

UDC 371.72

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2019.0303.0003

**СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

© 2019

**Гагиева Зарина Ароновна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
спортивных игр и медико-биологических дисциплин*Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова*  
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению роли способности к саморегуляции как условия успешности профессиональной педагогической деятельности в условиях общеобразовательной школы. В условиях поиска оптимальных моделей управления и развития профессионально-педагогической деятельности особую значимость приобретает раскрытие теоретических и процессуальных основ организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе, выявление основополагающих характеристик и способов достижения профессионализма педагогов. Процесс повышения профессиональной компетентности специалистов в системе образования в современных условиях детерминирован целевой установкой на развитие психоэмоциональных качеств личности – ее мотивационной, содержательной и операционной готовности к выполнению нормативных функций. Очевидно, что успешность профессиональной деятельности учителя во многом обусловлена: во-первых, в какой мере удалось сформировать у студентов в процессе обучения готовность к любой социально необходимой деятельности, активное стремление к участию в общем труде; во-вторых, успешность подготовки к выполнению профессиональных обязанностей зависит от того, в какой мере будущие специалисты овладели универсальными знаниями, являющимися основой любой профессиональной деятельности, способами, находящими применение в разнообразных видах трудовой деятельности; в-третьих, успешность включения студентов в общественно-полезный труд обусловлено уровнем сформированности профессионально значимых качеств. В этой связи актуализируется значимость становления обучающихся субъектами учебной, квазипрофессиональной и профессиональной деятельности еще в процессе обучения в вузе. Субъектная позиция студентов в ходе обучения является первой ступенью и условием для их дальнейшего активного овладения комплексом видов педагогической деятельности. Существенным является осознанность проявления саморегуляции, базирующаяся на знаниях особенностей своей личности, теоретических и процессуальных основ регулирования деятельности.

**Ключевые слова:** саморегуляция, способность к саморегуляции, успешная профессиональная деятельность, учебно-воспитательный процесс, напряженные ситуации, перегруженность учителя школы, непредвиденные конфликты, педагогическая деятельность.

**ABILITY FOR SELF-REGULATION AS A CONDITION OF SUCCESSFUL  
PEDAGOGICAL ACTIVITY**

© 2019

**Gagieva Zarina Aronovna**, candidate of biological sciences, associate professor of the department  
of sport games and biomedical disciplines of the faculty of physical culture and sports*North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov*  
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina Street, 46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Abstract.** The article is devoted to identifying the role of the ability to self-regulation as a condition for the success of professional pedagogical activity in a comprehensive school. In the search for optimal management models and the development of professional and pedagogical activity, the disclosure of the theoretical and procedural foundations for the organization of the educational process in a comprehensive school, the identification of the fundamental characteristics and ways to achieve the professionalism of teachers is of particular importance. The process of increasing the professional competence of specialists in the educational system in modern conditions is determined by a target setting for the development of the psychoemotional qualities of the personality - its motivational, substantive and operational readiness to perform normative functions. Obviously, the success of a teacher's professional activity is largely determined by: firstly, to what extent did they succeed in forming students in the learning process ready for any socially necessary activity, an active desire to participate in common work; secondly, the success of preparing for the performance of professional duties depends on the extent to which future specialists have acquired universal knowledge, which is the basis of any professional activity, in ways that are used in various types of labor activity; thirdly, the success of including students in socially useful work is determined by the level of formation of professionally significant qualities. In this regard, the importance of the formation of students by subjects of educational, quasi-professional and professional activity is being updated even in the process of learning at a university. The subjective position of students during training is the first step and condition for their further active mastery of the complex of types of pedagogical activity. Significant is the awareness of the manifestation of self-regulation, based on knowledge of the characteristics of your personality, theoretical and procedural foundations of regulation of activity.

**Keywords:** self-regulation, ability to self-regulation, successful professional activity, the educational process, stressful situations, overwork of a school teacher, unforeseen conflicts, pedagogical activity.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения ученики нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений преподавателя, возможно непринятие учителя учениками и другие обстоятельства. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда можно найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения и многое другое. К методам защиты от стрессов

можно отнести: технику правильного дыхания; ауто-тренинги, медитация с использованием спокойной, мягкой музыки; релаксация, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения; физические упражнения, стимулирующие обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему и др. Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации,

расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность [1-6].

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.* «Педагогическая деятельность решает две взаимосвязанные задачи (Л.С. Кошкарлова): обеспечение процесса развития личности ребенка и постоянное изменение личности самого учителя, его профессиональных и общекультурных компетенций как социальный заказ образованию и требований Государственного образовательного стандарта третьего поколения» [7, с. 30-36]. Как отмечают некоторые исследователи (О.А. Андриенко, Г.С. Берконова, М.В. Вечер, Е.А. Леонова, Г.В. Никитина, В.В. Сериков, С.Н. Фортыгина и др.) [8-13], многие педагоги, сталкиваясь с проблемными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс. «Состояние психологического неблагополучия возникает у педагога в том случае Н.В. Скрипкина, когда оценочный компонент избивает негативным эмоциональным отношением ко всем сферам профессиональной деятельности. На практике это проявляется в таких состояниях педагога, как напряжение, фрустрация, страх, гнев, которые мешают эффективности профессиональной деятельности, и тормозят личностное развитие педагога. Часто негативное отношение, возникшее в одной из сфер профессиональной деятельности, распространяется на другие сферы жизнедеятельности, генерализируется. В этом случае педагог не чувствует удовлетворение от своего труда, соответственно снижается его эффективность» [14, с. 252-258]. Своевременная саморегуляция является лучшим способом избежать многих накапливающихся отрицательных влияний внешних факторов, которые приводят к формированию психоэмоциональной усталости и напряжения. «Профессионально-педагогическое образование на различных этапах его становления (Л.П. Алексеева, Е.А. Гнатышина, А.В. Савченков), преодоления внутренних и внешних противоречий совершенствуется. Следовательно, осуществляется переход на новый уровень развития за счет инновационных процессов, разработки нормативных, управленческих, организационно-педагогических и других основ» [15, с. 210-215]. Как пишут в своем исследовании некоторые ученые (Е.А. Алешугина, О.И. Ваганова, О.Г. Шагалов), «... инновационные технологии предоставляют такие возможности, которые соответствуют мировым тенденциям и позволяют использовать образовательные ресурсы, обеспечивая неограниченное образовательное пространство для обучающихся различных направлений» [16, с. 57-59].

Существует достаточно много способов так называемой естественной саморегуляции. К ним причисляется возможность сна, принятия пищи, принятие горячей ванны или душа, танцы, многое другое. Проблема в том, что подобные, казалось бы, элементарные действия, в силу обстоятельств могут оказаться совершенно невозможными. В таком случае могут применяться в различной степени эффективные приемы естественной саморегуляции, к которым относится улыбка или смех, позитивный настрой мышления, погружение в мечтания или их обсуждения, созерцание красивого вида или любого другого пейзажа, даже рассматривание рисунков, фотографий, животных или цветов.

*Формирование целей статьи (постановка задания).* От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой, инновационными образовательными технологиями, педагогическим мастерством, речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом, проектировочными умениями т.д. Такая ситуация потенциально содержит в себе

повышение нервно-психического напряжения личности учителя, что приводит к обострению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении [17-20].

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Как правило, начало процесса саморегуляции всегда связано с определенной мотивацией, которая способствует формированию у человека внутреннего конкретного противоречия. Собственно, набор таких противоречий между «Я» настоящим и «Я» идеальным и представляет собой основную «движущую» силу, приводящую действие способностей к саморегуляции. Любимый адекватный человек, стремящийся к тому, чтобы быть хозяином своей собственной жизни, своих целенаправленных действий и поступков, должен иметь развитый механизм саморегуляции [21]. Таким же образом к саморегуляции можно отнести любые целенаправленные действия субъекта, целью которых является, например, достижение высоких профессиональных успехов. К подобного рода действиям можно также отнести и ежедневные спортивные тренировки, гимнастику. Помимо этого, саморегуляция включает в себя и психоэмоциональную сферу. То есть, представляет собой своеобразный набор методов и действий, вплоть до теоретических, посредством которых достигается специфическая «формализация» и дальнейший контроль над своими действиями и поступками. Такое состояние часто развивается с помощью обращения индивидуума к себе словами – аффирмациями, мыслительными образами, регулировкой своего дыхания или даже мышечного тонуса. Такие тренировки также часто называют аутотренингом. Один из положительных моментов аутотренинга заключается в том, что он в обязательном порядке помогает добиться таких полезных эффектов как успокоение, устранение различного уровня эмоционального напряжения, наблюдается также снижение эмоциональной и психической усталости, повышается общий уровень психофизической реактивности, улучшается качество профессиональной деятельности [22]. «Реформирование современного образования предъявляет новые требования к педагогическим кадрам. Свободно и активно мыслящий педагог, прогнозирующий результаты своей деятельности и соответственно моделирующий образовательный процесс, является гарантом решения поставленных задач» [9, с. 94-100].

Также отдельно стоит отметить такой способ как самовнушение. Он заключается в определенном наборе утверждений и убеждений, которые субъект направляет на самого себя. Широко распространено мнение, что такой метод не является достаточно эффективным, а то и вовсе – бесполезным. Тем не менее, это далеко не так! Убеждение себя в тех или иных установках, особенно во время какой-либо опасной и экстремальной ситуации, позволяет контролировать и управлять большим количеством процессов своей психики, функциями когнитивных или эмоциональной сферой (О.Ю. Богомолова, Т.М. Рябова) [23; 24], и даже контролировать некоторые соматические функции организма (О.Ю. Копылова, А.М. Молокостова) [25]. Все применяемые формулировки установок и убеждений нужно произносить максимально точно и понятно, в полголоса, твердым и настойчивым тоном. При этом необходимо сосредоточить максимум внимания именно на формулировках. Самовнушение лежит в базисе таких распространенных тренировок как медитация, йога, релакс. Методика саморегуляции, которая базируется на аутотренинге и его принципах (Е.В. Синенко, Н.Л. Худякова), является



ся достаточно сильным инструментом любой личности, которая стремится обрести максимальный контроль над собой [26; 27]. С ее помощью можно снять чувство усталости, эмоционального дисбаланса, повысить свою концентрацию и работоспособность, не дожидаясь чьей-либо помощи со стороны и не тратя часы на «необходимый отдых».

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов, повышения качества его профессиональной педагогической деятельности является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности. Способность к саморегуляции присуща каждой биологической системе, и заключается в навыках поднятия и удержания на должном уровне свои биологические или даже физиологические параметры. При процессах саморегуляции, факторы, которые ранее являлись управляющими, больше не влияют на биологическую систему извне, а формируются внутри нее самой. В психологии под саморегуляцией понимают своевременную, то есть заранее осознанную, работу над своей психикой, для последующих изменений ее различных характеристик, с целью достижения определенных результатов.

**Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.** Одним из основополагающих признаков успешности профессиональной педагогической деятельности учителя в условиях общеобразовательной школы выступает способность к саморегуляции. Саморегуляция в профессиональной педагогической деятельности проявляется в способности преподавателя устанавливать соответствие между отдельными компонентами, запросами этой деятельности и собственным потенциалом личности в конкретных ситуациях ее реализации. Как следствие, в качестве необходимых умений учителя выступают умение ставить или осознанно принимать цель учебной деятельности, в соответствии с целью анализировать и создавать систему значимых условий, составлять последовательную программу действий (упорядочивать действия, способы, средства деятельности), оценивать конечные и промежуточные результаты, сопоставлять их с заданными и субъективными критериями успешности деятельности, на основе оценки производить требуемые коррективы [18, 20, 25].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волов В.В. Обратная связь как основа психической саморегуляции // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 234-237.
2. Багадаева О.Ю. Стрессогенные факторы в профессии педагога дома ребенка // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. № 2 (28). С. 149-153.
3. Теплякова И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 216-219.
4. Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 140-143.
5. Бергис Т.А., Азизова Л.Р. Факторы стрессоустойчивости сотрудников в условиях организационного стресса // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2016. № 4 (27). С. 28-32.
6. Чутина В.Б., Гавриленко Л.С. Особенности проявления показателей стрессоустойчивости у студентов клинических психологов и инженеров // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 430-432.
7. Кошкарлова Л.С. Педагогическая деятельность и профессионально значимые личностные качества педагога развивающего типа обучения в начальной школе // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2011. № 1. С. 30-36.
8. Андриченко О.А. К вопросу об изменениях функций профессиональной деятельности педагога в условиях современного образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 24-27.
9. Беркенова Г.С. Инновационная деятельность как показатель профессиональной квалификации педагогических кадров // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2012. № 4. С. 94-100.

10. Вечер М.В. Особенности синдрома профессионального выгорания у педагогов коррекционной и общеобразовательной школ // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 387-389.
11. Никитина Г.В. Особенности подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности в условиях изменения профессиональной деятельности педагога: влияние социокультурных факторов // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 4 (71). С. 165-166.
12. Сериков В.В. Овладение педагогической деятельностью как основа профессионального развития учителя // В сборнике: Актуальные вопросы теории и практики биологического образования / Материалы IX-й Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 218-223.
13. Фортыхина С.Н., Леонова Е.А. Структура профессиональной деятельности учителя по актуализации содержания курса информатики // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 249-252.
14. Скрипкина Н.В. Профессиональное благополучие и удовлетворенность педагогической деятельностью // В сборнике: Психологическое благополучие современного человека / Материалы Международной заочной научно-практической конференции. Уралский государственный педагогический университет, Отв. ред. С.А. Водяха. 2018. С. 252-258.
15. Гнатышина Е.А., Алексеева Л.П., Савченков А.В. Подготовка профессионально-педагогических кадров в условиях инновационной деятельности вуза // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 210-215.
16. Ваганова О.И., Шагалова О.Г., Алешигина Е.А. Возможности инновационных технологий в повышении качества профессионального образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 57-59.
17. Двоеглазова М.Ю. Удовлетворенность условиями труда педагогов как детерминанта эффективного функционирования ДОО // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 242-247.
18. Кашева О.И. Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 4 (35). С. 64-70.
19. Кондратьева О.Г., Садовникова А.С. Влияние механизмов психологической защиты на уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 283-285.
20. Худалова М.З. Связь эмоционального выгорания и индивидуальности-типологических особенностей личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 413-416.
21. Тетькова Н.А. Примерные требования к общеобразовательной (общеразвивающей) программе дополнительного образования как инструменту развития методической компетенции педагогов дополнительного образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 186-189.
22. Обухова Л., Вишневская Г. Педагогическая деятельность и педагогическая профессия: профессиональная деформация учителя и возможности коррекции // Народное образование. 2017. № 10 (1373). С. 196-198.
23. Богомолова О.Ю. Проблема мотивационной готовности к выбору профессии у студентов вузов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 302-304.
24. Рябова Т.М. Профессиональная педагогическая деятельность и критерии ее оценки // Социальная политика и социология. 2010. № 5 (59). С. 131-139.
25. Копылова О.Ю., Молокостова А.М. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы и самореализация // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 322-326.
26. Синенко Е.В. Профессионально-педагогическая деятельность педагога // Академия профессионального образования. 2012. № 1-2. С. 37-41.
27. Худякова Н.Л. Компетентностная модель профессионала // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2018. № 2. С. 11-18.