

Педагогіка і психологія професійної освіти. – № 2.– Львів, 2007.– С.114-122

НАТАЛІЯ ЄВСТІГНЄВА

Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ДОВІЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВЧИТЕЛЯ

Резюме. В статті проаналізовані психолого-педагогічні підходи до визначення сутності поняття «функціональний стан», виділені актуальні для вчителя функціональні стани, вкреслені умови виникнення та методи їх оптимізації. Розглянуто особливості, алгоритм та шляхи формування довільної саморегуляції

Ключові слова: довільна саморегуляція, функціональний стан, методи саморегуляції, формування довільної саморегуляції учителя.

Резюме. В статье проанализированы психолого-педагогические подходы к определению сущности понятия «функциональное состояние», выделены актуальные для учителя функциональные состояния, обозначены условия возникновения и методы их оптимизации. Также рассмотрены особенности, алгоритм и пути формирования произвольной саморегуляции.

Ключевые слова: произвольная саморегуляция, функциональное состояние, методы саморегуляции, формирование произвольной саморегуляции учителя.

Resume. Psychological and pedagogical approaches to determination of notion essence are analyzed In article «functional state», actual for teacher functional states are selected, wigm conditions - and methods of their optimization are marked. Also features, algorithm and ways a/farming an arbitrary self-regulation izge considered.

Keywords: arbitrary self-regulation, junctional state, self-regulation methods, forming an arbitrary self-regulation of teacher.

Необхідність формування довільної саморегуляції вчителя зумовлена емоціогенністю педагогічної діяльності (насиченістю емоційно напруженими ситуаціями, ситуаціями фрустрації), притаманними системі комунікативної взаємодії “людина-людина”, зростанням розумового навантаження, збільшенням об’єму інформації, який необхідно засвоїти вчителю, що є характерною ознакою сучасної системи “людина-інформація”. Окреслені чинники призводять до виникнення несприятливих функціональних станів – перевтомлення, психічного напруження, стресу. Цей недолік можливо частково ліквідувати шляхом активізації процесів саморегуляції. Результатом такої активізації буде здатність учителя настроїтись на майбутню педагогічну дію, можливість оптимізувати внутрішній стан, створити радісну, доброзичливу атмосферу педагогічного спілкування у дитячому колективі. Тому від набутих умінь довільної саморегуляції учителя залежить стан психофізичного здоров’я та інтелектуальний розвиток молодого покоління.

Мета даної статті – розглянути психолого-педагогічні підходи до визначення сутності функціонального стану та методик формування умінь довільної саморегуляції учителя.

Під функціональним станом (далі – ФС) розуміють інтегральний комплекс наявних характеристик тих функцій та якостей людини, який безпосередньо або посередньо обумовлює виконання діяльності, відповідає певному типу взаємовідносин між фізіологічними процесами, психічними функціями, емоційним ставленням до оточення [8; 10]. Поняття «функціональний стан» введено для характеристики ефективності діяльності людини, близьке з поняттям «психічний стан» – «відображення особистістю ситуації у вигляді цілісного синдрому (сукупності) у динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання у континуумі часу» [17; 21].

Оскільки ФС можна описати за допомогою констатації різноманітних проявів функціонування фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, рухової та ін.);

пізнавальних психічних процесів (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення); характеристик емоційно-вольової сфери, поведінки, а також інтенсивності, якості, темпу, об'єму роботи, що виконується, методики його діагностики досить різноманітні й поділяються на: а) суб'єктивні – шкалювання суб'єктивних переживань; метод опитування; б) об'єктивні – фіксування змін продуктивності праці, визначення величини фізіологічної напруженості з боку енергетичної мобілізації, вимірювання показників ефективності процесів прийому та переробки зорової інформації тощо [5].

На сьогодні в науці склалося декілька класифікацій функціональних станів, а саме: на основі рівноваги між процесами збудження й гальмування кори головного мозку – оптимальний, збуджений, загальмований, депресивний стани; згідно з критеріями адекватності відповідних реакцій людини вимогам діяльності, що виконується – стани адекватної мобілізації й динамічного неузгодження; на основі тривалості перебігу, міри активації функціональних систем і глибини якісних особливостей розвитку – стани передстартового збудження, мобілізації, апатії, психічної перенасиченості, емоційного напруження, радості, фрустрації. Розрізняють окремі види стану стомлення – на основі врахування змін фаз динаміки працездатності; різні рівні напруженості – з точки зору кількості витрачених для виконання роботи зусиль; стани монотонії – як наслідок одноманітної, нетворчої праці; стани «сенсорного голоду» – в ситуаціях сенсорної депривації та стани, пов'язані з різною мірою інформаційного навантаження [10].

Г. Леонова виокремлює такі різновиди функціональних станів: стани активації, стомлення, напруженість, стрес [8]. Розглянемо детальніше особливості функціональних станів учителя згідно цієї класифікації.

Стани активації розроблені у рамках теорії активації та визначаються за допомогою гіпотетичної шкали рівнів бадьорості “сон-надзбудження”, охоплює широкий діапазон поведінкових реакцій, узгоджених рівнем активності фізіологічних систем, ступенем їх енергетичної мобілізації [13].

З метою досягнення найвищого результату діяльності протипоказані як занадто слабкі, так і надто сильні емоційні збудження. В педагогічній діяльності

учителя також існує оптимум емоційної збудженості, який забезпечує її максимальну ефективність. Так як замале емоційне збудження не забезпечує належної мотивації до виконання діяльності, а забагато – дезорганізує дії, для вчителя необхідні уміння створювати у себе оптимальний внутрішній стан, при якому виникає відповідний рівень емоційного збудження та діяльність найбільш ефективна. Оптимальний рівень емоційного збудження залежить від багатьох факторів: від характеру діяльності, від умов її протікання, від індивідуальності учителя, а також від притаманного йому рівня саморегуляції.

Необхідне емоційне збудження, достатнє для здійснення найбільш ефективних педагогічних дій, називається станом бадьорої активності. В цьому стані неабияке значення має позитивний, радісний настрій та творче натхнення, що є своєрідним напруженням та підйомом психічних сил. Отже, позитивні емоції є одним з показників сприятливого ФС [2; 4]. Вплив емоцій на розумову працездатність пов'язаний з тим, що емоційне збудження залучає до активної діяльності ряд важливих підкоркових центрів, які тонізують кору великих півкуль і підвищують їхню активність [2; 12].

Досліджуючи вищу нервову діяльність людини, видатний російський фізіолог І. Павлов довів, що активний стан психіки вимагає певного збудження не тільки в корі головного мозку, але й у нижчих підкоркових вузлах, у яких знаходяться центри емоційних реакцій, які він назвав «емотивним фондом», звідки, на його думку, береться енергія для коркового збудження [15]. Превалювання позитивних емоцій під час педагогічного спілкування сприяє комфортному психологічному кліматі, покращує засвоєння знань учнями [27].

Виснаження потенціалу активності внутрішніх ресурсів функціональних систем людського організму, називається стомленням. Стомлення проявляється об'єктивно та суб'єктивно та є охоронною функцією. За М. Левітовим, стомлення характеризується звуженням об'єму уваги, порушенням свідомого контролю за переключенням і перерозподілом уваги; трудністю актуалізації інформації, яка знаходиться в довготривалій пам'яті; розладами сенсорних процесів; зниженням продуктивності мислення (переважанням стереотипних способів рішення над

творчими); трансформуванням мотивів діяльності (в міру розвитку стомлення переважають мотиви припинення діяльності та відходу від неї, при подальшому продовженні роботи – розвиваються негативні емоції); зниженням здатності до вольового зусилля; збільшенням кількості помилок; появою й посиленням сонливості [6].

Г. Леонова вважає стомлення причиною тимчасового зниження працездатності (потенційної готовності та фактичної можливості людини виконувати певний вид діяльності на належному рівні протягом певного часу) під впливом тривалої дії навантаження. Враховуючи особливості динаміки розумової працездатності, вчені виділяють такі періоди: установчий, напруження, максимальної працездатності, прогресивне зниження працездатності та поява перших ознак стомлення, кінцевий порив [8].

На продуктивність педагогічної праці також впливає стан психічної напруженості, який виникає в складних умовах діяльності та характеризує індивіда у стресогенних ситуаціях [21]. Стан психічної напруженості супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху, при якому, все ж, зберігається готовність людини опанувати ситуацію та діяти у ній певним чином. Психічна напруженість виникає у вчителя у результаті ситуацій фрустрації та конфліктів у сфері значущих відносин та соціального оточення та може перерости в стрес (конфлікти з учнями, батьками, керівництвом школи; проведення відкритих занять, семінарів, атестаційних екзаменів для отримання певної кваліфікації, тощо). У випадку, коли зайва напруженість не може бути знята в умовах реальної діяльності, особливого значення набувають процеси саморегуляції, які будуть спрямовані на зниження почуття тривоги, усвідомлення причин виникнення цього стану, “відгородження” сфери свідомості від травмуючи переживань шляхом переключення уваги на інші справи. Найбільш розвиненою формою саморегуляції вважають довільну саморегуляцію, коли вчитель для цілеспрямованої зміни свого стану використовує "зовнішній контур", тобто свідомо користується різноманітними способами дій і опановує систему засобів, методів, спрямованих на оптимізацію внутрішнього стану [20; 26].

Довільна саморегуляція потребує високого рівня розвитку свідомості та самосвідомості. Довільній саморегуляції властивий цілеспрямований характер, вона формується та розвивається у процесі спеціального навчання і є складним видом рефлексивної діяльності людини. Довільну саморегуляцію інакше називають “усвідомлена саморегуляція”, “психічна саморегуляція”, “системна саморегуляція”. Такий вид саморегуляції є найвищою формою пристосування людини до своїх потреб, яка здійснюється завдяки здатності управляти собою на основі сприйняття та усвідомлення актів поведінки й власних психічних процесів і полягає у стремлінні індивіда зберегти стійкість та стабільність не тільки елементарних життєвих функцій, а й усіх інших проявів людини як активного діяча в середовищі та суспільстві. Психічну саморегуляцію розглядають як цілеспрямовану зміну, регуляцію окремих психофізіологічних функцій, цілого нервово-психічного стану, яка здійснюється самим людським організмом за допомогою спеціально організованої психічної активності [1; 4; 22].

Існує безліч різних методів саморегуляції, серед яких розрізняють психофізіологічні і психічні. До психофізіологічних методів відносяться: м’язово-емоційні, психогімнастика, фізіологічна релаксація тощо. Психічні складають раціональні методи, які базуються на зменшенні нервово-психічного напруження внаслідок деактуалізації психотравмуючої ситуації шляхом зниження міри її значущості за допомогою логічних міркувань, апеляції до розуму. При цьому вплив на внутрішній стан здійснюється через канал «мислення – емоції» (логічна аргументація, самовпевнення, аналіз і синтез фактів, порівнянь, узагальнень, абстракцій). Також існують вольові методи самонавіяння за допомогою спеціальних формул (наприклад, за методикою самонавіювання Е. Куе); переключення уваги; м’язове розслаблення; мнемічні, які побудовані на уявленні й увазі; гіпноугестивні методи – аутогенне тренування І. Шульца; медитативні методи – техніка самонавіювання; психорегулююче тренування, емоційно-вольова підготовка, релаксаційне тренування; емоційно-стресова психотерапія тощо [18].

На наш погляд, вдалою є класифікація методів регуляції емоційних станів О. Чебикіна. Дослідник розрізняє дані методи за впливом: які активізують,

заспокоюють, викликають або усувають необхідний знак емоцій, профілактичні, клінічні; за здійсненням: дихальні, дихально-експресивні, вербальні, соціально-психологічні, колірно-світлові, звукові, композиційні, окремі, комплексні або взаємодоповнюючі; за спрямованістю: на себе (саморегуляція), на інших (регуляція). Найбільший ефект оптимізації внутрішнього стану людини досягається шляхом використання різних методів у комплексі [25; 27]. Отже, опанувавши методами та засобами саморегуляції, вчитель може застосовувати їх з метою корекції несприятливого ФС.

На важливість формування умінь майбутнього вчителя з оптимізації власного внутрішнього стану наголошували педагоги минулого й сучасності. Так, на безперечну користь для педагогічної роботи вмінь учителя створювати позитивний емоційний стан і гарний настрій наголошували Й. Песталоцци, К. Ушинський.

А. Макаренко вважав, що вміння управляти своїм внутрішнім станом для вчителя полягає в психологічній настройці на майбутню діяльність, у відмові від гніву і негативних емоцій, створенні загальної мажорної атмосфери доброзичливості в дитячому колективі, в подоланні великих психологічних навантажень без шкоди для власного здоров'я.

В. Сухомлинський вважав працю вчителя “роботою серця й нервів”, стверджував, що володіння собою – одне з найбільш необхідних умінь, від яких залежить успіх діяльності. Учитель, який не досить володіє мистецтвом саморегуляції, страждає від частих нервових перевантажень, виснажує свою нервову систему. Серед умінь саморегуляції видатний педагог називає й вміння входити в стан ~~намірення~~ ~~уміння~~ формувати позитивне ставлення вчителя до педагогічної діяльності, створювати радісну атмосферу під час навчання, визнається й педагогами-практиками (І. Волков, О. Захаренко, Є. Ільїн, С. Лисенкова, В. Шаталов).

Формування умінь саморегуляції майбутнього вчителя в сучасній педагогічній літературі найбільш повно висвітлене в працях, присвячених формуванню педагогічної майстерності вчителя. Тут вміння саморегуляції відносять до компонента внутрішньої невербальної педагогічної техніки вчителя. Зокрема, вважається, що формування багаторівневої системи саморегуляції особистості

вчителя залежить від характеристик нервової системи, особистісних якостей, системи виховання [17].

Формування умінь саморегуляції в учителя дослідники розглядають у контексті самопізнання; як удосконалення психотехніки; як розвиток педагогічної техніки [10; 13]. Так, вважається, що для підвищення рівня педагогічної техніки вчителю необхідне оволодіння основами психотехніки. Психотехніка передбачає використання досягнень психологічної науки в різних галузях людської діяльності з метою підвищення її ефективності. Оволодіння психотехнікою допомагає вчителю використати відповідні компоненти психічної діяльності для створення оптимальних умов перебігу навчального процесу: сприятливого емоційного фону та психологічного мікроклімату в класі, попередження конфліктних ситуацій, встановлення доброзичливих взаємовідносин з учнями. Уміння з психотехніки полягають в основі професійної діяльності вчителя й в певній мірі визначають рівень його педагогічної культури. У цьому значенні вчителю важливо уміти управляти психофізичним станом свого організму; розвивати увагу, спостережливість; формувати уяву і уміти використати її в навчально-виховному процесі; оцінювати свої емоції і керувати ними; визначати цілі, засоби, темп власної педагогічної діяльності. Великий досвід формуванні умінь моделювання внутрішнього стану надає психологічна література. На думку В. Розова, довільна саморегуляція ФС формується в процесі спеціально організованого навчання, яке полягає в освоєнні окремих структурних компонентів психічної саморегуляції, а саме: мотиваційно-сміслового, когнітивного, операційно-технічного, контрольного-оцінного. Для здійснення саморегуляції необхідно відображення в індивідуальній свідомості суб'єкта відношення мети саморегуляції до мотиву саморегуляції при певних умовах діяльності; представлення в свідомості суб'єкта певних прийомів тренінгу, на основі яких відбувається становлення способу саморегуляції або алгоритму дій із саморегулювання; наявність образу цілісного психоемоційного стану, який потрібно змоделювати [19]. Центральним моментом здійснення довільної психічної саморегуляції є входження в релаксаційний стан (стан фізичного й психічного

спокою, розслаблення), на фоні якого відбувається вербальне або образне програмування, що актуалізує механізми навіювання і самонавіювання.

Ю. Філімоненко розглядає формування довільної саморегуляції в плані свідомого формування людиною такого образу суб'єктивно значущої об'єктивної ситуації, який рефлекторно приведе до бажаних змін у параметрах психофізичного стану. Критеріями розвиненості у людини навичок саморегуляції автор пропонує вважати широту діапазону різних станів, доступних для зміни при незмінних зовнішніх умовах, а також міру незалежності стану людини від зовнішніх, передусім, стресових умов [23]. Отже, формування умінь довільної саморегуляції передбачає введення в поле свідомості індивіда бажаних у даний момент думок та вражень; відволікання від негативних моментів ситуації та переключення уваги на позитивно забарвлені емоційні подразники.

Як заміщуючі образи М. Горбунов пропонує використати об'єкти навколишнього світу, фізичного, духовного й соціального «я» людини. Прийомами, якими потрібно оволодіти для цього, дослідник називає відключення, переключення й відволікання уваги, нормалізацію дихання, контролювання міміки й т.п. Для здійснення саморегуляції необхідне формування й утримання мети; виділення умов, важливих для реалізації мети; вибір способу перетворення; оцінювання проміжних і кінцевих результатів своїх дій і їх змін у випадку розходження з ідеалом. Для цього вчений пропонує сформувати систему яскравих уявлень про результати саморегуляції, а критеріями розвиненості звернення до саморегулятивних процесів, вважає уміння, доведені в процесі навчання до навичок, які не вимагають постійного контролю й фіксації свідомості [3].

Р. Хмелюк і З. Курлянд пропонують учителям опанувати комплексами методів, заснованих на вольових зусиллях і самонавіюванні: емоційна стимуляція, самомотивування, самозаспокоєння, самостимуляція, самокритика, прийоми виконавчих дій (самонакази, самоспілкування, переключення свідомості з бажаного на необхідне, зосередження уваги на потрібному об'єкті, ситуації); прийом ідеомоторного тренування (програмування певних ситуацій в уяві) [24].

Цікава, на наш погляд, система емоційної саморегуляції О. Чебикіна. Дана система складається з послідовності мимічних дій, заснованих на зворотній дії психологічних функцій вираження емоцій і передбачає: підготовчий етап – відсторонення від різних емоційних подразників шляхом переключення уваги; рефлексивно-настроюючий етап – аутогенне тренування й виконання подальших дій «ідеомоторно»; мобілізуючий етап – підтримка й корекція емоційного стану в реальних умовах з допомогою самонаказів, дихальних, психомоторних вправ, експресивних мимічних дій [26].

Формування навичок саморегуляції В. Марищук пропонує здійснювати за такою схемою: 1) постановка спеціальних запитань самому собі з метою самоаналізу емоційного стану за зовнішніми проявами емоцій (мимікою напруженості, мимовільної напруженості (скутості) м'язів і прискореному диханню зі скороченою фазою видиху); 2) здійснення необхідних дій (довільне розслаблення м'язів тіла, обличчя, прийняття зручної пози, встановлення ритмічного дихання з подовженою фазою видиху) [9].

Отже у сучасній психолого-педагогічній літературі проблема саморегуляції у професійній діяльності розглядається як складне явище, яке існує у єдності енергетичних, динамічних, змістовних аспектів. У зв'язку з цим під довольною саморегуляцією розуміють процес створення учителем бажаних або потрібних внутрішніх станів, які б забезпечили ефективність його педагогічних дій. До умінь саморегуляції входять уміння управління власним станом, створення психологічно комфортної атмосфери під час педагогічної взаємодії, розвиток рефлексії, витримки, здатності до самоконтролю.

Вивчаючи стан вузівської підготовки майбутніх учителів щодо формування довольної саморегуляції та враховуючи значущість вищеназваної проблеми в плані особистісного та професійного зросту студентів, ми дійшли висновку про необхідність удосконалення даного виду підготовки шляхом введення теоретично-практичних спецкурсів, завданням яких є ознайомлення з особливостями динаміки працездатності учительської праці, функціональними станами учителя, методиками їх діагностики, сучасними методами та прийомами саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А.Г., Лобзин В.С., Копылова В.О. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина, 1977. – 160 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 419 с.
3. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976. – 32 с.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологическую активность. – М.: Политиздат, 1989. – 318 с.
5. Зараковский Г.М., Королев Б.А., Медведев В.И., Шлаен П.Я. Функциональные состояния оператора // Введение в эргономику / Под ред. В.П. Зинченко.– М.: Наука, 1974. – С. 94 – 102.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 350 с.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
8. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1984. – 78 с.
9. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. – Л.: Просвещение, 1982. – 348 с.
10. Медведев В.И. Функциональные состояния оператора // Эргономика. Принципы и рекомендации. – Т.1. – М.: Прогресс, 1970. – С. 23 – 27.
11. Миндыкану В.М. Педагогическая техника и мастерство учителя. – Кишинев: Штинца, 1991. – 198 с.
12. Нейдхард Дж., Вейнштейн М., Конри Р. Властелин эмоций. – СПб: Питер Пресс, 1997. – 208 с.
13. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии.-2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.- 576с.

- 14.Омельченко С.Д. Формирование педагогической техники как компонента педагогической культуры будущих учителей... Дис. канд. пед. наук. – Харьков, 1995. – 220 с.
- 15.Павлов И.П. Мозг и психика // Павлов И.П. Избранные психологические труды. – М. – Воронеж: Модэк, 1996. – С. 47 – 123.
- 16.Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
- 17.Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал. – Т. 12. – 1991. – № 1. – С. 47 – 55.
- 18.Рожнов В.Е. Руководство по психотерапии. – Ташкент: Алма-Ата, 1979.– 235 с.
- 19.Розов В.І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів // Проблеми вищої школи: Наук.-метод. збірник. – Вип. 81. – 1994. – С. 87-91.
- 20.Ромен А.С. Психическая саморегуляция. – Ташкент: Алма-Ата, 1973. – 234 с.
- 21.Семіченко В.А. Психічні стани.- К.: Магістр – S, 1998.- 208 с.
- 22.Степанов С.Ю., Семенов И. Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С.14 – 18.
- 23.Филимоненко Ю.И. О сущности психологической саморегуляции // Личность и деятельность: Экспериментальная и прикладная психология. – Вып. 10. – Л: ЛГУ, 1982. – С.18 – 27.
- 24.Хмельюк Р.И. Поиск учителя / Р.И. Хмельюк, В.Г. Орищенко и др. – Одесса: Маяк, 1992.– 64 с.
- 25.Чебыкин А.Я. Проблемы эмоциональной устойчивости. – О.: Южноукраинский педагогический ун-т им. К.Д. Ушинского, 1995. – 195 с.
- 26.Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – О.: АН СССР, 1992. – 168 с.
- 27.Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых. – М.: АПН СССР, 1983. – 160 с.