

2. Захаров А. Психотерапия невротиков у детей и подростков / О. Захаров. – М., 1982. – 216 с.
3. Мясищев В. Личность и невроты / В. Мясищев. – Ленинград : изд-во Ленинградского ун-та, 1960. – 428 с.
4. Прихожан А. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+CD) / А. Прихожан. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с. – (Детскому психологу).
5. Салливан Г. Интерперсональная теория психиатрии / С. Салливан ; [пер. с англ. О. Исаковой]. – СПб. : Ювента ; М.: КСП+, 1999. – 347 с.
6. Фрейд А., Фрейд З. Детская сексуальность и психоанализ детских невротиков : сб. раб. / А. Фрейд, З. Фрейд // [сост. и ред. М. Решетников]. – СПб. : Институт Психоанализа, 1995. – 483 с.
7. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – СПб., 1997. – 207 с.

УДК 159.9

*Мар'яна ГРИНЦІВ,
м. Дрогобич*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Висвітлюються питання підготовки студентів до професійної саморегуляції. Зокрема, розглядається феномен професійної саморегуляції, а також визначено сутнісні характеристики основних категорій готовності до професійної саморегуляції студентів, а саме: структура, компоненти, функції, що забезпечують формування особистісних якостей, значущих для професійної діяльності.

***Ключові слова:** саморегуляція, професійна саморегуляція, основні категорії готовності до професійної саморегуляції: структура, компоненти, функції.*

Grintsiu M.B. Self-regulation as a component of training future specialists. The issue of preparing students for professional self-regulation. Specifically examined the phenomenon of professional self-regulation, and also the essential characteristics of the main categories of readiness to professional self-regulation of students, namely, structure, components, functions, providing the personality qualities important for the profession.

***Key words:** self, professional self-regulation, the main categories of preparedness for professional self-regulation: structure, components, functions.*

Постановка проблеми. Проблема формування професійної саморегуляції у студентської молоді, яка приступає до педагогічної діяльності, а також становлення основ професіоналізму, суттєво зростає у зв'язку з перебудовою системи освіти в Україні, підвищенням рівня психолого-педагогічного забезпечення професійної підготовки фахівців. Відтак проблема професійної саморегуляції є однією з головних у контексті дослідження особистості.

Становлення особистості розглядається як процес безперервного, постійного саморуху через перебудову внутрішніх структур, їх взаємозв'язків, взаємовпливів, поступовому ускладненні та вдосконаленні взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Оскільки професійна саморегуляція виступає сутнісним моментом розвитку особистості та одним з його основних засобів, то постає необхідність описати і визначити сам феномен саморегуляції, а також розкрити сутнісні характеристики основних категорій готовності до професійної саморегуляції студентів.

Аналіз досліджень. Проблема саморегуляції, незважаючи на її вагомність в особистісному та професійному розвитку, все ще залишається недостатньо дослідженою у психологічній науці як проблема специфічна, самостійна і така, що вимагає спеціальної уваги та аналізу. У психологічній та педагогічній науках дуже широко розглядаються різні аспекти проблеми саморегуляції. У 1980 році на XXII Міжнародному конгресі психологів у Лейпцигу російський психолог О.А. Конопкін заявив про необхідність розробки нової галузі психології – психології саморегуляції предметної діяльності та поведінки, де сформулював основні принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність, усвідомленість), розробив уявлення про структуру системи саморегуляції. В ході досліджень, проведених під його керівництвом, розкрито багато механізмів саморегуляції діяльності, зв'язку системи саморегуляції з продуктивністю психічних процесів, з особистісними особливостями, ефективністю діяльності людини [7]. На думку К. Абульханової-Славської, саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог навколишнього середовища з суб'єктивними можливостями активності [1]. А за визначенням В.І. Войтко саморегуляція є здатністю людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення актів своєї поведінки і власних психічних процесів.

С. Рубінштейн, О. Конопкін, Г. Костюк, М. Боришевський, Є. Ільїн досліджували проблематику саморегуляції як психологічного механізму організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів, які показують, що вольова саморегуляція нерозривно пов'язана з різними психіч-

ними станами особистості. Н.І. Пов'якель вважає доцільним розглядати саморегуляцію як професійно-важливу властивість, необхідну складову розв'язання завдань психологічної практики. Саморегуляція визначається дослідницею як індивідуально створена система дій, заснованих на Я-концепції особистості і виступає засобом або системою засобів самосвідомості та самоорганізації з метою успішного вирішення завдань [9].

Л. Виготський та його послідовники започаткували дослідження довірливої регуляції дій людини і різних психічних процесів. Первинною проблемою тут стає не породження дії, а «оволодіння собою». Перші форми оволодіння власними процесами Л. Виготський бачив у використанні зовнішніх стимулів, в зумисній організації середовища, що викликає певну поведінку.

А. Осницький, вивчаючи саморегуляцію діяльності, зазначав, що остання є регуляцією, яка здійснюється людиною як суб'єктом діяльності та спрямована на приведення можливостей людини у відповідність до вимог цієї діяльності. З іншого боку, розглядаючи проблему регуляції через призму взаємин людини з оточуючими, Ю. Миславський вказує, що взаємини, будучи відображеними, складаються в систему саморегуляції особистості, яка визначає і наявність, і специфічність форм її особистісної активності.

Важливі наукові висновки про сутність саморегуляції одержані в теоретичних та експериментальних дослідженнях Л. Божович, В. Мухіної, В. Селіванова, І. Чеснокової, присвячених проблемам морального розвитку індивіда на різних вікових етапах. Незважаючи на певне зростання кількості досліджень, присвячених теоретичному обґрунтуванню та пошуку прикладних рішень, які стосуються саморегуляції, у сучасній психології недостатньо опрацьована проблема підготовки професійної саморегуляції студентів.

Мета статті полягає в уточненні поняття саморегуляції і професійної саморегуляції, висвітленні основних компонентів професійної саморегуляції як основи самореалізації на етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція є вельми важливим аспектом професійної діяльності. Це здатність керувати власним психічним станом і поведінкою для того, щоб оптимальним чином діяти в складних педагогічних ситуаціях. Психологічні основи саморегуляції містять у собі управління пізнавальними процесами (сприйняттям, увагою, мисленням, пам'яттю, мовою), а також управління поведінкою, емоціями, діями – реакціями на виниклу ситуацію [5]. Саморегуляція є замкнутим контуром регулювання та інформаційним процесом,

носієм якого виступають різні психічні форми відображення дійсності (С.Ю. Головін). Залежно від виду діяльності та умов її здійснення вона може реалізовуватися різними психічними засобами – чуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями. Саморегуляція, на думку Л. Мітіної, є розкриттям резервних можливостей людини, а отже, розвиток творчого потенціалу особистості [8]. На психофізіологічному рівні саморегуляція розглядається як фактор загальних здібностей (В. Юркевич) і універсальна внутрішня умова здійснення діяльності (Н. Лейтес).

Сьогодні у науковій літературі по-різному тлумачиться поняття «саморегуляція». Семантичний аналіз дає змогу визначити у його складі дві частини «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (указує на те, що джерело регуляції у самій системі). Відтак, саморегуляція це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності.

Оскільки професійна діяльність людини передбачає самоуправління, прийняття оптимальних професійних рішень, доцільним є застосування терміна «професійна саморегуляція». Вона є «інтегративною особистісною професійною характеристикою педагога, яка передбачає усвідомлення ним своїх дій, почуттів, мотивів, свого становища та доцільною видозміною власної діяльності відповідно до вимог ситуації» [3, 201]. Завдяки саморегуляції у студентів формуються вміння ставити цілі і визначати найактуальніші з них; аналізувати умови і виділяти серед них важливі для досягнення поставленої мети; вибирати способи дій й організувати їхню послідовну реалізацію; оцінювати проміжні та кінцеві результати діяльності, підбираючи для цього найбільш оптимальні засоби оцінювання; корегувати власну діяльність. Таким чином, професійна саморегуляція є необхідним компонентом фахової підготовки. Випускник навчального закладу повинен вміти не тільки проектувати, планувати і здійснювати цілісний педагогічний процес на основі аналізу та оцінки досягнутого рівня розвитку, вихованості, а й розуміти значущість майбутньої професії, бути здатним до дії у професійній ситуації, самостійним в умовах невизначеності; вміти використовувати найпростіші прийоми саморегуляції поведінки в процесі міжособистісного спілкування і здійснення діяльності.

Саморегуляція є важливим аспектом у підготовці студентів до професійної діяльності. Тому знання закономірності саморегуляції, вміння керувати власними станами, а також оволодіння прийомами і способами

ми регуляції є важливими компонентами процесу самовдосконалення студента. Знання, які забезпечують здійснення діяльності саморегуляції, складаються з чотирьох груп: методологічні, загальнотеоретичні, психолого-педагогічної та дидактико-технологічні. Серед умінь, які формуються на основі цих знань, виділено діагностично-прогностичні, самоаналітичні і саморегуляційні вміння. Основою для здійснення саморегуляції є дидактико-технологічні знання, до яких входять такі елементи: принципи саморегуляції діяльності (системність, активність, усвідомленість), основні компоненти управлінської діяльності: цілепокладання, цілездійснення, аналіз результатів; цикл управлінської діяльності та його основні компоненти: планування, організація, стимулювання, контроль, регулювання діяльності, аналіз результатів; психологічні механізми діяльності саморегуляції, структура системи саморегуляції та її основні компоненти; діагностування, виявлення причин недостатньої ефективності діяльності; моделювання умов діяльності, визначення умов її нормального функціонування; програмування засобів і дій; досягнення цілей діяльності; самоаналіз і самооцінка результатів діяльності; педагогічне мислення як основа діяльності саморегуляції.

Особливо важливим є розвиток професійної саморегуляції у період становлення особистості, формування ціннісних орієнтацій та моральних переконань, на основі яких вони починають свідомо скеровувати свою поведінку. Крім того, особистість у цей період найкраще сприймає програму розвитку навичок саморегуляції, у зв'язку з чим їх розвиток необхідно планувати вже на перших етапах навчання студента.

Професійна саморегуляція студентів формується під впливом двох основних факторів – соціуму і свободи. Однак їх дію необхідно оптимізувати. Перш за все слід діагностувати рівень готовності студентів до професійної саморегуляції. Другий крок – допомогти студентам розвинути особистісні механізми професійної саморегуляції. Для цього доцільно коригувати їх навички та вміння професійної саморегуляції при підготовці до професійної діяльності.

Формування у студентів умінь та навичок професійної саморегуляції здійснюється через: оволодіння основними категоріями теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти); формування готовності до професійної саморегуляції (уміння здійснювати самоаналіз, формувати цілі та визначати найактуальніші з них), а також уміння самостійно визначати й підвищувати рівень власної професійної саморегуляції; розвиток механізмів професійної саморегуляції.

Серед механізмів саморегуляції, які найчастіше згадують вчені, можна виділити формування цілей, самооцінку, рівень домагань, самокон-

троль, рефлексію (К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, І. Гальян, О. Конопкін, В. Моросанова, Н. Пов'якель та ін).

Заслужують уваги виокремлені Г. Качаном [6] і В. Чайкою [10] компоненти професійної саморегуляції. Серед останніх вони виділяють: мотиваційний – відображає усвідомлені студентами моральні поняття, загальнокультурні та професійно-педагогічні цінності, спрямовані на оволодіння професією; рефлексивний – передбачає порівняння студентом свого досвіду з досвідом інших людей; емоційно-вольовий – полягає в умінні виявляти витримку, усвідомлювати власні почуття, регулювати свої стосунки та спілкуватися; діяльнісний – передбачає вміння здійснювати самоконтроль, самокорекцію поведінки, усвідомлювати мету власних дій.

Професійна саморегуляція виконує низку функцій. Серед них можна виокремити ті, що є домінуючими. Так, аксіологічна функція полягає в контролюванні й оцінюванні особистістю власної поведінки щодо її відповідності моральним принципам міжлюдських взаємин, з погляду реалізації у вчинках провідної ідеї – ідеї людини як вищої цінності, що становить основний зміст життєдіяльності особистості, яка досягла високого рівня моральної досконалості. Функція планування та прогнозу передбачає моменти щодо реалізації потреб, мотивів, інтересів. Функція «самосуб'єктивного впливу», тобто впливу індивіда на власні психічні процеси й стани з метою їх оптимізації, відповідає за витримку та емпатію. Корегувальна функція полягає у перебудові власної поведінки з метою подолання дисонансу між наявними й передбачувальними наслідками певних поведінкових актів та реальною моральною ситуацією. Селективна функція виявляється у наданні переваги (вибору) певним поведінковим завданням, засобам і способам їх розв'язання (у співвіднесеності з особистісно-значущими принципами, нормами й іншими ціннісними еталонами). Функція забезпечення процесів самотворення (творення індивідом себе як особистості), самовиховання, у чому саморегуляції належить вирішальна змістовно-інструментальна роль (тому процес самовиховання правомірно розглядати як специфічну, вищу форму саморегулювання особистості) [2].

Незважаючи на різноманітність проявів, саморегуляція має чітку структуру, яка поєднує:

- те, що людина виступає як суб'єкт праці, включений до процесу навчальної або виробничої діяльності, в якому до дій та результатів праці пред'являються конкретні вимоги;
- програму виконавчих дій, узгоджену з умовами діяльності;
- неперервний контроль за ходом її реалізації;

- оцінку досягнутих результатів;
- рішення про необхідність корекції і характер корекційної діяльності.

Професійна саморегуляція має всі властивості та характеристики більш загального психологічного явища. Її особливістю є те, що особистісний та професійний розвиток нерозривно пов'язаний і взаємообумовлений. З одного боку, професійний розвиток допомагає сформувати зрілу цілісну особистість. З іншого – психічні властивості, риси характеру та інші індивідуальні особливості конкретної людини, що визначають, як відбуватиметься процес її професіогенезу. Саморегуляція надає цілеспрямованості професійному зростанню, дозволяє сконцентрувати зусилля на досягненні поставлених цілей. Отже, особистість у процесі професіогенезу не стільки накопичує знання, скільки продуктивно опрацює їх, прилаштує під власний стиль діяльності та міжособистісної взаємодії, розвиваючи професійні компетенції та вдосконалюючи особистісно-ділові якості. Тим більше, для цього є достатнє методологічне підґрунтя, визначене у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, які базуються на ідеях цілісності, єдності особистісного та професійного розвитку людини (Б. Ананьев, Г. Балл, С. Климов, О. Молл, К. Платонов, В. Шадріков, А. Бандура, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс та інші).

Саморегуляція не зводиться до вибору окремих вчинків, вона полягає і в формуванні себе як особистості. Для цього особистість має багаторівневу систему внутрішніх механізмів, або процесів, які відбуваються в її свідомості і забезпечують стійкий зв'язок між зовнішніми вимогами, вираженими в нормах професійної діяльності та поведінці. Професійна саморегуляція служить вмінню стриманно ставитися до інших людей, терпимо сприймати їх недоліки, слабкості, помилки.

Підводячи підсумок, варто зазначити, що згадані якості (творчість, активність, воля) та рефлексивні вміння (самоконтроль, самооцінка) є відносно незалежними змістовими критеріями підготовки студентів до професійної саморегуляції, які взаємопов'язані багатозначними відношеннями, що знаходять свій вияв у такому інтегральному формалізованому та єдиному критерії, як підготовка студента до професійної саморегуляції.

Висновки. Таким чином, дослідження професійної саморегуляції є однією з базових умов самовдосконалення індивіда на особистісному та професійному рівнях. Підготовка до професійної саморегуляції сприяє творчій самореалізації студентів у подальшій професійній діяльності. Підґрунтям окресленої підготовки є пріоритетні положення гуманістичної, особистісно-орієнтованої парадигми сучасної освіти у вищій школі.

Відтак професійна саморегуляція як властивість, що притаманна студенту, є підґрунтям професійного розвитку, оскільки обумовлює цілеспрямованість, мотивацію, наявність продуктивних психічних станів та інших умов успішного оволодіння професією.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання цієї проблеми. Перспектива подальшого вивчення професійної саморегуляції передбачає проведення спеціального аналізу її компонентів, їх власної будови, умов розвитку, зв'язків між собою, можливостей їх діагностики та корекції, а також наукових пошуків, потребує обґрунтування індивідуальних особливостей та умов формування професійної саморегуляції студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. Деятельность и психология личности / К. Абульханова-Славская. – М., 1980. – 237 с.
2. Боришевський М. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності / М. Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 158 с.
3. Войтюк Н. До питання про професійну саморегуляцію вчителя / Н. Войтюк // Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті : орієнтири та напрямки сучасної освіти : мат. II-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луганськ, 2-5 жовтня 2005р.). – Луганськ : Альма-матер, 2005. – Ч. 2. – С. 193–201.
4. Галян І. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії : монографія / І. Галян. – Дрогобич : Відродження, 1998. – 410 с.
5. Исаев И. Профессионально-педагогическая культура преподавателя : учеб. пособие [для студ. высш. заведений] / И. Исаев – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
6. Качан Г. Развитие навыка осознанного саморегулирования будущих учителей / Г. Качан [Электронный ресурс] // Сб. трудов межвуз. науч.-практ. конф. «Современные проблемы становления профессионально-педагогической культуры». – Режим доступа: http://rspu.edu.ru/article/index.php?id_article=287&id_page=15.
7. Конопкин О. Учебная успеваемость студентов и их саморегуляция / О. Конопкин, Г. Прыгин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 42–52.
8. Митина Л. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений]. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 320 с.
9. Повьякель Н. Профессиогенеза саморегуляции мышления практического психолога : монография / Н. Повьякель. – М., 2003. – 295 с.
10. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія / В. Чайка // [за ред. Г. Терещука]. – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – 275 с.