

Теоретическая значимость результатов работы заключается в возможности их использования в образовательной практике в процессе изучения студентами вуза, колледжа психологических особенностей юношеского возраста, психологии творческих способностей и девиантного поведения личности. Практическая значимость данного исследования в том, что на основе полученных эмпирических данных, разработана психологическая программа (и могут быть разработаны другие ее варианты) по профилактике аддиктивного поведения в юношеском возрасте. Перспективы исследования связаны с разработкой консультативных направлений, связанных с коррекцией аддиктивного поведения в юношеском возрасте.

#### **Библиографический список**

1. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности : монография / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 444 с.
2. Короленко, Ц.П. Аддиктология: настольная книга / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Москва : Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012. – 536 с.
3. Короленко, Ц.П. Социально-психологические характеристики при формировании аддиктивного поведения / Ц.П. Короленко, А.А. Овчинников, А.Н. Султанова, А.Ю. Неустроева // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2019. – № 1. – С. 69–71.
4. Лозовая, Г.В. Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики к 13 видам зависимостей / Г.В. Лозовая. – Москва : Питер, 2013. – 75 с.

**Чеснокова Н.О., студентка 1 курса магистратуры Института психологии и педагогики  
Сазонова Н.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и  
дополнительного образования**

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

### **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В данной статье проанализирована значимость саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов в дошкольном образовательном учреждении. Выделены основные группы способов саморегуляции и раскрыта их суть. Также автором определена проблематика применения приемов саморегуляции воспитателями в процессе педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** саморегуляция, педагогическая деятельность, профессиональная деятельность, педагог дошкольного образования, способы саморегуляции.

**N.O. Chesnokova**

### **SELF-REGULATION OF TEACHERS IN THE COURSE OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

**Abstract.** This article analyzes the importance of self-regulation in the professional activity of teachers in preschool educational institutions. The main groups of self-regulation methods are identified and their essence is revealed. The author also defines the problems of applying self-regulation techniques by educators in the process of pedagogical activity.

**Keywords:** self-regulation, pedagogical activity, professional activity, preschool teacher, methods of self-regulation.

Современный мир и общество динамичны, они находятся в постоянном изменении. Наравне с ними стремительно развиваются и сферы деятельности общества. От человека

требуются не только новые умения и навыки, действия и результаты, но и способность преодолевать большие физические, нервно-психические нагрузки. С нагрузками, прежде всего, личность сталкивается в профессиональной деятельности. Педагоги оказываются в наиболее сложной ситуации, так как их труд характеризуется высокой эмоциональной напряженностью и стрессонасыщенностью. Следует отметить, пишет М.О. Бабич, что неблагоприятные воздействия вызывают у педагогов два вида стресса – информационный и эмоциональный. Первый по своей природе связан с информационными перегрузками, а также с необходимостью быстрого принятия решений и высокой степенью ответственности, второй же – с изменениями в характере деятельности и поведения [2, с. 7]. Как следствие – возникновение профессиональных деструкций. Наиболее вариативна и стохастична профессиональная деятельность педагога дошкольного образования, предполагающая взаимодействие специалиста с администрацией, системное взаимодействие с родителями воспитанников и маленькими детьми в режимных моментах, на занятиях, в организации разных видов деятельности. Многообразие организуемой деятельности, соответственно, создает причины для саморегуляции не всегда педагогически необходимых состояний. Особая эмоциональная отзывчивость и возбудимость дошкольников требует от педагога способности создавать благоприятный эмоциональный климат в образовательном процессе.

При этом негативное психологическое состояние педагога влечет за собой риск снижения качества работы с детьми, повышает количество конфликтных ситуаций с детским и взрослым (родители, коллеги) коллективами, разрушает психическое здоровье участников образовательного процесса. Поэтому представителям педагогического труда так важно уметь контролировать свои эмоции, управлять ими, вовремя избавляться от физического и эмоционального напряжения, с минимальными эмоциональными затратами выходить из сложных жизненных ситуаций, уметь восстанавливаться и отдыхать. Необходимым здесь профессиональным качеством выступает саморегуляция.

Саморегуляция – способность человека, направленная на контроль своего личного психического состояния с целью выбора оптимального способа выхода из сложившихся педагогических ситуаций в образовательном процессе. Стоит отметить, что саморегуляция требует постепенного и целенаправленного развития в процессе профессиональной подготовки и самообразования.

Профессор О.А. Конопкин в своих работах заключал, что изучение саморегуляции следует осуществлять, учитывая такие характеристики, как содержание, динамика и результат.

С точки зрения содержания, саморегуляция педагога дошкольного образования имеет целеполагание в реализации потребностей, мотивов, интересов, мировоззрение, убеждения, идеалы, а также уровень притязаний, самооценку, систему социальных убеждений и уровень нравственного развития. К динамическим характеристикам относят силу, интенсивность, скорость, пластичность, стабильность действий. А результат содержит анализ эффективности выполненных действий и в стабильных, и в экстремальных условиях.

Проводя анализ работ А.С. Белкина, Н.А. Коротковой, А.И. Щербакова, которые затрагивают вопросы саморегуляции в деятельности педагога в дошкольном учреждении, мы можем раскрыть понятие «профессиональной саморегуляции», которое характеризуется системным, единым и важным качеством специалиста, преимущественно осознанным проявлением компонентов, основанных на личностных особенностях, теоретических и операционных основах регулирования.

Важность и актуальность саморегуляции сложно переоценить. Однако психолого-педагогические исследования А.О. Прохорова, А.И. Чебыкина и др. показывают, что большая часть педагогов (в т.ч. и молодые педагоги) не имеют знаний в данной области саморазвития. По результатам диагностики почти у 50% специалистов возникают трудности в саморегуляции (А.И. Чебыкина). По мнению А.О. Прохорова, около 70% педагогов бессознательно используют в своей деятельности такие приемы саморегуляции как отключение, переключение, самовнушение, самоприказ, дыхательные упражнения [4, с. 43].

Между тем, существует целый ряд простых способов саморегуляции, которые не требуют специальной подготовки и могут быть успешно применяемы педагогами дошкольного образования в профессиональной деятельности. Способы саморегуляции подразделяются на несколько групп:

- способы саморегуляции внешних проявлений субъекта (мимика, жесты, движения, речь, дыхание);
- способы саморегулирования через мысленное ориентирование чувственными образами и представлениями;
- способы, основанные на волевом регулировании состояний, действий, поступков субъекта;
- способы саморегуляции действий в структуре деятельности специалиста;
- игровые способы;
- физическая нагрузка (спортивные игры, упражнения и др.) как способ профилактики и устранения деструктивных состояний специалистов [3, с. 16].

Расслабление мимической мускулатуры является одним из простых, но эффективных способов эмоциональной саморегуляции. Важным в этих упражнениях является чередование напряжения и расслабления мышц лица, для более легкого запоминания ощущения расслабления на контрасте с напряжением. В качестве тренировки расслабления конкретных мышечных групп можно использовать словесные самоприказы.

Главным способом нормализации эмоционального состояния можно считать дыхательные упражнения. Нарушение дыхания приводит к быстрому утомлению. Суть данного способа заключается в сознательном контроле за ритмом, частотой и глубиной дыхания. Различные типы ритмического дыхания содержат задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выхода. Многие практики отмечают, что использование дыхательных упражнений в комплексе с другими способами саморегуляции повышают эффективность влияния на эмоциональное состояние.

Осознанная концентрация внимания – еще один способ саморегуляции, который позволяет сосредоточиться не только на своих зрительных, звуковых, телесных ощущениях, но и на эмоциях, настроениях, чувствах, на потоке мыслей, образов.

Способы саморегуляции действий специалиста представляют собой логический ряд: мотивация, целеполагание, анализ, планирование, организация, оценка. Важными факторами успешности данных способов являются сознательность, активность, уверенность в эффективности приемов, готовность к совершенствованию профессиональных умений и навыков.

Игровые способы позволяют педагогу дошкольного образования проигрывать такую роль, которую ему хочется или необходимо принять в данный момент. Игровые способы созвучны деятельности педагога в ДОУ. Такой прием помогает снять личностные «зажимы», а также преодолеть трудности и действовать в соответствии с желаемым образцом. Игровые способы эффективно усваиваются в ходе определенных упражнений путем обыгрывания педагогических ситуаций и участия в ролевых, деловых играх.

Следующий эффективный способ саморегуляции – двигательная активность. Психотерапевт Л.П. Гримак утверждал, что физическая нагрузка относится к самой естественной группе способов саморегуляции [1, с. 24]. Многими учеными отмечается действенность этого способа для выхода из эмоциональной перегрузки. Благодаря физической нагрузке активизируются физические силы, внутренние резервы.

Методическое сопровождение развития саморегуляции педагогов дошкольных образовательных учреждений в процессе их профессиональной деятельности начинается с определения проблематики по данному вопросу. К наиболее острым проблемам следует отнести следующие:

- большинство специалистов не обладают необходимыми знаниями и умениями саморегуляции в своей профессиональной деятельности;

– способы саморегуляции, в основе которых лежит волевое регулирование с помощью слова и внутренний диалог с собой, неустойчивы, а также проявляются в зависимости от сложности педагогической ситуации либо применяются в комплексе с другими;

– физическая нагрузка, несмотря на свою эффективность, используется редко;

– естественные способы (общение с природным и животным миром, смех, расслабление мышц, дыхательные упражнения) применяются достаточно часто в педагогических ситуациях любой сложности, однако носят неосознанный, интуитивный и ситуативный характер;

– эмоционально-волевой компонент неустойчив, проявляется в зависимости от настроения или сложности педагогической ситуации.

Выявленные проблемы помогают определить необходимые пути решения, разработать наиболее эффективный комплекс мер, которые будут иметь теоретическую и практическую направленность, а также позволят повысить уровень развития регуляторных способностей педагогов дошкольного образования. Применяя разные способы саморегуляции в профессиональной деятельности, специалист способствует изменению своего настроения, самочувствия, повышению работоспособности, улучшению состояния здоровья, грамотному распределению сил. Полученный опыт можно использовать в повседневной жизни, что немаловажно для сохранения и укрепления психологического здоровья.

Своевременное применение способов и приемов саморегуляции является своеобразным психогигиеническим средством, которое способно предотвратить накопление остаточных явлений перенапряжения, а также будет способствовать полному восстановлению сил, нормализации эмоционального фона и мобилизации всех ресурсов организма.

Знания о методах и приемах саморегуляции, способность их применять на практике должны нарабатываться в профессиональной подготовке (самоподготовке) педагогов как важное требование и показатель компетентности. Развитие данного опыта играет важную роль в успешной самореализации и адаптации к педагогической деятельности в дошкольном учреждении.

Кроме этого, наличие регуляторных способностей важно и тем, что дает возможность актуализировать и отрефлексировать свои действия в процессе решения большого количества задач. В процессе формирования системы индивидуальной саморегуляции педагогов появляется необходимость в более осознанных проявлениях себя, понимании себя как важного субъекта деятельности.

Таким образом, благодаря саморегуляции у педагога наблюдается снижение уровня конфликтности и повышение уверенности в себе, своих действиях, улучшается профессиональное самочувствие, что, конечно, оказывает непосредственное влияние на качество дошкольного образования, задачи и технологии которого реализуют специалисты дошкольных образовательных учреждений.

#### ***Библиографический список***

1. Александров, А.А. Современная психотерапия. Курс лекций / А.А. Александров. – Санкт-Петербург : Академический проект, 1997. – 335 с.
2. Бабич, О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : рабочая тетрадь для вузов / О.М. Бабич. – Воронеж : ВГУ, 2008. – 40 с.
3. Сазонова, Н.П. Саморегуляция педагогов ДОУ в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие для педагогов, студентов педагогический факультетов / Н.П. Сазонова. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 – 64 с.
4. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е.М. Семенова. – 3-е изд. – Москва : Психотерапия, 2006. – 256 с.