

identified monitoring as a tool of managing the formation system of future technology teachers' professional image, which provides permanent, specially organized, systematic observation of the level of formation of students' professional image in order to ascertain its conformity to a desired result or a particular purpose. Monitoring of this aspect includes a process of data collection, analysis of the information on the main indicators of the objects, impact factors, dynamics to assess the efficiency of formation of future technology teachers' professional image and making management decisions about the conformity of the actual results to the planned ones on this basis and their further adjustment.

Keywords: professional image, monitoring, educational monitoring, future technology teacher, creating future technology teachers' professional image.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор І. В. Бужина

Подано до редакції 20.03.2015

УДК: 378.937+378.126

Валерія Володимирівна Борщенко,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри біології і основ здоров'я,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна,
О. В. Садовник

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлюється важливість розвитку умінь емоційної саморегуляції як необхідної педагогічної умови формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі. Аналізуючи дані, ми прийшли до висновку, що поетапне введення певних складних педагогічних умов сприяло формуванню у майбутніх учителів фізичної культури організаційної культури, а також забезпечувало розвиток відповідних організаційних навичок у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: педагогічні умови, майбутні учителя фізичної культури, організаційна культура, емоційна саморегуляція.

Постановка проблеми. Педагогічна професія висуває підвищені вимоги до особистісних і професійних якостей сучасного вчителя. Сукупність цих вимог виражається в необхідності оволодіння фахівцем високою професійною культурою, визначається як вищий ступінь відповідності рівня розвитку особистості та професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до специфіки педагогічної діяльності. Рішення складних завдань, що стоять перед сучасною школою, вимагає приходу в школу вчителя, здатного до організаторської діяльності, який вміє вирішувати організаторські завдання, має такі особистісні якості, як організованість, самовладання, наполегливість, кмітливість, товариськість, ініціативність, працездатність. Враховуючи зазначене, доходимо висновку, що належним чином здійснювати педагогічну діяльність майбутні вчителі фізичної культури можуть за умови сформованості у них організаційної культури. Важливу роль у процесі формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури, на нашу думку, відіграє оволодіння ними засобами організації емоційної саморегуляції.

Аналіз останніх публікацій. Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників. Зокрема, О. Конопкіним на прикладі

сенсомоторної діяльності було виокремлено індивідуально-типологічні особливості регуляторних процесів планування (ставлення мети), моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності і діяльності особистості. Автор розглядає усвідомлену саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями [1].

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції поведінки особистості зробив М. Боришевський, який уважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах:

– самооцінка – це результат розумових операцій (порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання; домагання особистості – їх основна функція полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка), яка виконує функцію посередника між самосвідомістю особистості і її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки;

– образ «Я» – як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію саморегуляції – функцію цілепокладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

Автор наголошував, що саморегуляція може здійснюватися за таких умов, коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію, перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації, переборювати безпосередні спонукання заради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації [2].

Під саморегуляцією у структурі самосвідомості Н.Трофіменко розуміє таку форму саморегуляції поведінки, яка передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Мета статті полягає у визначенні сутності емоційної саморегуляції та навчання майбутніх учителів фізичної культури засобами її організації як педагогічної умови формування організаційної культури.

Виклад основного матеріалу. Формування організаційної культури майбутніх учителів фізичної культури ми розуміємо як процес набуття студентами професійних знань, умінь і навичок організаційної діяльності, усвідомлення педагогічних цінностей, вироблення індивідуального стилю поведінки, що сприятиме виконанню професійної діяльності на високому рівні відповідно до норм і правил навчального закладу.

У саморегуляції поведінки можна виділити часові межі або часові фактори, які визначають два основних типи саморегуляції поведінки:

Перший тип (тактичний) – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування і обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

Другий тип (стратегічний) – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін у собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які спрямовані на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів упродовж усього життя, побудову ієрархії мотивів і вирішення конфліктів між індивідуальними та соціальними мотивами і мотивами духовними, на користь останніх [3].

Відтак, саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Загалом можна констатувати, що саморегуляція – це єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості.

особистості.

Особлива роль у побудові міжособистісних стосунків відводиться емоційним зв'язкам. У вітчизняній психологічній літературі підкреслюється, що емоції – це психологічні стани, різновид переживань, що обумовлені не грою внутрішніх інстинктивних сил, а стосунками людини з навколишнім світом. В сучасній психології затвердилась думка, що протягом дитинства емоції, під впливом навколишнього світу, умов виховання, проходять шлях прогресивного розвитку.

Емоції – це специфічна форма взаємодії людини із середовищем, спрямована на пізнання і перетворення світу, а також себе в цьому світі. На феноменологічному рівні емоція виявляється як переживання того, що має безпосередню значущість для суб'єкта. Провідні фахівці (І. Бех, О. Запорожець, А. Кошелева, Я. Неверович) вказують, що знання й уявлення про норми поведінки, доповнені емоційним ставленням до них, перетворюються на переконання і стають «внутрішніми спонуканнями» до діяльності і поведінки [4].

У концепції К. Роджерса емоційне співпереживання відіграє роль засадничої умови особистісного зростання. Емпатія створює сприятливі умови для розкриття і розвитку людини, робить її відкритою до змін формою прояву поваги і визнання. Завдяки цьому реальність діалогу не просто пізнається, але і переживається цілісною особистістю як життєво важлива, наповнена смыслом подія, як співпричетність до інших людей.

На професійні якості педагога суттєво впливають індивідуальні характеристики людини (в тому числі й емоційний стан), які можуть як сприяти формуванню професійної майстерності і творчого підходу до трудової діяльності, так і перешкоджати професійному становленню (надмірна емоційність).

Факторами, що є основоположними в системі емоційної культури педагога є, по-перше, емоційна регуляція, яка передбачає адекватне емоційне реагування на рівні експресивності, динаміки, емоційної виразності комунікації; по-друге, емоційно-гуманістична спрямованість особистості, що виявляється в емпатії; по-третє, емоційно-антиципуючі здібності особистості; по-четверте, емоційно-пізнавальна активність. Розвиваючи їх, особистість може досягнути значного результату у своєму психофізіологічному розвитку, а разом з тим і в загальнопсихологічному аспекті розвитку. Педагог, наділений умінням не лише прекрасно знати матеріал та вміння його донести до слухача, але й розуміти себе та діяти «не проти своєї волі», зазвичай, здатний на більше, ніж той, що заціклюється на зовнішньому чи внутрішньому своєму житті або діяльності [4].

Отже, вміння керувати своїми емоційними станами, емоціями, почуттями – одне з найважливіших завдань у професійній діяльності педагога, оскільки позитивне, комфортне спілкування вчителя з учнями можливе лише при відповідному рівні розвитку вміння грамотно пропонувати учням свої почуття, емоції, свій внутрішній світ. Емоційна пасивність вчителя, відсутність яскравої емоційності, виразності мови, міміки, пантоміми є одні-

сю з причин неухважності учнів на уроці, небажанням вчитися, а, отже, провокує появу конфліктних ситуацій [5].

Міміка ж педагога повинна бути рухливою, різноманітною і динамічною. Ненависть, роздратування, презирство не можуть мати місця у змісті мімічного образу, оскільки вони впливають на міміку дітей. Їм передається стан агресивності, емоційної невірноваженості, настоженості. Експресивно виражена доброзичливість, щира і відкрита усмішка сприяє діалогу, встановленню позитивного контакту з дитиною.

Емоційна гнучкість проявляється у здібності виявляти багатство емоційних переживань і адекватно зовні їх виражати. З іншого боку, емоційна гнучкість – це здібність вчителя правильно розуміти, щиро приймати переживання учнів, проявляти у відношенні до них емпатійні якості. Зокрема, доброзичливість, повагу до дітей, чуйність, турботу, емоційну сприйнятливість, розуміння тощо [5].

Якісна емоційність учителів-жінок (схильність до прояву емоцій різної модальності) вивчалась Т. Г. Сиріцо, що дозволило виявити чіткішу динаміку зміни емоційної сфери вчителів зі збільшенням їх педагогічного стажу. У перші роки роботи у школі схильність до переживання радості у молодих педагогів має тенденцію до зменшення, а до переживання гніву, страху збільшується. Пізніше, з набуттям досвіду та стажу роботи, картина змінюється: схильність до переживання радості збільшується, а до переживання негативних емоцій зменшується [4].

Зазначимо, що в останні 20-30 років увагу науковців привернув специфічний вид професійного захворювання осіб, що працюють з людьми, – педагогів, психологів, лікарів, менеджерів і т.д. Власне мова йде про симптом поступової емоційної втоми і спустошення – симптом «емоційного вигорання». Це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній втомі, особистісній відчуженості та зниженні рівня виконання роботи.

У сучасній психолого-педагогічній науці емоційне вигорання розуміють як механізм психологічного захисту, вироблений особистістю у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. В. Семиченко визначає «емоційне вигорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, який супроводжується деперсоналізацією (цинізмом, негативним ставленням до педагогічної праці в цілому,

негуманним ставленням до учнів тощо), емоційним змінам (почуттям спустошеності, втоми), редукцією професійних досягнень, виникненням почуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомленням неспіху в ній.

О. Корміло виокремлює три ознаки синдрому емоційного вигорання: гранична виснажливості; відчуженість від людей і від роботи; відчуття неефективності і недостатності своїх досягнень.

Стимулює розвиток «емоційного вигорання», продовжує науковець, слабка мотивація до професійної діяльності. У такому випадку не проявляється співпереживання, інтерес до дітей, розвиваються крайні форми вигорання – байдужість, душевна черствість. Найбільше піддаються «вигоранню» ті особи, які реагують на напружені ситуації агресивно, нестримано, або ті, хто вирішив повністю віддатися роботі та працює до самозабуття. Для зняття надмірної емоційної напруги у професійній діяльності велику роль відіграє систематична робота щодо підвищення рівня емоційної культури педагога, важливими показниками якої є емоційна стійкість, емоційна чуйність та емоційна виразність [5].

Високий рівень емоційної стійкості дозволяє протистояти розвитку синдрому «емоційного вигорання» й емоційної напруги в професійній діяльності. Вчителю, що весь час працює з дітьми, окрім емоційної стійкості необхідна емоційна чуйність, чутливість, швидке і різноманітне емоційне реагування на емоційні прояви дітей, тобто емоційна гнучкість. Емоційна гнучкість – це оптимальне поєднання емоційної експресивності й емоційної чуйності вчителя [5].

Отже, вміння керувати своїми емоційними станами, емоціями, почуттями – одне з найважливіших завдань у професійній діяльності педагога, оскільки позитивне, комфортне спілкування вчителя з учнями можливе лише за відповідного рівня розвитку вміння грамотно пропонувати учням свої почуття, емоції, свій внутрішній світ. Емоційна пасивність вчителя, відсутність яскравої емоційності, виразності мови, міміки, пантоміми є однією з причин неухважності учнів на уроці, небажанням вчитися, а, отже, провокує появу конфліктних ситуацій.

Отже, на підставі вищезазначеного, доходимо **висновку**, що важливу роль у професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури відіграють уміння емоційної саморегуляції, а відтак розвиток цих умінь у студентів є необхідною педагогічною умовою формування їхньої організаційної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: структурно-функциональный аспект / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
2. Боришевский М. Й. Развитие саморегуляции поведения школьников: дис... д-ра психол. наук: 19.00 07./ Боришевский Мирослав Йосипович. – К., 1992. – 324 с.

3. Поліщук В. М. Виховання особистості: по-всюкдення і стереотипи / В. М. Поліщук. – Глухів: РВВ ГДПУ, 2004. – 168 с.

4. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А. Я. Чебыкин. – Одесса: АстроПринт, 1999. – 158 с.

5. Корміло О. М. Емоційна культура сучасного вчителя: матеріали регіонального науково-

практичного семінару [«Формування професійної культури вчителя в контексті інтеграції України в європейський освітній простір»] / за ред. проф. Терещука Г. В. – Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. – С.28-30.

2007. – С.28-30.

REFERENCES

1. Konopkyn, O.A. (1995). Psihicheskaya samoregulyatsiya proizvolnoy aktivnosti cheloveka: strukturno- funktsionalnyy aspekt [Psychic self-regulation of human activity: structural and functional aspect]. *Vo-prosy Psichologii – Issues of Psychology*, 1, 5-12 [in Russian].

2. Boryshevskiy, M.Y. (1992). Razvitiye samoregulyatsii povedeniya shkolnikov [The development of pupils' behavior self-regulation]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Russian].

3. Polishchuk, M.V. (2004) *Vykhovannia osobystosti: povsiakdennia i stereotypy [Education of personality: daily occurrence and stereotypes]*. Hlukhiv: RVV GDPU [in Ukrainian].

4. Chebykin, O.Ya. (1999) *Teoriya i metodika emotsionalnoy regulyatsii uchebnoy deyatel'nosti [Theory and methods of emotional regulation of educational activities]*. Odessa: AstroPrynt [in Russian].

5. Kormylo, O.M. (2007) Emotsiina kultura suchasnoho vchytelia [Emotional culture of a modern teacher:]. G.V. Tereshchuka (Eds.) *Formuvannia profesiinoi kultury vchytelia v konteksti intehtatsii Ukrainy v yevropeyskyi osvittii prostir – Formation of teacher's professional culture in the context of Ukraine's integration into the European educational space: Proceedings of the materials of regional scientific-practical seminar (pp. 28-30)*. Ternopil: Vyd-vo TNPU im. V. Hnatiuka [in Ukrainian].

Валерия Владимировна Борщенко,

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры биологии и основ здоровья, Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина,

A. B. Sadovnik

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Статья раскрывает смысл методологии реализации педагогических условий формирования у будущих учителей физического воспитания организационной культуры во время учебы в высшем учебном заведении. Анализируя данные, мы пришли к выводу, что поэтапное введение определенных сложных педагогических условий (осознание студентами основных принципов научной организации труда учителей, мастерства межличностного взаимодействия организации членов педагогического процесса, развитие у будущих учителей физической культуры навыков поведения саморегуляции) способствует формированию у будущих учителей физической культуры организационной культуры, а также обеспечивает развитие соответствующих организационных навыков в будущей профессиональной деятельности. Одна из самых важных задач в профессиональной деятельности учителя – способность контролировать свои эмоциональные состояния, эмоции, чувства. Эмоциональная пассивность учителей, отсутствие эмоций, яркого, выразительного языка, мимики, пантомимы – одна из причин невнимательности студентов на занятиях, нежелания учиться, что провоцирует возникновение конфликта. Таким образом, на основе вышеизложенного, можно сделать вывод, что важную роль в карьере будущих учителей физического воспитания, в формировании игровых навыков и эмоциональной саморегуляции и, следовательно, в развитии этих навыков для студентов играют педагогические условия для формирования их организационной культуры.

Ключевые слова: педагогические условия, организационная культура, будущие учителя физкультуры, эмоции, саморегуляция.

Valeriia Borshchenko,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Senior Lecturer of the Department of Biology and Bases of Health, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, 4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine,

O. Sadovnik

ROLE OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

The article brings to light the methodology of pedagogical conditions realization of future Physical Education teachers' formation of organizational culture while studying at higher educational institutions. Having analyzed the data, the authors have concluded that the phased (gradual) implementation of certain complex pedagogical conditions (awareness of the basic principles of scientific organization of teachers' work by students, mastery of interpersonal inte-

reaction of organizing members of the pedagogical process, the development of future Physical Education teachers' skills of self-regulation behavior) contributes to the formation of future Physical Education teachers' organizational culture, as well as ensures the development of appropriate organizational skills in their future professional activity. The one of the most important tasks in professional activity of a teacher is the ability to control his/her own emotional states, emotions, feelings, because positive, comfortable communication of a teacher and pupils is possible only with the ability to offer students his/her feelings, emotions, and inner world in a proper competent way. Emotional inactivity of teachers; lack of emotions, expressive language, facial expressions, pantomime are one of the main reasons of students' indifference and lack of attention at the lessons, unwillingness to learn, and all this provokes conflicts. Thus, on the basis of the above mentioned, the author concludes that pedagogical conditions for the formation of students' organizational culture play a very important role in the career of future Physical Education teachers, in the process of forming playing skills and emotional self-regulation.

Keywords: pedagogical conditions, organizational culture, future Physical Education teachers, emotional self-regulation.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015