

УДК: 159.923.2; 159.947.5; 159.96

Г 17

Ігор ГАЛЯН

**ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ РОЗВИТОК
ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ
МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА**

У статті висвітлюються психологічні умови, шляхи та засоби становлення професійної саморегуляції у майбутніх педагогів. Зазначається, що одним із шляхів ефективності засвоєння саморегуляції є впровадження спеціальних дисциплін з психологічних основ саморегуляції, основне завдання яких – розширення професійного репертуару поведінки фахівців, підвищення чутливості до сприйняття самого себе та інших, навчання умінням саморегуляції, усвідомленню особливостей індивідуального стилю поведінки. Констатується, що формування системи професійної саморегуляції передбачає паралельний розвиток інформаційно-енергетичного, мотиваційного, емоційно-вольового її рівнів.

***Ключові слова:** саморегуляція, професійна саморегуляція, рівні саморегуляції, рефлексія, саморозвиток, умови розвитку, шляхи розвитку, самоспостереження, самоаналіз.*

Постановка проблеми. Однією з умов розвитку освітнього простору держави є підвищення рівня підготовки її фахівців. Це, насамперед, передбачає створення розвивального середовища у ВНЗ, яке детермінуватиме зміни в особистісному, духовному, моральному становленні студентів та впливатиме на їх професіогенез. Професійна підготовка і самопідготовка стосується насамперед сфери самосвідомості особистості загалом і професійної самосвідомості – зокрема. Остання була предметом дослідження багатьох учених, а отже, на рівні складових її структури досліджена

досить ґрунтовно. Однак є питання, які потребують детального аналізу та обґрунтування. До таких належать шляхи цілеспрямованого розвитку здатності до саморегуляції як форми вияву суб'єктної активності. З огляду на це досліджувана нами проблема видається вельми актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх публікаціях [2; 3; 4] ми неодноразово розглядали питання саморегуляції особистості в різних її аспектах. А отже, згадували ті напрацювання, які є близькими до досліджуваної нами проблеми. Це, зокрема, вивчення питань саморегуляції професійної діяльності, що тісно пов'язані з різноманітними психологічними аспектами регуляції активності людини. До таких належать дослідження загально-теоретичних і методологічних проблем регуляції розвитку особистості К. Абульхановою-Славською, Л. Анциферовою, В. Моросановою, О. Прохоровим, В. М'ясищевим, С. Рубінштейном; аналіз питань довільної регуляції та саморегуляції поведінки, що були предметом вивчення М. Боришевського, Г. Грибенюка, І. Галяна, В. Іванникова, Є. Ільїна, О. Конопкіна, Є. Суботського, О. Чебикіна та ін.; вивчення регуляції та саморегуляції мисленнєвих процесів А. Брушлінським, В. Моляко, О. Тихомировим, Н. Пов'якель та ін.

Водночас у системі професійної підготовки майбутніх педагогів, на нашу думку, відсутня цілісна концепція формування у студентів педагогічного ВНЗ умінь саморегуляції, яка б будувалася на основі індивідуально-орієнтованого підходу, що враховує типологічні особливості особистості студента, специфіку його майбутньої професійної сфери. Тому пошук шляхів її розвитку стає нагальною проблемою. Одним з них є розвиток здатності до саморегуляції, що забезпечує комфортність входження молодого спеціаліста у психолого-педагогічну реальність. Окрім цього, вона – невід'ємна частина його життєдіяльності, яка певною мірою може компенсувати тимчасовий брак професійних умінь.

З огляду на це, *метою* нашої публікації є обґрунтування можливості цілеспрямованого впливу на розвиток здатності до саморегуляції майбутніх педагогів.

Актуалізація проблем людини в сучасному світі, гуманістичної переорієнтації суспільної свідомості і одночасна критика авторитаризму і стандартизації у навчанні висунули на перший

план проблему формування гуманістичного педагога, психолога. Так, представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, А. Комбс у США, Р. Бернс в Англії, О. Больнов, П. Тіллік в Німеччині) орієнтують практичного психолога та педагога на усвідомлення своєї діяльності як глибоко людської, спрямованої на щирий інтерес до особистості дитини, уважне ставлення до неї, створення умов для самореалізації підопічного, відчуття ним успіху в житті. Зростає значення “людинознавчих” знань, що допомагають майбутньому педагогові зрозуміти психіку і поведінку людей, самого себе. У зв’язку з цим особлива увага у професійній підготовці майбутніх педагогів приділяється розвитку самопізнання, “саморегуляції поведінки”. Так, наприклад, для студентів педагогічних університетів у Німеччині розроблені спецсемінари “Індивідуально-професійне самовизначення практичного психолога”, “Аналіз педагогічних конфліктів”; для американських студентів – спеціальний тренінг “Розвиток індивідуальних стилів поведінки”. Основними завданнями спецсемінарів є розширення професійного репертуару поведінки фахівців, підвищення чутливості до сприйняття самого себе та інших, навчання умінням саморегуляції, усвідомленню особливостей індивідуального стилю поведінки [10].

У Чехії в 90-ті рр. ХХ ст. була розпочата реорганізація системи підготовки практичних психологів у педагогічних інститутах. Однією з новацій стало введення такого навчання, яке полегшує перехід від соціальної ролі студента до соціальної ролі професіонала. Цього неможливо досягнути ні простою демонстрацією еталону, ні простим спостереженням (не кажучи вже про чисте теоретичне навчання), ні методом “проб і помилок”. Єдиний шлях – систематичне навчання діяльності, тобто – передовсім практичний шлях, але ця практика має бути керованою. Основною вимогою стало те, що студент повинен усвідомлювати особливості свого індивідуально-своєрідного психолого-педагогічного впливу на підопічних у його довільних, усвідомлених і в його неконтрольованих або слабко контрольованих аспектах [6].

Це навчання проходить декілька етапів. Перший етап спрямований на розвиток умінь соціальної комунікації, умінь спілкування. Він починається з рефлексії, з усвідомлення власної поведінки, спілкування, з усвідомлення своїх психічних станів,

умінь саморегуляції. Студентів вчать відокремлювати їх зовнішню, технічну сторону від змістових характеристик, аналітично підходити до поведінки іншої людини, до її психічних станів, до її способів саморегуляції, звертати увагу навіть на незначні деталі поведінки досліджуваного. Отже, майбутні психологи оволодівають соціальною перцепцією, забезпечується підвищення рівня саморегуляції у своїй поведінці, психічних станів. Другий етап обов'язково здійснюється в періоди практики. Основне його завдання – допомогти студентам оволодіти розумінням підопічних, уміти розуміти їх інтелектуальні і емоційні особливості, динаміку мотивів, прояв психічних станів. На третьому етапі не тільки встановлюється система відносин “психолог/педагог – учень”, але й реалізується в активній діяльності майбутнього педагога в умовах, максимально наближених до реальних [6].

На наш погляд, цей досвід може бути успішно адаптований до організації навчання майбутніх педагогів. Саме усвідомлення необхідності цілеспрямованого розвитку у майбутніх педагогів умінь саморегуляції як найважливішої складової їх професійної діяльності, спонукає останніми роками багатьох педагогів вищої школи шукати шляхи навчання студентів способом оволодіння цими вміннями. Одним з них є розвиток культури рефлексії майбутніх педагогів, що виступає системотвірним чинником формування умінь саморегуляції. Програма спецкурсу “Педагогіка рефлексії”, розробленого російським вченим Б. Вульфовим, передбачає залучення студентів до психолого-педагогічних можливостей рефлексії. Вивчення спецкурсу дає змогу навчити студентів керувати рефлексією підопічних, стимулювати самоудосконалення. Автор справедливо зазначає, що “...коріння професіоналізму справжнього педагога, психолога – у його людяності, разом вони (духовність, інтелігентність, освіченість, вихованість) складають його особисту гідність – генеральний показник соціальності” [1, 78].

Інша російська дослідниця, Н. Осухова, розробила програму спецкурсу з формування у майбутніх педагогів, психологів готовності до взаємодії, взаєморозуміння і співпереживання з дітьми. У ньому інтегрується теоретичний цикл з реальним включенням студентів у спілкування з дітьми, при цьому передбачено регу-

лярне оцінювання майбутнім фахівцем своєї професійної психолого-педагогічної готовності на кожному етапі навчання, в період проходження різних видів практики [8].

Р. Кочюнас (ректор Інституту екзистенційної психології, м. Вільнюс) відзначає, що розвитку саморегуляції, самопізнання в процесі професійної підготовки майбутнього психолога сприяє широкий, інтенсивний курс індивідуальної і групової терапії. Кожен майбутній психолог до початку професійної діяльності, а також у процесі роботи повинен пройти особисту терапію, тобто усвідомлювати свої психічні стани, розв'язувати свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. На наш погляд, позиції Р. Кочюнаса є вельми доречними щодо оволодіння досвідом особистої терапії [5].

Формування системи професійної саморегуляції передбачає паралельний розвиток інформаційно-енергетичного, мотиваційного, емоційно-вольового рівнів системи психічної саморегуляції.

Інформаційно-енергетичний рівень саморегуляції забезпечує необхідний рівень енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Нормальна життєдіяльність людини без регулювання енергетичного забезпечення психічних функцій, підтримки певного їх тону, практично неможлива. Водночас у людини нервова рівновага підтримується не тільки за допомогою біологічної і психічної активності. Найважливішим чинником саморегуляції психічних станів є свідомість (і самоусвідомлення як його частина), що відображає соціальну діяльність у всіх її різноспрямованих проявах.

Під час формування системи професійної саморегуляції взаємодіють основні види саморегуляції, можливі на *інформаційно-енергетичному рівні*: реакція “відреагування” (полягає у посиленні рухової або психічної активності); саморегуляція за допомогою зміни нервової імпульсації (запобігає можливому психічному перенапруженню); “вигорання” негативних психічних станів у процесі реагування на естетичну інформацію.

Розвиток *мотиваційного рівня* системи професійної саморегуляції передбачає становлення індивідуального стилю мотиваційної саморегуляції. Він включає *взаємозв'язок* зовні опосередкованої саморегуляції і активної смислової регуляції, безпосередньої і опосередкованої мотиваційної саморегуляції.

Для зовні опосередкованої саморегуляції людина використовує не прямі способи *самодії* (самопереконавання, самонаказ тощо), а опосередковано-організуючий вплив зовнішнього середовища або власної діяльності, спрямованої зовні (наприклад, спілкування з мистецтвом, друзями, природою; відволікаюча праця, прогулянки).

Активна смислова регуляція вимагає прямих інтелектуальних зусиль, переосмислення ситуації, що виникла, спроб подивитися на свої бажання і спонуки з інших позицій, відкрити для себе нове бачення життя. Безпосередня мотиваційна саморегуляція полягає у тому, що особистість прямо і усвідомлено піддає перегляду свою мотиваційну систему, коригує ті установки і спонуки, які з будь-якої причини необхідно змінити. Опосередкована регуляція мотивації відбувається в результаті дії на центральну нервову систему загалом або її певні утворення через непрямі фактори непрямої дії.

Отже, процес регуляції і саморегуляції психічних станів починається і закінчується корекцією і модифікацією мотивів.

Формування *емоційно-вольового рівня* системи професійної саморегуляції передбачає розвиток механізмів самоконтролю, самопереконавання. К. Платонов визначав самоволодіння як баланс емоційного і вольового компонентів психіки при домінуванні волі над емоціями, взятих незалежно від фактора часу [9]. Специфіка функціонування цих механізмів виявляється в тому, що людина за необхідності може довільно, навіть у вкрай несприятливих умовах, виконати певні фізичні і психічні дії, свідомо підтримуючи при цьому необхідний для виконання продуктивної діяльності психічний тонус. Використання емоційно-вольового рівня саморегуляції психічних станів можливе з різною метою – від пожвавлення одноманітної обстановки до серйозної роботи з обґрунтування власної життєвої позиції.

Формування умінь системи професійної саморегуляції, на нашу думку, повинно включати такі компоненти: а) базовий (глибинні установки, ціннісні орієнтації майбутнього психолога; забезпечує мотивацію на оволодіння системи професійної саморегуляції); б) змістовий (індивідуальна система знань про психічні стани, саморегуляцію; забезпечує “внутрішні умови” становлення умінь системи професійної саморегуляції); в) операційний (індивідуальна техніка системи професійної саморегуляції);

г) рефлексія (система індивідуальних способів самоспостереження і самоаналізу; виступає умовою самоудосконалення у майбутнього педагога умінь системи професійної саморегуляції, яка реалізується в акмеологічному компоненті).

Ці компоненти можуть слугувати основою для розробки моделі формування у майбутніх педагогів умінь системи професійної саморегуляції, основними складовими якої є: психологічні умови, що забезпечують ефективність оволодіння умінь системи професійної саморегуляції; педагогічний зміст процесу; методичне забезпечення процесу; етапи його здійснення; критерії, що дають змогу визначити рівень сформованості системи професійної саморегуляції.

На завершення зупинимося на переліку умов та шляхів становлення професійної саморегуляції у майбутніх педагогів. До базових психологічних умов формування умінь системи професійної саморегуляції належать: усвідомлення студентом унікальності своєї індивідуальності; позитивне ставлення до себе; усвідомлення необхідності системи професійної саморегуляції.

Досягнення особистістю належної успішності навчально-професійної і, у майбутньому, педагогічної діяльності стає можливим за умови сформованості у неї комплексу утворень, що забезпечують її загальну здатність до довільної регуляції власної активності загалом та психічних станів зокрема. Остання пов'язана із певними особистісними властивостями, зокрема, з рефлексією, самоактуалізацією, самоприйняттям і внутрішнім локусом контролю Я, що дає змогу розглядати психічну саморегуляцію як важливу і складноорганізовану суб'єкту якість.

Умовою формування саморегуляції є рівень розвиненості в особистості регуляторних механізмів. За умови недостатнього її розвитку може спостерігатися нестабільність діяльності, афективні реакції, імпульсивність, тривожність, швидка виснажливність (вигорання) тощо. Зазначений комплекс явищ може супроводжуватися водночас низьким рівнем самоактуалізації, самооцінки (невпевненість у собі, неприйняття себе, самозвинувачування, низьким локусом контролю Я), а також схильністю до внутрішньої конфліктності.

Психолого-педагогічними умовами розвитку регулятивної здатності особистості в системі навчально-професійної діяльності майбутнього педагога є:

– спрямованість змісту навчальних дисциплін з психології на їх особистісну орієнтованість;

– використання у процесі підготовки фахівців у ВНЗ практично-спрямованих знань та продуктивних умінь, конструктивних технологій і різноманітних прийомів саморегуляції сприятиме прискоренню й оптимізації процесу професійного розвитку регулятивної культури саморегуляції майбутніх фахівців;

– структурна організація змісту навчальних дисциплін з психології, що забезпечить системність і цілісність психологічного мислення майбутнього педагога;

– застосування у процесі навчання студентів як фундаментальних, понятійних знань з психології, так і ігрових та творчих методів, що активізує особистісний потенціал майбутнього фахівця, спрямує і вдосконалиє процес професійного розвитку саморегуляції, сприятиме розвиткові у студентів орієнтовно-цілісної картини майбутньої професійної діяльності та професійного образу-Я, здатності правильно орієнтуватися й організовуватися у професійному середовищі та у практичних ситуаціях і прийнятті конструктивних рішень;

– організація самостійної роботи як засобу активізації та професійного розвитку здатності до оволодіння саморегуляцією майбутніх педагогів;

– розвиток емоційної культури особистості як фундаментальної складової регулятивної культури, через надання базових знань з наявних систем саморегуляції, з одного боку, та формування комплексу різноманітних, у тому числі і психогігієнічних умінь самовпливу та самокорекції, створення та вдосконалення індивідуальної системи саморегуляції – з іншого.

Шляхами ефективності засвоєння саморегуляції психічних станів є впровадження спеціальних дисциплін з психологічних основ саморегуляції, психології здоров'я, психології самовдосконалення та саморозвитку, які активізують процеси розвитку професійного мислення й стимулюють розвиток продуктивної та дієвої системи саморегуляції майбутнього педагога. На особливу увагу заслуговує процес планування й організації самостійної роботи студентів з

урахуванням сформованих умінь оцінювання і вдосконалення ними власної системи саморегуляції та її модифікування при впровадженні у професійну діяльність, при розв'язанні практичних завдань.

Висновки. Отже, під формуванням умінь саморегуляції у майбутніх педагогів ми розуміємо процес, що включає вивчення і управління розвитком індивідуальних особливостей студентів у професійній сфері, процес трансформації дій кожного студента, при якому заданий зміст професійних знань, умінь перетворюється через його мотиваційну сферу на індивідуальні уміння професійної саморегуляції.

Саморегуляція – динамічний феномен, що формується як цілісне особистісне утворення, яке забезпечує саморозкриття індивідуальності фахівця у професійній діяльності; це відносно стійка система індивідуально-своєрідних способів досягнення відповідності індивідуальності реальним умовам, вимогам і функціям психолого-педагогічної діяльності.

Процес формування саморегуляції передбачає вивчення, визначення і розвиток індивідуальних можливостей студента, допомогу йому в усвідомленні своїх ресурсів (преваг і недоліків, сильних і слабких сторін саморегуляції), що позитивно впливає на ефективність його професійної освіти, і зумовлює характер оволодіння спеціальністю, а надалі – професійною майстерністю.

Становлення професійної саморегуляції майбутніх педагогів, є результатом не тільки зовнішніх впливів, але й саморозвитку, професійного самовдосконалення.

Перспективу нашого дослідження ми бачимо у розробці соціально-психологічного тренінгу для формування у майбутніх педагогів умінь саморегуляції у професійній діяльності.

Література

1. Вульфів Б.З. Педагогика рефлексии. Взгляд на профессиональную подготовку учителя / Б.З. Вульфів, В.Н. Харькин. – М. : ИЧП “Изд-во Магистр”, 1995. – 112 с.
2. Галян І.М. Мотиваційно-ціннісний компонент професійного вибору майбутніх психологів на етапі оптації / О.І. Галян, І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх

справ. Серія психологічна : [збірник наукових праць / головний редактор М.Й. Варій]. – Львів : ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 1. – С. 122 – 131.

3. Галян І.М. Діагностика рефлексивності як функціональної складової стилю саморегуляції психічних станів майбутніх педагогів (Теоретичний аспект дослідження) / І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [збірник наукових праць / головний редактор М.Й. Варій]. – Львів : ЛьвДУВС, 2010. – Вип. 2. – С. 127 – 138.

4. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції / І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [збірник наукових праць / головний редактор М.Й. Варій]. – Львів : ЛьвДУВС, 2010. – Вип. 1. – С. 3 – 14.

5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.

6. Леонова А.Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности / А.Б. Леонова, В.И. Медведев. – М. : МГУ, 1981. – 98 с.

7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека / [сост. В. Карпов]. – Владимир : [Б. и.], 1996. – 20 с.

8. Осухова Н.Г. Между “Я” и “Мы” : психологический тренинг самопознания и самовыражения учителя : [учеб. пособ. к спецкурсу] / Н.Г. Осухова. – Астрахань : Астраханский педаг. институт, 1995. – 120 с.

9. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1984. – 129 с.

10. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Минск : Изд. В.П. Ильин, 1998. – 352 с.

11. Щанкина О.А. Формирование умений саморегуляции психических состояний у практического психолога системы образования : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О.А. Щанкина. – М. : РГБ, 2002. – 184 с.

Галян Игорь. Целенаправленное развитие способности к саморегуляции как разновидность психологического сопровождения профессионального становления будущего педагога. В статье освещаются психологические условия, пути и средства становления профессиональной саморегуляции у будущих педагогов. Отмечается, что одним из путей эффективности усвоения саморегуляции является введение специальных дисциплин по психологической саморегуляции, основным заданием которых является расширение профессионального репертуара поведения специалистов, повышение чувствительности к восприятию самого

себя и других, обучение умению саморегуляции, осознанию особенностей индивидуального стиля поведения. Констатируется, что формирование системы профессиональной саморегуляции предусматривает параллельное развитие информационно-энергетического, мотивационного, эмоционально-волевого ее уровней.

Ключевые слова: саморегуляция, профессиональная саморегуляция, уровни саморегуляции, рефлексия, саморазвитие, условия развития, пути развития, самонаблюдение, самоанализ.

Halyan Ihor. Purposeful development of the capacity for self-regulation as a form of psychological support of professional formation of future teachers. The article highlights the psychological conditions, ways and means of professional self-regulation in future teachers. The author states that one way of effective self-regulation is introduction of special courses on the basis of regulation of professional activities. Their main task is to expand the repertoire of specialists' professional behavior, increase the level of self-perception, learning ability of self-regulation, awareness of characteristics of individual behaviour. It is noted that the formation of professional self-regulation involves the parallel development of information and energy, motivational, emotional and volitional levels.

Key words: self-regulation, self-regulation, professional self-regulation, level of self-regulation, reflection, self-development, development conditions, introspection, self-analysis.