

ШЛЯХИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Павленко Ірина Григорівна,

к.п.н., доцент

Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка

м. Старобільськ, Україна

igp7733@gmail.com

Анотація. У статті розглядаються питання, пов'язані з необхідністю формування саморегуляції у професійній діяльності майбутнього вчителя. Аналізується наявність вимог, які необхідно виконувати при організації ефективного процесу формування саморегуляції майбутнього вчителя. Пропонуються деякі шляхи та умови формування саморегуляції у майбутнього вчителя. Із використанням нових навчально-виховних технологій зростає відповідальність учителя, ускладнюється його робота, оскільки педагог веде свої пошуки в умовах високої динамічності освітнього процесу. Виняткової ваги набуває саморегуляція вчителя як особлива професійно-якісна риса.

Готувати вчителів до саморегуляції необхідно ще під час навчання їх у ЗВО. Відсутність вмінь використовувати прийоми саморегуляції може привести до розвитку цілого спектру несприятливих функціональних станів. Характерними для педагогічної діяльності являються втому, психічна напруга, стрес, емоційна напруга, «феномен вигорання». Усе вищесказане зумовило необхідність пошуку конструктивних шляхів та умов збереження і зміцнення психічного здоров'я як майбутніх, так і практикуючих учителів, дослідження та розробки механізмів підвищення рівня їхньої психічної адаптації до труднощів педагогічної професії.

Ключові слова: саморегуляція, культура саморегуляції майбутніх учителів, «феномен вигорання», самовиховання, вольове самовладання.

Сучасний розвиток освітньої ситуації полягає у пошуку ефективних засобів реалізації провідної ідеї реформування системи освіти – створення оптимальних умов для розвитку особистості, перетворення освіти на дійовий чинник розвитку людини. Ключова роль у задоволенні вказаних вимог належить педагогу як суб'єкту управління навчально-виховним процесом.

Певні аспекти проблеми саморегуляції у спілкуванні розкриваються у працях Н. Антонової, К. Вердербера, О. Гойхмана, Ю. Жукова, І. Зімньої, О. Леонтєва, М. Лісіної, Н. Мойсеюка, Т. Надеїної, Л. Петровської, М. Соковніна, П. Сопера та ін. Проблематика комунікативної саморегуляції безпосередньо у педагогічному спілкуванні міститься у роботах Л. Долинської, І. Зімньої, В. Кан-Каліка, Г. Ковальова, Г. Леонової, О. Леонтєва, А. Маркової, І. Цимбалюка, Т. Щербан та ін.

Розвитку саморегуляції довільної активності, поведінки, навчальної діяльності та комунікації майбутніх фахівців присвячені дослідження Є. Бондаревської, Г. Качан, С. Малазонії, В. Моросанової, Р. Немова, Н. Сидоренко, С. Тетерук, М. Тоби, І. Цимбалюка та ін.

Однак, незважаючи на багатоплановість психолого-педагогічних досліджень саморегуляції, проблема розвитку саморегуляції у процесі підготовки майбутнього вчителя вивчена недостатньо. У психологічній проблематиці саморегуляції практично відсутні фундаментальні дослідження, в яких розкривалися б психологічні механізми саморегуляції у педагогічному спілкуванні та діяльності. Подальшого дослідження заслуговує проблема розробки системи роботи, спрямованої на розвиток у єдиній технологічній послідовності психологічних механізмів саморегуляції у педагогічній діяльності.

Мета статті полягає в обґрунтуванні шляхів та умов формування саморегуляції у професійній діяльності майбутнього вчителя.

Нові соціально-економічні умови, орієнтація сучасного українського суспільства на його гуманізацію та демократизацію зумовлюють необхідність у забезпеченні сталого розвитку всіх суспільних структур, у тому числі освітнього простору. Тому суспільству необхідний учитель високої культури, який здатен до саморозвитку своїх професійно важливих якостей, серед яких чільне місце займає здатність до рефлексії, що забезпечується оволодінням технологіями саморегуляції [1, с. 74]. Між тим, у масовій практиці підготовки майбутніх учителів відсутня скільки-небудь цілісна система формування культури саморегуляції. Через це випускники педагогічних вишів, опинившись в умовах шкільного освітнього закладу, нерідко відчують труднощі, пов'язані з адаптацією, самореалізацією у професійній діяльності, які багато в чому викликані відсутністю вмінь і навичок саморегуляції, що негативно позначається як на педагогічній діяльності, так і на стані здоров'я. Специфіка роботи вчителя полягає у наявності психічної напруги, котру викликають умови, в яких проходять уроки, гамір учнів, необхідність перемикавання з однієї вікової групи на іншу, навантаження на мовний апарат і відповідальність за життя і здоров'я учнів.

Крім того, вчитель постійно випробовує на собі фізичне та моральне навантаження, оскільки повинен керувати та спрямовувати діяльність учнів. На педагога діють також чинники зовнішнього середовища – погодні умови, санітарно-гігієнічний стан аудиторії. У зв'язку з цим дуже важливою складовою структури діяльності сучасних учителів стає культура саморегуляції.

Вступаючи у взаємодію з учнями, вчитель, який має розвинену психомоторику, здатний задовольнити інтереси дітей, не порушуючи при цьому власної внутрішньої рівноваги. Саморегуляція вчителя містить такі компоненти: культура рухів тіла; психічна саморегуляція; увага та спостережливість; творча уява; оцінка та керівництво емоціями; управління фізичним станом свого організму.

Саморегуляція сприяє розвитку психомоторної активності вчителя, це – безперервний процес пізнання себе, і розгортається він у процесі спілкування з

дітьми. Відсутність умінь використовувати прийоми саморегуляції може привести до розвитку цілого спектру несприятливих функціональних станів. Характерними для педагогічної діяльності є втому, психічна напруга, стрес, емоційна напруга [4]. Тривале відчуття цих станів обумовлює виникнення комплексу психосоматичних захворювань та незадоволення працею [2]. В сучасних дослідженнях такий комплекс був названий «феноменом вигорання».

Процес формування культури саморегуляції у майбутніх учителів обумовлює дві групи труднощів: об'єктивні (тобто труднощі, які визначаються об'єктивно існуючими умовами) і суб'єктивні (труднощі, що виникають з «вини» самого студента). До об'єктивних труднощів, які перешкоджають процесу формування культури саморегуляції, можна віднести наступне: відсутність спеціальних програм, в яких зверталася б увага на цю проблему; відсутність компетентних фахівців з цієї проблеми серед педагогів; чимала завантаженість студентів аудиторними заняттями і самостійною роботою. Саме тому молодій людині не лише ніколи зайнятися саморегуляцією і вивченням її основ і правил, але і відпочити інколи не буває часу. Друга група труднощів – суб'єктивні. Це, перш за все, ті труднощі, які створюють собі самі студенти. Серед них можна виділити наступні: небажання студентів перенавантажувати себе «зайвою», на їх погляд, інформацією і додатковою роботою; невміння організувати свою роботу так, щоб одна діяльність не зашкоджувала іншій; нерозуміння всієї значущості пропонованого їм експерименту; життя за принципом «моя хата з краю» та ін.

Професіоналізм педагога – це сукупність психофізіологічних, психічних та особистісних змін, які відбуваються в людині у процесі оволодіння знаннями та довготривалої діяльності, що забезпечують якісно новий, вищий рівень вирішення складних професійних завдань. При вивченні різних аспектів педагогічної та навчальної діяльності майбутніх учителів феномен саморегуляції розглядається як важлива складова професійно-педагогічної компетентності та як значущий фактор успішності навчальної й педагогічної діяльності. Саморегуляцію особистості розглядають як процес ініціації, підтримки та

управління різними видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, спрямованої на досягнення поставлених суб'єктом цілей [7, с. 22].

Саморегуляція – здатність людини керувати собою на основі акту своєї поведінки та власних психічних реакціях. У кожного майбутнього педагога повинні бути сформовані вміння саморегулювання:

1. Вміння усвідомлювати особливості своїх реакцій.
2. Вміння керувати своєю мімікою.
3. Вміння самовиховання, емоційних і вольових станів і якостей.
4. Вміння керувати темпами своїх психічних процесів.

Студентам педагогічних ЗВО доцільно оволодіти основними способами саморегуляції, до яких належить: спосіб відключення, переключення, відволікання, аутогенне тренування (психо-терапевтичний метод свідомої психічної саморегуляції людини, який полягає в оволодінні системою прийомів концентрації уваги, м'язової релаксації та самонавіювання), спосіб децентрізації (зняття центру ситуації і перенесення його на який-небудь предмет або навколишню обстановку ситуації).

Психологічні методи умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. Останніми роками як профілактичний засіб боротьби зі стресом, широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація. Більш детально зупинимося на декількох методах психічної саморегуляції, що можуть бути корисними для майбутніх і практикуючих педагогів [5, с. 34]

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові стресу на організм такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Все це здавна притягує увагу людини і дає можливість самостійно корегувати свій емоційно-психічний стан.

Всяке розслаблення починається з того, щоб викликати у себе уявлення розслаблення і тепла в м'язах, частіше в правій руці. Рекомендують починати з «маски» розслаблення на обличчі. За допомогою уяви або поживавлення слідів колись раніше відчутого розслаблення і тепла педагог навіює собі ці відчуття, добиваючись з кожним разом все більш швидкого і чіткого відчуття того, що навіюється.

Права рука – орган дії, тому саме з неї корисно починати самонавіювання. В процесі еволюції вона викликала диференціювання і високий розвиток перехресної лівої лобової частки мозку, в якій розташовані центри мови. Тому, звертаючись до своєї правої руки, той, що тренується включає механізм внутрішньої мови, готуючи організм для сприйняття власних самонавіювань. Відчуття тепла або розслаблення в правій руці служать індикатором того, що нервова система готова до сприйняття потрібної інформації. Зігріваючи праву руку, ми ніби прогріваємо «мотор» самонавіювання. Потім слід розслабити ліву руку, обидві ноги, все тіло. Можна перейти до м'язів обличчя і до саморегулювання дихальної системи, всіх внутрішніх органів, адресуючи навіювання серцево-судинній і дихальній системам. Самонавіюванням можна добитися спокійної безболісної і ритмічної роботи серця, дати відпочинок серцевому м'язу, поліпшити її кровопостачання, вирівняти дихання, поліпшити роботу шлунково-кишкового тракту [6, с. 87].

Виконувати вправу рекомендується щодня два-три рази по декілька хвилин. При самостійній роботі після місяця тренування вдається одержати основні корисні відчуття у вигляді тепла і розслаблення. Кращий час для розслаблення або післяобідня година, або передсонний і післясонний стан, коли мозок загальмований або ще не повністю включився в неспання. І ці і інші стани створюють потрібний напівгальмівний фон для розслаблення і самонавіювання, що звільняє розум від надмірного критицизму.

Важливо, щоб вправи не супроводжувалися напругою, відчуттям боротьби з самим собою. Формулювання не повинні містити заперечення чого-небудь, їх слід робити в короткому позитивно-реалістичному плані. Не треба

формулювання типу: «Я не гарячитимуся», набагато краще реалізується позитивна характеристика стану: «Я абсолютно спокійний». При ослабленні уваги і розсудливості корисно викликати відчуття прохолоди в лобі: «Шкіру лоба овіває свіжий вітерець, голова чиста, я можу зосередитися, не відволікаючись від головної думки і мети». Прийнятніше групове тренування, бо, коли успіх з'являється у багатьох, він окрилює і тих, у кого важко реалізується самонавіювання [3, с. 23].

Можна застосовувати декілька варіантів самонавіювання, це залежить від типу педагога: в одних спочатку довго не виходить розслаблення в правій руці, але як тільки вони відчують результати самонавіювання, то продовжують наполегливо тренуватися. При другому варіанті легко вдаються перші кроки, але потім відбувається деякий спад, і лише при вольовому зусиллі вдається отримати ефект самодії.

Що стосується самих етапів оволодіння аутогенним тренуванням, то усереднено для різних типів особи можна позначити наступні.

Перший етап – нестійка модуляція, коли навіювання не вдається через те, що заважають побічні потоки думок, на другому етапі довільного включення – вдається відтіснити їх, і на третьому етапі директивної мотивації – самонавіювання майже автоматично переходить в самонаказ, так що вдається добитися переходу самонавіювання в самодію, завдяки чому саморегулюючий ефект виявляється сильнішим [3, с. 56].

Самонавіювання можна проводити з розплющеними очима за типом «експрес-методу». При знятті напруги допомагають декілька попередніх дихальних вправ. Навіть проста дихальна гімнастика (через кожну ніздрю поперемінно) служить заспокійливим чинником перед відповідальними уроками і зустрічами.

Тренувати вольове самовладання буває дуже важко наодинці. Корисні групові тренування з розіграшем-моделюванням «психодраматичної ситуації», «рольова психогімнастика», де використовується спеціальний сценарій, що має

на меті відрегулювання конфлікту, адаптацію до труднощів, нормалізацію відносин тв ін.

Специфіка педагогічної роботи, донологічна структура і характер захворюваності педагогів, особливості їхнього ставлення до свого здоров'я свідчать про давно назрілу необхідність перебудови логіки і змісту процесу професійної підготовки вчителя з метою надання майбутнім педагогам системи знань із теорії та практики формування, збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я.

Список літератури

1. Букач М. Педагогічна культура вчителя. *Рідна школа*, 1997. № 3 – 4. С. 48 – 49.
2. Долинська Л.В. Комунікативна саморегуляція майбутнього вчителя : навчально-методичний посібник / за ред. Л.В. Долинської, О.С. Ніколаєнко. Київ : НПУ, 2007. 88 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : учебное пособие. Москва : Просвещение, 1987. 287 с.
4. Іванова Т.В. Професійна культура майбутнього педагога. *Педагогіка і психологія*, 1995. № 2. С. 86 – 93.
5. Моргун В.Ф. Опыт перестройки психологической подготовки учителей. *Вопросы психологии*, 1988. № 2. С. 83 – 87.
6. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
7. Рогов Е.И. Личность учителя: теория и практика : учебное пособие для вузов. Ростов-на-Дону, 1996. 509 с.