

## ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

*Стаття присвячена теоретико-педагогічному обґрунтуванню проблеми формування саморегуляції у студентів-педагогів. Висвітлені аксіологічні виміри проблеми формування саморегуляції. Проведено аналіз поняття саморегуляція і окреслено чинники, які суттєво обумовлюють процес формування саморегулятивних засобів. Саморегуляція розглядається автором в контексті педагогічної компетентності як структурний компонент педагогічної готовності педагога до професійної діяльності.*

**Ключові слова:** професійна підготовка, саморегуляція, педагогічна компетентність.

**Постановка проблеми.** Відомо, що педагогічна праця являє собою процес постійного перебування в стані хронічного напруги, що пов'язано з великою кількістю супроводжуваних стресорів. Тому професія педагога відноситься до групи підвищеного ризику по частоті порушень здоров'я: серед хвороб переважають серцево-судинні, шлунково-кишкові, які відносяться до психосоматичних захворювань. Емоційні порушення педагогів як невротизація проявляються в емоційному і розумовому виснаженні, фізичній втомі, депресивних переживаннях, що ведуть до професійної деформації особистості і її загальної дезадаптації.

Тому визначальним у становленні здоров'я сучасного педагога є культура здоров'я – свідомо система дій і відносин, що визначають якість індивідуального здоров'я людини, яка складається з ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей і є основою здорового способу життя. Представлене вище дозволяє припустити, що серед різноманіття понять, які характеризують діяльність педагога щодо забезпечення власного здоров'я і здоров'я учнів (вихованців), важливе місце займає рівень сформованості саморегуляції педагога [8, 12, 15, 16].

**Аналіз останніх досліджень.** Можна виділити взаємодію щонайменш чотирьох наук – фізіології, педагогіки, психології та валеології – як необхідної умови формування цілісної, гармонійної особистості, здатної адекватно сприймати виклики сучасного світу й ефективно їх вирішувати. Саме тому, досліджуючи проблему формування саморегуляції у майбутніх вчителів, ми будемо розглядати тлумачення саморегуляції у поєднанні фізіології, психології, валеології та педагогіки. Так, психофізіологічні основи саморегуляційних впливів пояснюються з позиції функціональних систем П. К. Анохіна [1], яка базується на розумінні психічних і фізіологічних процесів як найскладніших функціональних систем, де окремі механізми об'єднуються у діючі комплекси, що спрямовані на досягнення пристосувального результату. За цієї теорією початковим моментом будь-якої діяльності є стадія аферентного синтезу, яка включає в себе взаємодію мотиваційного збудження, сигналів про навколишнє оточення і стан організму (обставинна аферентація), апарату пам'яті конкретних сигналів до дії (пускова аферентація). Говорячи про мотиваційне збудження, П.К. Анохін вказує, що "практично будь-яка зовнішня інформація, потрапляючи в центральну нервову систему, неминуче зіставляється і оцінюється на вагах цієї "домінуючої на даний момент мотивації", яка стає, таким чином, свого роду "біологічним фільтром" [2]. Глибока неврологічна основа високих спонукань людини, які управляють її поведінкою, саме в тому й полягає, що створювані соціальним життям системи збуджень кори головного мозку виявляються більш сильними, більш потужними і тому гальмують усі інші небажані або несумісні з мораллю людини поведінкові акти" [2]. Між психікою і мозком, психічним і фізіологічним існує діалектичний причинно-наслідковий зв'язок. Нейрофізіологічна основа психічних станів дозволяє вважати регуляцію психічних станів науково обґрунтованою.

Із теорією функціональних систем безпосередньо пов'язаний і принцип саморегуляції фізіологічних процесів, сформульований М. О. Бернштейном, який відкрив абсолютно новий підхід до вивчення фізіологічних механізмів окремих психічних процесів [4].

Л. О. Попова, досліджуючи біологічний рівень людини з позиції системного підходу, виділяє саморегуляцію як важливий чинник валеогенезу, що визначає (у комплексі з іншими чинниками) феномен біологічного життя. За Л. О. Поповою, механізми валеогенезу – це переважно автоматичні механізми саморегуляції індивіда, які забезпечують формування, збереження і зміцнення його здоров'я. В основі їх лежать регуляторні контури, які представлені прямими і зворотними зв'язками. За рахунок принципу саморегуляції жива істота підтримує свою упорядкованість, цілісність і, тим самим, вступає в

протиріччя з другим законом термодинаміки. Ці механізми працюють постійно – і коли людина здорова, і коли вона хвора. Чим міцніше механізми валеогенезу, тим вища динамічна стійкість організму [3].

Саморегуляцію у психології розглядають як комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, які реалізуються за участю вольових процесів [9]. Причому Б.М. Смирнов розглядає саморегуляцію не тільки як прояв волі, але й як взаємодію всіх якостей особистості в цілому [19].

Нажаль, менше напрацьовань із цієї проблеми існує в педагогіці, що, на нашу думку, є невиправданим.

**Метою** статті є аналіз чинників, які обумовлюють формування саморегуляції майбутніх педагогів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє визначити чинники формування саморегуляції у майбутніх педагогів. Такими, на наш погляд, є спадковість, соціальне оточення (соціальне середовище) і виховання як цілеспрямована дія. Розглянемо ці чинники докладніше.

Спадковість – це, перш за все те, що міститься в генетичній програмі людини і визначає її індивідуальні особливості поведінки та діяльності. У якості основного показника індивідуальної особливості поведінки та діяльності можна виділити темперамент – психічну властивість особистості, що характеризується динамікою протікання психічних процесів. Темперамент відображає динамічні характеристики діяльності й поведінки людини, що виражається не стільки в їх кінцевому результаті, скільки в їх перебігу [17].

Виділяють чотири типи темпераменту, приналежність людини до яких і визначає характер її поведінки та діяльності. Переважання якогось певного типу темпераменту сприяє або перешкоджає процесу саморегуляції людини. Наприклад, представники сангвінічного темпераменту легко пристосовуються до нових умов, швидко сходяться з людьми, товариські, практично завжди перебувають у доброму настрої. Вони легко вирішують будь-які складні ситуації й проблеми. І навпаки, переважання холеричного темпераменту, для якого характерна схильність до імпульсивності, нестриманості, може заважати людині ефективно управляти своєю поведінкою. І як наслідок – виникнення конфліктних ситуацій. Те ж саме можна сказати і про людину з меланхолійним темпераментом, з тією лише різницею, що вона нерішуча, тривожна, схильна до сумнівів і змін настрою [7].

Наступним чинником, що впливає на формування саморегуляції особистості, виступає соціальне середовище: сім'я, група однолітків, навчальний клас, засоби масової комунікації, релігія тощо. Найголовніший з цих чинників сім'я, в якій людина живе і розвивається. У гармонійній сім'ї дорослі і діти люблять одне одного безумовно, їхні сімейні ролі взаємодоповнюються, члени сім'ї не ігнорують своїх обов'язків і кожний виконує свої функції. У гармонійній сім'ї відсутні стійкі підгрупи (наприклад, об'єднання матері з сином проти батька або дочки з батьком проти матері). Гармонійна сім'я не ізолює себе від суспільства і не протиставляє себе йому [13]. Зрозуміло, що гармонійна сім'я сприятиме формуванню у дитини навичок саморегуляції, які дозволять їй протистояти несприятливим впливам середовища [20].

Негармонійна сім'я відрізняється від гармонійної порушенням внутрішніх функціональних відносин й характеризується тим, що один з батьків займає надзвичайне, домінуюче положення, а інший – дуже залежне. Інтереси одних членів сім'ї задовольняються за рахунок інших, або один з членів сім'ї ігнорує свою роль і покладає свої обов'язки на іншого. Відсутнє справжнє партнерство. Негармонійна сім'я є головним чинником неправильного виховання дитини, головною передумовою дитячої нервовості, головною перешкодою формування культури саморегуляції [14].

Таким чином саморегуляція формується під впливом таких чинників, як спадковість, соціальне середовище (соціальне оточення) та виховання. І саме ці послідовні фактори й повинні визначати основні напрямки діяльності педагогів з формування саморегуляції у своїх вихованців.

Формування саморегуляції, зміст цього процесу та характерні його особливості залежать від ціннісних утворень, носієм яких є та чи інша людина. І тут постає питання щодо спрямованості людини, "чого вона хоче, що для неї привабливо, чого вона прагне" [18]. Система цінностей людини, лежить в основі її світогляду. Цінності забезпечують формування мотивації до діяльності, а отже, і поведінки людини та її життєдіяльності в цілому. Тому, різноманітні процеси та явища, які відбуваються в різних сферах життя, повинні оцінюватися з позицій загальнолюдських цінностей, і зокрема, з позицій збереження й зміцнення здоров'я як однієї з наскрізних цінностей людини [11]. Здоров'я за своєю суттю має бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату має складний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди призводить до необхідного результату. Ця ситуація обумовлена низкою обставин, перш за все тим, що у багатьох людей, включаючи учнівську і студентську молодь, ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація на здоровий спосіб життя. Здоров'я, в силу низької культури, ще не зайняло важливого місця в ієрархії потреб людини.

Важко не погодитися із С. В. Дмитрієвим, який відзначає: "У теперішній час виникає завдання збереження живого першоджерела ("здорового духу в здоровому тілі") в людині, яка втратила зв'язок з

природою і яка оточена штучною реальністю ззовні і зсередини. Вирішення цього завдання, на його думку, значною мірою залежатиме від удосконалення фізичної культури людини, розвитку антропних технологій фізичної освіти і виховання, які слід розробляти з урахуванням "людської міри". Сукупність фізичних здатностей, безумовно, "дар Божий", який значною мірою передається генетично [10].

Щодо духовних здатностей, то для оволодіти ними, як відомо, потрібні величезні зусилля. С.В. Дмитрієв виділяє методологічний аспект цього завдання, що "реалізується професіоналом за умови надзвичайної широти його освіченості" [10].

Ми погоджуємося з думкою, що готовність фахівця до яскраво вираженої освітньої діяльності повинна виявлятися в наступному:

- у здатності рефлексивно, творчо працювати з власною свідомістю;
- розробляти власні психомоторні семіотики ("мову рухів", "мову тіла", засоби і методи відчуття).

**Висновки.** Отже, є всі підстави зробити висновок, що значним ресурсом сучасної освіти в країні може стати вчитель, який володіє засобами саморегуляції, що повинно стати невід'ємною складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Аналізуючи результати досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, власний досвід щодо проблеми формування саморегуляції, ми дійшли таких висновків.

Саморегуляція являє собою інтегративну якість особистості, що забезпечує високий рівень готовності та здатності здійснювати ефективне управління власною психікою та поведінкою, і яка характеризується високим рівнем рефлексії, що дозволяє розрізняти складові здоров'я в усьому різноманітті зв'язків між ними як цілісної системи і одночасно свідомо управляти кожним із них. одночасно культура саморегуляції виступає показником освіченості і вихованості особистості.

### Використані джерела

1. Анохин П. К. Теория функциональной системы / П. К. Анохин // Успехи физиол. наук. – 1970. – т. 1. – № 1.– С. 19-54.
2. Анохин П. К. Особенности афферентного аппарата условного рефлекса и их значение для психологи / П. К. Анохин // Вопросы психологии. – 1955. – № 6. – С. 16-38.
3. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология: [избранные лекции] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев: Здоров'я, 1998. – 248 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 329 с.
5. Боришевский М. Й. Развитие саморегуляции поведения школьников: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Мирослав Йосипович Боришевский. – К., 1992. – 77 с.
6. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат / М. Й. Боришевський. – Київ, 1993. – С. 119.
7. Виленская Г.А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте / Г. А. Виленская, Е. А. Сергиенко // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. – № 3. – С. 68-86.
8. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса / Г. Ш. Габдреева // Психологическая служба в вузе. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – С. 105-174.
9. Гримак Л. П. Общение с собой / Л. П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 406 с.
10. Дмитриев С.В. О духовно-ценностной природе двигательных действия человека / С. В. Дмитриев // Гуманитаризация образования и гуманизация знания: межвузовский сборник научных трудов. – Н.Новгород, 2000. – С. 38-40.
11. Єжова О. О. Здоров'язберігаюча діяльність в освітніх закладах / О. О. Єжова // Педагогічні науки. Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : [зб. наук. праць]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – Ч. 1. – С. 61–66.
12. Жарая А. И. Формирование личности специалиста по физическому воспитанию средствами самопрограммирования / А. И. Жарая // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – 2012. – № 4. – 240 с. – С. 67–69.
13. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии. 1989. – № 1. – С.5-14.
14. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 151 с.
15. Носко М. О. Формування здорового способу життя: [навчальний посібник] / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
16. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
17. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н. М. Пейсахов. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1974. – 253 с.

18. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом Процессе / М. М. Рыбакова. – М.: Просвещение, 1991. – 178 с.
19. Смирнов Б.Н. Психологические аспекты воспитания волевых качеств / Б. Н. Смирнов // Психология физического воспитания и спорта [Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни]. – М., 1979. – С. 66-82.
20. Ярушкин Н. Н. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности: дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.05 / Николай Николаевич Ярушкин. – СПб., 1998. – 258 с.

*Kryvych I.P.*

#### THE FORMING OF SELF-REGULATION OF FUTURE TEACHERS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF PEDAGOGICAL COMPETENCE

*The article deals with the problem of theoretical pedagogical argumentation of forming the self-regulation of the students-teachers. The analysis of the item self-regulation is maintained and the parts of self-regulation are defined. The self-regulation is examined in the context of pedagogical competence as a structural component of pedagogical readiness of a teacher for professional activity. A short theoretical review of the problem of forming the self-regulation is given.*

*In the process of analysis of scientific resources is discovered that different spheres of sciences use different ways of explaining the item "self-regulation", because they use for this purpose their own specific reserve of means, methods and forms of investigation, possess different conceptual and categorical vocabulary and methodology of research.*

*The author came to the conclusion that there are different conceptual imaginations and approaches to the explaining of the process of self-regulation: "inner" regulation by a man of his activity in order to gain his purposes; realizing the own position of the individual of activity; man's control under his emotions, feelings and worries; purposeful change of psychological states and separate psychological and physical functions; purposeful realized choice of character and behavior.*

*Self-regulation is understood by the author as a process of individual's free influence at his psychological condition and at all functions of man's organism that is maintained with the purpose of their change in preferable way. It ensures with the help of realized organization and correction of the actions necessary for man's life psychological activity due to the circumstances of his life.*

*As the self-regulation the author understands individual's integration quality and the level of his upbringing that provides his ability to maintain effective control under his own psychology and is characterized with high level of the culture of behavior concerning saving of his own life and health and concerning saving of life and health of the other people.*

*It is showed that under conception the self-regulation the growth of professional teacher is more optimal.*

**Key words:** *professional preparation, self-regulation, forming the self-regulation.*

*Стаття надійшла до редакції 04.03.2016 р.*