

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСНОВА УСПІХУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Совгіра С. В., д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри хімії,
екології та методики їх навчання
Джумагелдієв Сердар, студент IV курсу
УДПУ ім. П. Тичини

Анотація

У статті висвітлено поняття саморегуляція, фактори її формування. Окреслено продуктивні підходи до побудови освітнього простору для майбутнього вчителя початкової школи з метою сприяти розвитку саморегуляції. Зазначено, що саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в збереженні стабільності стану при дії зовнішніх факторів, і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем.

Ключові слова

Саморегуляція, особистість, діяльність, навчальна діяльність, освітнє середовище.

Abstract

The concept of self-regulation, and factors of its formation were revealed. It was outlined the approaches to build productive educational environment for future elementary school teacher to promote the development of self-regulation. It was also indicated that self-regulation inherents in all natural objects and appears in maintaining stability in the state of external factors and ensures the functioning of natural living and nonliving systems.

Keywords

Self-regulation, identity, activities, educational activities, educational environment.

За висловленням академіка І. П. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює. Психічна саморегуляція вчителя початкової школи здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Вчитель не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Він має можливість вибору, і в цьому полягає його свобода волі. Як свідомий індивід, особистість несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій.

Діяльність можна вважати навчальною тільки в тому разі, коли зміни у суб'єкті відповідають цілям (І. Бех, М. Бурда, В. Давидов, Д. Эльконін, М. Легкий, І. Лернер, С. Максименко, В. Паламарчук, Г. Щукіна та ін.). Саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися здійснення. Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників, серед них – О.А. Конопкін. Завдяки його дослідженням на прикладі сенсомоторної діяльності були виділені 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 вчителя початкової школи як «...системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями».

Метою статті є визначення підходів, що сприятимуть розвитку саморегуляції вчителя початкової школи.

У функціональному плані в саморегуляції поведінки вчителя початкової школи 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 ціленаправлених змін в самій собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які направлені на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів протягом всього життя, побудову ієрархії мотивів і вирішення конфліктів між індивідуальними і соціальними мотивами і мотивами духовними, індивідуальними на користь останніх.

Проведений аналіз психологічних досліджень даного компоненту самосвідомості дозволяє виділити різні механізми саморегуляції. Дане питання було джерелом дослідження багатьох вчених.

І. Д. Бех зазначав, що виникнення і формування регулятивних механізмів саморегуляції суб'єкта пов'язано з його здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавчу частини поведінкового акту [1, с. 156–179].

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції поведінки вчителя початкової школи зробив М. Й. Боришевський, який вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах як:

1. 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;
2. Образ «Я» – як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію саморегуляції – функцію ціле

покладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

3. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі: «Розмовляти спокійно!», «Не піддаватися на провокацію!», «Мовчати!» допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримувати вимог етики.
4. Самонавіювання допомагає поводитися не виходячи за рамки прийнятих у даному суспільстві правил культурного поведження, володіти собою в самих важких ситуаціях. Воно може бути застосоване в самовихованні будь-яких якостей вчителя початкової школи. Протягом декількох тижнів, а іноді й місяців з метою зміни поведження в необхідну сторону багато раз у день вимовляється заздалегідь підготовлена фраза: «Я ні за яких умов не буду підвищувати голос!», «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи, як би важко мені не було!», «Мене не виведуть із себе ніякі зауваження навколишніх!». Робиться це повторення заучених формул доти, поки впевненість не стає непохитною, не залишаючи ні тіні сумнівів у можливості впоратися із собою, поводитися відповідно до самонавіювання [2, с. 114–123].

Особливо діючим самонавіювання буває в тих випадках, коли проводиться перед сном і відразу ж після ранкового пробудження, лежачи в ліжку. Які-небудь зусилля, вольові дії тут не потрібні. Всі формули вимовляються спокійно, без напруги. Подумки вимовні слова викликають ефект самонавіювання, що приводить до відповідних змін в організмі. Уявні вселяння повинні бути простими й короткими. Слова вимовляються в повільному темпі, у такт подиху.

Важко переоцінити вміння контролювати свої дії й учинки, здійснювати самокероване поведження.

5. Самокоректування дає можливість коректувати розжарення страстей, привчає тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. Історія надзвичайно багата прикладами самокоректування, що допомагають людині чітко виконувати намічену життєву програму.

Все життя завзято й наполегливо коректував своє поведження Л. Н. Толстой. У щоденнику він відзначає свої недоліки: «Необґрунтованість (під цим я розумію: нерішучість, мінливість і непослідовність); неприємний важкий характер, дратівливість, зайве самозамилування, марнославство; звичка до ледарства» і намічає шляхи виправлення своїх недоліків.

Все своє життя наполегливо коректував свої потреби й щиросердечні стани М. Ганді. «Людина, – писав він, є людиною тому, що здатна до самообмеження, і залишається людиною лише остільки, оскільки на практиці здійснює його».

Самокоректування дозволяє перетворювати хаос негативних думок і почуттів, що руйнують життєвий потенціал, у гармонічну структуру. Якщо

таке перетворення відбувається свідомо, воно приводить до більш ефективного використання життєвої енергії особистості.

6. Саморегуляція. Цей прийом передбачає навчання вмінню стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Справа в тому, що змінюючи зовнішнє вираження, емоції, можна регулювати свій внутрішній психічний стан. Наприклад, хаотичні, не підкріплювальну мову руху рук у розмові, тремтіння пальців викликають нерішучість, непевність у собі; запобігливі інтонації поглиблюють занепокоєння.

І навпаки, привчаючи себе не розмахувати руками в розмові, не горбитися, не супитися, а стояти перед співрозмовниками, розгорнувши плечі, підтягнувши живіт, демонструючи гарну поставу, посміхатися в моменти розгубленості, здивування; дивитися впевнено й строго в конфліктній ситуації, керівник здобуває впевненість у собі, не губиться в момент сильної тривоги, при виникненні надзвичайної ситуації [3, с. 204–210].

У саморегуляції більшу роль грає рефлексія. Спочатку необхідно інтенсифікувати самосвідомість. Це дозволяє виявити несумісність своїх принципів, думок, учинків і порівняно легко намітити шляхи закріплення нових елементів поведінки. При цьому треба мати на увазі, що чим вище інтелект людини, чим точніше самоусвідомлення, тим ефективніше функціонує саморегуляція.

Учитель дуже часто знаходиться в стресовій, напруженій ситуації: новий клас, складний матеріал, складний клас, важкі батьки тощо. Тому перше в плані педагогічної техніки, що потрібно опанувати вчителю – це прийоми релаксації (розслаблення).

Аутогенне тренування – метод психічної саморегуляції, самонавіювання, самонастроювання психіки, заснований на використанні процесу релаксації. Допомагає керувати емоціями, відновлювати сили та працездатність, знімати напругу.

Для оволодіння аутотренінгом треба навчитися самонавіюванню: утримувати свою увагу на обраному об'єкті (свій власний організм і його окремі частини); розвивати здатність максимально яскраво візуально уявляти собі зміст формул самонавіювання (мої руки повністю розслаблені і теплі); вміння гранично розслабляти під впливом самонавіювання м'язи обличчя, рук, ніг і тулуба. Чим більше розслабляються скелетні м'язи, тим нижче рівень неспання головного мозку, тим краще заспокоюється нервова система, тим менше емоційна напруженість [1, с. 233–256].

Навчитися впливати на самого себе потрібними словесними формулами в момент настання в клітинах головного мозку зниженого рівня неспання. Можна знайти багато прикладів з аутотренінгу, за допомогою яких можна виробити в собі ці вміння. У багатьох школах оформлені кабінети психологічного розвантаження, у яких учитель (вихователь) може провести сеанс аутотренінгу, зняти напругу, стан сильного роздратування, афекту і заспокоєним повернутися до дітей.

7. Самопідбадьорювання – це звернення до самого себе для того,

щоб зміцнити віру в себе, вмовити не хвилюватися, повірити в успіх підготовки і інше.

8. Самопереконавання – це вміння переконати себе у здатності регулювати свої настрої, почуття, вчинки, це дискусія із самим собою, регулювання емоцій.

Дуже непросто управляти почуттями й приборкувати їх, але й цьому можна навчитися. Саморегуляція вчителя початкової школи служить умінню стримано ставитися до інших людей, терпимо сприймати їхні недоліки, слабості, помилки. Постійний самоконтроль виробляє вміння не дратуватися в самих критичних ситуаціях.

Якщо все-таки контроль над почуттями не вдався, зрив відбувся, обстановка надзвичайна й необхідно заспокоїтися, взяти себе в руки, кращий засіб заспокоїтися – рух. Дуже добре мовчачи й задумливо пройти по кабінеті, роблячи, скажемо, на два кроки вдих і на п'ять кроків видихнув, ведучи лік кроків у розумі. Рух, подих, рахунок кроків у розумі швидко відволікають керівника від ситуації, заспокоюють [2, с. 178–190].

Факторами формування саморегуляції є:

- організація кожної дії згідно з компонентами саморегуляції;
- формування саморегуляції як природо-відповідного процесу;
- сприйняття учнем у внутрішньому плані структури саморегуляції, чому сприяє цілеспрямована мотивація;
- чітка організація навчального заняття, яка дозволяє відпрацювати компоненти саморегуляції;
- встановлення між вчителем і учнем суб'єкт-суб'єктних відносин;
- час як форма послідовної зміни і удосконалення особистості учня при формуванні саморегуляції навчальної діяльності.

Саморегуляція діяльності розглядається у декількох аспектах:

1. Соціальний аспект саморегуляції – здатність індивіда знайти своє місце в суспільстві, згідно до своїх здібностей, можливостей і уподобань.

2. Психологічний аспект саморегуляції розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії, мислення.

3. Педагогічний аспект саморегуляції є створення таких методик і дидактичних умов, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції так і їх системи [3, с. 196–202].

Професійний педагог – єдина людина, який більшу частину часу відводить навчання і дітей, нової генерації. Це від суспільства створення таких умов, у яких вчитель виконував би якісно професійні завдання, здійснюючи самовдосконалення своєї постаті і педагогічної діяльності у цілому з урахуванням методів, розроблених теоретично та практиці психолого-педагогічних дисциплін.

Саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в збереженні стабільності стану при дії зовнішніх факторів, і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Педагогу необхідно сприяти розвитку механізмів, які спонукають до подолання проблем і успішного виконання навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Гриньова М. В. Саморегуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2008. – 268 с.
2. Природничий факультет : історія і сьогодення. До 95-річчя Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та 90-річчя природничого факультету [Текст] / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : АСМІ, 2009. – 236 с.
3. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2012. – 294 с.