

потребностями, желаниями и намерениями. Все это не способствует диагностике эмоций при рассмотрении их в ракурсе мотивации поведения человека. Однако проведенный теоретический анализ роли эмоций и места их в системе побудителей позволяет преодолеть условные экспериментальные барьеры и начать проводить качественные психологические исследования, что в конечном итоге обогатит психологическую науку и практику.

Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1995. – 179 с.
2. Виллюнас В.К. Основные проблемы психологии эмоций // Психология эмоций. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2007. – С. 8 – 40.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Педагогика, 1978. – 160 с.
4. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
5. Каверин С.Б. Потребности власти. – М.: Знание, 1991. – 218 с.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1975. – 486 с.
7. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций // Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007. – С. 210-224.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989. Том 2. – 328 с.
9. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Знание, 1981. – 294 с.
10. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989. – С. 382-424.

Пырьев Евгений Александрович – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Оренбургского государственного педагогического университета (г. Оренбург). [E-mail: evgpyrev@yandex.ru](mailto:evgpyrev@yandex.ru)

Pyryev Evgeniy Alexandrovich – candidate of psychology, associate professor of general psychology department of Orenburg State Pedagogical University (Orenburg). [E-mail: evgpyrev@yandex.ru](mailto:evgpyrev@yandex.ru)

УДК 37.013.77

Б.А. Гунзунова

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье дан системный анализ существующих подходов и методов саморегуляции состояний. Показаны классификация и особенности применения методов саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов. Утверждается значимость вопроса изучения психической саморегуляции как средства гармонизации эмоциональных состояний и профессионализации деятельности педагогических работников.

Ключевые слова: профессиональная педагогическая деятельность, профессиональное здоровье, регуляция деятельности, субъектная саморегуляция, психическая саморегуляция, методы и средства саморегуляции, эмоциональные состояния.

В.А. Gunzunova

APPLICATION OF MENTAL SELF-REGULATION IN PROFESSIONAL PEDAGOGICAL ACTIVITY

The article presents a systematic analysis of existing approaches and methods of states self-regulation. The classification and features of self-control methods application in professional activities of teachers are shown. The significance of mental self-regulation study as a means of emotional states harmonizing and professionalization of teachers' activity is approved.

Key words: professional pedagogical activity, occupational health, regulation of activity, subjective self-regulation, methods and means of mental self-regulation, emotional states.

Утвержденная национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» направлена на модернизацию и развитие системы образования. Идеология «Нашей новой школы», безусловно, прогрессивна и отвечает стратегическим направлениям развития страны. Образование в России развивается быстрыми темпами, модифицируются новые стандарты содержания образования, актуализируются вопросы доступности, качества эффективности образовательных программ, более динамичными становятся проявления нетрадиционных форм, методов и средств обучения и воспитания. В таких условиях требования к учителю резко возрастают. Внимание к проблемам профессионального развития учителя обусловлено полифункциональностью самой педагогической деятельности, противоречиями и трудностями ее реализации в современной России, социальными потребностями в развитии педагогического профессионализма и демократичностью педагогической профессии. Самая массовая

профессия требует наиболее высокого уровня подготовки специалистов, особенно в наше время, когда актуализируются социальные ожидания в отношении образования, рассматриваемого в качестве одного из ведущих факторов развития общества.

Уровень профессионализма педагога зависит от его умения управлять своим состоянием в процессе освоения большого количества профессионально значимой информации, а также коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при большом числе конфликтных и стрессовых ситуаций. Ведущая роль в преодолении стресса и оптимизации неблагоприятных эмоциональных состояний начинает принадлежать психической саморегуляции, в процессе которой раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы педагога, дающие ему относительную свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных условиях возможность самоактуализации. Поэтому психическая саморегуляция становится средством управления состояниями, а владение средствами саморегуляции определяют степень профессионализации и пригодности субъекта.

Согласно современным тенденциям исследования педагогической деятельности (Г.А. Ковалев, Л.М. Митина, Г.С. Сухобская), саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление проблем перенапряжения, адекватного анализа ситуации и действительности. При наличии данных умений можно говорить о достаточно качественном психологическом сопровождении психического здоровья не только педагога, но и других субъектов образовательного процесса [1]. Профессия педагога связана с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации, обретать новые смыслы в кризисные периоды жизни, овладение способами саморегуляции необходимо для управления своим состоянием. Место и роль психической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога достаточно очевидны, если принять во внимание то, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество различных видов целенаправленной активности. От степени совершенства процессов саморегуляции педагога зависят успешность, надежность, продуктивность, конечный исход педагогической деятельности. Кроме того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности.

Анализ научной литературы по исследуемой проблеме показал, что, несмотря на достаточно большое количество публикаций, современная психология не предложила эффективной системы психической саморегуляции в педагогической деятельности. Как следствие, из-за недостаточной разработанности научных и прикладных основ решения этой актуальной проблемы в профессиональной деятельности педагогов наблюдается чрезмерная психическая напряженность и малопродуктивность действий, высокий уровень заболеваемости, снижение профессионального долголетия.

Задача формирования адекватных внутренних средств саморегуляции с целью психопрофилактики здоровья педагога, оптимизации его функционального состояния и повышения эффективности профессиональной деятельности может быть решена при помощи специальных методов психопрофилактического воздействия – методов психологической (психической) саморегуляции состояния (ПСР). Методики психической саморегуляции направлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия и восстановления полноценного функционирования. Применение методик психической саморегуляции у педагогов, чья профессиональная деятельность проходит в условиях эмоционального напряжения, позволяет редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность, активизировать память и мышление, нормализовать сон и вегетативные дисфункции, увеличить эффективность профессиональной деятельности, обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Необходимо отметить, что психическую саморегуляцию рассматривают как функцию психики или как средство или метод. Важно разграничивать данные понятия, так как в контексте нашего дальнейшего исследования мы рассматриваем саморегуляцию и как функцию психики, и как средство регуляции психических состояний. В данной статье коснемся рассмотрения понятия саморегуляции с позиции метода. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления саморегуляция может реализоваться разными средствами. Центральное место среди профилактических и психокоррекционных средств активного воздействия занимает группа методов, объединенных названием «психологическая саморегуляция», о чем свидетельствуют работы А.В. Алексеева (1979), А.Б. Лео-

новой и А.С. Кузнецовой (1993), Л.В. Куликова (1999) и др. Методы психической саморегуляции, несмотря на существующие различия, основаны на оперировании образами, вторичными образами, представлениями и другими структурными единицами. Анализ научной литературы показывает, что методы психической саморегуляции – это способы и приемы непосредственного и опосредованного самовоздействия личности на психику и самоизменения психических процессов, свойств и состояний с целью их нормализации. Под методом формирования психической саморегуляции мы вслед за авторами будем понимать «комплекс методов формирования способности человека к произвольной психической саморегуляции, управлению своим психическим состоянием» [4].

А.А. Гостев считает, что «психическая саморегуляция человека начинается с его воздействия на собственное функциональное психофизиологическое состояние с целью либо достижения расслабления тела и психического покоя (накапливаясь, негативные состояния приводят к эмоциональным срывам и болезням), либо, наоборот, к мобилизации организма, активизации психики и приобретения нужного в данный момент эмоционального настроя» [1]. Использование методов саморегуляции дает возможность целенаправленно изменять собственное настроение и самочувствие, глубину и длительность ночного сна, формировать целесообразный уровень рабочей активности, эффективно использовать для отдыха свободные минуты времени. Следует отметить, что благодаря методам саморегуляции происходит не прямое воздействие на психическую сферу, а косвенное, способствующее нормализации протекания психических процессов. Сознательное самовоздействие повышает активность и регулирование субъектом своих действий в изменяющейся ситуации.

Методы психической саморегуляции основаны на взаимодействии сознания и подсознания. Они применяются на непроизвольном/неосознанном, произвольном/осознанном и личностном уровнях саморегуляции. Все многообразие методов психической саморегуляции, используемых в практической работе с педагогами, было классифицировано разными авторами по различным основаниям [2; 3; 4; 5]. Подробное описание данных методов приводится в специализированной литературе, мы ограничимся указанием основных групп методов саморегуляции. Обобщая данные, все методы саморегуляции можно разделить на активные (тонизирующие, мобилизующие) и пассивные (способствующие релаксации, успокоению); осознанные и неосознанные; внутренние (интеллектуализированные, направленные на изменение внутреннего мира субъекта) и внешние (направленные в большей степени в социум, например, общение); применяемые в психологической практике (методы управления психическим состоянием, требующие специального обучения, – аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция и т.п.) или в обыденных ситуациях жизнедеятельности (общение, музыка, книги, телевидение, хобби и т.п.).

Анализ способов саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности позволил А.О. Прохорову установить факт использования одних и тех же способов как для регуляции положительных, так и отрицательных состояний. Хотя психические состояния имеют разный знак, качество, они переживаются субъектами также по-иному, их саморегуляция осуществляется одинаковыми способами посредством «перевода» в относительно равновесное состояние (последнее характеризуется большей длительностью-устойчивостью). Налицо парадокс – люди стараются уменьшить интенсивность переживания положительных состояний, переключаясь, рационализируя, рассуждая, отвлекаясь и т.п. Более того, в результате исследований выяснилось, что чем старше человек, тем в большей степени он относится к своим положительным состояниям рациональнее, чем моложе, тем интенсивнее, импульсивнее, эмоциональнее. Обнаруженные способы саморегуляции являются универсальными, как для снижения интенсивности и продления положительных, так и для снижения интенсивности отрицательных состояний. Это важная особенность саморегуляции повседневных состояний человека. Обобщая результаты, автор отмечает, что в профессиональной деятельности при саморегуляции как положительных, так и отрицательных состояний субъекты используют как общие, универсальные способы саморегуляции, так и специфические, особенные, связанные со знаком и качеством (модальностью) состояния. Общие способы саморегуляции «приводят» регулируемые состояния к условно среднему уровню по интенсивности, длительности и устойчивости переживания, тогда как специфические связаны с саморегуляцией состояний определенной модальности. Универсальным (общим) способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем – волевые (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные способы (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.). По мере усложнения состояний от положительных к отрицательным увеличивается число при-

меняемых способов саморегуляции и их сложность, при саморегуляции положительных состояний используются относительно простые приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний [3].

Все рассмотренные методы имеют ряд сходных черт содержательного и организационного характера, на основании которых они объединяются в общую группу методов психической саморегуляции. Особенности являются: 1) выделение состояния человека в качестве объекта воздействия (включающие все уровни состояния: физиологический, психологический, поведенческий); 2) направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществлять специальную деятельность по изменению своего состояния (методы базируются на разработке и обучении психологическим приемам внутреннего самоизменения состояния, осуществляемого субъектом по мере необходимости, формировании навыка самоуправления состоянием); 3) доминирование активной установки субъекта на изменение своего состояния [2].

Эти методы образуют достаточно обширный класс коррекционных средств (аутогенная тренировка, различные техники релаксации, приемы идеомоторного тренинга и др.) и имеют продолжительную историю использования в медицинской и психотерапевтической практике. Учитывая выраженную изначальную пассивность педагогов и их достаточно высокую внушаемость, наиболее эффективными являются методики психической саморегуляции вначале с использованием обучения гетеросуггестии (гетеротренинга) и последующим постепенным увеличением роли самого педагога (аутотренинга) в процессе их освоения. В настоящее время существует значительное количество методических разновидностей ПСР, которые успешно применяются на практике. Наиболее известные из них – аутогенная тренировка (АТ), биологическая обратная связь (БОС), медитация, психомышечная, идеомоторная и визуомоторная тренировки. Психическая саморегуляция включает выработку навыков управления вниманием, регуляции ритма дыхания и мышечного тонуса, оперирования чувственными образами и вербальными формулами, что позволяет осуществлять целенаправленное программирование своего состояния и поведения. Это достигается посредством обучения пациента вхождению в особое состояние релаксации, которому свойственно ощущение тепла, тяжести во всем теле, отвлечение от внешних раздражителей, переживание состояния покоя, отдыха, внутренней безмятежности, снятие тревоги, беспокойства и нормализация вегетативных дисфункций. На основе релаксации достигаются более глубокие стадии «аутогенного погружения», сопровождающиеся ощущением легкости, невесомости тела, внутренней свободы, что создает предпосылки для формирования состояний с высокой активностью, работоспособностью и деятельного изменения сознания с целенаправленным волевым программированием своего функционального состояния и поведения [5].

Наряду с классическими методами психической саморегуляции в профилактике и коррекции психических состояний целесообразно применять комплексные методики, специально разработанные для специалистов различной профессиональной деятельности (в частности, педагогической). Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов, применяемых психологом для оказания воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям, снятия повседневных внешних и внутренних напряжений, предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается учитель. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Группы людей, создаваемые с психокорректорными целями, могут быть следующих видов: Т-группы, группы встреч, гештальт группы, группы психодрамы, группы телесной терапии, группы тренинга умений. Каждый тип направлен на решение конкретных целей, предполагает взаимодействие по определенным правилам. Групповая психокоррекция позволяет разрешить проблемы межличностных отношений на уровне микро- и макроокружения, получить эмоциональную поддержку от других участников группы, имеющих общие проблемы и цели, апробировать и освоить новые навыки поведения, иметь возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений, снять ореол исключительности психологических проблем.

Таким образом, овладение педагогической профессией связано не только с развитием личности учителя, его способностей, умений, навыков, помогающих успешно выполнять работу, но и негативными последствиями, такими как нарушение самочувствия, конфликтность, усталость, что проявляется во взаимоотношениях с детьми, коллегами, администрацией. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в педагогической деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования учителя и психологического образования будущих учителей. В дальнейшем наше исследование, направленное на изучение проблемы системной детерминации саморе-

гуляции состояний педагогов, может стать полезным инструментом в мониторинге и анализе различных вопросов профессиональной деятельности педагогов, нахождении проблемных зон, требующих соответствующей коррекции.

Литература

1. Ахмерова С.Г. Здоровье педагога, профессиональные факторы риска. – Уфа, 2001.
2. Моросанова В. И. Регуляторные предпосылки выбора новой профессии // Психологические аспекты социальной нестабильности. – М., 1999. – С. 142-147.
3. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. – 2005. – Т.26, №2. – С. 68-80.
4. Савостьянов А. О. Саморегуляция эмоциональных состояний в деятельности учителя // Народное образование. – 2001. – № 7. – С. 213-229.
5. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006.

Гунзунова Балжима Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Бурятского государственного университета, докторант Восточно-Сибирской государственной академии образования (г. Иркутск). E-mail: balzhimag@mail.ru

Gunzunova Bal'zhima Anatolievna – candidate of psychology, associate professor of general and social psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude), doctorant of East-Siberian State Academy of Education (Irkutsk). E-mail: balzhimag@mail.ru.

УДК 159.923.072

Л.Г. Комиссарова, Т.Л. Миронова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КОЛЛЕДЖА

Исследование проведено при финансовой поддержке РГНФ в рамках выполнения исследовательского проекта № 09-06-62601a/T

В статье исследуются особенности ценностных ориентаций, самоотношения, дается анализ структуры личностных характеристик студентов.

Ключевые слова: личность, личностные свойства, самоотношение, ценностные ориентации, факторный анализ.

L.G. Komissarova, T.L. Mironova

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF COLLEGE STUDENT PERSONALITY

The article studies the peculiarities of value orientations, self-attitude, and the analysis of the structure of students' personal characteristics is given.

Keywords: personality, personal characteristics, self-attitude, values, factor analysis.

Реформирование общественно-экономической жизни российского общества в XXI в. выдвигает перед многими науками, в том числе и перед психологией, как одну из актуальных проблему развития и формирования личности. В настоящее время остро ощущается необходимость формирования и развития личности, обладающей следующими качествами: целостным мировоззрением [1, с. 48-61]; ориентацией на общечеловеческие нравственные ценности; поисковой активностью; потребностью к самоактуализации и стремлением к непрерывному нравственно-духовному совершенствованию; гражданственностью; хорошим уровнем интеллектуальных и специальных способностей, интеллектуальной гибкостью; нравственно-психологическими качествами; волевыми качествами – целеустремленностью, настойчивостью, самостоятельностью, инициативностью; самосознанием, в частности, осознанием своего места и роли в обществе, целей и смыслов социальной и личной ответственности за свои поступки; ответственностью за нравственно ценный выбор средств, необходимых для достижения цели; готовой к интеграции с обществом, а именно способной воздействовать на среду, изменяя ее или изменяясь самой; компетентностью; творческим потенциалом; радикализмом; этнической толерантностью и т.д. Решение данной задачи – формирование и развитие личности, отвечающей запросам времени – требует от психологической науки выяснения общих закономерностей формирования психики человека, становления психологической организации личности, «раскрытия детерминации функционирования, обогащения и перехода на новые уровни развития психологической органи-