога. Эта проблема становится всё более актуальной из-за увеличивающегося уровня стресса, испытываемого людьми, всё усугубляющегося истощения внутренних ресурсов, остро встающей проблемы эмоционального выгорания. И ключевую роль в её решении играет саморегуляция.

Развитость ресурсов саморегуляции обеспечивают адаптационным процессам стабильное функционирование, укрепление стрессоустойчивости, гибкую поддержку работоспособности и сохранение здоровья.

Саморегуляция эмоциональных состояний – основа самовоспитания человека, её сознательное развитие позволяет увеличить адаптивность современному социуму и гибкость в принятии решений. Этого можно достигнуть при помощи маркерной методики, основа которой – теория дифференциальных эмоций К. Изарда и П. Экмана в сфере психологии эмоций и теория внимания П.Я. Гальперина. Важным аспектом является и феномен эмоционального интеллекта.

Помимо проверки эффективности приёмов саморегуляции, важным является рассмотрение рациональных компонентов саморегуляции. Это возможность выявить осознанные механизмы, как помогающие в установке гармоничного самосостояния, так и мешающие человеку. Важную роль в понимании саморегуляции играет понятие эмоционального интеллекта.

Цель исследования – разработка рекомендаций в области применения маркерной методики в сфере эмоциональной саморегуляции.

Объект исследования – рациональные компоненты в саморегуляции эмоциональных состояний.

Предмет исследования – изменения эмоционального состояния вследствие влияния рациональных установок в саморегуляции эмоциональных состояний.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что обучение организации внимания посредством выявления и самоконтроля на основе маркеров может повысить уровень эмоциональной саморегуляции педагогов, что, в свою очередь, приведёт к снижению числа конфликтных ситуаций, повышению работоспособности и удовлетворённости трудом.

В соответствии с целью и гипотезой, решались следующие **задачи исследования**:

1. Теоретический анализ опубликованных научных данных о природе эмоциональных состояний, феномене внимания как объекте управления и способах осознанной саморегуляции.

2. Анализ эмпирических данных о развитости у педагогов эмоционального интеллекта, защитных механизмов и рациональных компонентов саморегуляции.

3. Определение возможностей психологической саморегуляции состояния преподавателей с разным уровнем эмоционального интеллекта и развитостью психологических защит.

4. Проведение анализа результатов исследования.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования определяются недостаточной освещённостью исследований целевого использования феномена внимания в работах, связанных с эмоциональной регуляцией в коммуникации.

Практическая значимость состоит в возможности применения полученных результатов для снижения негативного влияния стресса при

напряжённой работе. Материалы исследования могут быть использованы при разработке тренинговых программ по развитию навыков эмоциональной саморегуляции. Это может быть целесообразным для специалистов, чья работа сопряжена с высокой вероятностью развития экстремальных ситуаций, или выполняется в условиях длительно воздействующих факторов повышенной напряженности.

Первый параграф **теоретической части** посвящён проблеме эмоциональных состояний как психологического феномена. Были рассмотрены теории, функции и свойства понятия эмоции, психические и эмоциональные состояния, а также функциональные состояния и специфика эмоционального и поведенческого реагирования.

Эмоциональное реагирование человека – возникновение психофизиологического состояния, целостного и затрагивающего разные подструктуры психической регуляции: изменение одних структур способно привести к изменению и других, поведенческих. Это сложная реакция, задействующая разные системы организма и личности.

Осознание эмоции помогает установить над эмоциональным процессом ту или иную степень контроля. Нужную для подавления экспрессивного компонента эмоции когнитивную и моторную деятельность человек осознанно инициирует и поддерживает; эта деятельность устраняет при помощи обратной связи само субъективное переживание эмоции.

По дифференциальной теории эмоций, неизменно первичное качество эмоционального переживания; в сознании, влияя на восприятия, мышление, поведение, эмоции присутствуют в сознании постоянно.

Совокупность способностей к управлению и пониманию чужих эмоциями; управлению и пониманию собственных эмоций является содержательной характеристикой эмоционального интеллекта.

В ходе изучения литературы, можно сделать ряд промежуточных выводов.

Эмоция по своей природе является феноменом сознания, их субъективное переживание – основа избирательности и целенаправленности человеческого разума и главный организующий фактор сознания. Инструмент управления эмоциями находится в сознании человека, на 3 уровнях: физиологическом, эмоциональном, когнитивном. Как произвольный компонент, эмоции и чувства участвуют в управлении поведением, вмешиваясь в него и на стадии оценки ситуации, осознания потребности, и на стадии оценки достигнутого результата, принятия решения; нужно понимание эмоциональной сферы человека, её роли в управлении поведением для понимания механизмов управления.

Второй параграф теоретической части посвящен проблеме управления вниманием как основе саморегуляции эмоциональных состояний. Были рассмотрены внимание как феномен, его характеристики, функции, свойства, психологические теории внимания, а также модель экспериментального формирования внимания П.Я. Гальперина.

Внимание не имеет своего содержания и проявляется внутри восприятия, мышления как динамическая характеристика протекания познавательной деятельности. С.Л. Рубинштейн говорит о том, что «Внимание — это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность».

Согласно различным психологическим исследованиям, внимание, не являясь самостоятельным процессом, неизменно изменяет результат того процесса, к которому присоединяется. Понимание смысла психической деятельности в тот или иной момент времени, ясность и чёткость сознания обеспечиваются произвольным вниманием. Наше сознание находится там, куда направлено наше внимание. Переживание эмоциональных состояний сопровождает любую психическую деятельность человека. Поэтому, формируя произвольное внимание к поведенческим проявлениям, мы, тем самым, формируем контроль над эмоциональным состоянием.

По словам П.Я. Гальперина, «и про себя, и внешнему наблюдению внимание открывается как направленность, настроенность и сосредоточенность любой психической деятельности, следовательно, только как сторона или свойство этой деятельности».

П.Я. Гальперин экспериментально доказал: наличие образца положительно решает вопрос о формировании произвольного внимания, помимо наличия цели (мотивирующий фактор) и волевых усилий, оказывает положительное влияние на всякую деятельность, с которой связано внимание.

В третьем параграфе рассматриваются проблемы саморегуляции эмоциональных состояний. Были рассмотрены феномены эмоций и поведения, эмоциональные состояния человека как объект саморегуляции.

Степень сознания детерминирует соответствующий тип поведения: сознательное действие, реакция и поступок. При изменении внутренней природы поведения происходят изменения его внешнего объективного протекания, поэтому структура сознания принципиально может быть определена по внешнему, объективному протеканию действия.

В нашем исследовании саморегуляции эмоциональных состояний мы будем придерживаться когнитивного подхода, чьим объектом является самосознание личности и сознание, а способами и средством саморегуляции – рефлексия. Осознанная саморегуляция предполагает целевое использование функций внимания: сосредоточение внимания человека на своем внутреннем мире, обладание достаточно развитой рефлексией.

Сложно осуществлять сознательный контроль детерминированного эмоциями поведения, особенно если человек испытывает сильную эмоцию. Именно интерес человека к саморегуляции, его желание управлять эмоциями будет способствовать поддержанию уровня внимательности, осознанию себя в состоянии эмоционального возбуждения, поможет удержаться от потери контроля над словами, действиями, поступками.

Рассматриваются вопросы приёмов и средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Сейчас существует и широко используются огромное количество различных способов саморегуляции эмоциональных состояний. В рамках данной работы мы остановимся более подробно на таких как аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, психорегулирующая тренировка, изменение направленности сознания, актуализация эмоциональной памяти, использование защитных механизмов (вытеснение, идентификация, отрицание, проекция, регрессия, реактивное образование, смещение, уход), использование дыхательных упражнений и эмоциональная экспрессия.

В главе, посвященной **эмпирическому исследованию** эффективности приёмов саморегуляции учителя средней школы.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивалась использованием методов, соответствующих целям и задачам исследования, применением методов математической обработки экспериментального материала, содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Используются метод «маркерной» методики, стандартизированная методика «Индекс жизненного стиля», опросник для выявления маркеров эмоциональных состояний и тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, анкетирование по выбранным показателям методики групповой оценки личности, структурированное интервью, беседа, анализ дневников самонаблюдения, а также их последующая обработка.

Для определения значимых корреляций на уровне 0,01 и 0,05 был применён критерий Спирмена. Для этого мы воспользовались инструментом «Парные корреляции» в статистическом пакете SPSS 16.0.

Для сравнения и оценки статистической значимости различий по двум выборкам – теста (перед обучающим экспериментом) и ретеста (после обучающего эксперимента) по каждой шкале механизма защиты применим t-критерием различия Стьюдента. Для этого мы воспользовались

инструментом «Т-критерий для парных выборок» в статистическом пакете SPSS 16.0.

В «маркерной» методике основным процессом является управление вниманием, его направленность на осознание состояния субъектом.

Человек способен научиться в процессе коммуникации осознавать своё эмоциональное состояние. Чтобы вмешаться в автоматический алгоритм смены эмоциональных состояний с целью его изменения, необходимы маркеры. Маркер – это более или менее осознаваемое устойчивое поведенческое свидетельство изменения состояния человека.

Поэтапно весь процесс саморегуляции по маркерам эмоциональных состояний можно представить так:

1. Нужно переключить внимание с внешнего восприятия на маркеры текущего состояния внутренние ощущения и переживания при появлении.

2. Провести самоанализ маркеров текущего состояния по 3 аспектам:

- физический: физиологические проявления и ощущения в теле, жесты, мимика, движения и позы тела, осанка, мышечное напряжение и т.д.;

- эмоциональный: эмоционально-чувственные переживания;

- когнитивный: направленность и окрас мыслей, образов, направленность внимания, уровень сосредоточенности и т.д.

3. На этом этапе важно определить необходимость изменения текущего состояния. Если текущее состояние не требует корректировки, то можно переключать свое внимание обратно на внешнее восприятие.

4. Если текущее состояние требует корректировки, то необходимо сформировать у себя намерение по его изменению, желать его изменения. Важно четко осознавать цель и мотив изменения состояния.

5. Необходимо, оставаясь в состоянии «точке тишины», поразмышлять над причиной нахождения себя в данной ситуации.

6. Чтобы осознать причину необходимо ответить на три вопроса: что я делал, как я это делал и зачем мне это нужно? Отвечая на вопрос «Что я делал?», человек восстановит в своем сознании картину собственного

поведения, осознает масштабы текущей деятельности. Отвечая на вопрос «Как я это делал?», человек осознает эмоционально-аффективный аспект своей деятельности. Отвечая на вопрос «Зачем мне это нужно?», человек осознает цель и мотивы своего поведения.

7. В процессе осмысления сопровождается естественным изменением текущего эмоционального состояния, его трансформацией в желаемое. При этом человек, находясь в осознанном состоянии может проследить за процессом изменения через маркеры нового состояния.

8. По окончании размышлений произвольное внимание переключается обратно на внешнее восприятие и происходит постепенный возврат к внешней деятельности.

Эмпирическую базу исследования составили 66 педагогов «Лицея №107», а также 55 педагогов образовательного учреждения «ГЭЛ» г. Саратова.

В исследовании приняли участие всего – 121 человек.

Прошли первоначальное тестирование по стандартизированной методике «Индекс жизненного стиля», тесту эмоционального интеллекта Д.В. Люсина – 121 человек; прошли разработанный специально для «маркерной» методики тест «Маркеры эмоционального состояния» – 120 человек; Прошли обучение саморегуляции по «маркерной» методике – 110 человек; анкетирование по методике ГОЛ – 41 педагог «Лицей № 107».

Повторное тестирование по методике «Индекс жизненного стиля» после обучения и обратную связь дали – 80 человек.

Анализ тестовых методик позволил сделать следующие выводы:

1. Высокие показатели защитных механизмов, имеющих негативную окраску (отрицание и проекция), тем выше, чем выше показатель злопамятности и ниже – сдержанность, целенаправленность, сопереживание и предупредительность.

2. Те исследуемые, для которых дифференциация собственных маркеров поведения вызывала значительные трудности, показали довольно

низкие результаты и параметрам внутри- и межличностного интеллекта, и по всем параметрам управления и понимания эмоций (ниже среднего).

3. 53% исследуемых отмечают значительное улучшение своего эмоционального состояния, 15% - не заметили каких-либо изменений в своей жизни, в ходе структурированного интервью, отметили, что, ранее уже использовали предлагаемые им приёмы, 8% - проявили ярко негативную реакцию и отторжение методики, отказавшись участвовать после проведения первых тестирования и интервьюирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выполненном исследовании представлены и проанализированы данные, позволяющие раскрыть роль маркерной методики как средства саморегуляции. В теоретической части работы представлены результаты сопоставительного анализа теоретического изучения модели экспериментального формирования внимания П.Я. Гальперина, дифференциальной теории эмоций К. Изарда, исследований в области осознанной саморегуляции В.И. Моросановой. Эмпирическая часть работы представляет собой экспериментальное исследование эффективности «маркерной» методики в саморегуляции эмоциональных состояний.

Поставленные нами гипотезы подтвердились. Результаты исследования показали, что владение данной методикой позволяет субъекту контролировать своё состояние и управлять коммуникативным процессом, что может свидетельствовать в пользу рабочей гипотезы исследования. Результаты проведённого эксперимента показали, что, регулярно проводя сонастройку на определённое эмоциональное состояние, можно повлиять на общее эмоциональное состояние, сделав его более стабильным.

Настоящая работа может быть продолжена. Полученные данные в дальнейшем послужат основой для создания рекомендаций в области применения маркерной методики в сфере эмоциональной саморегуляции.