

Такі способи підвищення мотивації студентів при вивченні іноземних мов, як ролеві ігри, заняття-дискусії, заняття-діалоги дозволяють кожному студенту вибирати роль і проработувати її. Вони також дають їм можливість імпровізувати, порівнювати себе з іншими персонажами і пропонувати нестандартні рішення. Заняття-дискусії і заняття-діалоги розвивають уяву студентів, мобілізують їх інтелектуальні здібності, сприяють їх незалежності і проявленню ініціативи.

Таким чином, на заняттях по професійним дисциплінам проработуються певні дії і студенти аналізують свої поступки, звертають увагу на свої здібності і можливості подолати труднощі, створюють і реалізують проекти свого професійного розвитку і досягають певного рівня свого зростання.

**Ключові слова:** мотив, способи підвищення мотивації, ролеві ігри, заняття-дискусії, заняття-діалоги.

**Tetyana Mykolaivna Yablonska,**  
*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,*  
*Professor of the Department of Western and Oriental Languages and*  
*Methods of their Teaching,*  
*State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,*  
*Staroportofrankivska Str., 34, Odessa, Ukraine*

### MEANS FACILITATING A RISE IN MOTIVATION WHILE LEARNING A FOREIGN LANGUAGE

Nowadays the search of optimal means facilitating a rise in motivation while learning foreign languages is considered to be the most objective necessity in modern society. Contemporary methodology takes into consideration the status of a foreign language as a means of communication and understanding in the world society as well as emphasizes the necessity of the motivation aspect in foreign language study. The problem of motivation in education is burning, especially when dealing with a foreign language.

At the very beginning the students' motivation is high. They want to speak a foreign language with people of their age, to recite poems, to sing songs and to know everything about foreign countries. But the students' attitude towards the language changes when they start to master it. The accumulating of the material and overcoming of the difficulties become its main reasons. These factors impede the achievement of the purpose and reduce the student's motivation. Their activity disappears and the academic progress decreases.

Modern psychologists and pedagogues express a unanimous opinion that the quality of activity implementation and its result depend upon inspiration, needs and motivation of a particular individual, which, in its turn, arouses the person's purposeful activity and determines the choice of means and techniques assisting the motivation increase while studying foreign languages.

Such means of students' motivation increase while learning foreign languages as role-playing activities, class-discussions, class-dialogues allow each student to choose the role and train it. They also give them opportunities to improvise, compare themselves with the other persons and propose non-standard decisions. Class-discussions and class-dialogues develop the students' imagination, mobilize their intellectual capacities and make them independent and initiative.

Thus, the definite actions are elaborated at profession-oriented classes and the students analyze their doings, pay attention to their abilities and opportunities to overcome difficulties; they elaborate and realize projects of their professional development and achieve a certain level of this growth.

**Key words:** motive, means of motivation increase, role-playing activities, class-discussions, class-dialogues.

Подано до редакції 25.01.2016 р.

Рецензент: д.пед.н., професор А. М. Бозуш

УДК: 154.2+370.153+378.937

**Лариса Григорівна Яновська,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,*  
*доцент кафедри всесвітньої історії та методології науки,*  
*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет*  
*імені К. Д. Ушинського» вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна*

### ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ІСТОРІЇ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

*В статті розглядається питання формування у майбутніх учителів історії умінь та навичок саморегулювання свого емоційного стану в рамках семінарських занять курсу «Теорія та методика викладання історії» та під час проходження студентами педагогічної практики. В дослідженні розглянуто поняття напруженості емоційного стану вчителя в педагогічній діяльності, запропоновано основні педагогічні умо-*

ви за допомогою яких можна більш ефективно сформувати навички емоційної саморегуляції та професійної усталеності у майбутніх учителів історії.

**Ключові слова:** педагогічні умови, саморегуляція, емоційний стан, професійна усталеність.

Однією із найважливіших проблем системи освіти є проблема підготовки вчителів. Але, як показує практика, недостатньо підготувати необхідну кількість учителів, потрібно, щоб вони відповідали сучасним вимогам, які пред'являються до цієї професії державою, суспільством, батьками, і, що саме найважливіше учнями, які навчаються в сучасній школі. Як відомо, що тільки знань навчального предмета, методики його викладання, теоретичних основ педагогіки та психології ще недостатньо для успішної педагогічної діяльності. Найбільш важливою ознакою, на нашу думку, відповідності вчителя його професійній діяльності виступає ступінь задоволеності своєю працею, отримувана ним радість у процесі своєї роботи, перевага позитивного внутрішнього стану у процесі виконання ним своїх професійних обов'язків. Інакше кажучи, якщо вчитель з задоволенням іде на роботу, якщо його професія допомагає зайняти певний статус у суспільстві, якщо незважаючи на певні матеріальні труднощі, вчитель задоволений вибором своєї професії та не думає її змінювати, це означає, що проблема відповідності професії, відносно індивідуально-психологічних особливостей людини, вирішена конструктивно і позитивно. Велику роль при цьому відіграє наявність у вчителя спеціальних задатків та сформованої професійної усталеності.

Під професійною усталеністю вчителя історії розуміємо синтез властивостей та якостей учителя історії, що дає можливість упевнено, самостійно, без емоційного напруження виконувати свою педагогічну діяльність у різних часто непередбачуваних умовах з мінімальними помилками протягом тривалого часу. Структура професійної усталеності вчителя визначає сукупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених компонентів, як-от: мотиваційний (впевненість у собі як учителів історії, задоволеність діяльністю); емоційно-вольовий (відсутність емоційної напруженості, страху перед дітьми, вміння регулювати свій емоційний стан); особистісний (швидкість реакції на поведінку класу і окремих учнів, властивості і характеристики особистості вчителя історії); професійно-педагогічний (вміння приймати правильні рішення у нестандартних ситуаціях, знання і вміння вчителя). Як бачимо, емоційна саморегуляція є складовою компонента професійної усталеності вчителя історії.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняттям професійної усталеності у педагогічній діяльності та її окремі сторони досліджували такі вчені, як Л. Г. Борисова, Є. О. Гришина, А. О. Деркач, І. М. Дімура, З. К. Каргієва, Є. М. Ковальчук, Л. В. Кондрашова, З. Н. Курлянд, Г. О. Павлюк, В. О. Сластьонін, В. Н. Турченко, О. І. Щербаков та ін.

Професійна усталеність учителя історії залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю в навчально-виховному процесі, складати оптимальний режим роботи, чергуючи діяльність та години від-

починку, регулювати свій емоційний стан при спілкуванні з дітьми, батьками, колегами, тому що в професійній діяльності більш успішними є вчителі, що навчилися володіти собою, тобто знають свої сильні та слабкі сторони, вміють вчасно стримати свої емоції, проявити терпіння, утримати своє внутрішнє напруження та зберегти самовладання. Тобто, у вчителя історії сформовано емоційну усталеність.

Різні аспекти проблеми емоційної саморегуляції в професійній діяльності розглядали такі науковці, як Ф. В. Бассин, І. Д. Бех, С. Л. Рубінштейн, П. В. Симонов, О. В. Дашкевич, О. В. Запорожець, О. Я. Чебикін, О. О. Бодальов, Н. В. Вітт, у педагогічній майстерності та творчості - Ф. Н. Гоноболін Л. М. Ахмедзянова, Д. Ф. Ніколенко, В. Н. Кан-Калик, та ін.

Професійна усталеність та емоційна саморегуляція формується як комплекс властивостей вчителя історії і рівень цей може бути змінений за допомогою свідомої, цілеспрямованої роботи в педагогічній діяльності, або в діяльності, що максимально моделює таку. Педагогічна практика в загальноосвітніх навчальних закладах і є тією діяльністю майбутнього вчителя історії, що проходить в умовах максимально наближених до майбутньої професії. Формування професійної усталеності та навичок емоційної саморегуляції – процес який здійснюється на протязі всіх років навчання у вищому навчальному закладі, як під час вивчення теоретичного курсу «Теорія та методика викладання історії», так і під час проходження педагогічної практики в навчально-виховних закладах.

Проблемами організації педагогічної практики студентів педагогічних вищих навчальних закладів присвячені праці О. А. Абдуліної, Л. В. Булатової, Н. К. Загряжкіної, Н. В. Кічук, Н. В. Кузьміної, В. М. Максимова, О. О. Мосіна, О. І. Щербакова та інших науковців.

Педагогічна практика має великі можливості для формування професійної усталеності та емоційної саморегуляції майбутніх учителів історії безпосередньо в умовах навчально-виховного закладу. На цьому етапі проявляється відповідальне та творче ставлення до педагогічної діяльності, формується внутрішня настанова на педагогічну професію. У процесі практики інтенсифікуються процеси професійної підготовленості та придатності до педагогічної діяльності, проявляється рівень педагогічної спрямованості, професійного самовизначення, розуміння ступені відповідності особистісних особливостей вимогам обраної професії.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що успішність діяльності вчителя історії багато в чому залежить від його професійної усталеності та навичок емоційної саморегуляції. Саме це дозволяє вчителю історії швидко орієнтуватися в мінливих умовах реформування сучасної історичної освіти, приймати оптимальні рішення в складних ситуаціях навчально-виховного процесу, зберігати витримку та самовладання в складних ситуаціях на уроках історії та в

ладання в складних ситуаціях на уроках історії та в позаурочний час, бути впевненим в собі як учителі історії. Це стане можливим коли під час навчання у ВНЗ студенти будуть залучатися до різноманітних видів діяльності, які допомагають засвоювати не тільки необхідні теоретичні знання з історії, методики її викладання, педагогіки, психології, але й будуть розвивати у них професійні здібності та вміння емоційної саморегуляції, комунікативного спілкування під час проходження ними педагогічної практики в навчально-виховних закладах.

Метою нашого дослідження є розгляд проблеми формування навичок емоційної саморегуляції у майбутніх учителів історії, як складової їх професійної усталеності, під час проходження педагогічної практики в загальноосвітніх навчальних закладах.

Як уже зазначалося, педагогічна діяльність є емоційно напруженою і майбутні вчителі історії це відчули уже під час проходження педагогічної практики. І саме, вміння емоційної саморегуляції у професійній діяльності студенти називали найпершою проблемою яка виникала під час практики. Емоційна напруженість характеризувалася переживанням перед проведенням уроків історії, надмірним збудженням, виснаженням нервової системи, і як наслідок цього психологічний стрес. Емоційна саморегуляція, на нашу думку, полягає в системі розумових дій, спрямованих або на активізацію або на гальмування емоційних процесів. Отже, ці розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на ліквідацію емоційних переживань, на формування емоційної стабільності.

Запропоновані нами прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти майбутнім учителям історії керувати своїм настроєм, впливати на нього.

В науковій літературі визначено, що саморегуляцію умовно можна поділити на фізичну і психологічну. Фізична саморегуляція - це усвідомлення власного фізичного тіла, його стану, характеру роботи м'язів. Кожний психоемоційний стан відбивається на м'язовій та нервовій системі та призводить до її змін. Протидією стресу, втомі, хвилюванню є свідоме розслаблення м'язів. Усвідомивши місце напруження, студентам пропонувалося послідовно розпрямити і уявити важкими і теплими руки, долоні, пальці, ноги, спину, плечі тощо. Другий спосіб впливу на емоції – це зміна міміки, рухів. Наступним видом діяльності було повне зосередження на процесі діяльності, власних емоціях, що поліпшує її якість, покращує пам'ять, мислення. Також, на нашу думку, дуже важливим способом керування своїм емоційним станом є управління своєю уявою та образне самонавіювання. Керуючи образами, ми впливаємо на свої думки, настрої, бажання, потреби. Керування уявою це сформоване вміння спостерігати немовби з боку за своїми діями, аналізувати причини свого емоційного стану. Програмування стресових ситуацій на тлі розслаблення дозволяє керувати собою. Самоконтроль можливий тільки завдяки осмисленню, прогнозуванню, уявлення наслідків своїх дій. Емоційна саморегуляція це не придушення негативних образів, а зміна

їх на такі, що стимулюють до подальшого більш ефективного виконання своїх професійних обов'язків. Студентам було запропоновано такі вправи: а) використання образів (тим, хто володіє схильністю до артистичності мислення, добре допомагає прийом, заснований на грі. Наприклад, виконуючи якусь важку і напружену роботу, можна уявити себе в образі кіно-або літературного героя. Уміння достатньо яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти і власний стиль поведінки). б) цілеспрямоване уявлення ситуацій (уміння настроїтися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви). в) способи відволікання. г) управління диханням. д) позбавлення від небажаних емоцій: дисоціація (даний спосіб призначений для людей, яким заважає в житті зайва вразливість і емоційність); вправа "Маріонетка" (цю вправу бажано повторювати "в гущі життя" - в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви знаходитесь в обстановці, що викликає у вас негативні емоції); перехід в нейтральний стан; розвиток навичок самоспостереження; "знайомство з собою" (вправа призначена для тренування уміння спостерігати за своїми відчуттями, це простий навик самоспостереження, спостереження за власними фізіологічними процесами).

На нашу думку, найбільш ефективно формування у майбутніх учителів історії умінь та навичок емоційної саморегуляції буде відбуватися завдяки розробленим і впровадженим в навчальний процес підготовки майбутніх учителів історії таких педагогічних умов, як-от: 1) розвиток педагогічної техніки; 2) розробка індивідуального психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху; 3) оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції завдяки аутогенному тренуванню.

Педагогічна техніка – це система значної кількості умінь, які дозволяють вчителю використовувати своє тіло як інструмент впливу голосом, мімікою, лексикою, тобто це володіння своїм психофізичним апаратом. Вчитель, який набув умінь та навичок педагогічної техніки може стримувати свої емоції, ні голосом, ні мімікою, ні словом не показувати свою роздратованість, незадоволення тощо.

Другою педагогічною умовою щодо ефективного оволодіння навичками і вміннями емоційної саморегуляції є розробка індивідуального психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху. Ситуація успіху – це проживання суб'єктом своїх особистісних досягнень в контексті його персональної життєдіяльності. Вона завжди суб'єктивна, результат зусиль розцінюється тільки в зіставленні із результатами вчорашньої діяльності, з позиції завтрашніх перспектив особистості. Кожен студент особистість індивідуальна і тому психологічний тренінг складається самостійно для себе. Майбутні вчителі історії, вивчали наукову літературу з психології, педагогіки, методики викладання історії, індивідуально склали план психологічного тренінгу з урахуванням особистого орієнтування на ситуацію успіху. У майбутньому, під час педагогічної практики, уже з врахуванням професійної діяльності цей план коректувався.

І третьою педагогічною умовою в оволодінні навичками та вміннями емоційної саморегуляції є ауто-

генне тренування. За визначенням Л. М. Мітіної та О. С. Асмоковець, аутогенне тренування – це самостійна тренувальна система, яка поєднує в собі окремі сторони декількох психорегулюючих методик. В аутогенному тренуванні виробляється висока включеність уваги для свідомого спрямування впливу на регуляцію нервово-психічних процесів [2,с.4]. Запропонована нами система аутогенного тренування визначає чіткий порядок вправ спрямованих на формування у майбутніх учителів історії умінь та навичок емоційної саморегуляції. Під час виконання цих вправ виникає стан релаксації, що супроводжується почуттям глибокого спокою, зняття напруги та хвилювання. Через самонавіювання відбувається регуляція різних станів та фізичних функцій організму. Нами було виділено наступні групи формул самонавіювання, які визначали напрямок занять: формули розслаблення та заспокоєння – спрямовані на зняття емоційної напруги, нервово-психічного занепокоєння; формули саморегуляції психодинамічних процесів – самовпливати на серцево-судинну систему, інші внутрішні органи з метою ліквідації порушень, які викликані емоційною напругою; формули оптимізації психічних станів - використовуються як з метою коректування емоційних станів негативного характеру, так і для самокерування психічним настроєм; формули ліквідації втоми, стимулювання працездатності – сприяють швидкому відновленню втрачених сил; формули, які сприяють формуванню певних якостей людини, сприяють посиленню або виробленню якостей, які притаманні професійній діяльності: пам'ять, увага, витримка, самовладання, самоконтроль тощо.

Елементи роботи направленої на формування у майбутніх учителів історії умінь та навичок емоційної саморегуляції ми впроваджували іще до педагогічної практики на семінарських заняттях з курсу «Теорія та методика викладання історії». Студенти навчалися знімати напругу в аудиторії після виступу перед групою, участі в дискусії, проведення елементів уроку історії та його аналіз студентами тощо. Готували доповіді, реферати на тему: «Аутогенне тренування для зняття емоційної напруги вчителя». Завданням для виконання індивідуального науково-дослідного завдання було складання індивідуального психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху.

Логічним продовженням теоретичного навчання є педагогічна практика, як форма професійного навчання в вищій школі. Педагогічна практика спрямована на практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах, на практичне осмислення педагогічних явищ і

фактів. У процесі практики складаються умови для інтеграції набутих теоретичних знань, умінь та навичок в практику. Якщо в процесі навчання вправи, прийоми по формуванню умінь та навичок емоційної саморегуляції сприймаються на рівні теорії, то в практичній роботі ці знання перекладаються на мову практичних дій, на цілеспрямоване рішення конкретних практичних задач, вони стають життєво необхідними, особистісно значущими, набувають практичного змісту.

Навчально-виховна практика дає можливість перевірити міру своєї готовності до самостійної педагогічної діяльності, оцінити себе, свої здібності, професійні якості з точки зору відповідності їх вимог до вчительської професії. Тому в цей період в найвищій мірі інтенсифікується професійна самоосвіта і самовиховання майбутніх учителів історії.

Обов'язковим компонентом педагогічної практики є науково-дослідна робота складовою частиною якої є апробування своїх теоретичних і методичних наробок з питання емоційної саморегуляції. Результатом такого виду діяльності було написання реферату, есе, доповідь на підсумкову конференцію тощо. Який би вид підсумкової роботи не обрав студент, в цій роботі повинні були міститися обов'язкові компоненти: область і аспект, проблема, тема, мета і завдання, об'єкт і предмет, вихідна концепція та гіпотеза, джерела і методи дослідження, процес пошуку і накопичення теоретичної і емпіричної інформації, аналіз та узагальнення отриманих результатів. Цей звіт готується на базі вивчення літературних джерел з теми емоційної саморегуляції вчителя, на матеріалах власних спостережень під час практики, на розробках індивідуального психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху, на власному практичному впровадженню теоретичних знань під час практики.

Проаналізувавши під час дослідження матеріал ми дійшли висновку, що реалізація, виділених нами, педагогічних умов в комплексі спрямована, по-перше - на оволодіння прийомами емоційної саморегуляції, своїм психічним станом в процесі навчальної та виховної діяльності, по-друге – це методична підготовка майбутнього вчителя історії для навчання своїх учнів емоційної саморегуляції. Впровадження цих педагогічних умов в навчальний процес підготовки майбутніх учителів історії дає можливість більш ефективно готувати їх до професійної діяльності.

Перспективу подальшого вирішення проблеми ми вбачаємо у визначенні факторів, що впливають на формування умінь та навичок емоційної саморегуляції майбутніх учителів історії під час вивчення інших предметів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: учеб. пособие / О. А. Абдуллина. М.: Просвещение, 1990. – 141с.
2. Курлянд З. Н. Професійна усталеність учителя – основа його педагогічної майстерності/З. Н. Курлянд. Учб. посібник. – Одеса, 1995. – 160 с.
3. Кічук Н. В. Підготовка педагога до професійної діяльності у сучасному інформаційному освітньому середовищі: деякі аспекти проблеми [Текст] / Н. Кічук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики :збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - Вип. 17 (27). - С. 25-27

4. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. /Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец. – М: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 192 с.
5. Чебикин О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. / О. Я. Чебикин. – Одеса: Астро-Принт, 1999, - 157 с.

*Лариса Григорьевна Яновская,  
кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры всемирной истории и методологии науки  
Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского», ул. Старопортофранковская, 26, Одесса, Украина*

### **ФОРМИРОВАНИЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ИСТОРИИ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Очень важной проблемой системы образования есть проблема качественной подготовки учителей истории. Учителей истории готовят в высших учебных заведениях согласно требованиям предъявляемых Министерством образования Украины, где прописано, что учитель истории должен иметь соответствующую теоретическую, методическую и психолого-педагогическую подготовку. Но, как показывает практика, только этого комплекса знаний и умений недостаточно для успешной профессиональной деятельности в общеобразовательной школе. Большую роль играет сформированная у учителя профессиональная устойчивость и навыков эмоционального саморегулирования. Именно это дает возможность учителю истории быстро ориентироваться в изменчивых условиях реформирования современного исторического образования, сохранять выдержку и самообладание в сложных ситуациях на уроках истории и во внеурочное время.

Целью нашего исследования стало рассмотрение проблемы формирования навыков эмоционального саморегулирования будущих учителей истории, как составляющей части их профессиональной устойчивости во время прохождения педагогической практики.

Более эффективным формирование умений и навыков эмоциональной саморегуляции будет благодаря внедрению в учебный процесс подготовки будущих учителей истории разработанных нами педагогических условий: 1) развитие педагогической техники; 2) разработка индивидуального психологического тренинга ситуации успеха; 3) овладение умениями и навыками эмоциональной саморегуляции благодаря аутогенным тренировкам.

Для реализации педагогических условий мы предложили студентам упражнения которые помогут им стабилизировать свои эмоции, регулировать свое физическое состояние. Это такие упражнения как: использование образов; целенаправленное представление ситуации; способы отвлечения; управление дыханием; избавление от нежелательных эмоций (диссоциация, знакомство с собой, переход в нейтральное состояние, развитие навыков самонаблюдения).

Обязательным компонентом профессиональной подготовки будущих учителей истории есть педагогическая практика. Во время прохождения практики студенты имеют возможность апробировать свои теоретические знания и методические наработки по вопросу эмоциональной саморегуляции в условиях близких к их будущей профессиональной деятельности.

Анализ материала, полученного во время исследования, дает нам возможность сделать вывод, что комплекс предложенных педагогических условий направлен на овладение будущими учителями приемами эмоциональной саморегуляции своим психическим состоянием в процессе учебной и воспитательной деятельности, а также это методическая подготовка будущего учителя истории для обучения своих учеников эмоциональной саморегуляции. Внедрение именно этих педагогических условий в учебный процесс подготовки будущих учителей истории дает возможность более эффективно готовить их к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** педагогические условия, саморегуляция, эмоциональное состояние, профессиональная устойчивость.

*Yanovska Larysa Hryhorivna  
Ph.D., Associate Professor,  
Assistant Professor at the Department of World History and Methodology of Science,  
State institution «South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky», 26, Staroportofrankivska Str., Odessa, Ukraine*

### **DEVELOPMENT OF THE FUTURE HISTORY TEACHERS' SKILLS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION WITHIN TEACHING PRACTICE**

A very important issue of the education system is the problem of the quality of History teachers' training. Teachers of History are trained at higher education establishments in accordance with the requirements assigned by the Ministry of Education of Ukraine which stipulate that the History teacher must undergo the appropriate theoretical, methodological and psycho-pedagogical training. But, as practice shows, this set of knowledge and skills is far from being enough for a successful career in secondary school. Teacher's skills of professional stability and emotional self-regulation contribute into his / her professional activity. These are the self-regulation skills that allow the teacher of History to quickly orient

himself / herself under changing conditions of the modern historical education reforming, to keep restraint and show self-possession in difficult situations at the History lessons and during off-hours.

The aim of our study was to consider the problems dealing with the development of the future History teachers' skills of emotional self-regulation, as a constituent of their professional stability, while having teaching practice.

The introduction of the elaborated pedagogical conditions into the future History teachers' training enables a more efficient development of the emotional self-regulation skills; they are: 1) the development of educational techniques; 2) the elaboration of the individual psychological training which facilitates situations of success; 3) mastery of the emotional self-regulation skills and attainments by means of autogenous trainings.

To implement the pedagogical conditions we offered the students exercises which could help them to stabilize their emotions, regulate their physical state. These exercises are: the use of images; focused view of the situation; methods of distraction; breath control; getting rid of unwanted emotions (dissociation, acquaintance with themselves, transition to the neutral state, development of self-examination skills).

The compulsory component of the future History teachers' training is teaching / pedagogical practice. While having teaching practice, students have an opportunity to test their theoretical knowledge and methodological attainments concerning emotional self-regulation under conditions close to their future career. Analysis of the obtained material allows us to conclude that the set of the proposed pedagogical conditions is aimed at the mastery of the future teachers' techniques enabling emotional self-control of their mental state during the process of learning and educational activities; it is also considered to be a methodical preparation of the future History teachers to teach their students emotional self-regulation.

Implementation of these pedagogical conditions into the future History teachers' makes it possible to train them more effectively for their professional work.

**Keywords:** *pedagogical conditions, self-regulation, emotional state, professional stability.*

*Подано до редакції 25.01.2016 р.*

*Рецензент: д.пед.н., професор А. М. Богуш*