

Н. А. СЕНЬОВСЬКА

**ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

*Сформульовано визначення, описано суть та структуру феномена професійної саморегуляції вчителя в особистісному аспекті (чотири основні компоненти, їх домінуючі функції, три рівні сформованості). Обґрунтовано використання у навчальному процесі педагогічних ВНЗ елементів соціально-психологічного тренінгу як форми підготовки майбутніх учителів до професійної саморегуляції. Конкретизовано основні складові взаємодії викладача та студентів (застосування методів дискусії та дидактичної гри, елементів саморефлексії, самопізнання та психокорекції).*

**Ключові слова:** професійна саморегуляція вчителя, тренінг.

Н. А. СЕНЬОВСКАЯ

**ТРЕНИНГ КАК ФОРМА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*Дано определение, описана суть и структура феномена профессиональной саморегуляции учителя в личностном аспекте (четыре основные компонента, доминантные функции, три уровня сформированности). Обоснованно использование в учебном процессе педагогических вузов элементов социально-психологического тренинга как формы подготовки будущих учителей к профессиональной саморегуляции. Конкретизированы основные составляющие взаимодействия преподавателя и студентов (применение методов дискуссии и дидактичной игры, элементов саморефлексии, самопознания, и психокоррекции).*

**Ключевые слова:** профессиональная саморегуляция учителя, тренинг.

N. L. SENIOVSKA

**TRAINING AS A FORM OF PREPARATION OF FUTURE TEACHERS TO PROFESSIONAL SELF-REGULATION**

*The definition of the phenomenon of professional self-regulation of a teacher is formulated, essence and structure of it is described in a personal aspect (four basic components, their dominant functions, three levels of formed). The usage of the social psychological training elements as a form of preparation of future teachers for the professional self-regulation in the educational process of higher pedagogical educational establishments is grounded. The basic aspects of co-operation of a teacher and students are specified (application of methods of discussion and didactics game, elements of self-reflection, self-knowledge, and psycho correction).*

**Keywords:** professional self-regulation of teaches, training

На сучасному етапі розвитку різних напрямків і галузей психолого-педагогічних наук все чіткіше спостерігається тенденція досліджувати людину (дитину, підлітка, дорослого) в її справжніх суб'єктних якостях, вивчати можливості, процеси й умови саморозвитку і саморозкриття людини на різних рівнях її суб'єктного буття, обґрунтовувати механізми творчої організації.

Якість процесів саморегуляції визначає уснішність, надійність, продуктивність будь-якого виду діяльності людини. Тому в контексті суб'єктного буття особистості проблема усвідомленої регуляції довільної цілеспрямованої активності займає одне із центральних місць. Особистісна саморегуляція визначає особливості адантатції, своєрідність функціонального стану та працездатності, специфіку формування світогляду, стосунків, відображення вищезазначеного у діях.

Звичайно, фахова діяльність педагога потребує особливого самоуправління, прийняття оптимальних професійних рішень, а головне – дає можливість учителю внутрішньо розвиватися, займатися самопізнанням і гармонізувати стосунки з людьми. Для цього необхідні навички саморегуляції, опора на власний досвід. У зв'язку з цим доцільно говорити про професійну особистісну саморегуляцію педагога.

Варто зауважити, що часто дослідники визначали професійну саморегуляцію вчителя (ПСРВ) як емоційну чи емоційно-фізичну (С. Асмаковець [1], С. Дерябіна [6], А. Гройсман [4; 5] Л. Роговик [9] та ін.). Вчені пропонували вправи та тренінги для регуляції психічних станів, у яких використовуються м'язова релаксація, різні техніки дихання та формування навичок конструктивного спілкування і впевненої поведінки. Однак, ПСРВ не обмежується вміннями управляти системами організму за допомогою активних вольових процесів, не вичерпується аналізом емоцій, почуттів та афектів. Вона містить і суто інтелектуальні дії (прийняття рішень у звичних та нестандартних умовах), і моральні вчинки. Крім того, як вказує С. Асмаковець, професійний розвиток нерозривно пов'язаний із особистісним [1, с. 12]. Формування навичок самопізнання, саморозуміння, рефлексії, зміни ставлення до себе та довколишніх (тобто особистісної саморегуляції) сприяє створенню нового образу Я. Саморегуляція педагогічної діяльності, зазначає В. Чайка, є цілісною інтегральною характеристикою фахівця. Вона поєднує в собі необхідний обсяг психолого-педагогічних знань, переконання і волю, «відображає процес забезпечення ефективної взаємодії вчителя зі змістом і результатами власної педагогічної діяльності, приведення своїх можливостей відповідно до її вимог» [12, с. 223]. Таким чином, ПСРВ можна визначити як інтегративну особистісну професійну характеристику педагога, яка передбачає усвідомлення ним своїх дій, почуттів, мотивів, свого становища та доцільну видозміну власної діяльності відповідно до вимог ситуації.

Саморегуляція – це складний механізм, що не може сформуватися за короткий час. Для успішної підготовки майбутніх учителів до ПСРВ необхідна цілеспрямована спільна діяльність викладачів та студентів. Оптимальною її формою є тренінг.

**Мета статті** – обґрунтувати використання у навчальному процесі педагогічних ВНЗ тренінгу як форми підготовки майбутніх учителів до професійної саморегуляції.

Тренінгом називають «будь-яку навчальну програму чи набір процедур, розроблених для того, щоб у результаті їх здійснення отримати кінцевий продукт у вигляді організму, здатного до певної реакції чи участі у складній діяльності, що потребує певних умінь» [2, с. 378]. Тренінги, на думку І. Вачкова [3, с. 15–85], Н. Хазратової [11, с. 27] та інших науковців, є одним із ефективних способів отримання особистісного досвіду, формою активного навчання та самонізнання його учасників, а також впроблення й удосконалення вмінь спілкування та взаємодії. Вони проводяться з метою поліпшення адаптації майбутніх учителів до фахової діяльності, для зняття повсякденної напруги, попередження та впрішення конфліктів, з якими стикається майбутній фахівець. Це безпосередньо стосується соціально-психологічного тренінгу, під час якого «здійснюється розвиток техніки міжособистісного спілкування людей» [8, с. 366].

Для успішного формування навичок та вмінь ПСРВ тренінг повинен охоплювати:

- емоційний розвиток майбутніх учителів;
- формування потреби в спілкуванні з учнями й почуття спільності з ними;
- саморозкриття та самоактуалізацію студента як особистості;
- впроблення й закріплення ефективних форм адаптивної міжособистісної поведінки;
- більш активне включення майбутніх педагогів у громадське життя й спонукання їх до прийняття на себе відповідальності.

У групах тренінгу групова та індивідуальна робота має бути спрямована на те, щоб допомогти майбутнім педагогам краще пізнати самих себе, впробити індивідуальний стиль діяльності, навчитися розуміти колег, учнів, їхніх батьків, правильно поводитися у ситуаціях міжособистісного спілкування (тобто, містити елементи самопізнання та психокорекції). Такі заняття дадуть можливість студентам усвідомити та реалізувати свій потенціал особистісного й інтелектуального розвитку, підвищити рівень самосвідомості.

Доцільно якнайшпирше застосовувати методи дискусії та дидактичної гри – рольової (сприяє особистісному зростанню, орієнтує на саморозвиток і самопізнання) і ділової (спрямована на впрішення професійно-педагогічних та навчальних завдань), аналізу конкретних психолого-педагогічних ситуацій (програються на занятті, завжди співвідносяться з можливістю виховного чи навчального впливу на учнів), розв'язання педагогічних задач, «мозкової атаки», ігрового проектування, розбору інцидентів тощо. Вони імітують реальні ситуації, які вимагають застосування професійних умінь, а також сприяють активній співпраці викладача та студентів, дають змогу врахувати здібності та потреби останніх, повністю

висловитися, виявити індивідуальність, творче мислення, застосувати життєвий досвід, прийняти оптимальні рішення.

Ще одна особливість тренінгових занять – це відсутність порад, настанов, заохочення, покарання і повчання. Отже, небезпека утиску гідності людини зведена до мінімуму. Учасники мають можливість самостійно зробити висновки про особисті причини власних труднощів спілкування, налагодження взаємин з іншими людьми, підготовки до майбутньої фахової діяльності, формування навичок та умінь ПСРВ.

Саморегуляція ґрунтується на процесах переробки інформації, котрі відповідають регуляторним функціям планування, моделювання, програмування, оцінювання і корекції різних форм психічної активності. Орієнтуючись на дослідження В. Бобрицької [13], І. Зязюна та Г. Сагач [7], можна виокремити такі методи та прийоми саморегуляції: самопрогнозування, самоаналіз, самооцінка, самоконтроль, самокорекція, релаксація, мовна розрядка, самопереконавання, автотренінг, метод створення установки, самонаказ, відключення, переключення, фізичне навантаження. Таким чином, взаємодія між викладачем та студентами у формі тренінгу повинна допомагати останим усвідомлено та самостійно почати застосовувати перераховані методи.

Упродовж тренінгу викладач здійснює активний психолого-педагогічний вплив, спрямований на усунення відхилень в особистісному й професійному розвитку студентів, гармонізацію особистості та міжособистісних стосунків. Помітні зміни відбуваються в межах усіх чотирьох компонентів ПСРВ: мотиваційного (цінності, мотиви), рефлексивного (знання, досвід), емоційно-вольового (самовладання, настрої) та діяльнісного (навички, вміння). Одним із завдань тренінгу як форми підготовки до ПСРВ є активізація домінантної функції кожного компонента. Готовність майбутнього педагога до професійної саморегуляції характеризується трьома рівнями сформованості (низьким, середнім і високим). При «переході» до вищого рівня ПСРВ міняється характеристика окремих її компонентів (табл. 1).

У наведеній таблиці узагальнено характеристику кожного з чотирьох компонентів ПСРВ на окремому її рівні. Варто зазначити, що процес удосконалення механізмів професійної саморегуляції майбутніх педагогів за допомогою такої форми роботи, як тренінг, передбачає два основні аспекти – самопізнання та психокорекцію.

Самопізнання полягає у «дослідженні» самого себе. Для того, щоб допомогти студентам успішно здійснювати цей процес, викладачеві необхідно на заняттях опиратися на розвиток пізнавальних компонентів ПСРВ. Основним механізмом тут є педагогічна рефлексія. Її трактують як «усвідомлення вчителем себе самого як суб'єкта діяльності: своїх особливостей, здібностей, того, як його сприймають учні, батьки, колеги, адміністрація. Водночас це усвідомлення цілей та структури своєї діяльності, засобів її оптимізації» [10, с. 22]. Модель педагогічної рефлексії формується за допомогою запитань педагога до самого себе: «Якої мети я прагну досягти?», «Чому?», «Якими засобами?», тобто вона функціонує як аналіз суб'єктом власного психічного стану і спрямована на його самовдосконалення. Рефлексія сприяє свідомому виконанню будь-якої діяльності. Особливістю цього механізму у процесі навчання майбутніх учителів є його інтелектуальна спрямованість (на усвідомлення знань, способів дій, оволодіння вміннями планування й самоорганізації). Таким чином, на заняттях у формі тренінгу окремим обов'язковим етапом має бути саморефлексія (за допомогою усних та письмових самозвітів учасників тренінгу, в процесі яких вони можуть усвідомити й оцінити свої досягнення й недоліки, порівняти їх із результатами інших членів групи).

Психокорекційна робота потребує від викладача педагогічного такту, теоретичної та практичної підготовки. Рекомендується запросити на такі заняття психолога. Психокорекція передбачає розкриття індивідуальності студентів, формування у них власного стилю спілкування з учнями, вироблення й закріплення досконаліших педагогічних умінь і навичок, прийняття на себе більшої відповідальності за долю дітей, за результати їхнього навчання й виховання. Заняття дають можливість усвідомити та реалізувати свій потенціал особистісного й інтелектуального розвитку, підвищити рівень самосвідомості, виробити комунікативні вміння. Найважливішою частиною, суттю психокорекційної роботи є формування адекватної реакції на психотравмуючі моменти педагогічної діяльності. Для цього варто заохочувати здійснення ретроспективного аналізу подій, що передували розвитку критичної ситуації, та розвиток так званих контролюючих емоцій – радості, сорому тощо.

## ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

Структура занять у формі тренінгу повинна містити певні послідовні етапи: розминку (інформування, правила роботи в групі, знайомство, «криголами»), основну частину (ігри та вправи), розрядку (обговорення, рефлексія).

Заняття з елементами тренінгу (лабораторні) застосовуються у процесі викладання педагогіки на філологічному факультеті Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка від 2008–2009 навчального року донині.

Досвід засвідчує, що застосування елементів тренінгу в процесі підготовки майбутніх учителів допомагає викладачеві адаптувати студентів до педагогічної діяльності, навчити їх правильно спілкуватися зі своїми учнями, швидко знаходити оптимальне рішення в процесі фахової діяльності, розвивати педагогічні здібності, тобто підвищувати власний рівень професійної саморегуляції.

*Таблиця 1*

*Рівнева характеристика компонентів ПСРВ*

Компоненти ПСРВ, домінантні функції	Рівні		
	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
<b>Мотиваційний</b> – аксіологічна	Немає усвідомлених життєвих переконань; відсутні принципи, вимогливість до себе, самокритичність; фахова діяльність має необов'язковий характер, рівень домагань неадекватний.	Здійснюється усвідомлений перегляд системи мотивації; наявна неадекватна самооцінка власних саморегуляційних умінь та знань.	Педагог керується власними цілями та мотивами, визначає і змінює особисті установки й цінності; незалежний у судженнях та вчинках.
<b>Рефлексивний</b> – планування та прогнозу	Практичний досвід та знання теорії саморегуляції не сформовані в усвідомлену систему.	Здійснюються процеси узагальнення знань та досвіду, спостерігаються елементи цілепокладання та моделювання щодо реалізації потреб, мотивів, інтересів, установок, стосунків особистості вчителя.	На основі наявних знань і досвіду формуються теоретична свідомість, і мислення вчителя, відбувається порівняння власного досвіду з досвідом інших людей, усвідомлення позитивних і негативних аспектів власної діяльності, оцінку та самооцінку, виділення якостей, що сприяють оволодінню обраною професією.
<b>Емоційно-вольовий</b> – самосуб'єктивного впливу	Педагог невірноважений, погано визначає емоційний стан інших людей, невідповідно реагує на їхні переживання, відчуття та думки, рідко проявляє витримку та самовладання.	Відбувається формування навичок та умінь самоаналізу та самоконтролю. Педагог проявляє співпереживання та співчуття, працює над розвитком своєї емпатичної здатності, розвиває вольові якості.	Педагог виявляє витримку, здатність емоційно відповідати на запити учнів, усвідомлювати власні почуття, регулювати свої стосунки та спілкування, свідомо керувати власними почуттями, настроями і приводити їх у відповідність з конкретними життєвими ситуаціями.
<b>Діяльнісний</b> – корегувальна	Учитель пристосовується до обставин і стосунків; його фахова діяльність пасивна.	Самостійна поведінка фахівця чергується з несвідомими чи усвідомленими пристосуваннями до навколишнього середовища.	Педагог організовує свою професійну діяльність, відповідально ставиться до її результатів, обов'язки виконує добросовісно.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці комплексів тренінгових занять відповідно до конкретної спеціалізації майбутніх педагогів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асмаковец Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга / Е. С. Асмаковец // Психология обучения. – 2000. – № 1. – С. 11–14.
2. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П-Я); пер. с англ. / Ребер Артур. – М.: Веб. АСТ, 2000. – 560 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
4. Гройсман А. Оптимизация «качества жизни» и психосоматического здоровья учителя средствами психической саморегуляции / А. Гройсман, А. Иконникова // Прикладная психология и психоанализ. – 2006. – № 1. – С. 46–54.
5. Гройсман А. Психосоматическое здоровье учителя при обучении психической саморегуляции / А. Гройсман, О. Соболева, М. Асадов // Прикладная психология и психоанализ. – 2005. – № 4. – С. 51–59.
6. Дерябина Е. А. Как избежать стресса? Влияние функциональных состояний и их саморегуляции на эффективность профессиональной деятельности педагога / Е. А. Дерябина // Гуманитарні науки. – 2004. – № 2. – С. 163–166.
7. Зязюн І. А. Краса педагогічної дії: навч. посібник / А. І. Зязюн, Г. М. Сагач – К.: Укр.-фінс. ін-т менедж. і бізнесу, 1997. – 302 с.
8. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
9. Роговик Л. Саморегуляція у професійній діяльності вчителя / Л. Роговик // Початкова школа. – 2004. – № 11. – С. 55–58.
10. Тур Р. Й. Педагогічна рефлексія – основа формування творчого саморозвитку особистості / Р. Й. Тур // Управління школою. – 2004. – № 13. – С. 22–24.
11. Хазратова Н. В. Тренінги адаптації першокурсників до умов навчання у вищому закладі освіти / Н. В. Хазратова // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 5. – С. 27–31.
12. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія, за ред. Г. Терещука / В. Чайка. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – 275 с.
13. Бобрицька В. І. Як зберегти психічне здоров'я. Поради для вчителя. / В. І. Бобрицька // Постметодика. – 2001. – № 2 (34). – С. 28–35. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.ipe.poltava.ua/pm/34/bobrytska.htm>

УДК 373:68

З. Є. БУРКОВСЬКА

**НЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АГРАРНОГО ПРОФІАЮ**

*Обтунтовано педагогічні умови формування професійних цінностей майбутніх фахівців аграрного профілю: використання компетентнісного підходу; утвердження професійної культури аграрія; реалізація принципу екологізації; використання засобів народознавства. Запропоновано активні форми виховної роботи у професійно-технічних навчальних закладах (НТНЗ), коледжах та вищих навчальних закладах (ВНЗ).*

**Ключові слова:** цінності, професійні цінності, аграрний профіль, аграрій, бджільництво.

З. Е. БУРКОВСКАЯ

**НЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ЦЕННОСТЕЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ**

*Обоснованы педагогические условия формирования профессиональных ценностей будущих специалистов аграрного профиля: использование компетентностного подхода; утверждение профессиональной культуры агрария; реализация принципа экологизации использование средств народоведения. Предложены активные формы воспитательной работы в НТУЗ, колледжах и вузах.*

**Ключевые слова:** ценности, профессиональные ценности, аграрный профиль, аграрий, пчеловодство.