

Значение саморегуляции в профессиональном становлении будущих педагогов

Гузалия Расиховна Шагивалеева,

Виля Рустемовна Бильданова,

Галия Камильевна Бисерова,

Елена Михайловна Юсупова

Казанский федеральный университет

Россия, Республика Татарстан, 423600, г. Елабуга, ул. Казанская, 89

Guzalia Rasikhovna Shagivaleeva,

Vilya Rustemovna Bildanova,

Galia Kamilyevna Biserova,

Elena Michailovna Yusupova

Kazan Federal University

Russia, Republic of Tatarstan, 423600, Elabuga, Kazanskaya Street, 89

Аннотация. Статья посвящена значению саморегуляции в профессиональном становлении будущих педагогов. Сформированность саморегуляции можно рассматривать как способность личности приводить свое поведение в соответствие с общепринятыми моральными нормами, правилами, ценностями и профессиональными требованиями. Обоснована необходимость наличия данного фактора у будущего учителя, так как именно в личностной саморегуляции проявляется активно-действенное отношение учителя к учащимся, к самому себе, его социальные установки, опыт, направленность и интересы. Особое внимание обращается на то, что формирование основ саморегуляции происходит в период профессиональной подготовки, когда происходит процесс становления личности.

Ключевые слова: личностная саморегуляция, личностно-ориентированный подход, профессиональная деятельность, профессиональное поведение, саморегуляция.

Введение. Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что современная образовательная система, при происходящих в ней процессах гуманизации и демократизации, предъявляет высокие требования к личностным и профессиональным качествам учителя. Такие требования выступают серьезными внешними стимулами в работе учителя над самим собой. Это предполагает повышение уровня его профессиональной культуры, осуществление потребности к изменению себя, способности к творческому саморазвитию, самоутверждению себя как профессионала.

Становление молодого человека как будущего специалиста и педагога-профессионала осуществляется в процессе профессиональной подготовки. В вузе закладываются основы будущей профессиональной деятельности. Несомненно, успех дальнейшей педагогической деятельности, реализуемый только в состоянии общей удовлетворенности своей личностью и профессиональными достижениями, во многом зависит от умения самого будущего учителя регулировать свое профессиональное поведение, свою профессиональную деятельность и личностные особенности.

Успех педагогической деятельности зависит от сформированности у будущего учителя личностно-педагогической саморегуляции, которая представляет собой регуляцию учителем собственных возможностей в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. В личностной саморегуляции проявляется активно-действенное отношение учителя к учащимся, к самому себе, его социальные установки, опыт, направленность и интересы.

Основная часть. Саморегуляция – (от лат. *regulare* - приводить в порядок, налаживать) - в общем случае воздействие на систему, осуществляемое с целью выдерживания требуемых показателей ее работы, но реализуемое посредством внутренних изменений, порождаемых самой системой в соответствии с законами ее организации [4]. Значительный вклад в решение проблем саморегуляции сделали ученые, которые исследовали проявление этого феномена в различных видах деятельности. Так, в частности, Б.Ф. Ломов отмечал, что, “изучая деятельность, психология раскрывает механизмы психической регуляции этой деятельности, то есть те процессы, которые обеспечивают адекватность деятельности ее предмету, средствам и условиям” [10, с. 215].

Саморегуляция деятельности и саморегуляция личности достигают наивысшей точки по эффективности формирования именно в период профессиональной подготовки, когда происходит процесс становления личности. Саморегуляция личности идет по следующим основным направлениям: выработка гуманистической позиции по отношению к себе самому, когда возникает сознание значимости своей личности; приобретение базовых знаний, представлений о человеческих возможностях вообще и своих возможностях в частности; актуализация личностных ресурсов за счет способов самоисследования; развитие рефлексивной способности - постоянного переосмысления своего и чужого позитивного и негативного жизненного опыта [13].

Личностно-педагогическая саморегуляция рассматривается в контексте теории педагогической культуры, как один из ее базовых компонентов наряду с другими компонентами. Л.В. Занина, Е.Н. Маштакова, рассматривая педагогическую культуру как целостную систему общечеловеческих педагогических ценностей, творческих способов педагогической деятельности и профессионального педагогического поведения, в основе

которых заложена готовность к непрерывному профессиональному и личностному саморазвитию и самообразованию в течение всей жизни, выделяют в ней следующие компоненты:

1. Гуманистическая педагогическая позиция, которая в свою очередь включает в себя изначальную индивидуальную позицию, морально мировоззренческие компоненты, творческо-рефлексивный компонент. Каждый из них имеет свою структуру и детерминирует различные аспекты профессиональной самореализации личности учителя.

2. Профессионально-личностные качества учителя - эмпатия, толерантность, креативность, способность к рефлексии.

3. Толерантность - проявляется как личностное качество в отношении к убеждениям, верованиям, взглядам, позициям, реальному поведению различных людей.

4. Креативность - готовность к творческому переосмыслению основных направлений профессиональной деятельности. Особая значимость креативности учителя, его готовности к педагогическому творчеству определяется широким спектром инноваций, множеством альтернативных педагогических систем. Включенность учителя в педагогическое творчество рассматривается в качестве "самого действенного фактора" в характеристике уровня его педагогической культуры.

5. Рефлексия - приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической деятельностью, своим специфическим знанием.

6. Профессиональные знания - высокий уровень теоретического обобщения, перенос его в стандартные ситуации [5].

Гуманизация и демократизация социальных процессов, происходящих в обществе и школе, заставляют прежде всего обращаться к внутренним процессам и возможностям, личностному потенциалу учителя [3].

Потребность в хорошо интегрированной и творческой личности учителя, умело перестраивающей свои жизненные отношения и преобразующей саму себя, в настоящее время усиливается. Поэтому проблема личностного саморазвития и профессиональной самореализации учителя является ключевой в повышении уровня его профессиональной культуры [15].

Современные высокие требования к личностным качествам и профессиональной деятельности учителя со стороны учащихся и их родителей, коллег и руководителей образовательных учреждений выступают серьезными внешними стимулами в работе учителя над самим собой.

Успех педагогической деятельности, состояние общей удовлетворенности своей личностью и профессиональными достижениями также во многом зависит от умения самого учителя регулировать свое профессиональное поведение, свою профессиональную деятельность и личностные особенности. Таким образом, успех педагогической деятельности зависит от сформированности личностно-педагогической саморегуляции учителя [14].

Личностно-педагогическая саморегуляция определяется как целостная, интегральная психическая и поведенческая характеристика, выражающаяся в способности отражать, всесторонне анализировать и вероятностно прогнозировать свою деятельность, а именно: осуществлять поведение, производить самоанализ, самооценку, самоконтроль, самокоррекцию действий, исходя из социальных эталонов, ценностей и норм поведения.

Исходя из результатов психолого-педагогических исследований, можно обозначить некоторые теоретические положения проблемы саморегуляции на основе личностно-ориентированного подхода и с учетом профессиональной направленности. Саморегуляция деятельности – это регуляция учителем собственных возможностей в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. В личностной саморегуляции проявляется активно-действенное отношение учителя к учащимся, к самому себе, его социальные установки, опыт, направленность и интересы. Саморегуляция поведения рассматривается как способность личности учителя приводить свое поведение в соответствие с общепринятыми моральными нормами, правилами и ценностями.

Саморегуляция деятельности и саморегуляция личности достигают наивысшей точки по эффективности формирования в период профессионального становления личности, а именно – в вузовских стенах [20]. Студенческий возраст богат эмоциональными переживаниями, что отражается на стиле жизни. И в то же время это возраст, когда молодой человек мало задумывается о своем здоровье, убежден в неисчерпаемости своих собственных физических и психических ресурсов, ограничивает способности к релаксации, отдыху, сну. В студенческом возрасте используются различные средства, не всегда отвечающие профилактике здоровья. Студенческая среда относится к таким, в которых перегрузки выступают во всем многообразии. Именно в этот период формируется будущий профессионал, и его состояние психического здоровья непосредственно влияют на успешность учебной деятельности, стиль жизни в целом, что имеет высокое общественное значение [12].

Весьма существенными для характеристики психолого-педагогической компетентности и педагогической культуры являются следующие аспекты: саморегуляция – это педагогическое поведение, соответствующее профессиональным требованиям; саморегуляция – это педагогическая активность, направленная на удовлетворение интересов и потребностей детей. В первом случае акцент делается на этической стороне деятельности, во втором - на интенсивности. Говоря о нравственной саморегуляции, мы связываем ее прежде всего с педагогическим поведением как существенной характеристикой педагогической деятельности, когда поведение рассмат-

ривается под углом зрения моральной ценности его субъективных побуждений и общественно значимых последствий.

Учитель своими условиями жизни поставлен в положение образца. С ним школьники сопоставляют результаты и особенности своей деятельности, а также поведение других людей. Учитель в глазах детей должен быть образцовым. Выступая в роли эталона и норм человеческих отношений, учитель должен обладать способностью нравственно-волевой саморегуляции поведения, во взаимоотношениях с учащимися учитывать особенности саморегуляции каждого из них, так как эти особенности лежат в основе духовной жизни школьников и определяют эффективность педагогических воздействий.

Сущность личностной саморегуляции состоит в приведении своего поведения в соответствие с нормами общественной и профессиональной морали. Самым действенным личностным феноменом саморегуляции поведения являются нравственные категории. Нравственная саморегуляция - это процесс, характеризующий способность личности приводить свое поведение в соответствие с общепризнанными моральными нормами и профессиональными требованиями. Это означает, что личность активно разбирается в оказываемых на нее влияниях среды и определяет самостоятельное отношение к ним. Саморегуляция не сводится к выбору отдельных поступков, она состоит и в формировании себя как личности. Для этого личность располагает многоуровневой системой внутренних механизмов или процессов, которые происходят в ее нравственном сознании и обеспечивают устойчивую связь между внешними требованиями, выраженными в нормах общественной и профессиональной морали, и поведением. Личность осуществляет регуляцию своей деятельности и поведения через осознание и переживание этих требований.

С учетом выше сказанного подчеркнем значение стимулирования внутренних факторов для формирования умений нравственной саморегуляции поведения, внутренних процессов, обеспечивающих личностную саморегуляцию педагога: сопереживания, принятия решений, свободного выбора способов поведения, поступков, рефлексии по поводу совершенного, самоанализа и самооценки, психокоррекции своих состояний и поведения.

Суть нравственного саморегулирования педагога состоит в добровольном стремлении постоянно соотносить свои действия, поступки, намерения, интересы с интересами своих учеников, их действиями, поступками, намерениями и побуждать себя руководствоваться их интересами. Так как учителю в воспитательной деятельности приходится разрешать возникающие ситуации, то невозможно предусмотреть и смоделировать все варианты их разрешения. Поэтому для учителя первостепенное значение имеет формирование способности творчески применять исходные и основные формы морали в разрешении конкретных воспитательных ситуаций, совершенствовать моральные нормы в соответствии с изменяющимися условиями жизни и возрастающими требованиями общества к нравственному облику и поведению учителя.

Для нравственной саморегуляции первостепенное значение имеет высокий уровень общей культуры и сознательности педагога, весь строй его мыслей, чувств, его внутренняя обращенность к людям, гуманистическая направленность личности.

Для овладения навыками осознанного саморегулирования важно познакомить студентов не только с феноменом саморегуляции, но и показать, как работает механизм саморегуляции, в структуру которого входят три компонента. Нормативный компонент – это нравственные знания, моральные понятия, профессиональные требования к личности и деятельности учителя; оценочный компонент – это оценка и самооценка, осознанные критерии оценки личности, деятельности, общения учителя; регулятивный компонент – это наши чувства, отношения, убеждения, регулирующие поведение, деятельность, общение учителя; поведенческий компонент – волевые процессы, самоконтроль, самокоррекция поведения, личности и деятельности [1].

Целостный анализ саморегуляции учителя необходимо осуществлять в единстве содержательных, динамических и результативных характеристик. Содержательные характеристики саморегуляции включают в себя: 1) целеполагание в реализации потребностей, мотивов, интересов, установок, отношений личности учителя; 2) мировоззрение, убеждение, идеалы; 3) уровень притязаний, самооценку, систему социальных убеждений [17].

Динамические характеристики саморегуляции включают в себя анализ поведенческих признаков: силу, интенсивность, скорость, пластичность, стабильность действий. Результативные характеристики саморегуляции включают в себя анализ эффективности выполненной деятельности как в ординарных, так и в экстремальных условиях.

Реальность показывает, что учителя, владеющие навыками осознанного саморегулирования, имеют определенные преимущества:

1. Менее конфликтны, живут в гармонии с самими собой и окружающим их миром.
2. У них лучше развита социально-психологическая адаптация к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.
3. Сами "снимают" негативные психические состояния, что улучшает их жизненный тонус, сохраняет психическое здоровье.
4. Имеют высокую продуктивность и успех в профессиональной деятельности.
5. Возможна их профессиональная и личностная самореализация.

Следовательно, развитие учителем у себя навыков осознанного саморегулирования имеет практическую ценность, поскольку позволяют учителю предотвратить личностные и профессиональные деформации, достичь гармонии с собой и окружающей действительностью.

Успешность формирования и развития навыков управления собой в педагогической деятельности зависит от ряда условий. К числу основных условий относятся следующие:

1. Сформированность системы длительных, устойчивых и позитивных мотивационных состояний: заинтересованности, увлеченности педагогическим трудом, ответственности, положительных установок на педагогическую деятельность, профессиональных ценностных ориентаций, что составляет базовый уровень саморегуляции учителя. Кроме того, в учебно-воспитательном процессе целесообразно планировать саморегуляцию как способность вырабатывать и использовать состояния, вызывающие познавательную активность школьников через собственную заинтересованность, увлеченность, творческий подъем, оптимальное рабочее состояние.

2. Сформированность механизма саморегуляции, представляющего собой замкнутый контур. В структуре механизма саморегуляции выделяют четыре основных блока:

- цель и самопрограммирование педагогической деятельности;
- функциональный блок программирования, включающий субъективную модель значимых условий деятельности и собственно программу исполнительских действий;
- блок оценки результатов системы саморегуляции, включающий разработку критериев успешности результатов и собственно оценку результатов деятельности по выбранным критериям;
- блок корректирования педагогической деятельности, предполагающий коррекцию цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий.

Таким образом, необходимыми условиями, способствующими развитию учителем у себя навыков осознанного саморегулирования являются наличие внутренней мотивации; владение механизмом саморегуляции; сформированность базового, текущего и оперативного уровней саморегулирования.

На лекционных и практических занятиях по дисциплинам “Саморегуляция психической деятельности педагога” и “Методы регуляции и саморегуляции психических состояний”, студенты получают знания, практические умения и навыки применения способов и методов саморегуляции при различных ситуациях в жизни. Для оптимизации психического состояния в саморегуляции существуют разнообразные методы - аутотренинг, медитация, физические упражнения, самомассаж, релаксация, дыхательные техники, ароматерапия, арттерапия, цветотерапия и другие [15].

Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность, в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными и которые требуют эмоционально-волевой саморегуляции. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменять настроение и самочувствие, что положительно сказывается на его состоянии здоровья. Аутогенная тренировка повышает работоспособность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу [2].

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон [14].

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы стремились достигать спокойствия. Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию. Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению [6].

Классическим способом сосредоточения, снятия психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости является медитация. В области оздоровления организма медитация уменьшает стресс, приносит внутренний покой и удовлетворенность жизнью. Медитативные упражнения снижают потребность во внешней медицинской помощи, в лекарствах и соответственно в обращении к врачам. В области личностного развития медитация укрепляет внутреннюю психологическую структуру личности, повышая ее самооценку и независимость от мнения других людей; формирует уверенное, спокойное в то же время оптимистическое мироощущение и мировосприятие. В области обучения и образования при помощи медитации успешно развиваются психические познавательные процессы, такие как ощущение, внимание, память, мышление, воображение, что в свою очередь помогает более быстрому и глубокому усвоению учебного материала; повышается творческий потенциал, работоспособность в профессиональной сфере [18].

Важным резервом для стабилизации эмоционального состояния любого человека является дыхание. Научившись правильно дышать и использовать свое дыхание в различных жизненных ситуациях, учитель приобретает еще один способ эмоциональной саморегуляции. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов [9].

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Существуют рекомендации по применению ароматов в зависимости от темперамента человека, пола, времени суток, года. Известно, что утром поможет повысить работоспособность аромат цитрусовых. Снижают уровень стресса - жасмин, эвкалипт, лимон. Улучшают межличностные контакты – масла лаванды и аниса. Ароматы розмарина и жасмина улучшают память и концентрируют внимание [3].

На практических занятиях студенты знакомятся также с основами самомассажа. В полости рта, на ушных раковинах, на ладонях рук и подошвах ног имеются особые точки, воздействуя на которые в процессе массажа можно регулировать функции всех внутренних органов. Как свидетельствует восточная медицина, массаж больших пальцев на руках повышает работоспособность мозга [7]. Регулярный самомассаж позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость ангинам, бронхитам, гайморитам, которые считаются профессиональными заболеваниями у педагогов.

В настоящее время для саморегуляции психических состояний используется нейролингвистическое программирование, которое включает в себя цикл упражнений ориентированных на восстановление ресурсов личности [19]. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Позитивное мышление определяется с верой человека в свои силы, высокой самооценкой и оптимистическим взглядом на жизнь, который вырабатывается в процессе воспитания, но еще в большей мере – в процессе самовоспитания. Позитивное мышление подразумевает безусловную любовь к самому, принятие самого себя таким, какой вы есть. Учитель знает, что терпение, спокойствие, уверенность в себе являются важными условиями эффективности педагогических воздействий. Упражняясь в преднамеренной терпеливости, неторопливости учитель может выработать более умеренный темп действий, большую сдержанность в ситуациях, которые раньше выводили его из равновесия.

В рамках изучения психологических дисциплин мы проводим диагностику студентов на предмет стрессоустойчивости, адаптации к обучению в вузе. Студенты определяют свой уровень самооценки, уровень тревожности, конфликтности, тип темперамента, характер, волевые качества.

Для проведения эмпирического исследования мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [21]. Выборку исследования составили студенты в возрасте от 17 до 22 лет. В результате исследования были получены следующие результаты: 45% студентов имеют хороший уровень стрессоустойчивости, удовлетворительный уровень у 50% студентов и 5% студентов имеют плохой уровень стрессоустойчивости.

Основными способами преодоления стресса для большинства опрошенных студентов – это общение с друзьями или любимым человеком, более половины опрошенных ищут поддержку у родных, близких людей. Почти половина опрошенных студентов (58%) снимают стресс физической активностью.

На практических занятиях студенты знакомятся также и с методом “библиотерапии”. Исследователи возможностей применения арт-терапии в бизнес-тренингах Т.Ю. Колошина и А.А.Трусь определяют “библиотерапию” как “направление арт-терапии, основанное на исцеляющем воздействии слова, т.е. самовыражение через творческое сочинение” [8]. Они отмечают, что библиотерапия сложна для ведущего, но имеет терапевтический потенциал, основанный на “законе Геннекена, который гласит: главный герой произведения – это всегда автор. Изменив язык выражения – меняем состояние, изменив метафору – меняем представление о мире” [8].

Психокоррекционный потенциал “библиотерапии” включает психологические механизмы: катарсис, диссоцирование, выявление и проработка эмоционального состояния, прояснение и осознание глубинных ценностей и ресурсов автора. Сочинение художественных текстов дает возможность автору исповедаться опосредованно [11].

В рамках изучения данного метода студентам предлагается сочинение “экспериментальных стихов”. Были использованы формы: хокку, верлибр, ропалик, лимерик, рифмоид, стихотворение в прозе, монорим, алфавитный стих, акrostих, панторифма, тавторифма, ропалик, фигурный стих, гетерограмма, завуалированный стих, лetterистский стих, центон, одностишие, минималистский стих, газель.

Изучение алгоритмов экспериментальных стихотворных форм было организовано в форме интерактивных занятий, а именно: все студенты выступали в роли искусствоведа - эксперта с презентацией “своей” стихотворной формы; после презентации студентам предлагалось в течение 15 минут написать стихотворный текст по алгоритму. Такая последовательность давала возможность снять психологический барьер “я же не поэт” и попробовать сочинить “стихотворную игрушку”. Интерактивная форма занятия обеспечивала каждому студенту поддержку и комментарии преподавателя. Во время выполнения задания преподаватель наблюдает, как принимается сама идея сочинительства (с внешним сопротивлением или нет, прочитывает варианты стихов, даёт рекомендации по уточнению формы, ритмической организации, выразительных средств, оценивает эстетическое качество сочинений).

На итоговом занятии каждый студент отбирал три своих самых удачных произведения, оформленных на листе формата А3 (для организации зрительного единства экспозиции) и ещё была организована общая выставка работ.

Выход на публичную экспозицию имеет большое значение для организации завершающего звена творческого процесса [19]. Это действие направлено на решение следующих задач: а) помочь студентам осознать себя «авторами» художественного произведения; б) прочувствовать момент отделения творения от творца; в) ощутить нюансы переживания себя публичным автором, принимающим отзывы на свою работу; г) прочувствовать эмоции со-авторства; е) ощутить себя реципиентом, знающим технологию создания произведений.

Опыт проведения интерактивных занятий по «библиотерапии» и анализ рефлексивных отчетов позволил сделать следующие выводы: библиотерапевтические занятия по сочинению стихотворений дают хороший эффект для оптимизации психического состояния, студенты получают позитивный опыт поэтического авторства, без напряжения и внутреннего сопротивления создают авторские тексты, выходят на высший эстетический уровень восприятия произведений искусства, осваивают арт-терапевтические технологии с возможностью снятия психоэмоционального напряжения и более позитивного восприятия окружающего мира. Для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать следующие условия: а) качественная технология библиотерапии; б) групповая форма организации интерактивных занятий для ознакомления с большим количеством стихотворных форм; в) компетентность преподавателя, проводящего занятие по библиотерапии; г) качественная обратная связь на всех этапах творческого процесса [16].

Таким образом, в процессе своей профессиональной деятельности, самообразования каждый учитель находит и применяет свои методы и способы саморегуляции, которыми он может влиять на свое эмоциональное самочувствие, осуществлять контроль и регулировать внешние проявления психики. Защита своего физического и психического здоровья зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами и методами психической саморегуляции.

Заключение. Перед начинающим педагогом стоит задача практического овладения всеми сторонами профессиональной деятельности: обучающей, воспитательной, педагогическим общением, способами самореализации своей личности, достижения результатов в обученности и воспитанности школьников, что требует больших эмоциональных затрат. Педагог, работающий много лет, вырабатывает индивидуальный стиль деятельности, накапливает опыт, но и накапливает «психическую усталость». Профессия учителя сопровождается большим количеством внутренней работы, сложностью, что приводит к утомлению, порой и к переутомлению. Овладение педагогической профессией связано не только с развитием личности учителя, его способностей, умений, навыков, но и с негативными последствиями, такими, как ухудшение самочувствия, усталость, конфликтность, что проявляется во взаимоотношениях с детьми, коллегами. Поэтому, актуальным и важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция психоэмоционального состояния.

Защита своего физического и психического здоровья зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции. Выбор методов и средств саморегуляции зависит от индивидуально-психологических особенностей личности. Невозможно предложить определенный метод для всех людей. Соответственно, успешная профессиональная деятельность специалистов опосредуется индивидуально - типологическими особенностями саморегуляции психических состояний. В связи с этим положением, в перспективе нашего дальнейшего исследования, стоят следующие задачи:

1. Исследовать взаимосвязь индивидуально - типологических особенностей и саморегуляции психических состояний.
2. Выявить потенциал арт-терапевтических техник для расширения арсенала способов саморегуляции психических состояний.

Таким образом, знакомство будущих учителей с феноменом саморегулирования, мотивационной основой процесса, механизмами ее реализации на личностном, поведенческом и деятельностном уровнях имеет не только информационную, но и практическую ценность, так как это будет способствовать профилактике личностных и профессиональных деформаций в процессе личностного и профессионального становления специалистов.

Список литературы

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008. – 500 с.
2. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007.– 272 с.
3. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
4. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005. – 350 с.
5. Занина Л.В. Становление гуманной педагогической позиции будущего учителя в условиях многоуровневой системы высшего педагогического образования: дис. ... канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 1994. – 199 с.

6. Иржанова Л.С. Победы стрессе!: тренинги на позитивное мышление. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 249 с.
7. И-Шен Восточные приемы оздоровления. - СПб.: Невский проспект: Вектор, 2007. - 236 с.
8. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – Сп.: Речь, 2010. – 189 с.
9. Лечебные гимнастики /Бах Б. - М.: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188 с.
10. Ломов Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. - М: Наука, 1984. – 444 с.
11. Любимова Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум). – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
12. Меньш Е.А. Факторы, влияющие на формирование ценностного отношения студентов к здоровью //Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). – Уфа, 2012. – 180 с.
13. Нагорная В.А. Педагогические условия формирования саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательной школы: Дис. ... канд. пед. наук. - Курган, 1999. – 175 с.
14. Научись отдыхать!: Техники релаксации / С.В.Баранова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 156 с.
15. Немов Р.С. Психология. Кн.1. – М.: Просвещение: Владос, 2004. – 576 с.
16. Оганесян Н.Т. Практикум по психологии творчества. – М.: “Флинта”, Московский психолого-социальный институт, 2007. – 344 с.
17. Осницкий А.К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В. И. Моросановой. - М.-Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2009. – 350 с.
18. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции. – Спб.: Изд-во “Лань”, 2003. – 67 с.
19. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. – Спб.: Питер, 2009. – 304 с.
20. Ткачева Е.Г. Формирование опыта профессионально-личностной саморегуляции будущего педагога в процессе физкультурной деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук. – Волгоград, 2010. – 196 с.
21. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – Спб.: Питер, 2006. – 256 с.