



Применение технологий саморегуляции в работе преподавателя технического вуза

Семикин Г.И.¹, Мысина Г.А.¹, Шарапановская Е.В.², Пиканина Ю.М.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

² Университет ИТМО, Санкт-Петербург, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 30.08.2017
Опубликовано: 30.09.2017

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

технологии саморегуляции, мотивация профессионального роста, психогигиена функционального состояния, профилактика эмоционального выгорания преподавателя вуза

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются особенности саморегуляции в жизнедеятельности преподавателей технических вузов. Показано практическое применение ресурсов саморегуляции преподавателя во взаимодействии с обучающимися, находящимися на сложных этапах вузовского обучения. Раскрываются технологии саморегуляции в контексте психогигиены и профилактики эмоционального выгорания преподавателя. Предложена возможность использования когнитивно-смысловой саморегуляции в работе по стимулированию мотивации и реализации интеллектуального потенциала обучающихся.

Application of self-regulation technologies in the work of a teacher at a technical university

Semikin G.I.¹, Mysina G.A.¹, Sharapanovskaya E.V.², Pikanina Yu.M.¹

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

² ITMO University, St. Petersburg, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 30.08.2017
Accepted: 30.09.2017

KEYWORDS:

self-regulation technologies, motivation of professional development, mental health, prevention of emotional burnout syndrome in teachers at higher educational institutions

ABSTRACT:

The article considers specific technologies of self-regulation in activity of professors at technical universities. We show the practical application of self-regulation resources in the interaction between teacher and students at difficult stages of University education. We describe self-regulation technologies in mental health and prevention of emotional burnout of a teacher. The article suggests the options for the application of cognitive self-regulation in stimulation of motivation and realization of the intellectual potential of students.

CITATION

Семикин Г.И., Мысина Г.А., Шарапановская Е.В., Пиканина Ю.М. Применение технологий саморегуляции в работе преподавателя технического вуза // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 3. — С. 247–254. — doi: [10.18334/lp.4.3.38511](https://doi.org/10.18334/lp.4.3.38511)

Semikin G.I., Mysina G.A., Sharapanovskaya E.V., Pikanina Yu.M. (2017). Primenenie tekhnologiy samoregulyatsii v rabote prepodavatelya tekhnicheskogo vuza [Application of self-regulation technologies in the work of a teacher at a technical university]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(3), 247–254. doi: [10.18334/lp.4.3.38511](https://doi.org/10.18334/lp.4.3.38511)



Актуальность поиска новых способов взаимодействия в системе «преподаватель — обучающийся» возникла прежде всего из-за увеличения потерь в контингенте, имеющем высокий интеллектуальный потенциал, на разных этапах обучения в вузе. В контексте данной темы важно рассмотреть возможность поиска дополнительных внутренних ресурсов у преподавателей высшей школы, непосредственно взаимодействующих с обучающимися, в том числе кураторов, заместителей деканов, научных руководителей проектов и др.

Теоретический обзор психологических исследований по проблемам современного студенчества (Т. О. Отт, М. В. Сокольская, Ю. В. Суховершина и др.), практический опыт общения с обучающимися и преподавателями высшей школы выявили типичные трудные ситуации взаимодействия.

Для сбора банка трудных ситуаций была проведена методика последовательной динамической оценки (далее — МПДО) деятельности преподавателей на основе системно-ситуативного подхода (А. Я. Анцупов, И. Н. Носс, В. М. Крук, А. И. Шипилов и др.).

Анализ результатов методики МПДО [6] (Noss, 2009) показал, что условно трудные ситуации можно разделить на несколько групп: проблемы самого обучающегося, связанные с его индивидуально-личностными особенностями, и проблемы взаимодействия преподавателя с проблемным студентом. Кроме того, есть группа трудностей самого преподавателя, связанных с риском эмоционального выгорания и потерей собственной мотивации. Эти группы трудностей, безусловно, связаны между собой, и одна из них может быть одновременно и причиной, и следствием другой (таблица 1).

В таблице 1 прослеживается наиболее выраженный риск нарушений взаимодействия и поведения вследствие безответственности и неадекватности оценки ситуации обучающимися, что вызвано прежде всего недостатком опыта. Другой часто встречающейся причиной выступает неустойчивость, незрелость мотивации обучающегося.

Рассмотрим типичные трудные ситуации взаимодействия, которые чаще всего возникают у преподавателей, имеющих непосредственный контакт с обучающимися на разных сложных этапах вузов-

Таблица 1

Анализ распределения количества ситуаций по типам трудностей

| Ранг | Тип трудной ситуации | Количество ситуаций | Коэф. |
|------------------------------------|---|---------------------|-------|
| Группа 1 — трудности обучающегося | | | |
| 1 | Безответственное поведение | 11 | 0,25 |
| 2 | Неадекватная оценка значимости ситуации | 10 | 0,23 |
| 3 | Преднамеренность ошибок деятельности и поведения | 7 | 0,17 |
| 4 | Химические и игровые злоупотребления, риск недопустимых действий | 6 | 0,15 |
| Группа 2 — трудности преподавателя | | | |
| 5 | Эмоционально неустойчивое поведение с повышенной раздражительностью | 5 | 0,12 |
| 6 | Трудная жизненная ситуация | 3 | 0,08 |



ского обучения. Возникновение трудных ситуаций чаще всего происходит на сложных этапах вузовского обучения, таких как адаптация на первом курсе, период вторичной профориентации на 2–3 курсе и на этапе завершения обучения [5] (Melnikov, Chibisova, 2015). Такие объективно сложные периоды обостряют нерешенные личностные проблемы обучающегося, поэтому преподавателю важно не упустить своего подопечного, для этого целесообразно использовать дополнительные ресурсы саморегуляции как обучающегося, так и собственные [4] (Kushnaryov et al., 2015).

Первый сложный этап — это период адаптации первокурсника, здесь могут встретиться трудности различного характера: бытового, связанного с переездом, с условиями общежития; учебного — разница в требованиях вуза и школьной подготовки, различные подходы преподавания и др. Все эти трудности, как правило, осложняются личностной незрелостью первокурсника и, чаще всего, неосознанным выбором вуза, который мог быть сделан не самим студентом, а его родителями или окружением [15]. Роль преподавателя в процессе взаимодействия с первокурсниками может быть в качестве аналитика или старшего, более опытного товарища. На этом этапе целесообразно разобраться в причинах возникших трудностей и вместе с первокурсником, при необходимости — с ближайшим его окружением, скоординировать усилия, пересмотреть личные требования, поставить индивидуальные задачи на этот период.

Этап вторичной профориентации (2–3 курс бакалавриата) — период, когда студент, как правило, уже чувствует усталость от учебы, состояние «надоело учиться, а до получения диплома еще далеко». Возникают эмоции, связанные

” Преподаватель несет ответственность за свое психологическое состояние.

Teacher is responsible for his psychological state.

с незрелостью мотивации: «не понимаю, зачем так напрягаться», «зачем мне все это надо». Поддержать пошатнувшуюся мотивацию студента можно увидев сильные стороны студента, в соответствии с ними предложив ему индивидуальную траекторию профессионального и личного роста [8]. В советское время было распространено представление об обучении как воспитании, точнее, перевоспитании. Предлагалось «работать» над своими слабостями, и не подчеркивались существующие достоинства. В настоящее время наиболее эффективна стратегия использования сильных сторон личности студента как компенсация недостаточно развитых черт характера. Так, например, требования 100%-ной посещаемости трудно выполнимы для обучающихся, которые могут эффективно работать в ситуациях нехватки времени и делают все задания в последний момент. Такие студенты не начинают работу над проектом заранее, по-своему распределяя время, свои бонусы за этапную сдачу проекта они получают в чем-то другом.

Для поддержания общей мотивации студентов 2–3 курсов эффективно предлагать работу над научными проектами кафедры, волонтерскую работу, работу в профкоме, студенческих советах, в клубах факультета. Практика показывает, что внеучебные виды активности косвенным образом усиливают учебную моти-



вацию студента. Происходит сплочение учебного коллектива, создаются связи по интересам между разными учебными группами, появляется взаимная поддержка и дополнительные стимулы «удержаться» в вузе.

Следующим сложным этапом студенческой жизни для многих становится период принятия решения о выборе дальнейшего профессионального пути: продолжать обучение или искать полноценную работу [16] (*Khudyshcheva, Pyatibratova, 2015*). Такое решение проще принять, когда у студентов уже есть опыт работы во время обучения в бакалавриате. Они уже представляют свою будущую работу и знают, чего хотят в дальнейшем. Помощь преподавателя, скорее, нужна тем, у кого замечен высокий интеллектуальный потенциал и не сформировано решение о профессиональном росте. В этой ситуации привлечение студентов к проектам кафедры, рекомендации по поводу частичного трудоустройства мотивируют на продолжение учебы. Правда, у таких студентов возникает соблазн полностью уйти в работу, тогда учеба в магистратуре уходит на второй план. В последнее время все чаще появляются случаи, когда магистранты не успевают вовремя «выйти на

защиту» дипломов. Поэтому на первый план выходит личный контакт преподавателя с магистрантом, индивидуальный подход и авторитет преподавателя может «подтолкнуть» магистранта к завершению работы.

Важно еще затронуть преподавательскую сторону трудностей взаимодействия со студентами. Что чаще всего мешает эффективному установлению контакта? В первую очередь это состояние самого преподавателя, его усталость, эмоциональный фон, материальные затруднения. В профессиональной компетентности преподавателя, как правило, редко бывают сомнения, а психологическое состояние его обычно не учитывается [14].

Преподаватель, как зрелая личность, несет ответственность за свое психологическое состояние, но стоящие перед ним насущные цели и задачи не позволяют уделить должного внимания саморегуляции собственного состояния. А между тем саморегуляция — это отдельная деятельность, которая сопутствует основной, а в особых случаях выходит на первое место по иерархии ее реализации [1]. Рассмотрим функции саморегуляции (таблица 2).

Существуют различные технологии саморегуляции для применения в трудных ситуациях жизнедеятельности преподавателя.

- Приемы эмоционально-волевой саморегуляции для создания собственного позитивного рабочего фона и готовности к взаимодействию, используя принципы психогигиены.
- Психопрофилактические приемы саморегуляции активности и работоспособности с помощью самоорганизации двигательной активности, аэробной нагрузки на

” Применение технологий саморегуляции позволяет поддерживать психосоматическое здоровье преподавателя.

Application of self-regulation technology allows maintaining the teacher's psychosomatic health.



Таблица 2

Функции саморегуляции

| Функции | Цель | Ожидаемый результат |
|-----------------|---|--|
| Релаксирующая | Изменение эмоционального состояния | Снятие напряжения, создание эмоционального равновесия |
| Коммуникативная | Снижение конфликтности в общении, создание благоприятной социальной среды | Снижение напряженности в общении, преодоление манипулятивного поведения |
| Активирующая | Оптимизация активности | Активация поведения с помощью энергизации мышц и баланса дыхания, стабилизация работоспособности |
| Компенсаторная | Компенсирование дисгармонии личностных черт и регуляторных дисфункций | Формирование индивидуального стиля деятельности, адаптация к требованиям внешней среды |

занятиях общефизическими упражнениями, спортом, танцами и др.

- Коммуникативные приемы саморегуляции в процессе взаимодействия с обучающимися, такие как техники конструктивного делового общения, эмпатического слушания и др.
- Приемы психофизической тренировки: дыхательной гимнастики, аутотренинга, мышечной релаксации и тонизации и др.

Умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус, т. е. приемы психофизической тренировки, дает возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для уравновешивания нервных процессов. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли, способствуют также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений [13] (Semikin, Mysina, Pikanina, 2016).

Смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и

сосудистой системы. Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха, повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы [2].

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, развивают навыки саморегуляции, необходимые в трудных ситуациях взаимодействия (К. В. Динейка).

Комплексное применение технологий саморегуляции позволяет поддерживать психосоматическое здоровье преподавателя, его фундамент психофизического благополучия, на котором можно стро-



” Саморегуляции преподавателя позволяет сохранить мотивацию обучающихся к профессиональному обучению и способствует профилактике эмоционального выгорания у преподавателей.

Teacher's self-regulation helps to preserve the motivation of students for professional training and helps to prevent emotional burnout in teachers.

ить и осуществлять различные планы взаимодействия с обучающимися [12] (*Semikin, Mysina, 2013*). Психофизическое благополучие является необходимой поддержкой преподавателю в трудных, напряженных ситуациях. Саморегуляция собственных ресурсов расширяет возможности преподавателя, что непосредственно оказывает влияние на качество взаимодействия с обучающимися и косвенно — на мотивацию и эффективность их учебной деятельности.

Регулярное и осознанное применение вышеперечисленных технологий оказывает значительный эффект, если это охватывает большую часть преподавательского состава, что, в свою очередь, становится возможным при условии создания в вузе здоровьесберегающей среды, в которой поддерживается актуальность здоровья как обучающихся, так и преподавателей [10, 11] (*Semikin, Mysina, 2012; Semikin, Mysina, 2015*).

Таким образом, практическое применение ресурсов саморегуляции препода-

вателя во взаимодействии с обучающимися, находящимися на разных сложных этапах вузовского обучения, позволит сохранить мотивацию обучающихся к профессиональному обучению и способствует профилактике эмоционального выгорания у преподавателей.

ИСТОЧНИКИ:

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в условиях экстремальной деятельности: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03. — Курск, 2002. — 262 с.
2. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. — Вильнюс, 1986. — 89 с.
3. Джумабеков К.У. [Инновационные технологии обучения в формировании креативных личностей](#) // Вопросы инновационной экономики. — 2016. — Т. 6. — № 1. — С. 49–72. — doi: 10.18334/vines.6.1.35352.
4. Кушнарв В.М., Семикин Г.И., Любов Е.Б., Гилад В.М., Миронов А.С., Пиканина Ю.М., Цупрун В.Е. [Кабинет социальной-психологической помощи в вузе](#) // Суицидология. — 2015. — № 3. — С. 61–67.
5. Мельников О.Н., Чибисова В.Г. [Насколько эффективно формирование творческой активности студентов в процессе обучения в высшей школе](#) // Креативная экономика. — 2015. — Т. 9. — № 4. — С. 539–552. — doi: 10.18334/ce.9.4.211.
6. Носс И.Н. Профессиональная психодиагностика: Психологический отбор персонала. — М.: Психотерапия, 2009. — 464 с.
7. Оболонский Ю.В., Зазыкин В.Г. [Психология инновационных конфликтов в организации](#) // Вопросы инновационной экономики. — 2015. — Т. 5. — № 4. — С. 287–302. — doi: 10.18334/inec.5.4.2104.
8. Отт Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов на



различных этапах обучения в вузе: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Кемерово, 2012.

9. Сараева Н.Д., Сухова Е.В. [Формирование атрибутов современного тренинг-менеджера](#) // *Лидерство и менеджмент*. — 2016. — Т. 3. — № 4. — С. 233–240. — doi: 10.18334/lim.3.4.37224.
10. Семикин Г.И., Мысина Г.А. [Формирование безопасной образовательной среды в Московском государственном техническом университете им. Н. Э. Баумана](#) // *Мир образования — образование в мире*. — 2015. — № 1. — С. 69–74.
11. Семикин Г.И., Мысина Г.А. [Здоровьесберегающая деятельность субъектов образовательной среды вуза](#) // *Гуманитарный вестник*. — 2012. — № 2. — С. 14.
12. Семикин Г.И., Мысина Г.А. [Психосоциальное здоровье будущих специалистов](#) // *Человеческий капитал*. — 2013. — № 9. — С. 15–23.
13. Семикин, Г.И., Мысина, Г.А. Пиканина Ю.М. Саморегуляция как фактор обеспечения личностной надежности специалиста инженерного профиля // *Наука и образование: научное издание МГТУ им. Н.Э. Баумана*. — 2016. — № 7. — С. 90–98.
14. Сокольская М.В. Личностное здоровье профессионала: Автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.03. — Хабаровск, 2012.
15. Суховершина Ю.В. Психологическое сопровождение личностно-профессионального развития студента службой практической психологии вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. — Москва, 2006.
16. Худышева М.К., Пятибратова И.В. [Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана](#) // *Живая психология*. — 2015. — Т. 2. — № 3. — С. 279–284. — doi: 10.18334/lp.2.3.35113.

REFERENCES:

- Dzhumabekov K.U. (2016). Innovatsionnyye tekhnologii obucheniya v formirovanii kreativnykh lichnostey [Innovative educational technologies for formation of creative individuals]. *Russian Journal of Innovation Economics*, 6(1), 49–72. (in Russian). doi: [10.18334/vinec.6.1.35352](#).
- Khudysheva M.K., Pyatibratova I.V. (2015). Problema adaptatsii studentov k obucheniyu i puti ee resheniya v MGTU im. N.E. Baumana [The issue of students' adaptation to learning and ways to solve it at Bauman Moscow State Technical University (BMSTU)]. *Living psychology*, 2(3), 279–284. (in Russian). doi: [10.18334/lp.2.3.35113](#).
- Kushnaryov V.M., Semikin G.I., Lyubov E.B., Gilod V.M., Mironov A.S., Pikanina Yu.M., Tsuprun V.E (2015). Kabinet sotsialno-psikhologicheskoy pomoschi v vuze [Psychosocial care at university]. *Suicidology*, 6(3), 61–67. (in Russian).
- Melnikov O.N., Chibisova V.G. (2015). Naskolko effektivno formirovanie tvorcheskoy aktivnosti studentov v protsesse obucheniya v vysshey shkole [The degree of effectiveness as regards student creative activity formation in the process of their studying in higher educational institutions]. *Creative economy*, 9(4), 539–552. (in Russian). doi: [10.18334/ce.9.4.211](#).
- Noss I.N. (2009). *Professionalnaya psikhodiagnostika: Psikhologicheskii otbor personala* [Professional psychodiagnosics: psychological staff selection]. Moscow: Psikhoterapiya. (in Russian).
- Obolonskiy Yu.V., Zazykin V.G. (2015). Psikhologiya innovatsionnykh konfliktov v organizatsii [Psychology of innovative conflicts in companies]. *Russian Journal of Innovation Economics*, 5(4), 287–302. (in Russian). doi: 10.18334/inec.5.4.2104.
- Saraeva N.D., Sukhova E.V. (2016). Formirovanie atributov sovremennogo trening-menedzhera [Development of attributes of a mod-



ern training manager]. *Leadership and management*, 3(4), 233–240. (in Russian). doi: [10.18334/lim.3.4.37224](https://doi.org/10.18334/lim.3.4.37224).

Semikin G.I., Mysina G.A. (2012). Zdorovesberegayuschaya deyatelnost subektov obrazovatelnoy sredy vuza [Health-saving activity of educational environment subjects in higher education institutions]. *Humanitarian Bulletin*, 2, 14. (in Russian).

Semikin G.I., Mysina G.A. (2013). Psikhofizicheskoe zdorove buduschikh spetsialistov [Psychophysical health of future specialists]. *Human capital*, 9, 15–23. (in Russian).

Semikin G.I., Mysina G.A. (2015). Formirovanie bezopasnoy obrazovatelnoy sredy v Moskovskom gosudarstvennom tekhnicheskom universitete im. N. E. Baumana [Creating safe educational environment at Bauman Moscow State Technical University]. *Mir obrazovaniya — obrazovanie v mire*, 1, 69–74. (in Russian).

Semikin, G.I., Mysina, G.A. Pikanina Yu.M. (2016). Samoregulyatsiya kak faktor obespecheniya lichnostnoy nadezhnosti spetsialista inzhenernogo profilya [Self-regulation as a factor in ensuring the personal reliability of a specialist in engineering]. *Nauka i obrazovanie: nauchnoe izdanie MGTU im. N.E. Baumana*, 7, 90–98. (in Russian).

Сведения об авторах:

Семикин Геннадий Иванович, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой «ЗТ и АФК»; директор учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде»
E-mail: semikin@mx.bmstu.ru

Мысина Галина Анатольевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры «ЗТ и АФК»
E-mail: gam7@mail.ru

Шарапановская Елена Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, директор центра социальной поддержки обучающихся
E-mail: sotsotdel2013@ya.ru

Пиканина Юлия Маровна, ассистент кафедры «ЗТ и АФК»
E-mail: ypikanina@gmail.com