

О.В. ЛЕБЕДЕВА¹, Ф.В. ПОВШЕДНАЯ¹, Н.Б. КАРАБУЩЕНКО²

¹Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), г. Нижний Новгород, Российская Федерация

²Российский университет дружбы народов, г. Москва, Российская Федерация

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье дается анализ понятия «психическая саморегуляция» с учетом неоднозначности трактовки данного явления в психологической науке и практике, а также представлена разработанная авторами программа психологического тренинга, направленная на развитие навыков саморегуляции у студентов-первокурсников педагогического вуза в ситуациях чрезвычайных эмоционально-личностных нагрузок. В настоящей статье мы хотели показать значительные с точки зрения психолого-педагогического воздействия возможности тренинговой работы в плане развития саморегуляции поведения и деятельности как одного из сложнейших феноменов психической жизни человека. Данный психологический тренинг апробирован в практической работе со студентами различных направлений подготовки педагогического вуза и показал свою результативность в осознании будущими педагогами значимости развития в себе устойчивости к стрессовым ситуациям в аспекте формирования навыков саморегуляции в ситуациях, сложных с точки зрения волевой регуляции собственного поведения и деятельности.

Ключевые слова: образовательное пространство вуза, психологическое здоровье, психическая саморегуляция, психологический тренинг.

O.V. LEBEDEVA¹, F.V. POVSHEDNAYA¹, N.B. KARABUSHENKO²

¹Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation

²Russian University of nations' friendship, Moscow, Russian Federation

DEVELOPMENTAL POSSIBILITIES OF STUDENTS-FUTURE TEACHERS' SELF-REGULATION IN THE CONDITIONS OF CONTEMPORARY PEDAGOGICAL HIGHER SCHOOL

Annotation. The article gives the analysis of the notion “psychic self-regulation” with regard to its ambiguous interpretation in both science and practice. It represents authorial program in psychological training aimed at developing first-year students' self-regulative skills in the situations of extraordinary emotional-personal load while studying at the pedagogical higher school. In this article we wanted to show significant from the point of view of psychological and pedagogical influence the possibility of training in terms of development of self-regulation of behavior and activities as one of the most complicated phenomena of mental life. The psychological training which has been gone through practice with students getting different specialties at pedagogical higher school shows its effectiveness in helping future teachers realize the significance of developing self-regulative skills in order to be stable to stressful situations which are considered to be hard from the aspect of volitional regulation in proper behavior and activity.

Keywords: educational environment of higher school, psychic health, psychic self-regulation, psychological training.

Эффективность процесса модернизации системы высшего профессионального образования в условиях многоуровневой системы обучения зависит от многих факторов, одним из которых, на наш взгляд, является разработка новых учебных курсов и практик, а также апробация их в условиях современного образовательного пространства вуза. При

опоре на исследования отечественных и зарубежных ученых по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья человека (Дж. Бьюдженталь, Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, А.И. Захаров, А. Маслоу, Р. Мэй, В.Э. Пахальян, К. Роджерс, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, В. Франкл, О.В. Хухлаева и др.) нами разработана программа учебного курса, предназначенная для студентов педагогического вуза – будущих педагогов начальной, средней, старшей школы, а также системы дошкольного образования. Целью учебного курса «Психологическое здоровье будущего педагога» является «ознакомление студентов с положениями зарубежной и отечественной психологии в аспекте проблемы психологического здоровья человека; терминологией; различными подходами к рассмотрению актуальных психологических проблем, связанных с сохранением и формированием психологического здоровья человека» [7; с. 58].

Психологическое здоровье – сложный по своей структуре феномен психической организации человека как целостной личности в ее взаимодействии с окружающим миром, определяемый современными отечественными психологами в терминах «благополучие», «гармония» в познавательной, эмоциональной, волевой, нервно-психической сферах жизни современного человека, в формировании его характера и личности в целом. Зарубежные психологи акцентируют внимание на таких компонентах психологического здоровья, как самоотношение и самоактуализация. Наше теоретико-экспериментальное исследование позволило определить также в качестве одного из основных компонентов психологического здоровья способность человека регулировать свое поведение и деятельность, осуществлять сознательный контроль собственных психических процессов, в том числе волевою регуляцией непосредственных эмоциональных проявлений.

В психологической науке и практике понятие «саморегуляция» (от лат. *Regulare* – приводить в порядок, налаживать) используется достаточно широко (В.П. Боярницев, В.А. Ганзен, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, А.Б. Холмогорова, В.Н. Шляпников, Е.В. Шорохова, В.А. Ядов). В частности, психическая саморегуляция рассматривается в качестве одного из уровней регуляции активности живых систем разных уровней организации и сложности, выражающего специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением и имеет два уровня: операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации, и мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. В рамках мотивационного уровня саморегуляции можно выделить две ее формы: саморегуляция как волевое поведение, протекающая в условиях мотивационного конфликта, и саморегуляция, направленная на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов [4]. Вторая форма саморегуляции, по мнению автора, эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и является составляющей деятельности переживания. «Исходным пунктом при этом, – подчеркивает В.А. Ядов, – является представление о «действующем субъекте», его целостности, его структуре и механизмах функционирования» [17; с. 27].

Согласно определению В.И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека». Осознанная саморегуляция – «многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и управления ею для достижения осознанно выдвинутых и субъектно принятых целей деятельности» [9; с. 8-

9]. Как подчеркивают С.Ю. Головин, Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, «принятая субъектом цель не определяет однозначно условий для построения программы исполнительских действий», и «при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения результата». Именно поэтому «общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий» [16; с. 150].

По мнению многих исследователей (В.Г. Асеев, Л.П. Гримак, О.В. Дашкевич, Л.Г. Дикая, Е.П. Ильин, В.И. Медведев, В.И. Мясников, Г.С. Никифоров, А.О. Прохоров), основные резервы повышения эффективности и надежности человека в разных видах профессиональной деятельности находятся на пути разработки научно обоснованных методов оптимизации функциональных психических состояний за счет внешних методов управления и регуляции.

В данном контексте представляются интересными результаты проведенного нами ранее исследования, цель которого заключалась в том, чтобы проанализировать особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза, обучающимися по следующим специальностям: «Дошкольная педагогика и психология», «Психология», «Олигофренопедагогика», «Филология», «Филология с дополнительной специальностью педагогика и психология». В исследовании приняли участие 180 человек. Выборку испытуемых составили обучающиеся с 1-го по 6-й курс в возрасте 17-23 лет (в количестве 30 человек с каждого курса). В частности, полученные результаты убедительно доказывают, что «саморегуляция выступает значимым компонентом психологического здоровья для студентов 1 и 2 курса (66,67% и 76,67% соответственно) в связи с новыми для первокурсников нормами и требованиями социального окружения, такими как умение управлять своими эмоциями, чувствами, организовывать собственную учебно-познавательную деятельность и т.п.» [12; с. 48].

В одном из разделов разработанного нами учебного курса «Психологическое здоровье будущего педагога» представлен ряд тренинговых занятий, направленных на сохранение и укрепление отдельных компонентов психологического здоровья будущего педагога. В частности, цель разработанного нами тренинга «Развитие навыков волевой саморегуляции поведения и деятельности» заключается в формировании навыков волевой регуляции поведения у студентов в ситуациях чрезвычайных трудностей.

Задачи учебного тренинга:

- 1) раскрыть понятие стресса, рассмотреть его виды (физиологический, эмоциональный, информационный), поведенческие и эмоциональные характеристики изучаемого психического состояния;
- 2) сформировать у студентов представление о стрессе как адапционном синдроме, имеющем три основные стадии, согласно идеям основоположника учения о стрессе Г. Селье;
- 3) выработать у студентов навыки волевой саморегуляции в ситуациях чрезвычайных трудностей (устного экзамена, тестового контроля).

Планируемые результаты: в процессе работы со студентами-первокурсниками необходимо на основе моделей поведения в условиях чрезвычайных эмоционально-личностных нагрузок выработать навыки волевого самоконтроля и саморегулирования в ситуациях испытания (тестирования, устного экзамена).

Стресс – это психическое состояние, внушаемое ситуацией сильного или длительного напряжения, которое может проявляться как в возбуждении, так и в торможении организма. Основоположником учения о стрессе Г. Селье данное психическое состояние рассматривается в качестве адапционного синдрома, «неспецифического ответа организма на любые требования жизни – стереотипной реакции на любой тип приспособительного процесса» [15; с. 23]. Конечно, в повседневной жизни современному человеку приходится на

каждом шагу сталкиваться с различными трудностями. Однако не каждая трудность вызывает стресс. Данное психическое состояние, по мысли ученого, возникает в ситуациях чрезвычайных трудностей, превышающих адаптационные возможности (резервы) организма для решения поставленной перед ним задачи. Как справедливо подчеркивает Г. Селье, «адаптация, как и стресс, сама по себе представляет проблему независимо от обстоятельств, к которым нужно адаптироваться, или факторов, вызвавших стресс. Этому можно научить если не с помощью продуманных учебных программ, то, во всяком случае, путем наставничества, личным примером или присущим человеку методом словесного разъяснения» [15; с. 35].

В то же время, как подсказывает собственный многолетний опыт работы в системе высшего профессионального образования, знание того, как надо вести себя в той или иной ситуации, и даже умение вести себя адекватно стрессовой ситуации не будет эффективным без серьезной работы по выработке навыка поведения в условиях испытания. В частности, мы согласны с высказыванием И.В. Дубровиной относительно того факта, что «умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.» [14; с. 509]. Разработанный И.В. Дубровиной четкий алгоритм поведения в период подготовки к экзамену, непосредственно перед его сдачей и в процессе сдачи устного экзамена, безусловно, имеет серьезную практическую значимость для школьников, абитуриентов и студентов высшего учебного заведения.

Мы склонны считать, что «целенаправленное развитие у студентов данных качеств – процесс длительный и осуществляется на всех этапах вузовского обучения как в содержании лекционных курсов, ... различных элективных курсов, так и на практических занятиях при проведении дидактических игр, тренингов, а также с помощью разнообразных психолого-педагогических технологий и психолого-педагогических практик» [11; с. 407-408]. В то же время на начальном этапе вузовского обучения знакомство с подобными практическими навыками регуляции собственной учебно-познавательной деятельности и их отработка способствует выработке у студентов-первокурсников определенных моделей поведения в ситуации устного или письменного экзамена и, таким образом, облегчает процесс адаптации к новым для них условиям обучения в вузе.

Как подчеркивает С.А. Гапонова, «самыми трудными с психологической точки зрения формами квалификационных испытаний для студентов являются устные экзамены» [2; с. 104]. В исследовании С.А. Гапоновой и А.Н. Пичугиной число зафиксированных деструктивных состояний, в частности, высокое эмоционально-нервное напряжение, в ситуации устного экзамена было значительно выше по сравнению со вступительными испытаниями в форме теста, в качестве позитивного момента которого испытуемые отмечали «спокойную рабочую обстановку и отсутствие межличностного взаимодействия в диаде «преподаватель-абитуриент» [2; с. 98].

На наш взгляд, экзамен, особенно устный, является классическим примером, иллюстрирующим три основные стадии стресса согласно идеям Г. Селье:

- 1) стадию чрезвычайных трудностей;
- 2) стадию адаптации;
- 3) стадию истощения.

Первичная стадия стресса или стадия тревоги, как показывают наблюдения, ярко проявляет себя непосредственно до начала экзамена в форме психического и физиологического стресса. Принятое в психологической науке разделение стресса на два вида: системный (физиологический) и психический (информационный и эмоциональный) – достаточно условно. В ситуации испытания эти виды настолько взаимосвязаны, что практически не

поддаются различению. Общее разлитое, «диффузное» беспокойство в ситуации неопределенности, ожидания чего-либо пока еще неизвестного находит отражение в поведенческих реакциях человека, в частности, повышенной двигательной расторможенности, а также внешних, поддающихся самонаблюдению, физиологических проявлениях организма (потливость ладоней, дрожь в коленях, изменение окраски кожных покровов, нарушение ритма дыхания и сердцебиения и т.п.).

Стадия адаптации или «обретения второго дыхания» наступает в тот момент, когда студент, взяв билет, занимает выбранное им место для подготовки к ответу. В момент перехода от первой стадии («я ничего не знаю», «я все забыл», «можно заменить билет», «можно, я приду сдавать с другой группой» и т.п.) к стадии адаптации чрезвычайно важно владеть навыками снятия внутреннего психического напряжения и, тем более важно, адекватными для данной ситуации психотехническими приемами аутогенной тренировки, способами переключения внимания на другие виды деятельности, в частности, письмо и речемыслительную деятельность. Выработка подобных навыков требует достаточно длительной предварительной тренировки, так как, на наш взгляд, первичное использование приемов аутогенной тренировки в момент сдачи экзамена вряд ли принесет какую-либо пользу ввиду отсутствия навыка использования подобных методик.

Последняя стадия стресса наступает обычно после выхода из аудитории, в которой проходил экзамен, и проявляется либо в полной потере сил и истощении, либо в повышенной двигательной активности человека в зависимости от типологических особенностей нервной системы. Впрочем, последняя стадия стресса может и не наступить, если студент не сдал экзамен по каким-либо причинам. При отсутствии завершающего этапа данное психическое состояние не может рассматриваться в качестве «закаливающей» процедуры, мобилизующей в дальнейшем организм человека на преодоление различного рода препятствий и трудностей. Напряжение, являющееся основным параметром состояния стресса, практически в прямом значении начинает «давить» тяжелым грузом на плечи человека. Признаки нервно-психического напряжения в первую очередь будут проявляться в пониженном фоне настроения, тревоге, недовольстве собой, раздражении по отношению к окружающим и т.п. В этом случае длительный пролонгированный стресс приобретает характеристики дистресса, т.е. прямо противоположного состоянию стресса разрушающего психику деструктивного процесса.

В процессе разработки программы психологического тренинга мы опирались на практические разработки А.Г. Грецова, Т.А. Бедаревой (2008), Л.М. Костиной (2001), А.В. И.Г. Мясниковой (2009). На начальном этапе тренинговой работы, учитывая ее групповой характер (8-10 человек), нами были использованы задания и упражнения, способствующие формированию положительного эмоционального настроя на работу в малой контактной группе. Приведем примеры подобных упражнений.

Упражнение «Приветствие»

Цель:

- создание положительного эмоционального настроя на занятие;
- снятие напряженности, скованности;
- развитие умения передавать чувства с помощью невербальных средств общения.

Участники выстраиваются лицом друг к другу, формируя два круга: внешний и внутренний. Перемещаясь по кругу, участники здороваются друг с другом, используя в приветствии возможные в данной ситуации мимику, пантомимику.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель:

- снятие напряжения, мышечных зажимов;
- снижение агрессивности;
- развитие чувственного восприятия;
- гармонизация межличностных отношений.

Мелкие предметы (6-7 штук) различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. – выкладывают на стол. Одному из испытуемых предлагается оголить руку по локоть; ведущий объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Разработанная нами программа психологического тренинга содержит целый ряд упражнений аутогенной тренировки, позволяющих в адекватной ситуации форме снять психическое напряжение. Приведем примеры подобных упражнений.

Упражнение «Насос и мяч»

Цель:

- расслабление максимального количества мышц тела.

Испытуемые разбиваются на пары. Один из них – большой надувной мяч, другой – насос, который надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Насос начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие могут поменяться ролями.

Упражнение «Разрывание бумаги»

Цель:

- снижение уровня напряжения;

- внешнее выражение эмоции.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. В начале игры испытуемым предлагается просто рвать бумагу. Затем психолог сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом испытуемому, что размер кусочков не важен. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает испытуемым поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

Особое внимание в процессе проведения тренинговых занятий мы уделяем психологической работе по формированию у участников тренинга навыков саморегуляции собственного поведения и деятельности. Этому, на наш взгляд, могут способствовать следующие упражнения.

Упражнение «Разговор с руками»

Цель:

- обучение навыкам самоконтроля собственных действий.

Участникам группы предлагается обвести на листе бумаги силуэт своих ладоней. Затем испытуемые должны оживить ладошки, т.е. нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого периода) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Упражнение «Слушай команду»

Цель:

- развитие внимания;
- развитие произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Испытуемые идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Формат данной статьи не предполагает полного детального изложения содержания психологического тренинга «Развитие волевой саморегуляции поведения и деятельности», так как данную задачу мы решаем в процессе подготовки к публикации монографии «Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья будущего педагога». Главное, что мы хотели показать, – это значительные с точки зрения психолого-педагогического воздействия возможности тренинговой работы в плане развития саморегуляции поведения и деятельности как одного из сложнейших феноменов психической жизни человека. В практической работе со студентами представленные задания, игры, упражнения имеют:

- четко означенную структуру в соответствии с целью экспериментального исследования;
- опираются на фактические данные, полученные в процессе диагностической работы со студентами;
- объединены в систему разработанного и апробированного нами теоретико-экспериментального исследования проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья студента педагогического вуза.

Апробация данного учебного курса «Психологическое здоровье будущего педагога» в целом и психологического тренинга в частности в практической работе со студентами-первокурсниками очного отделения НГПУ им. К. Минина таких направлений подготовки бакалавра, как «Психолого-педагогическое образование» (профиль обучения «Психология и педагогика дошкольного образования») в количестве 23 человек; «Психология» (профиль обучения «Возрастная психология») в количестве 23 человек; «Педагогическое образование» (профиль обучения «Иностранный язык и начальное образование») в количестве 25 человек, в условиях педагогического вуза показала свою результативность. Всего в исследовании приняли участие 71 человек.

В частности, результаты диагностики развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой), полученные в процессе констатирующего и контрольного этапов эксперимента, позволили сделать следующие выводы. У всех испытуемых, независимо от профиля обучения, произошли определенные сдвиги в показателях индивидуального профиля саморегуляции поведения и деятельности. Студенты-будущие педагоги осознают необходимость сохранения и укрепления собственного психологического здоровья в целом и развития навыков саморегуляции своего поведения и деятельности в частности не только в контексте будущей профессиональной деятельности, но и уже на этапе вузовского обучения. Однако показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, развития регуляторно-личностных свойств гибкости и самостоятельности имеют существенные различия как до проведения тренинговой работы, так и после нее.

Для определения значимости различий использовались непараметрические коэффициенты Манна-Уитни и Вилкоксона, которые позволяют сравнивать средние значения без оценки нормальности распределения каждого признака в разных по величине выборках. Особенно ярко различия проявились между студентами гуманитарного факультета и факультета психологии и педагогики по показателям программирования (при $p < 0,05$) и оценки результатов деятельности (при $p < 0,001$). При этом студенты первого курса

гуманитарного факультета демонстрируют развитость осознанного программирования своих действий, а также индивидуальную развитость и адекватность оценки испытываемым себя и результатов своей деятельности и поведения. В то же время по показателям развития регуляторно-личностных свойств гибкости и самостоятельности более чем у 60% испытуемых независимо от профиля обучения наблюдалась неразвитость регуляторной автономности, несамостоятельность, некритичность в выборе суждений, плохо развитая способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Это связано, на наш взгляд, с возрастными особенностями раннего периода студенческого возраста и, к сожалению, может привести к дезадаптации студента в начальный период вузовского обучения, проявляющейся в неспособности организовать самостоятельную учебную деятельность, способствующую эффективности процесса обучения в высшем учебном заведении, а впоследствии и к отчислению студента первого курса из вуза по критерию неуспеваемости.

Мы склонны разделять точку зрения Е.В. Бондаревской относительно рассмотрения «способов саморазвития, умений саморегуляции собственной деятельности, общения» в качестве одного из основных компонентов профессиональной культуры учителя [16, с. 15]. Мы убеждены, что развитие профессиональной культуры студентов в образовательной среде вуза на основе их смыслообразующей профессиональной подготовки представляет собой совокупность действий студентов «по пониманию степени соответствия собственных особенностей требованиям выбираемой профессии и действий по саморазвитию у себя способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки» [13; с. 148], что, собственно, и демонстрируют результаты проведенного исследования. Чем выше у испытуемых наблюдается общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями уровня осознанной регуляции потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

Таким образом, проблема развития навыков саморегуляции у будущего педагога представляется достаточно актуальной в контексте существующих на данном этапе развития психологической науки и практики теоретико-экспериментальных данных о специфике изучаемого феномена. Противоречивость взглядов и неоднозначность трактовок рассматриваемого психологического явления с учетом их неуклонного дополнения и расширения позволяет говорить о необходимости продолжения исследовательской работы в данном направлении и, как подчеркивают исследователи, «ориентации ее на особенности личности специалиста в определенный промежуток времени и в контексте психологической готовности к дальнейшей успешной профессиональной деятельности» [5; с. 12].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаревская Е.В. Культурно-образовательное пространство вуза как среда профессионально-личностного саморазвития студентов: монография. Ростов н/Д: Булат, 2010.
2. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы: монография. Н. Новгород: НГПУ, 2004. 198 с.
3. Грецов А.Г., Бедарева Т.А. Психологические игры для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. 190 с.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989 март-апрель. Т. 10. №2. С. 121-133.

5. Кацера А.А., Кобзарь А.В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика: материалы II Международной научной конференции (г. Москва, март 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. 80 с. С. 10-12.
6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2001. 160 с.
7. Лебедева О.В. Научно-практические основы учебного курса «Психологическое здоровье будущего педагога» // Педагогика и психология образования. Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». 2015. №4. С. 57-65.
8. Лебедева О.В. Психологическое здоровье будущего учителя как необходимое условие профессиональной компетенции: монография. Н. Новгород: НГПУ, 2012. 109 с.
9. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. М.: Наука, 2010. 519 с.
10. Мясникова И.Г. Эмоциональное развитие школьников: учебно-методическое пособие / под ред. В.В. Рыжова. М.: Изд-во Русско-американского института, 2009. 60 с.
11. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Инновационная и рефлексивная направленность педагогической деятельности учителя // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: монография / под общ. ред. Н.Б. Карабущенко, Н.Л. Сунгуровой. М: РУДН, 2015. С. 401-415.
12. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2015. №1(9). С. 45-52. Режим доступа: http://mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik
13. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Профессиональная культура и профессиональная компетентность будущего учителя // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2015. №2 (34). С. 148-156.
14. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 528 с.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 125 с.
16. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. М.: АСТ, Харвест, 1998. 975 с.
17. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция / В.А. Ядов, В.С. Магун, П.В. Борзикова, В.В. Водзинская, Н. Каюрова, Г.И. Саганенко, В.Н. Узунова, А.А. Семенов; / под ред. В.А. Ядова. Л.: Наука, 1979. 264 с.

REFERENCES

1. Bondarevskaya E.V. *Kul'turno-obrazovatel'noe prostranstvo vuza kak sreda professional'no-lichnostnogo samorazvitiya studentov* [Cultural-educational environment of higher school as the medium of students' professional and personal self-development]. Rostov on the Done, Bulat Publ., 2010. (In Russian)
2. Gaponova S.A. *Funktsional'nye psikhicheskie sostoyaniya studentov v obrazovatel'nom prostranstve vysshey shkoly* [Students' functional psychic state in educational environment of higher school]. Nizhny Novgorod, NGPU Publ., 2004. 198 p. (In Russian)
3. Gretsov A.G., T.A. Bedareva T.A. *Psikhologicheskie igry dlya starsheklassnikov i studentov* [Psychological plays with both secondary school and higher school students]. St.Petersburg, Piter Publ., 2008. 190 p. (In Russian)
4. Zeygarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E. *Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii* [Self-regulation of behavior in norm and in pathology]. *Psikhologicheskiy zhurnal*. March-April 1989. Pt. 10, no 2, pp. 121-123. (In Russian)
5. Katsero A.A., Kobzar' A.V. *Podkhody k traktovke samoregulyatsii v psikhologii* [Approaches to the interpretation of self-regulation in Psychology]. *Materialy II Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika"* [Materials of II International scientific

- conference “Psychological sciences: theory and practice”]. Moscow, Buki-Vedi Publ., 2014. pp. 10-12. (In Russian)
6. Kostina L.M. *Igrovaya terapiya s trevozhnymi det'mi* [Play-based therapy with troubled children]. St.Petersburg, Rech' Publ., 2001. 160 p. (In Russian)
7. Lebedeva O.V. *Nauchno-prakticheskie osnovy uchebnogo kursa «Psichologicheskoe zdorov'e budushhego pedagoga»* [Scientific and practical foundations of academic course “Future teacher’s psychological health”]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya. Vestnik MGGU im. M.A. Sholokhova. Seriya «Pedagogika i psikhologiya»* [Pedagogy and Psychology of education. Bulletin of MGGU after M.A. Sholohov. Series “Pedagogy and Psychology”]. 2015, no 4, pp. 57-65. (In Russian)
8. Lebedeva O.V. *Psichologicheskoe zdorov'e budushchego uchitelya kak neobkhodimoe uslovie professional'noy kompetentsii* [Future teacher’s psychological health as the necessary condition of professional competence]. Nizhny Novgorod: NGPU Publ., 2012. 109 p. (In Russian)
9. Morosanova V.I. *Samoregulyatsiya i individual'nost' cheloveka* [Personality’s self-regulation and individuality]. Moscow, Science Publ., 2010. 519 p. (In Russian)
10. Myasnikova I.G. *Emotsional'noe razvitie shkol'nikov: Uchebno-metodicheskoe posobie* [Pupils’ emotional development: Guidance manual]. Moscow: Izd-vo Russko-amerikanskogo instituta, 2009. 60 p. (In Russian)
11. Povshednaya F.V., Lebedeva O.V. *Innovatsionnaya i reflektivnaya napravlennost' pedagogicheskoy deyatel'nosti uchitelya* [Innovative and reflexive orientation of teacher’s pedagogical activity. *Psikhologiya i pedagogika XXI veka: teoriya, praktika i perspektivy: monografiya* [Psychology and Pedagogy of the XXI century: theory, practice and perspectives]. Moscow, RUDN Publ., 2015, pp. 401-415. (In Russian)
12. Povshednaya F.V., Lebedeva O.V. *Osobennosti vospriyatiya fenomena «psichologicheskoe zdorov'e» studentami pedagogicheskogo vuza* [Perceptive peculiarities of the phenomenon “psychological health” represented by students of pedagogical higher school]. *Vestnik Mininskogo universiteta*, 2015, no. 1(9), pp. 45-52. Available at: http://mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik (In Russian).
13. Povshednaya F.V. Lebedeva O.V. *Professional'naya kul'tura i professional'naya kompetentnost' budushchego uchitelya* [Future teachers’ professional culture and professional competence]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Gumanitarnye nauki*, 2015, no. 2(34), pp. 148-156. (In Russian)
14. Dubrovina I.V. *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov vysshikh i srednikh uchebnykh zavedeniy* [Practical psychology of education: Manual for students of higher and secondary schools]. Moscow, TTs «Sfera» Publ., 2000. 528 p. (In Russian)
15. Sel'e, G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, Progress Publ., 1982. 125 p. (In Russian)
16. Golovin S.Yu.. *Slovar' prakticheskogo psikhologa* [The dictionary of practical psychologist]. Moscow, ACT, Harvest Publ, 1998. 975 p. (In Russian)
17. Yadov V.A., Magun V.S., Borzikova P.V., Vodzinskaya V.V., Kayurova N., Saganenko G.I., Uzunova V.N., Semenov A.A. *Samoregulyatsiya i prognozirovanie sotsial'nogo povedeniya lichnosti: Dispozitsionnaya kontseptsiya* [Self-regulation and prediction of personality’s social behavior: Dispositional conception]. Leningrad, Nauka Publ., 1979. 264 p. (In Russian)

© Лебедева О.В., Повшедная Ф.В., Карабущенко Н.Б., 2016

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Лебедева Оксана Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Повshedная Фаина Викторовна – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и социальной педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: povshedfv@yandex.ru

Карабущенко Наталья Борисовна – доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой психологии и педагогики филологического факультета, Российский университет дружбы народов, г. Москва, Российская Федерация; e-mail: n_karabushenko@inbox.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Lebedeva Oksana Valerievna – Candidate of Psychology, Docent in the department of classical and practical psychology, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, the Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Povshednaya Faina Victorovna – Doctor of Pedagogy, Professor in the department of general and social Pedagogics, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, the Russian Federation, e-mail: povshedfv@yandex.ru

Karabushenko Natalia Borisovna – Doctor of Psychology, Professor, Head in the department of both Psychology and Pedagogy in the philological faculty, Russian University of nations' friendship, Moscow, the Russian Federation; e-mail: n_karabushenko@inbox.ru