

RU

## Формирование компонента педагогической техники «умение управлять собой» у обучающихся классов психолого-педагогической направленности

Александрова И. Н., Мирошниченко А. А.

**Аннотация.** Цель исследования – обоснование эффективности организации системной работы с обучающимися класса психолого-педагогической направленности по формированию компонента педагогической техники «умение управлять собой». Для достижения данной цели необходимо провести комплекс занятий в профильном классе. В статье рассматривается актуальная проблема формирования педагогической техники у будущих педагогов. Дан анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследования. Научная новизна заключается в описании опыта работы с обучающимися в данном направлении и выводе о том, что на этапе подготовки будущих учителей в профильных классах надо обучать их методам, приемам, методикам саморегуляции, что позволит им достигнуть успеха в жизни и в будущей профессиональной деятельности, т. к. умение педагога управлять своим внутренним состоянием, регулировать его – одно из необходимых условий эффективной работы педагога. Проведено исследование по оценке сформированности компонента педагогической техники у обучающихся: умение управлять собой. В результате исследования установлено, что комплекс занятий в контексте реализации программы по формированию такого компонента педагогической техники, как умение управлять собой, в условиях класса психолого-педагогической направленности позволил повысить уровень стрессоустойчивости будущих педагогов.

EN

## Forming the pedagogical skill of “self-management” in students of psychology-pedagogical classes

I. N. Alexandrova, A. A. Miroshnichenko

**Abstract.** The research aims to justify the effectiveness of organizing systematic work with students in a psychology-pedagogical class to form the pedagogical skill component of “self-management”. To achieve this goal, a series of lessons in a specialized class is required. The article addresses the current problem of forming pedagogical skills in future teachers. An analysis of the scientific psychological and pedagogical literature on the research topic is presented. The research novelty lies in the description of the experience of working with students in this direction and the conclusion that, at the stage of training future teachers in specialized classes, they should be taught methods, techniques, and methodologies of self-regulation. This will allow them to achieve success in life and in their future professional activities, since a teacher’s ability to manage and regulate their internal state is one of the necessary conditions for effective work. Research was conducted to assess the formation of the pedagogical skill component of “self-management” in students. The research established that a series of lessons within the framework of a program to form self-management skills in a psychology-pedagogical class increased stress resistance in future teachers.

### Введение

Выбор профессии – одно из наиболее сложных решений в жизни человека. Вопросы профориентации актуальны для системы образования. По окончании школы у большинства выпускников нет осознанного понимания относительно будущей профессии, у абитуриентов педагогических вузов – психолого-педагогической готовности к педагогической деятельности.

Одним из возможных вариантов решения указанной проблемы может стать работа в профильных классах, открытых по инициативе Министерства просвещения Российской Федерации по созданию на базе школ профильных классов психолого-педагогической направленности. Это один из важных шагов в развитии педагогического

образования, подготовки будущих педагогов. Такие классы помогают формировать единую систему подготовки учителей, мотивировать молодых людей и выстраивать систему ранней профориентации.

Актуальность исследования. Анализ научной психолого-педагогической литературы доказывает актуальность темы исследования. Проблему профориентации и самоопределения обучающихся, освоение педагогом опыта саморегуляции исследовали ученые: К. А. Абульханова-Славская (1988, с. 20), Л. В. Байбородова, Л. Н. Артемьева, М. П. Кривунь (2014, с. 69), Е. Н. Бурдастых (2021, с. 57), О. М. Гаврилова (2019, с. 16), О. Л. Осадчук (2018, с. 79), Е. В. Яковлева (2020). Педагогическую профессию они относят к категории специальностей повышенной эмоциональной напряженности. Однако, несмотря на возникающие порой сложные эмоционально-конфликтные ситуации, учителю важно научиться контролировать свои эмоции. Высокий уровень эмоционального самоконтроля педагога позволит ему совершать обдуманные, профессионально целесообразные поступки, находить адекватные методы воздействия, объективно оценивать педагогическую ситуацию, причины ее возникновения и возможные варианты ее разрешения.

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволил выявить **противоречие** между необходимостью развития представления будущих педагогов о специфике труда, их психолого-педагогической готовности к педагогической деятельности и недостаточностью работы по формированию педагогической техники, такого ее компонента, как умение управлять своим эмоциональным состоянием.

Проблема исследования заключается в том, что педагог в современном мире работает в условиях многозадачности, что порождает напряжение, эмоциональное выгорание учителя. Одним из факторов успешности в педагогической деятельности является стрессоустойчивость, умение педагога управлять своим внутренним состоянием, регулировать его. Следовательно, на этапе подготовки будущих учителей в профильных классах надо обучать их методам, приемам, методикам саморегуляции, что позволит им достигнуть успеха в жизни и в будущей профессиональной деятельности.

Гипотеза исследования: если организовать системную работу с обучающимися класса психолого-педагогической направленности по формированию такого компонента педагогической техники, как умение управлять собой, то будущий педагог овладеет методами и методиками самопознания и саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Изучить научную психолого-педагогическую литературу и конкретизировать понятие «педагогическая техника».
2. В контексте реализации программы для класса психолого-педагогической направленности в МБОУ «Селтинская СОШ» Удмуртской Республики описать опыт формирования у обучающихся компонента педагогической техники «умение управлять собой».
3. Описать опытно-экспериментальную работу по оценке сформированности у обучающихся умения управлять собой, уровня стрессоустойчивости. На основе данных, полученных в экспериментальном исследовании, сформулировать выводы.

Методологическая основа исследования: концепция личностно-ориентированного обучения, психолого-педагогические положения о закономерностях учета индивидуальных характеристик личности в обучении, идея творческого саморазвития личности.

Для решения указанных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме формирования педагогической техники у будущих педагогов в контексте современной педагогики – для систематизации теоретических и эмпирических данных по теме исследования; описательный метод – для изложения основных преимуществ и проблем формирования педагогической техники у обучающихся; анкетирование, тестирование и беседа с целью выявления уровня стрессоустойчивости у обучающихся; наблюдение за обучающимися класса психолого-педагогической направленности; обобщение накопленного педагогического опыта – для выявления оптимальных условий для формирования навыка управлять своим эмоциональным состоянием у будущих педагогов.

Теоретическая база. Вопросы профориентации и самоопределения учащихся, индивидуализации и сопровождения в образовательном процессе раскрывают работы Л. В. Байбородовой, Л. Н. Артемьевой, М. П. Кривунь (2014), О. П. Черных (2021). Проблеме формирования, осознанной саморегуляции педагогической деятельности посвящены исследования О. В. Белоус (2009), Е. Н. Бурдастых (2021), О. М. Гавриловой (2019), О. Л. Осадчук (2018), Е. В. Яковлевой (2020).

Практическая значимость. По результатам формирования педагогической техники умения управлять собой и диагностической работы можно сделать вывод о том, что у обучающихся профильного класса повысился уровень стрессоустойчивости. Следовательно, на этапе проектирования программ для классов психолого-педагогической направленности рекомендуется включать в них комплекс занятий, направленных на формирование педагогической техники, обучение основам саморегуляции будущих педагогов. Представленный опыт работы по формированию данного компонента педагогической техники (самопознание, саморегуляция) является эффективным, способствует ранней профориентации и профориентации.

## Обсуждение и результат

Необходимо выявлять способных к педагогической профессии детей еще на этапе обучения их в школе. По решению ректора ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В. Г. Короленко» Я. А. Чиговской-Назаровой, в МБОУ «Селтинская СОШ» Удмуртской Республики с 2021 года

открыт и функционирует психолого-педагогический класс. Университет курирует работу 78 профильных классов по Удмуртской Республике. Под руководством заведующего кафедрой педагогики и психологии А. А. Мирошниченко, доктора педагогических наук, профессора разработана программа для профильных классов психолого-педагогической направленности, в содержание которой включен комплекс занятий по развитию педагогической техники у обучающихся, навыка саморегуляции поведения, умения управлять собой.

Обратимся к понятию «педагогическая техника» в научной психолого-педагогической литературе. Данное понятие появилось в 20-е годы XX в. Оно исследуется многими педагогами и психологами: В. А. Кан-Калик, А. А. Крупенин, Н. Д. Никандров, А. А. Леонтьев, А. В. Мудрик и др. (Якушева, 2010). В 30-е годы XX столетия понятие «педагогическая техника» в педагогической энциклопедии определялась как «совокупность приемов и средств, направленных на четкую и эффективную организацию учебных занятий», – отмечено в исследовании О. М. Гавриловой (2019, с. 158). Педагогическая техника – это комплекс умений, позволяющих преподавателю видеть, слышать и чувствовать своих воспитанников.

Ученый Г. М. Коджаспирова (2004) считает, что педагогическая техника – это комплекс общепедагогических умений и навыков педагога, обеспечивающих владение им собственным психофизиологическим состоянием, настроением, эмоциями, телом, речью и организацию педагогически целесообразного общения, т. е. оптимальное поведение педагога и его эффективное взаимодействие с воспитанниками в различных педагогических ситуациях.

Исследователь Л. Ф. Пшеничная (2002) акцентирует внимание на том, что техника – совокупность приемов. Ее средства – речь и невербальные средства общения. В понятие «педагогическая техника» принято включать две группы компонентов.

Первая группа связана с умением педагога управлять своим поведением: владение своим организмом (мимика, пантомимика; управление эмоциями, настроением (снятие излишнего психического напряжения, создание творческого самочувствия)); социально-перцептивные способности (внимание, наблюдательность, воображение); техника речи (дыхание, постановка голоса, дикция, темп речи).

Вторая группа компонентов – с умением воздействовать на личность и коллектив и раскрывает технологическую сторону процесса воспитания и обучения: дидактические, организаторские, конструктивные, коммуникативные умения; технологические приемы предъявления требований, управления педагогическим общением, организации коллективных творческих дел и пр.

На основе анализа научной психолого-педагогической литературы делаем вывод о том, что педагогическая техника – важнейший инструмент педагога. Педагоги, работающие в профильных классах психолого-педагогической направленности, должны владеть знаниями психологии: методами, приемами, методиками саморегуляции, защитными механизмами от стресса, чтобы сформировать данный навык у будущих педагогов.

Педагогическая техника способствует гармоничному единству внутреннего содержания деятельности учителя и внешнего его выражения. Данное умение связано с умением взаимодействовать с личностью ученика и коллективом детей. У выпускника класса психолого-педагогической направленности формируются универсальные компетенции.

Большинство исследователей отмечают влияние личностных качеств педагога на эффективность его профессиональной деятельности.

На основе опроса среди начинающих педагогов, проведенного на констатирующем этапе эксперимента в 2021 году в МБОУ «Селтинская СОШ» Удмуртской Республики, выделены качества личности, которые во многом влияют на успешность профессиональной адаптации:

- 1) педагогическая направленность;
- 2) социально-психологические свойства личности;
- 3) «Я-концепция» учителя;
- 4) степень эмоционально-волевого самоконтроля;
- 5) уровень тревожности.

Исследователь Е. В. Яковлева (2020) отмечает, что педагогическая деятельность человека предполагает высокий уровень активности, основанный на способности к самоконтролю, самоуправлению, саморегуляции. Саморегуляцию можно определить, как сознательную активность индивида, направленную на приведение внутренних резервов в соответствие с условиями внешней среды ради успешного достижения значимой цели.

Выделим уровни стрессоустойчивости и опишем их особенности. Высокий уровень: первая реакция человека на раздражитель спокойная, он способен анализировать ситуацию и решать проблемы, человек мало подвержен стрессу. Средний уровень: первая реакция на стресс может вызвать состояние тревоги. Человеку необходимо чуть больше времени, чтобы адаптироваться к стрессовой ситуации. Некоторые стрессовые события могут нарушить эмоциональное равновесие. Он все так же способен решать проблемы, помогать другим, пережить травмирующие события. Низкий уровень: человек остро реагирует на состояние стресса, раздражителен, избегает социальных контактов, не способен решать проблемы (Величковский, 2007).

В контексте исследования необходимо выявить уровень стрессоустойчивости у будущих педагогов и включить в программу комплекс занятий, связанных с самопознанием и формированием умения управлять собой.

**Цель программы** для профильных классов психолого-педагогической направленности: формирование у обучающихся представления о педагогической профессии, о науках психология и педагогика, ориентирование учащихся в системе ценностей, которые отражают специфику психолого-педагогической деятельности, организация самопознания, профессиональное самоопределение.

**Задачи программы** для профильных классов психолого-педагогической направленности:

1. Получение обучающимися основ психолого-педагогических знаний и навыков. Формирование педагогической техники у будущих педагогов: умения управлять собой.
2. Формирование и развитие у обучающихся дисциплинированности, добросовестного отношения к учебе, стремления к овладению профессией педагога и воспитание любви к педагогической деятельности.
3. Развитие у обучающихся морально-психологических, деловых и организаторских качеств.
4. Обеспечение интеллектуального, культурного, нравственного развития обучающихся.
5. Подготовка обучающихся в психолого-педагогических классах к поступлению в средние и высшие педагогические образовательные организации.

Программы для классов психолого-педагогической направленности составлены с учетом анализа современных подходов к подготовке педагогов. Обучение по ним позволит будущим специалистам познавать существенные вопросы феномена «личность», педагогического взаимодействия, проектировать собственное поведение в профессиональной деятельности, развивать педагогическую рефлексию, заниматься самопознанием и саморазвитием, осваивать педагогическую технику, сформировать навыки управления собой, саморегуляции. Программы являются социально-образовательной практикой личностного роста будущих педагогов.

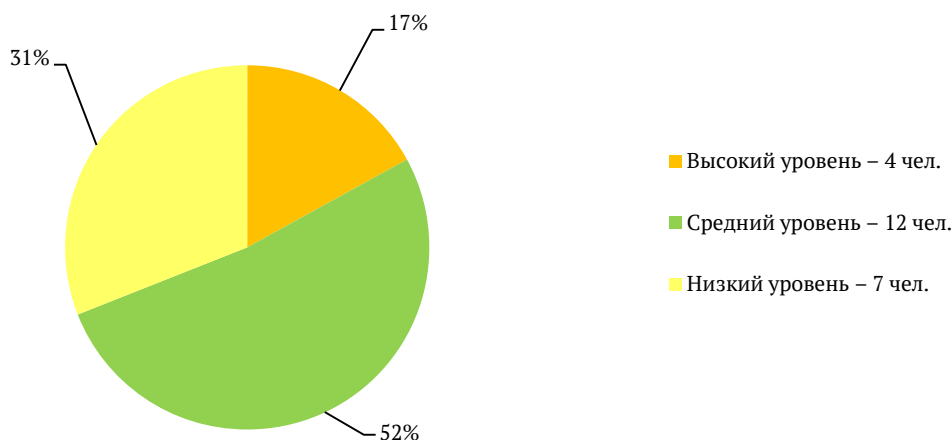
Стоит отметить, что данная программа строится на следующих принципах дополнительного образования детей:

- адаптивность к возникающим в ходе реализации изменениям;
- выбор разнообразных видов деятельности, с помощью которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса.

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Селтинская СОШ» в с. Селты Удмуртской Республики в период с сентября 2021 года по май 2023 года.

На констатирующем этапе эксперимента с целью выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся применялся следующий диагностический инструментарий: анкетирование, тестирование, беседа, наблюдение.

Данные экспериментальной работы позволили сделать заключение о том, что из 23 человек в классе психолого-педагогической направленности у 4 (17%) обучающихся стрессоустойчивость имеет высокий уровень, у 12 (52%) – средний уровень и 7 (31%) человек – низкий уровень (Рис. 1).



**Рисунок 1.** Уровни стрессоустойчивости обучающихся класса психолого-педагогической направленности в 2021 году

Формирующий этап эксперимента. При организации работы использовались следующие формы: групповые и индивидуальные. Виды деятельности разнообразны и применяются в зависимости от цели и формы занятий: лекционный формат, практические формы, самостоятельная работа, мастерские и мастер-классы, психологические тренинги. При этом важно, чтобы формы и технологии реализации программы учитывали все психолого-возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Организация образовательного процесса в психолого-педагогическом классе реализуется посредством:

- учебного плана дополнительного образования, который формируется в соответствии с Порядком Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 (Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018);

- через внеурочную деятельность воспитанников;
- организацию и проведение проектной и творческой деятельности обучающихся.

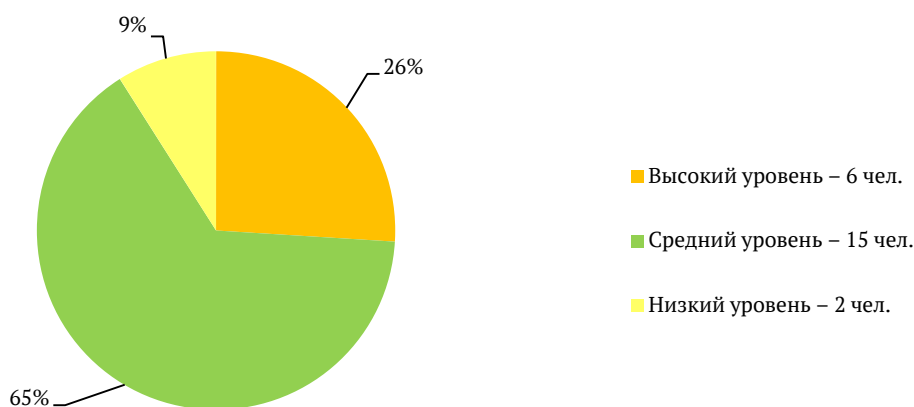
Занятия предполагали интеграцию теоретической и практической части, важно, что теоретическая осваивается обучающимися в тесной связи с практической, что помогает им осознать и понять научную информацию. Программа в профильных классах предусматривала проведение практических занятий, на которых обучающиеся знакомятся с особенностями своей личности с помощью тестов и разработанной проективной авторской методики «Психологический портрет личности на основе цветовых предпочтений», с методами и приемами саморегуляции, с методикой защиты от стресса «Ключ» Х. М. Алиева (2023) и нейрографикой П. Пискарева (2023).

В ходе реализации программы для класса психолого-педагогической направленности проводились коммуникативные тренинги, тренинги межличностного общения, лидерских качеств, а также обучающиеся осваивали социальные практики педагогической направленности. Занятия проводили преподаватели кафедры педагогики и психологии университета в очном и заочном форматах, в том числе в условиях современной инфраструктуры педагогического вуза.

Данные занятия готовят к проведению:

- профессиональных проб (День самоуправления, помощники воспитателей и вожатые в пришкольных лагерях, участие в разработке и проведении уроков и воспитательных мероприятиях для младших школьников);
- к волонтерской деятельности;
- к участию в деятельности органов школьного самоуправления и самоуправления.

На контрольном этапе эксперимента диагностическая работа по выявлению уровня стрессоустойчивости обучающихся профильного класса в 2023 году позволила сделать заключение о том, что из 23 человек класса у 6 (26%) обучающихся стрессоустойчивость имеет высокий уровень, у 15 (65%) – средний уровень и 2 (9%) человека – низкий уровень. Результаты изменились с положительной динамикой (Рис. 2).



**Рисунок 2.** Динамика уровня стрессоустойчивости обучающихся класса психолого-педагогической направленности в 2023 году

## Заключение

В контексте реализации программы для класса психолого-педагогической направленности на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Селтинская СОШ» в с. Селты Удмуртской Республики в период с сентября 2021 года по май 2023 года была организована работа по формированию педагогической техники обучающихся: основ саморегуляции личности, умения управлять собой, повышения уровня стрессоустойчивости. Для достижения данной цели проведен комплекс занятий в профильном классе. Констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента по оценке сформированности у обучающихся умения управлять собой, их уровня стрессоустойчивости позволили сформулировать следующие выводы:

1. Важным профессиональным качеством, которым должен обладать современный педагог, является его готовность, стремление учиться, совершенствоваться, развивать свою педагогическую технику. Классы психолого-педагогической направленности создают для этого все условия.

2. У будущих педагогов необходимо развивать такой компонент педагогической техники, как способность управлять собой, регулировать свое эмоциональное состояние, свое поведение и деятельность. Стрессоустойчивость – одно из профессионально важных качеств педагога.

3. Педагоги, работающие в профильных классах психолого-педагогической направленности, должны владеть знаниями психологии: методами, приемами, методиками саморегуляции, защитными механизмами от стресса.

4. Данные экспериментальной работы на констатирующем этапе эксперимента свидетельствуют о том, что из 23 человек в классе психолого-педагогической направленности у 4 (17%) обучающихся стрессоустойчивость имеет высокий уровень, у 12 (52%) – средний уровень и 7 (31%) человек – низкий уровень.

5. На контрольном этапе эксперимента диагностическая работа по выявлению уровня стрессоустойчивости обучающихся профильного класса в 2023 году позволила сделать заключение о том, что из 23 человек класса у 6 (26%) обучающихся стрессоустойчивость имеет высокий уровень, у 15 (65%) – средний уровень и 2 (9%) человека – низкий уровень. Результаты изменились с положительной динамикой.

6. По результатам формирования педагогической техники: умения управлять собой, повышения уровня стрессоустойчивости обучающихся на основе диагностической работы можно сделать вывод о том, что у 11 обучающихся профильного класса повысился уровень стрессоустойчивости: на 2 человека – высший уровень, на 3 – средний, а низкий уровень сократился на 5 человек.

7. Представленный опыт работы по формированию педагогической техники: умение управлять собой (самопознание, саморегуляция), повышение уровня стрессоустойчивости у будущих педагогов в условиях работы с классами психолого-педагогической направленности является эффективным, способствует ранней профилитации и профориентации.

8. В целом процесс подготовки будущих педагогов основан на принципе индивидуального подхода к обучающемуся. Задача этого подхода – максимально полное выявление персонифицированных способов развития возможностей обучающегося, формирование его личности и развитие педагогической техники. Индивидуальный подход способствует возможности обучающемуся, испытывающему трудности, успешно освоить материал и развивает его педагогическую технику, а для обучающихся, испытывающих затруднения, позволяет построить свой, индивидуальный образовательный маршрут.

Перспективы дальнейшего исследования: выявление психологических и иных ресурсов устойчивости личности к стрессу в организации различных видов деятельности. Формирование у обучающихся профильных классов психолого-педагогической направленности умения воздействовать на личность и коллектив.

## Источники | References

1. Абульханова-Славская К. А. Проблемы активности личности // Социально-психологические и нравственные аспекты изучения личности / отв. ред. Е. В. Шорохова, В. П. Левкович. М., 1988.
2. Алиев Х. М. Ключ. 2023. [https://royallib.com/book/aliev\\_hasay/klyuch.html](https://royallib.com/book/aliev_hasay/klyuch.html)
3. Байбородова Л. В., Артемьева Л. Н., Кривунь М. П. Индивидуализация и сопровождение в образовательном процессе педагогического вуза: коллективная монография. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014.
4. Белоус О. В. Формирование осознанной саморегуляции педагогической деятельности как фактор становления профессионала // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. Вып. 7 (85).
5. Бурдастых Е. Н. Формирование адаптационного потенциала будущих педагогов на этапе профессиональной подготовки // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. № 1 (57).
6. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дисс. ... к. психол. н. М., 2007.
7. Гаврилова О. М. Формирование готовности старшеклассников к выбору педагогической профессии в информационно-деятельностном образовательном пространстве «педагогический университет – школа»: автореф. дисс. ... к. пед. н. Красноярск, 2019.
8. Коджаспирова Г. М. Педагогика: учебник. М.: Гардарики, 2004.
9. Осадчук О. Л. Технология создания в образовательном процессе вуза ситуаций освоения будущим педагогом регуляторного опыта // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2018. № 3 (192).
10. Пискарев П. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. М.: ЭКСМО, 2023.
11. Пшеничная Л. Ф. Педагогика в сестринском деле. М.: Феникс, 2002.
12. Черных О. П. Современные методы профориентации и самоопределения обучающихся: учебно-метод. пособие / автор-сост. О. П. Черных; под ред. О. П. Черных. Магнитогорск: Изд-во ГБУДО «Дом учащейся молодежи «Магнит»»; Изд-во Студии рекламы «КОЛОСОК», 2021.
13. Яковлева Е. В. Профессиональная саморегуляция педагогов: структура, этапы формирования и адаптационные возможности // Высшее образование сегодня. 2020. № 4.
14. Якушева С. Д. Основы педагогического мастерства: учебник. Изд-е 3-е. М.: Академия, 2010.

## Финансирование | Funding

**RU**

Исследование выполнено по проекту «Разработка методики формирования педагогической техники у будущих учителей при диалоге с интеллектуальными системами в пространстве вузовского технопарка», который реализуется при финансовой поддержке Министерства просвещения Российской Федерации в рамках государственного задания (дополнительное соглашение Министерства просвещения Российской Федерации и ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В. Г. Короленко» № 073-03-2024-058/7 от 02.11.2024 к соглашению № 073-03-2024-058 от 19.01.2024, регистрационный № НИОКТР 1023033000355-3-5.3.1).

**EN**

The research was conducted under the project “Development of a Methodology for Forming Pedagogical Skills in Future Teachers through Dialogue with Intelligent Systems in the Space of a University Technopark”, implemented with the financial support of the Ministry of Education of the Russian Federation within the framework of the state assignment (Additional Agreement No. 073-03-2024-058/7 dated November 2, 2024, between the Ministry of Education of the Russian Federation and the Glazov State Engineering and Pedagogical University named after V. G. Korolenko to Agreement No. 073-03-2024-058 dated January 19, 2024, registration number НИОКТР 1023033000355-3-5.3.1).

### Информация об авторах | Author information

RU

Александрова Ирина Николаевна<sup>1</sup>, к. пед. н., доц.

Мирошниченко Алексей Анатольевич<sup>2</sup>, д. пед. н., проф.

<sup>1,2</sup> Глазовский государственный инженерно-педагогический университет

EN

Irina Nikolaevna Alexandrova<sup>1</sup>, PhD

Alexey Anatolievich Miroshnichenko<sup>2</sup>, Dr

<sup>1,2</sup> Glazov State Engineering and Pedagogical University

<sup>1,2</sup> [ggpi@ggpi.org](mailto:ggpi@ggpi.org)

### Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 03.11.2024; опубликовано online (published online): 16.12.2024.

**Ключевые слова (keywords):** педагогическая техника; класс психолого-педагогической направленности; саморегуляция будущих педагогов; стрессоустойчивость будущих педагогов; pedagogical skill; psychology-pedagogical class; self-regulation of future teachers; stress resistance of future teachers.