

подобное в сумме характеризует состояние внутренней готовности к вступлению на путь профессионального обучения и дальнейшего личностного развития, а также к самореализации, к психологическому и материальному благополучию.

Спиридонова М.В.

г. Нижний Тагил, НТГСПА

Саморегуляция психических состояний как фактор развития

эмоционального интеллекта учителя

Вопрос о культуре эмоций как о способности понимания и управления ими наиболее актуален в образовательной сфере. Успех учебно-воспитательного процесса в первую очередь зависит от личности учителя. Психическое состояние педагога отражается на продуктивности профессиональной педагогической деятельности, характере взаимодействия с учащимися и коллегами. Но, к сожалению, часто эмоции дают о себе знать в самый неподходящий момент, в стрессовых и конфликтных ситуациях, когда, например, необходимы сдержанность, хладнокровие и принятие эмоционально верной модели поведения. О высокой стрессогенности профессиональной деятельности учителя говорится во многих как отечественных, так и зарубежных исследованиях. Грановская Р.М., Митина Л.М. Савостьянов А. указывают, что в результате воздействия целого ряда невротизирующих факторов нарушается целостность личности, снижаются ее адаптивные свойства, теряется удовлетворенность результатами труда. Постоянный психологический дискомфорт в деятельности учителя приводит к возникновению психосоматических заболеваний, провоцирует синдром эмоционального сгорания, обуславливающий общую дегуманизацию личности, агрессивность, подавленность, тревожность, фрустрацию и иные состояния личности не только снижающие эффективность и качество труда, но и приводящие к развитию неврозов и в конечном итоге утрате профессиональной квалификации.

Рассматривая подробно вопрос психических состояний необходимо определить его значение. По мнению Н. Д. Левитова психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Раскрывая суть определения в рамках волевых процессов, Н. Д. Левитов говорит о том, что психическое состояние есть нечто целостное и содержащее познавательные и эмоциональные элементы. Понимание и владение учителем собственной эмоциональной сферой будет создавать условия для регуляции негативных эмоциональных состояний. Однако для этого требуется целенаправленная работа по развитию эмоционального интеллекта, который рассматривается американскими психологами как подструктура социального интеллекта. Данный термин был введен в 1990 г. для обозначения особого комплекса психических свойств. Эмоциональный интеллект трактуется как умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью. Он проявляется в партнерских отношениях и связывается с профессиональным и личным успехом. Структура эмоционального интеллекта в настоящее время включает четыре компонента, которые в совокупности описывают четыре сферы эмоциональных умственных способностей:

1. Восприятие эмоций: способность распознавать свои эмоции; распознавать эмоции других людей, точно выражать эмоции и эмоциональные потребности; находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоций.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мыслительной деятельности: способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций; использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений.

3. Понимание значения эмоций: способность осознавать причины определенных эмоций, их взаимосвязь и взаимовлияние, понимать возможность одновременного проявления различных эмоций в деятельности и поведении.

4. Управление эмоциями: способность быть открытым эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным; преодолевать их и управлять своими эмоциями; помогать другим справляться с эмоциональными состояниями.

Эмоциональный интеллект не содержит в себе общие представления о себе и оценку, а фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций, окружающих для решения проблем и регуляции поведения. Андреева И.Н. выделяет несколько подходов к определению эмоционального интеллекта:

- способность понимать отношения личности, воспроизводимые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа;
- сложившееся у человека устойчивые способы эмоциональной регуляции деятельности, проявляющиеся как в общении, так и в познавательной деятельности и влияющие на успешность его приспособления к среде или способы творческого её изменения;
- совокупность программ – «регуляторов» и «мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности;
- совокупность эмоциональных личностных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды.

Исходя из определений эмоционального интеллекта, очевидно, что люди с более высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают более выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также к управлению эмоциональной сферой.

Профессиональная деятельность педагога сопровождается разнообразными эмоционально сложными ситуациями и соответствующей эмоциональной реакцией. Большинство исследователей проблемы влияния педагогической деятельности на личность указывают, что именно эмоциональная сфера является наиболее уязвимой в профессионально обусловленной структуре личности учителя. Л. М. Митина описывает специфические психологические факторы, способствующие росту общего количества переживаемых отрицательных эмоций в виде тоски, страха, агрессии и одновременно затрудняющие их психологическую обработку личностью. При этом, необходимо отметить, что эмоциональная устойчивость выделяется рядом исследователей как профессионально значимое качество педагога, позволяющее успешно решать поставленные задачи в условиях эмоционально напряженной обстановки с минимальным отрицательным влиянием на самочувствие, здоровье и работоспособность человека. Данное положение соотносится с работами Н. А. Аминова, 1978; Ю. С. Алферова, 1971; Ф. Н. Гоноболина, 1965; Ю. Н. Кулюткина, 1983; В. А. Слостенина, 1999. Эмоциональная устойчивость также рассматривается В. Д. Шадриковым, 1994; А. К. Марковой, 1993; Э. Ф. Зеером, 2001, как составляющая профессиональной компетентности учителя.

Развитие эмоционального интеллекта у учителя является важным фактором его адаптации в педагогической среде. Результат развития эмоционального интеллекта - это осознанное принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые

являются суммирующей оценкой событий, имеющих личностный смысл. Подсчитано, что только за один урок учитель принимает около 200 решений и преодолевает 15 конфликтных ситуаций (А.К. Маркова, О. Н. Гнездилова). В сфере межличностных трудностей и конфликтов учителя и ученика, которые могут возникнуть в самых разнообразных педагогических ситуациях, определяющее значение играет выбор учителем адекватного способа их преодоления, которые обуславливают дальнейшее взаимодействие субъектов образовательного процесса. Научиться понимать и осознавать свои эмоции, тем самым развивать способность к пониманию эмоциональной сферы детей является основной задачей педагога в учебно-воспитательном процессе. Анализируя ход своих действий педагог приобретает реальную возможность развития способности исследовать причины появления определенных эмоций, а значит и способности управлять ими.

Основная цель развития саморегуляции, как одного из структурных компонентов эмоционального интеллекта – оптимально использовать резервные психические возможности учителя в процессе педагогической деятельности. У большинства учителей эмоциональная регуляция как профессионально значимое качество личности недостаточно развито и нуждается в особой тренировке, которая будет способствовать решению следующих задач:

1. овладение навыками самоконтроля психического состояния;
2. повышение эффективности восстановления работоспособности;
3. повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям;
4. создание настроения на коммуникативную и образовательную деятельность.

Построение системы занятий, способствующих регуляции психических состояний у учителя, должно иметь дифференцированный подход, учитывать системно-структурные образования личности и специфику его деятельности, а также соблюдать последовательность и взаимодополняемость средств воздействия.

Целенаправленное развитие навыков саморегуляции в рамках психопрофилактики и психокоррекции будет способствовать повышению педагогического мастерства, оптимизации личностных свойств учителя, гармонизации внутриличностных противоречий, психической мобилизации в трудноразрешимых и стрессовых ситуациях и, наконец, сохранению и поддержанию здоровья.

Старцева Е.Ю., Павлова А.М.

г. Екатеринбург, РГПШУ

Изучение мотивации менеджеров по продажам на примере страховой компании

Актуальность темы исследования определяется тем, что эффективная мотивация персонала является одним из наиболее существенных факторов конкурентоспособности современных организаций. В то же время теоретические аспекты построения механизмов мотивации, адекватных российской специфике, нуждаются в дальнейшей разработке. Далеки от совершенства практические шаги организаций по поводу использования механизмов мотивации персонала. Развитие рыночных отношений в России требует постоянного обновления и совершенствования системы мотивации и стимулирования труда, поскольку существующие механизмы мотивации оказываются недостаточными. В последние годы резко обострилась проблема кадрового потенциала менеджеров-профессионалов, способных успешно управлять людьми. При этом значительно снизилась эффективность деятельности работников управленческого труда, их социальная и творческая активность под воздействием неэффективной системы