

УДК 796.011.3

Кудін С. Ф., Козерук Ю. В., Мазур Т. В., Савонова О. В.

ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Стаття присвячена проблемі теоретико-педагогічного обґрунтування формування саморегуляції у студентів-майбутніх педагогів. Проведено аналіз поняття "саморегуляція" і окреслено чинники, що суттєво впливають на її формування. Саморегуляція розглядається в контексті педагогічної компетентності як структурний компонент педагогічної готовності педагога до професійної діяльності. Висвітлені аксіологічні виміри проблеми формування саморегуляції у поєднанні педагогіки, психології та валеології.

Ключові слова: професійна підготовка, саморегуляція, педагогічна компетентність.

Постановка проблеми. Нові соціально-економічні умови, орієнтація сучасного українського суспільства на його гуманізацію та демократизацію зумовлюють необхідність забезпечення сталого розвитку всіх суспільних структур, у тому числі й освітнього простору. Освітнім установам необхідний вчитель високої культури, здатний до постійного особистісно-професійного самовдосконалення і який розвиває індивідуальні потенціали як своїх вихованців, так і власний. Тому сучасна професійна підготовка вчителя спрямовується на набуття майбутніми педагогами здоров'язбережувальної компетентності, щоб при будь-якій зміні професійно-педагогічних ситуацій і проблем вчитель був зданий до їх самостійного розв'язання, що великою мірою забезпечується володінням засобами саморегуляції [8; 12; 15; 16; 20].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перш ніж проаналізувати процес формування саморегуляції майбутніх учителів, проаналізуємо наукові підходи до визначення поняття "саморегуляція". Психофізіологічні основи саморегуляційних впливів пояснюються з позиції функціональних систем П. К. Анохіна [1]. Теорія функціональних систем П. К. Анохіна базується на розумінні психічних і фізіологічних процесів як найскладніших функціональних систем, в яких окремі механізми об'єднані спільним завданням в цілі, спільно діючі комплекси, що спрямовані на досягнення пристосувального результату. За цією 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 в даний момент мотивації", яка стає, таким чином, свого роду "біологічним фільтром"... Глибока неврологічна основа високих спонукань людини, які управляють її поведінкою, саме в тому й полягає, що створювані всім соціальним життям системи збуджень кори головного мозку виявляються більш сильними, більш потужними і тому гальмують всі 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.

З ідеєю 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].

Основні наукові положення теорії довільної саморегуляції розробляли М. Й. Боришевський, Ю. М. Кулюткін, В. О. Моляко, О. Я. Чебикін та ін. [5].

Українська дослідниця Л. О. Попова, обґрунтовуючи 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 багато авторів 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].

Г. І. Жара, здійснюючи теоретичний аналіз методів самопрограмування у процесі виховання і самовиховання, розкриває загальну структуру процесу самопрограмування особистості [12].

Аналізуючи це визначення, 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 педагогіки, психології та валеології.

На жаль, недостатньо напрацьовань з цієї проблеми існує в педагогіці, що, на нашу думку, є невинуватим.

Метою статті є аналіз чинників, що суттєво впливають на формування саморегуляції майбутніх педагогів.

Завдання дослідження:

1. Визначити чинники формування саморегуляції у майбутніх учителів.
2. Показати значення культури саморегуляції в освітній діяльності вчителя.

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 у генетичній програмі людини і визначає її індивідуальні особливості поведінки та діяльності. В 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, є 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 у наступному:

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

Висновки. 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.

Перспективи подальших досліджень. 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.

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. Воєділова. – 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.

Kudin S. F., Kozeruk J. V., Mazur T. V., Savonova O. V.

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 the self-regulation forming of the students-future teachers. The analysis of the concept of 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 the self-regulation forming is given.

In the process of analysis of scientific resources it was discovered that different spheres of the science use different ways of explaining the concept "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 authors 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.

The concept "self-regulation" the authors understand as an individual's integrated quality and the level of his upbringing that provides his ability to maintain effective control under his own psychological qualities 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 shown that under conception the self-regulation the professional growth of the teacher is more optimal. So there is every reason to conclude that a teacher can be a significant resource of modern education, if he has means of self-regulation, which should become an integral part of the professional competence of the modern teacher.

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

Стаття надійшла до редакції 04.02.2017 р.