

**УДК 159.92**

**Мосьпан Марина Олександрівна**, старший викладач кафедри психології і педагогіки НУФВС, здобувач лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

e-mail: [lebed050477@rambler.ru](mailto:lebed050477@rambler.ru)

## **ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### *Анотація*

*У статті уточнено, що стан психологічної готовності має складну динамічну структуру і є сукупністю інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових якостей особистості. Досліджено, що розвиток засобів саморегуляції студентів повинен включати формування мотиваційно-ціннісного, інтелектуально-пізнавального, діяльнісно-практичного та емоційно-вольового компонента готовності. Встановлено основні принципи саморегуляції педагогічної діяльності: системність, активність і усвідомленість. Для вивчення саморегуляції психічної стійкості студентів був застосований метод моделювання. Визначені основні функції саморегуляції діяльності учителя у ситуаціях педагогічної взаємодії: оцінювальні функції; мотиваційно-стимулюючі функції; захисні функції; прогностичні функції; регулюючі функції.*

**Ключові слова:** *саморегуляція, спрямованість особистості, педагогічна діяльність, компоненти саморегуляції, мотиваційний компонент, профілі саморегуляції, формування засобів саморегуляції.*

**Мосьпан Марина Александровна**, старший преподаватель кафедры психологии и педагогике НУФВС, соискатель лаборатории психологии обучения имени И.А. Синицы Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### *Аннотация*

*В статье уточняется, что состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру и представляет собой совокупность интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых качеств личности. Доказано, что развитие средств саморегуляции студентов должен включать формирования мотивационно-ценностного, интеллектуально-познавательного, деятельно-практического и эмоционально-волевого компонента готовности. Установлены основные принципы саморегуляции педагогической деятельности: системность, активность и осознанность. Для изучения саморегуляции психической устойчивости студентов был применен метод моделирования. Определены основные функции саморегуляции деятельности учителя в ситуациях педагогического взаимодействия: оценочные функции; мотивационно-стимулирующие функции; защитные функции; прогностические функции; регулирующие функции.*

**Ключевые слова:** *саморегуляция, направленность личности, педагогическая деятельность, компоненты саморегуляции, мотивационный компонент, профили саморегуляции, формирования средств саморегуляции.*

**M.O.Mospan**, Senior lecturer in psychology and pedagogy, National University of Physical Education and Sport of Ukraine

## **FORMING ABILITY OF THE INDIVIDUAL TO SELF-REGULATION IN CONFLICT SITUATIONS EDUCATIONAL ACTIVITIES**

### *Summary*

*The authors specify that the state of psychological preparedness is a complex and dynamic structure is a combination of intellectual, emotional, motivational and volitional personality traits. Studied that students develop means of self-regulation*

*should include the formation of motivational-value, intellectual, cognitive, practical and action-emotional-volitional component of readiness. The basic principles of self-teaching activities: system, activity and awareness. To study the self-psychological stability student modeling method was used. The basic function of self-regulation in situations of teacher pedagogical interaction Evaluative function; motivational and incentive functions; protective functions; prognostic features; regulatory functions. This interconnection integrates personal resistant dependence of students' activity results from the level of their mental, emotional, willing, personally professional features and from activity in general. The empirical study requires defining the criteria of the level of personal self-direction ability development in conflict situation in educational activity. Obtained results allow confirming the existence of appropriate compensational mechanism in students' self-direction processes in conflict situations in educational activity. It is necessary to have high-developed indicators of need-motivational component of self-direction functional state.*

**Keywords:** *self-regulation, orientation of the individual, educational activities, components of self-motivational component profiles of self, self-forming drugs.*

**Постановка проблеми.** Результати аналізу наукової літератури свідчать про тісний зв'язок між двома типами саморегуляції: регулюванням поведінки та психічних станів протягом короткого відрізка часу, з одного боку, та їх регулюванням впродовж тривалого періоду життя з іншого. З одного боку, навички саморегуляції поточної діяльності і станів у будь-який момент цієї діяльності позначаються на довготривалій регуляції. З іншого боку, сама психологічна структура процесів поточної, оперативної і довготривалої особистісної саморегуляції виявляється практично ідентичною. Вітчизняними психологами доведено, що процес розвитку особистості виявляється у збільшенні ролі внутрішніх чинників та удосконаленні саморегуляції. Тільки та людина, яка готова управляти собою і змінювати зовнішні обставини, яка

визнає себе суб'єктом власної життєдіяльності, за наявності відповідних умінь, дійсно демонструє високий рівень саморегуляції [5; 6; 7].

Багато питань, пов'язаних з управлінням навчальним процесом, в даний час вирішуються за допомогою моделювання професійної діяльності, яке полягає в побудові моделі фахівця, на основі якої формуються знання і вміння, а також властивості особистості, необхідні спеціалісту вищої кваліфікації даного профілю. При цьому, зазвичай, особистісним чинникам приділяється менше уваги, ніж професійним. В теорії та практиці вищої педагогічної освіти спостерігається протиріччя між соціально обумовленими вимогами до людських властивостей і якостей випускників та відсутністю цільової настанови на розвиток саморегуляції в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

**Мета дослідження** – теоретичний аналіз психологічних умов саморегуляції психічних станів вчителів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Відповідно до сформульованої мети визначено такі **задачі** дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з питань дослідження психологічних умов саморегуляції психічних станів вчителів в процесі педагогічної діяльності.

2. Визначити на цій основі теоретико-методологічний підхід даного дослідження.

**Результати дослідження.** Цілеспрямований розвиток особистісної саморегуляції педагогів сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності до професійної діяльності за таких умов: своєчасній діагностиці відповідних психологічних якостей особистості, які є інформативними щодо рівня розвитку особистісної саморегуляції; організації та проведення формуючої програми, що включає в себе розвиток самопізнання, розвиток суб'єктних якостей особистості педагога та навчання методам саморегуляції; включення в навчально-виховний процес активних форм психологічного супроводу, спрямованих на допомогу педагогам в усвідомленні ролі особистісної

саморегуляції як детермінанти майбутньої професійної діяльності.

Основними принципами саморегуляції педагогічної діяльності є системність, активність і усвідомленість.

В ході нашого дослідження з'ясовано, що педагогічний конфлікт виникає на базі об'єктивних умов при відповідному включенні суб'єктивного чинника. В контексті вивчення конфліктних ситуацій в педагогічній діяльності, слід зазначити, що об'єктивні причини виникнення педагогічних конфліктів досить різноманітні, до них можна віднести власне об'єктивні, організаційно-управлінські, а також соціально-психологічні. Натомість, суб'єктивні причини пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями суб'єктів освіти. Вони обумовлені особливостями психологічної структури особистості кожного учасника навчально-виховного процесу, його індивідуально-психологічними та науково-світоглядними якостями, які призводять до вибору конфліктного способу вирішення протиріччя.

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми формування у майбутнього педагога здатності до саморегуляції психічних станів у складних педагогічних ситуаціях, дозволив визначити основні функції саморегуляції діяльності учителя у ситуаціях педагогічної взаємодії: оцінювальні функції, що визначають здатність учителя оцінювати і враховувати у процесі взаємодії як свої індивідуальні властивості та психічні стани, так і інших суб'єктів взаємодії; мотиваційно-стимулюючі функції – визначають стратегію і тактику поведінки в конфліктних педагогічних ситуаціях взаємодії, захисні функції – коли учитель ухиляється від проблем, не сприймає їх на достатньому рівні, некритично ставиться до проявів своїх емоцій та поведінки, а відповідальність за свої невдачі перекладає на учнів; прогностичні функції – коли учитель, приймаючи рішення, залежно від зовнішніх обставин, прогнозує порядок їх реалізації та наслідки, враховуючи свої індивідуальні властивості та саморегулятивні можливості; регулюючі функції – коли відбувається зменшення психічного напруження, в якому перебуває учитель, шляхом

переключення уваги на варіативне подолання перепон, психологічних бар'єрів та труднощів спілкування.

Враховуючи вищесказане, все ясніше виявляється наступна проблема: яким чином можна підтримувати педагогів у стані готовності до педагогічної діяльності в конфліктних ситуаціях? Рішення має полягати в тому, щоб підвищувати кваліфікацію працівників освіти шляхом формування їх здатності до саморегуляції.

Нами з'ясовано, що психічна регуляція функціонального стану виявляється у взаємодії мимовільної регуляції психофізіологічного стану педагога, довільної саморегуляції психічного стану працівника і у формі його цілеспрямованої активності як особистості, що забезпечують оптимальний рівень психічного стану працівників у конфліктних ситуаціях педагогічного процесу. У процесі психічної саморегуляції виявлено три її рівні – мимовільний, довільний та мотиваційно-діяльнісний. Ефект мимовільних механізмів регуляції (зокрема, когнітивна активація) наявний за нормальних умов на початкових етапах адаптації до педагогічної діяльності, а ефект довільних засобів саморегуляції (використання методу аутогенного тренування, контролю дихання та інших) і, особливо, мотиваційно-діялісного рівня помітний на більш пізніх етапах адаптації до конфліктних ситуацій педагогічної діяльності, запобігаючи розвитку дезадаптаційних процесів.

За результатами аналізу науково-психологічних джерел нами було уточнено, що стан психологічної готовності має складну динамічну структуру і є сукупністю інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових якостей особистості. Багаточисленні дослідження показали, що саморегуляція функціонального стану має значний вплив на рівень психологічної готовності.

Мотиваційно-ціннісний компонент готовності студентів до конфліктних ситуацій у педагогічної діяльності. Наявність у студентів системи ціннісних орієнтації, пов'язаних з гуманістичними, моральними,

духовними ідеалами; відмова в соціальних відносинах від принципу насильства, примусу, придушення особистості інших; стійка мотивація студентів будувати відносини з соціумом на основі принципу діалогу; мотивація до досягнення довіри в ситуаціях міжособистісних відносин; мотивація до вирішення конфліктів в якості нейтральної сторони.

Інтелектуально-пізнавальний компонент готовності студентів до конфліктних ситуацій у педагогічній діяльності. Інтелектуальна компетентність студентів у галузі природи конфліктів, їх профілактики та конструктивного вирішення, під якою розуміється особливий тип організації знань – структурованість, категорійність та узагальненість, гнучкість і оперативність в аналізі конфліктних ситуацій, що забезпечить можливість прийняття ефективних рішень у сфері діяльності з ефективного управління соціальними конфліктами; розвиток інтелектуальної ініціативи студентів, як властивості цілісної особистості, що представляє собою органічну єдність пізнавальних і мотиваційних устремлінь, готовність вийти за межі заданих знань в області соціальних конфліктів і розвивати інтелектуальну діяльність; розвиток самоорганізації студентів, яка передбачає здатність самостійно аналізувати конфліктні ситуації навчального та реального характеру, планування та прогнозування можливих результатів і наслідків власних дій в умовах міжособистісного конфлікту, самоконтроль та оцінка ефективності своїх рішень і дій в конфлікті на основі саморефлексії; здатність студентів до саморегуляції, що означає здатність керувати власною інтелектуальною діяльністю в умовах вирішення конфліктної ситуації, здатність фіксувати зміни в собі, розуміння і використання механізмів культурної самокорекції.

Діяльнісно-практичний компонент готовності студентів до конфліктних ситуацій у педагогічній діяльності. Комунікативні вміння та навички, пов'язані зі здатністю встановлювати довірливі відносини з партнерами по спілкуванню, розуміти точку зору інших людей, використовувати діалогічні форми спілкування, вміти знаходити компроміси

(в ситуаціях спілкування взагалі та в умовах педагогічної діяльності); організаторські вміння та навички, пов'язані із здатністю студентів організовувати власні відношення з оточуючими людьми; конструктивні вміння та навички, пов'язані із здатністю студентів ставити завдання з конструктивного вирішення конфліктів, визначати та застосовувати методи управління соціальними відносинами, прогнозувати розвиток конфліктних ситуацій тощо.

Емоційно-вольовий компонент готовності студентів до конфліктних ситуацій у педагогічної діяльності. Властивості та вміння студентів управляти своїми емоційними станами, в контексті подавлення емоцій негативного характеру; розвиненість у студентів властивостей емпатійного характеру; наявність здібностей перцептивного характеру, які є умовою для функціонування механізмів ідентифікації, стереотипізації, рефлексії тощо.

Психологічна готовність безпосередньо обумовлює ефективність педагогічної діяльності в конфліктних ситуаціях. Показники, за якими оцінюються вказані компоненти психологічної готовності, в сукупності складають психологічну «ціну» педагогічної діяльності. Ця ціна є мірою затрат, які «платить» особистість у вигляді витрат психофізіологічних, психічних та особистісних ресурсів. Вона відображається, в основному, в стані психологічної готовності студентів та залежить від сформованості їх здатності до саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Одним з основних методів, які ми використали для вивчення саморегуляції психічної стійкості студентів, став метод моделювання. Універсальність цього пізнавального методу дозволяє відносити його до методів загальнонаукового характеру. Результати аналізу наукової літератури дозволяють стверджувати, що до складу моделі саморегуляції студентів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності можуть входити певні структурні компоненти, а також рівні і стилі їх саморегуляції. Складність феномену саморегуляції зумовлює велику розмаїтість можливостей для її

модельовання і описування.

Зокрема, К. О. Абульханова-Славська виділяє в структурі особистісної саморегуляції мотиви, відчуття, волю, розглядаючи їх як детермінанти регуляції поведінки і діяльності людини. «Особистісна регуляція, долаючи зовнішні і внутрішні перешкоди, виступає як вольова лінія діяльності. На цьому рівні регуляція здійснюється не як вплив одного мотиву, а як складне особистісне рішення, в якому враховуються бажане і небажане і їх співвідношення, що змінюються у процесі діяльності» [1, с. 133].

Ю. О. Міславський структурними компонентами, які детермінують регуляцію поведінки і станів особистості вважає: цінності, що є відправними початковими психічними утвореннями для постановки цілей активності особи, образ «Я», ідеали, рівень домагань, самооцінку і самоконтроль. Ці характеристики розглядаються ним як система саморегуляції особистості, в якій функція забезпечення активності реалізується тільки в процесі взаємодії цих компонентів [3].

Ю. В. Позіненко виділяє такі компоненти моделі саморегуляції: активаційно-енергетичний, який забезпечує поведінкову активність ресурсами; емоційний, який визначає характер реагування; когнітивний, за допомогою якого оцінюється ситуація, що склалася та здійснюється вибір способу довільної саморегуляції [4, с. 30].

Найбільш адекватним для вирішення завдань, поставлених у дослідженні, на нашу думку, є системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів О. О. Конопкіна. Згідно з його концепцією процес саморегуляції може бути представлений як цілісна, замкнута (кільцева) за структурою, інформаційно відкрита система, що реалізовується взаємодією функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності і достатності) є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції, системна «співпраця» яких реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети [2]. Такий підхід

дає досліднику можливість виділити єдину для різних видів довільної цілеспрямованої активності функціональну структуру процесів саморегуляції.

Індивідуальна своєрідність довільної активності людини у її взаємодії з навколишнім світом позначається і вивчається в психології через поняття індивідуального стилю самих різних форм психічної активності і діяльності. Якщо вивченню індивідуального стилю професійної діяльності присвячений цілий ряд робіт і в них виділені механізми, структура і детермінанти саморегуляції діяльності, то проблемам вивчення і формування індивідуального стилю саморегуляції функціонального стану приділялося значно менше уваги. У більшій частині цих робіт досліджується операціональна система саморегуляції, визначаються деякі особистісні детермінанти ефективності тих або інших способів і прийомів саморегуляції. У багатьох роботах вказується, що саморегуляція функціонального стану є однією з найважливіших умов успішності і надійності професійної діяльності.

За своєю сутністю стиль регуляції акумулює типові для даної особистості способи організації своєї активності, і в цьому сенсі він є передумовою формування індивідуальних стилів діяльності при оволодінні новим її видом. Тому діагностика стилю регуляції, знання індивідуальних особливостей окремих регуляторних ланок дозволять вирішувати психолого-педагогічні завдання з проектування індивідуальних стилів конкретних видів професійної діяльності, вирішувати завдання професійної адаптації.

Способи довільної саморегуляції психічної стійкості можна умовно розділити на декілька груп, принаймні, за трьома ознаками. За ознакою переважної спрямованості до тієї або іншої ланки системи саморегуляції можливо виділення наступних методів: методи саморегуляції мотивації; методи емоційно-вольової саморегуляції; методи саморегуляції уваги; методи саморегуляції загального психофізіологічного тону і операціональної активності та ін.

Способи впливу на ці ланки системи саморегуляції можна об'єднати в такі групи: аутокомунікація (самосповідь, самопереконавання, самонаказ, самонавіяння, самопідкріплення); когнітивна регуляція (управління пам'яттю та уявою, зміни спрямованості мислення, раціоналізація); настановна регуляція (ритуальні пози і дії, відтворення стереотипної обстановочної і пускової аферентації, переключення на певні види активності); зміна обмінних процесів і посилення нервової імпульсації (дихальні і психомоторні вправи, м'язово-судинна релаксація і тонізація, самомасаж та ін.).

З урахуванням базових внутрішніх умов саморегуляції, можна говорити про методи саморегуляції стану в так званому «звичайному» стані і про методи, що використовують «змінені стани свідомості» (аутогіпноз, аутогенне тренування, медитація тощо). Слід відмітити, що межа між цими двома формами досить умовна, оскільки саморегуляція як така, вже тягне за собою зміну мінімум таких параметрів стану, як локус уваги, спрямованість свідомості тощо.

**Висновки.** Встановлено, що розвиток засобів саморегуляції студентів повинен включати формування мотиваційно-ціннісного, інтелектуально-пізнавального, діяльнісно-практичного та емоційно-вольового компонента готовності. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Серед перспективних напрямків наступних розвідок даної проблеми є подальше вивчення: питань довільної психічної саморегуляції педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності; питань, пов'язаних із вивченням суб'єктивних детермінант професійної надійності діяльності педагогів.

#### Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 304 с.

2. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект / Конопкин О. А. // Вопросы психологии – 1995. – № 1. – С. 5–12.

3. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Миславский Ю. А. ; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1991. – 152 с.

4. Позіненко, Ю. В. Роль саморегуляції в оптимізації професійної діяльності працівників правосуддя : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Ю. В. Позіненко. – Х., 2004. – 20 с.

5. Наживин, Ю. С. Способность к саморегуляции и профессиональная пригодность / Наживин Ю. С., Душецкий Л. Е. // Психологический журнал – 1985. – № 4. – С. 139–146.

6. Санникова, А. А. К проблеме анализа компонента профессиональной деятельности / А. А. Санникова // Психологія сучасності: наука і практика. – О. : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. – С. 56–60.

7. Максименко С. Д. Професійне становлення молодого вчителя / Максименко С. Д., Щербан Т. Д. – Ужгород, 1998. – 106 с.

#### **References transliterated**

1. Abulhanova-Slavskaya, K. A. Strategiya zhizni / K. A. Abulhanova-Slavskaya. – М. : Myisl, 1991. – 304 s.

2. Konopkin, O. A. Psichicheskaya samoregulyatsiya proizvolnoy aktivnosti cheloveka. Strukturno-funktsionalnyiy aspekt / Konopkin O. A. // Voprosy psihologii – 1995. – # 1. – S. 5–12.

3. Mislavskiy, Yu. A. Samoregulyatsiya i aktivnost lichnosti v yunosheskom vozraste / Mislavskiy Yu. A. ; Nauch.-issled. in-t obsch. i ped. psihologii Akad. ped. nauk SSSR. – М. : Pedagogika, 1991. – 152 s.

4. PozInenko, Yu. V. Rol samoregulyatsIYi v optimIzatsIYi profesIynoYi dIyalnostI pratsIvnikIv pravosuddya : avtoref. dis. na zdobuttya nauk stupenya kand.

psihol. nauk : spets. 19.00.06 «Yuridichna psihologiya» / Yu. V. PozInenko. – H., 2004. – 20 s.

5. Nazhivin, Yu. S. Sposobnost k samoregulyatsii i professionalnaya prigodnost / Nazhivin Yu. S., Dushetskiy L. E. // Psihologicheskiy zhurnal – 1985. – # 4. – S. 139–146.

6. Sannikova, A. A. K probleme analiza komponenta professionalnoy deyatel'nosti / A. A. Sannikova // Psihologiya suchasnosti: nauka i praktika. – O. : PDPU Im. K. D. Ushinskogo, 2004. – S. 56–60.

7. Maksimenko S. D. ProfesIyne stanovlennya molodogo vchitelya / Maksimenko S. D., Scherban T. D. – Uzhgorod, 1998. – 106 s.

---

*Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

*Авторське право (с) 2015 Mospan Maryna Oleksandrivna Моспан Марина Олександрівна*

*Отримано: 11.02.2015*

*Відрецензовано: 24.02.2015*

*Опубліковано: 03.04.2015*