

15. Хараш А. У. Смысловая структура публичного выступления // Социальная психология: Хрестоматия / сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М. : Аспект Пресс, 2003. – С. 71–84.
16. Морено Дж. Л. Социометрия. – М. : Акад. Проект, 2001. – 330 с.
17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
18. Топольская Т. А. О понятии «диалог» в психологических исследованиях общения и консультативной практике // Консультатив. психология и психотерапия. – 2011. – № 4. – С. 69–90.
19. Доценко Е. Л. Психология манипуляции. – М. : Че-Ро, 1997. – 344 с.
20. Петровский А. В. Психология и время. – СПб. : Питер, 2007. – 448 с.
21. Хёйзинга Й. Homo Ludens. – М. : Прогресс-Традиция, 1997. – 416 с.
22. Казанжи М. Й. Психология фасилитивности. – Одесса, 2014. – 327 с.
23. Allport G. W. The Nature of Prejudice. – N.Y. : Addison-Wesley, 1979. – 537 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Алла Баранова

*Минский государственный
лингвистический университет, Беларусь*

Современный образовательный процесс в условиях усиления информационной насыщенности, преодоления психологических затруднений связан с интеллектуальным и эмоциональным напряжением. В этих условиях повышаются требования к коммуникативной компетентности педагогов. Большое значение в процессе формирования коммуникативной компетентности имеет самостоятельное регулирование эмоциональных состояний. Оптимальные позитивные эмоциональные состояния личности благотворно влияют на процесс коммуникации. Коммуникативная компетентность предполагает овладение элементарными способностями по самопроектированию, самореализации и рефлексии (самостроительная компетенция), саморегуляции психических состояний.

Саморегуляция – управление психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция человека означает приведение в порядок, налаживание умственных, психических, эмоциональных, физиологических процессов. К приемам саморегуляции относятся: самовнушение, аутотренинг, релаксация, дыха-

тельная гимнастика, визуализация. Процесс самостроительства начинается с самостоятельного подбора и изучения литературы по проблеме самостоятельного регулирования эмоциональных состояний, самостоятельного овладения техниками, приемами, упражнениями саморегуляции психических состояний, самостоятельного изучения индивидуальных особенностей регуляции эмоциональных состояний, осмысления необходимости наличия положительных эмоций, вытеснения или нейтрализации ими негативных психических состояний. Игнорирование и нивелирование эмоций не способствует оптимальности коммуникативного акта, нарушает психическое и соматическое здоровье личности. Теория и практика коммуникации убеждают в необходимости реализации в большей степени положительных эмоций, которые способствуют развитию, оздоровлению личности, наиболее полному раскрытию ее потенциала.

Проблема регуляции эмоциональной сферы в психолого-педагогической литературе освещена достаточно широко. В процессе самостоятельного осмысления литературы по проблеме саморегуляции эмоциональных состояний необходимо проанализировать положительные и отрицательные аспекты различных теорий и направлений, выбрать те, которые способствуют саморегуляции эмоциональных состояний. Вопросами регуляции и управления эмоциями занимались зарубежные и отечественные психологи. В качестве регуляторов эмоций могут выступать защитные механизмы, метод сублимации (З. Фрейд, А. Фрейд), преодоление страха методом парадоксальной интенции, нахождение смысла жизни (В. Франкл), когнитивные методы преодоления неблагоприятных эмоций (А. Адлер, А. Бек, А. Эллис, Р. Бэндлер, Д. Гриндер), поиск собственной положительной экзистенции (Ж. П. Сартр, А. Камю), практическая польза и возбуждение интереса (Джон Дьюи), стимулирование положительных реакций, действие (А. Лай, Скиннер), поведенческая терапия страха (Дж. Вольпе, Р. Е. Альберти, Т. Г. Стэмпл), вербализация эмоций, теория личностного роста (А. Маслоу, Э. Фромм, К. Роджерс, Э. Шостром). В литературе приводятся примеры решения проблемы регулирования эмоций [2; 5; 6].

Овладение методами саморегуляции предполагает анализ методов, которые выполняются самостоятельно и совместно с другими специалистами. В свою очередь, среди методов саморегуляции, которые осуществляются с другими специалистами, следует выделять методы, осуществляемые самостоятельно, после подготовки со специалистом и методы, осуществляемые только при участии другого специалиста.

В процессе самостоятельного изучения индивидуальных особенностей регуляции эмоциональных состояний необходимо учитывать куль-

тивирование чувства самооценности, чувства жизни, усиление поведенческого и эмоционального самоконтроля. Для предотвращения эмоционального выгорания необходимо получать новую информацию, строить эмоциональное общение на уровне эмоциональной рефлексии и духовных отношений. Продуктивному саморегулированию эмоциональных состояний способствует знание факторов, влияющих на работоспособность, развитие эмоционального и социального интеллекта, знание видов стресса и способов борьбы с ним. Управление отрицательными эмоциями (тревога, стыд, гнев, вина, здоровый страх), направленный на самосохранение и усиление активной деятельности личности, заключается в их минимизации, сублимации, переводе в различные виды деятельности, замене их положительными эмоциями (удивление, радость, удовольствие).

Немаловажное значение в процессе самостоятельного регулирования эмоциональных состояний педагога имеет технология использования копинга. Копинг (англ. coping, coping strategy) – методы преодоления человеком стресса. Копинг-стратегии рассматривают вопросы взаимодействия человека с жизненными проблемами. Знание классификации копинг-стратегий, выбор стратегии, наиболее подходящей для определенной личности помогают регулированию эмоциональных состояний личности.

Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию. Сформированная положительная Я-концепция педагога является важным показателем его коммуникативной компетентности. Ощущение контроля над средой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события. Важным копинг-ресурсом является эмпатия, которая включает как сопереживание, так и способность принимать чужую точку зрения, что позволяет более четко оценивать проблему и создавать больше альтернативных вариантов ее решения.

Существенным копинг-ресурсом является также аффилиация, которая выражается как в виде чувства привязанности и верности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилиативная потребность является инструментом ориентации в межличностных контактах и регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений. Успешность копинг-поведения определяется когнитивными ресурсами. Развитие и осуществление базисной копинг-стратегии разрешения проблем невозможно без

достаточного уровня мышления. Развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления. Овладение когнитивными, эмоциональными, поведенческими копинг-механизмами помогает успешности регулирования эмоциональных состояний педагога.

Преподаватель, успешно осуществляющий самостоятельное регулирование эмоциональных состояний, может обучить учащихся грамотно осуществлять коммуникацию.

Библиографический список

1. Перлз, Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 224 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2006. – 672 с.
3. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М. : Прогресс, 1994. – 478 с.
4. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб. : Речь, 2005. – 206 с.
5. Саенко, Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб. : Речь, 2010. – 232 с.
6. Холмогорова, А. Б. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гараян // Вестн. психосоц. и коррекц.-реабилит. работы. – 1996. – № 1. – С. 48–56.
7. Шостром, Э. Человек-манипулятор. – М. : Апрель-Пресс : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – 232 с.

ЗНАЧЭННЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ КАМУНІКАТЫЎНЫХ ПАВОДЗІН ПРЫ ФАРМІРАВАННІ МІЖКУЛЬТУРНАЙ КАМПЕТЭНЦЫІ

Ганна Басава

Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт, Беларусь

Феномен міжкультурнай камунікацыі – гэта складаная з’ява, да вывучэння якой звяртаюцца прадстаўнікі розных галін навуковых ведаў: філосафы, сацыёлагі, антрапалагі, філолагі, культуролагі. Асаблівасць міжкультурнай камунікацыі, якая выяўляецца ў яе самых разнастайных формах і праяўленнях, у прыватнасці ў выглядзе міжэтнічнай камунікацыі, міжканфесіяльнай камунікацыі, камунікацыі на міжасобасным узроўні паміж іншамоўнымі сацыяльнымі суб’ектамі, а таксама камунікацыя паміж