

УДК 159.938.3:378.1

DOI 10.32755/sjeducation.2021.02.

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Журов Вадим Володимирович, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки, корекційної освіти та менеджменту,
*Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
(14021, Україна, м. Чернігів, вул. Слобідська, 83,
e-mail: choippo.cg@gmail.com)*

Бієнко Наталія Андріївна, старший викладач кафедри психології,
*Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
(14021, Україна, м. Чернігів, вул. Слобідська, 83,
e-mail: choippo.cg@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-5735-143X*

У статті розглянуто питання психологічної саморегуляції психічних станів у контексті засвоєння теорії й практики педагогом для ефективної професійної діяльності та оптимального буття в життєвих звичайних та трансординарних ситуаціях. На основі аналізу з'ясовано те, що феномен саморегуляції різнобічно досліджено в різних фізіологічних та психологічних теоріях, при цьому не вистачає прикладних досліджень, зокрема із фахового використання педагогами знань і навичок. У подальшому матеріалі наводяться факти та аналіз статистичних даних, у тому числі й нашого опитування щодо потреби теоретичного та практичного засвоєння знань про саморегуляцію педагога.

Обгрунтована і запропонована системна мотивація засвоєння педагогами теоретичних засад і практики саморегуляції. Також у статті на основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел систематизовано теоретичні напрацювання саморегуляції, що представлені в періодизації зарубіжних досліджень та окремо в періодизації вітчизняних етапів вивчення проблеми. Окремо систематизовано структурні та системно-функціональні аспекти теорії саморегуляції, зроблено аналіз її визначення з пропозицією адаптованого засвоєння формулювання визначення та структури саморегуляції. Крім того, запропоновано форми та змістове наповнення занять із саморегуляції психічних станів особистості для педагогів. За нашим викладом зроблено інтегровані висновки, за якими педагогу рекомендовано підвищувати рівень знань і вмінь з усіх аспектів саморегуляції власних психічних станів.

Ключові слова: саморегуляція психічних станів особистості; мотивація, опанування саморегуляцією психічних станів педагогом; система клініко-психоневрологічних розладів як наслідок професійної педагогічної діяльності

без використання саморегуляції; систематизація теоретичних засад саморегуляції; основи проєкту освіти педагогів із питань саморегуляції.

PHENOMENON OF STATES PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF TEACHER'S LIFE ACTIVITIES

Zhurov Vadim, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Correctional Education and Management,
Chernihiv regional institute of postgraduate pedagogical education named after K.D. Ushynskiy
(14021, Chernihiv, street Slobidska, 83,
e-mail: choippo.cg@gmail.com)

Biienko Nataliia, Senior lecturer of the Department of Psychology
of Chernihiv regional institute of postgraduate pedagogical education named after K.D. Ushynskiy
(14021, Chernihiv, street Slobidska, 83,
e-mail: choippo.cg@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-5735-143X

Based on the structural and system analysis, the article considers the need for self-regulation for teachers, substantiates and provides statistics on the negative psychophysical states of educators, which they acquire as a result of professional activity. One hundred teachers were interviewed in order to define the mastering level of their self-regulation and the need to educate teachers in the theory and practice of these aspects. Based on the data obtained, it is obvious that educators need education on this issue, and the level of assimilation of this information and skills still needs to be better.

The necessity of developing the motivational system of self-regulation mastering by teachers through the following components of this motivation is substantiated in the article: it can be made through a condition of psychophysical health; because of the culturological need of educators and because of the need not to expose others, in particular children, according to the negatives of their emotional deviations; due to the need for pedagogical competence, which has the competence of the psychological spectrum, which determines the professional status; because of the need for the teacher to be a proactive person. Since teachers are mostly motivated to learn self-regulation mainly because of health and the effectiveness of such motivation is limited, we conclude that there should be several motivational areas, where each specialist will find what he needs.

The article analyzes and systematizes theoretical principles of self-regulation of mental states of the personality in order to bring this information in an adaptive form for teachers. In this context, the periodization is made considering the research on self-regulation by scientists from foreign and national physiological and psychological schools. The meaningful information of theoretical bases of regulation is structured and systematized.

The necessity of a regular system of education on the theory and practice of self-regulation is substantiated and in this perspective the article gives the basics of

such education. In our publication the authors offer the term, forms of work and its content. Conclusions are made on improving the awareness of educators of the practical acquisition of knowledge, skills and abilities on the problem.

Key words: *self-regulation of personality mental states; motivation, mastery of self-regulation of mental states by the teacher; systematization of theoretical principles of self-regulation; basics of the teacher education project on self-regulation issues.*

Актуальність і аналіз попередніх досліджень. Феномен саморегуляції (СР) є актуальним для плідної й оптимальної життєдіяльності суб'єкта в соціумі та його соціалізації [1; 2; 3; 4]. Особливо важливим цей феномен є для професійної діяльності людини з елементами ризику, нервово-психічного напруження та для фахівців, які працюють у системі «людина-людина», а саме для педагогів, лікарів, менеджерів, акторів тощо. Дослідженням цього феномена цікавилися численні вчені, зокрема Каструбін Е., Прохоров А., Антілогова Л., Алієв Х., Петров К., Калошин В., Гриньова М. та багато інших. Між тим, хоч теоретичні засади СР є більш-менш розробленими, все ж немає достатньої систематизації цих напрацювань у достатньому для педагога викладенні. З теоретичних досліджень практику-педагогу не завжди зрозуміло, який з видів СР йому потрібний. Крім того, в наукових тлумаченнях багато різночитань і навіть визначення СР є різними. Про недолік практичних технік і підходів неопанування і неознайомлення з практикою СР педагогами вже й говорити зайве. На жаль, відсутнє навіть системне обґрунтування, яке б переконало фахівців освіти в необхідності володіння знаннями й уміннями з цього питання. Причин тому кілька:

а) брак і теоретичної, і практичної інформації та її розпорошеність;

б) майже відсутність практичних напрямів і технологій з цього питання саме для педагогів.

Тому **метою** нашої розвідки є: обґрунтувати необхідність опанування СР педагогами; проаналізувати і систематизувати теоретичні напрацювання з СР з метою надання педагогам оптимальної інформації; окреслити пріоритетні для освітян напрями СР та систему навчання.

Виклад основного матеріалу. Загальними чинниками необхідності застосовувати і володіти техніками СР педагогом доцільно вважати такі:

– рівень загальної культури освітян, який ще нерідко є специфічним у напрямі симбіозу радянської культурної спадщини, своєрідної культури країн СНД у перехідний період, нової щодо нас і неоднорідної євроамериканської культури та класичної української національної культури;

– усвідомлення педагогом того, що індивідуальні негативні та невідповідні ситуації, психічні стани не мають впливати на стани інших суб'єктів освітнього процесу і псувати їх психічне здоров'я;

– необхідність педагогові бути «проактивною особистістю» (В. Франкл) з метою фахової успішності та виживання фізичного й особистісного в конкурентному суспільстві. Тут доцільно зазначити, що психологами доведено: порушення гомеостазу особистості є рівнозначним порушення гомеостазу організму. Особистість змушена захищати себе не лише зовнішніми, а й внутрішніми засобами. Сучасне суспільство постійно пропонує виклики особистості.

Аргументом, до якого найчастіше звертаються усі автори з метою мотивування педагогів до засвоєння СР, є здоров'я освітян і, зокрема їх психічне здоров'я. Кожна професія має свої побічні ефекти, і давно доведено, що поширеним результатом педагогічної праці є, на жаль, невроз [2; 3; 4; 5; 7], який освітяни отримують за кілька років своєї праці. Існує багато статистичних даних з цієї проблеми, але всі показники виявляються значними. Сьогодні це питання більш розроблене й формулюється як набуття педагогом системи нервово-психічних і, як наслідок, психосоматичних клінічних станів із-за психогенних чинників професійної діяльності.

Найсвіжішою можна вважати статистику, що її використовує В. Калошин: «73,6 % вчителів помічають у себе порушення емоційної сфери – погіршення настрою, дратівливість, вразливість; 52 % – порушення пам'яті та уваги (зазначимо, що це вже судинні порушення); 43,5 % – порушення розумової і фізичної працездатності; 80 % – мають хронічні недуги, особливо хвороби нервової системи. Лише 9,6 % педагогів почуваються достатньо здоровими». Більше того, ці показники стану вчителів прямо впливають на підвищену невротизацію дітей. Не є винятком і власні діти вчителів. Але ця мотивація недостатньо спонукає до

самопоміги, мабуть, тому, що ми згодні реагувати щодо себе лише в найбільш критичних станах.

Механізм таких явищ описаний у численних джерелах, він постійно обсервується в практичній діяльності освітян. Фундаментом проблеми є системний стрес педагога, точніше постійне перебування в тривалому пролонгованому стресі зі стрибками цієї синусоїди до пікових позначень дистресу. Причин тому якнайменше кілька: а) постійні й різноманітні ситуації взаємодії з суб'єктами освітнього процесу, навіть у неробочий час; б) раптові ситуації зненацька, які слід терміново вирішувати у непередбачуваних умовах і в найкоротший термін. Це отримало назву в середовищі психологів «синдрому пожежника або ж синдрому спецпризначення».

Сьогодні психологи, на нашу думку, більш декларативно говорять про підвищення стресостійкості. Між тим, ми вважаємо це модною і більшою мірою косметичною тенденцією, адже, як відомо, рівень кортизолу в крові саме визначає рівень стресостійкості. Якщо й можливо впливати на цей рівень, то це питання медичної діагностики і практики. Стресостійкість на загал біологічно запрограмована. Тож ще чіткіше окреслюється проблема у використанні засобів самокеруваності, СР та самозахисту. Хронічний стрес призводить до хронічного напруження, яке є комплексним пусковим механізмом усього спектра можливих патологій (В. Бехтеров, М. М'ясищев, Р. Зачеписький, П. Анохін, А. Маслоу, Олпорт). Щодо психологічного напруження, яке є м'язовим, то це питання психоневрології, і нами не знайдено клінічних даних з цієї проблеми саме щодо педагогів. Тим не менше, у літературі виокремлюють такі чинники емоційного виснаження колег-педагогів, і це вже інший результат напруження, що має психогенний характер:

– індивідуально-психологічні особливості. І тут перевага за слабким типом нервової системи, занесеною за оцінкою астеничним типом нервової системи, що, як результат, є предиктором вразливості;

– мотивація діяльності – економічні, правові та соціальні умови; і це є в «мінусі», адже все зазначене – недосконале, непостійне, змінне;

– емоційна стійкість – без спеціального навчання – якість нерегульована, випадкова і некерована. Необхідність високого рівня самокерованості є очевидною, але багато хто використовує можливість «краще звільнитись, ніж комусь щось доводити». У цьому питанні превалює синдром «я така, яка я є й змінюватися вже не буду» – це відсутність гнучкості, яка може привести до фатальних наслідків;

– рольовий фактор емоційного напруження педагога. Він є працює в умовах розподіленої відповідальності за потреби педагога мати лише власний фронт робіт і за нього цілком відповідати. Цим провокуються суперечності, що призводять до внутрішнього конфлікту;

– адміністративні чинники. Необхідність вибудовувати стосунки на всіх рівнях, а особливо з адміністрацією. Не адміністрація вибудовує стосунки з підлеглими, а навпаки... Ми говорили про чинники емоційного виснаження, і вони мають кілька рівнів за різними джерелами [4; 8]. Американський психіатр Фрейденберг у 1974 році ввів поняття «емоційне виснаження» й виокремив такі рівні: фізіологічний; початковий; поведінковий; змістовний.

Отже, психосоматика, емоційна сфера, діяльність, спілкування, відносини, ментальні порушення – такою є схема зростання наших патологій. Закінчується все професійною непридатністю та клінічними аспектами психоневрологічного диспансеру. Джерела наводять також інформацію про те, що 50 % вчителів мають важкі психічні стани й пов'язують це лише з професійною діяльністю. Виникає потреба змінити свій стан шляхом зміни професійного середовища, але немає можливості це зробити.

Таким чином, можна зробити припущення, що не існує єдиної мотивації для всіх. Для когось така мотивація самопомогти полягає в спектрі здоров'я свого і навколишніх; для інших цією мотивацією може бути сім'я, економічне пролонговане функціонування; комусь важливі статус, влада, ролі, а інші мотивуються власним зовнішнім образом і враженням на інших. Тож педагогу має бути запропонований спектр, система мотивації для засвоєння СР, де б кожен міг отримати своє.

Ще одним мотивом для опанування педагогом СР психічних станів можна вважати фахову або статусну мотивацію. Профе-

сійний статус та професійна майстерність базуються на професійній компетентності й передбачають високий рівень самокерованості та самоорганізації. Поняття «ключових компетентностей» є вузловим стосовно того, що воно має інтегративний характер [1; 3; 8]. Ця якість полягає в поєднанні професійних знань, інтелектуальних навичок, вмінь і способів діяльності. Одним із найвідоміших дослідників цього питання є Дж. Равель. Йому належить книга «Компетентність у сучасному суспільстві». Згідно з її висновками, загальна професійна компетентність диференціюється за фаховими компетенціями, а вони в свою чергу – за окремими компетенціями. Під *компетенцією* розуміють сукупність взаємозалежних якостей особистості, знання, вміння, навички, способи діяльності, які є необхідними для конкретної професійної діяльності. Існує кілька майже аналогічних визначень педагогічної компетентності, але більшістю фахівців (як більш прийнятне) визначає педагогічну компетентність як систему наукових знань, інтелектуальних і практичних умінь, навичок особистісних якостей і утворень, яка при достатній мотивації та при високому рівні психічних процесів забезпечує самореалізацію, самозбереження та самовдосконалення особистості педагога в процесі професійної діяльності. У різні роки ця проблема цікавила Амонашвілі Ш., Бондар В., Коломієць М., Маркова А., Орлов А., Синенко В.

Серед змістових компонентів педагогічної компетентності на перший план висувують особистісні якості вчителя та організаторські вміння. Більш другорядною, але також дуже важливою, є низка професійних компетенцій. Можна зробити висновок, що ознаками педагогічної компетентності виступають мобільність, гнучкість і критичність мислення. Також серед компетенцій, на які структурно прийнято розподіляти педагогічну компетентність, представлена й психологічна складова.

Крім того, варто зазначити, що педагогічна компетентність виконує певні функції. Серед них знаходимо функцію педагогічної самопрофілактики та самореабілітації. Відповідно до цього: а) високий фаховий статус і педагогічна компетентність не є можливими без психологічного спектра компетенцій; б) для психологічних компетенцій буде обов'язковим високий рівень самов-

ладання, самокерованості та самовідновлення особистості й психічних властивостей педагога; в) самовладання, самоуправління та самовідновлення, а також оптимальне спілкування педагога зумовлені високим рівнем СР, його психічних станів, що й потрібно активізувати, стимулювати, максимально розвивати.

З метою з'ясування рівня знань та умінь педагогів у напрямі СР нами було здійснене анкетування, в межах якого було опитано 100 вчителів. Воно показало, що 79 % опитуваних вважають СР необхідною умовою щоденного буття і користування. 21 % мають думку, що СР можна вважати винятково науковим поняттям. Найпростіше визначення СР для себе можуть дати 81 % опитаних, 19 % мають труднощі з формулюванням цього поняття. Можна зробити висновок, що приблизно п'ята частина опитаних недостатньо розуміють сутність (зміст) СР, але при цьому 98 % педагогів переконані, що свідомо саморегуляція психічних станів педагогу-практику потрібна, а 87 % опитаних намагалися регулювати власні психічні стани. З останніх 87 % власну ефективність СР (за 10-бальною шкалою) до 5-ти балів оцінили 29 % опитаних, від 6 до 8 балів свою ефективність оцінили 62 % опитаних, на 9–10 балів оцінили власну ефективність СР 9 % респондентів. Назвати хоча б три техніки СР змогли 46 % опитаних і не змогли цього зробити 54 %. На питання «Чи потрібна вам додаткова інформація зі змісту та практики СР психічних станів?» позитивно відповіли 87 % педагогів. Така статистика свідчить про те, що значна кількість освітян недостатньо володіють знаннями і техніками СР і майже 90 % педагогів бажали б отримати цю інформацію.

Перейдемо до аналітичного розкриття психологічної сутності СР та психічних станів особистості. За дослідженнями різних етапів розвитку цього феномена Антілогова Л. зазначає, що, аналізуючи зарубіжні джерела, можемо дійти висновку, що за кордоном досліджуваний феномен розглядався або однобічно, без врахування біологічної складової, або ж у відриві від врахування соціальних чинників [1; 3; 8]. Прохоров А. зазначає при цьому, що теоретичні дослідження СР і саме СР психічних станів особистості сьогодні у світі здійснюють лише окремі науковці. І він же вказує на те, що в зарубіжних країнах дуже бракує

таких теоретичних досліджень, натомість превалюють комерційні практичні напрацювання за окремими напрямками, наприклад, СР для домогосподарок, студентів, педагогів тощо [1; 8]. Разом з тим з такими розробками широкий науковий загал виявляється ознайомленим обмежено, враховуючи їх комерційний характер і спрямування. З іншого боку, як ми й згадали, закордонних психологів усе ж хвилюють окремі аспекти розгляданого феномена. Так, З. Фройнд і А. Фройнд досліджували регуляцію в контексті захисних механізмів, що оберігають суб'єкта від руйнівних впливів агресивного соціуму і викликають тривожність та страхи, що є важливими факторами майбутніх неврозів. Звідси виникає синонімічний СР термін «техніки і технології самозахисту». Дослідники називають це напрямками дослідження СР, але оскільки все зазначене майже складається в хронологічну послідовність, то, на нашу думку, буде доцільним розглядати систему досліджень СР етапами цих досліджень.

Отже, першим буде етап фрейдизму – «психоаналітичний етап».

Бандура І., Скіннер В., Уотсон Д. та інші представники біхевіоризму розглядали регуляцію виконавчим актом дії (другий етап досліджень СР). Але в межах біхевіоризму також виникла ідея про те, що СР є предиктором самогальмування або самоактивізації, підкріплення самооцінки під час акту діяльності. Біхевіористична теорія й сьогодні є однією з провідних та дієвих для освітньої практики в світі.

Третій етап – «когнітивізм». Його представниками є М. Арнольд, Дж. Келлі, М. Лазарус, Ж. Піаже та ін. За запропонованою ними доктриною регулюючу функцію в поведінці суб'єкта відіграють пізнавальні процеси й зокрема пізнавальний інтерес. Тому, з одного боку, тут не розглядали СР як феномен, але знайшли іншу сторону регулятивних процесів.

Четвертий етап представлений гуманістичною психологією, фундаментом якої є гуманістична та екзистенціальна філософія, а наслідком – гуманістична педагогіка. Основними дослідниками цього напрямку є Ф. Беррон, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл. Ці дослідники стверджували, що СР є процесом, що сприяє фізичному виживанню та адаптації особистості в по-

всякденних та трансординарних умовах. Особливо чітко, на нашу думку, в практиці це довів саме В. Франкл. Потрібно зазначити, що наша спроба окреслення етапів зарубіжних досліджень – відносна й виконана лише для зручності розуміння проблеми. Сьогодні всі згадані напрями співіснують одночасно, жодний з них не виявляє ознак девальвації.

На цьому тлі вітчизняна наука теж зробила свій внесок у розвиток уявлень про СР, пропонуючи при цьому свої особливості в процесі дослідження проблеми, зокрема: а) ширшу у порівнянні з пропозиціями західних учених системність; б) більш ранній початок розроблення цієї проблеми; в) чітку й більш прозору періодизацію.

Щодо останнього, то перший етап, який умовно названо «фізіологічним», запропонований у працях А. Лурія, П. Анохіна, І. Павлова, І. Сеченова, які акцентували увагу на регуляторному характері психічних функцій та процесів. За І. Павловим людина є умовною системою, що підкоряється єдиним, неминучим для всього живого законам, однак ця система є єдиною за високим рівнем саморегуляції. Вона сама себе підтримує, відновлює, корегує й навіть вдосконалює. На підґрунті ідей І. Сеченова і І. Павлова, П. Анохін розумів СР як універсальну властивість організму, що визначає його адаптацію до зовнішніх впливів і захист від них. Ці позиції, на його думку, виявляють сенс життя цілісного організму. Відповідно до цього в уявленнях і клінічних спостереженнях фізіологів СР є універсальною генералізованою якістю, властивістю функціонування організму, що визначає його прилаштування до середовища й захист від його агресивних впливів.

Другий вітчизняний етап дослідження феномена СР представлений у працях В. Бехтерова, Б. Ананьєва, М. Басова, А. Лазурського, В. М'ясищева. В їх більшою мірою психоневрологічних працях увага дослідників концентрувалася на теоретичних й експериментальних дослідженнях з обґрунтування СР як процесу збереження функціонально-психологічної єдності організму індивідууму. Йдеться про індивідний рівень збереження психічного тону і про збереження оптимальних можливостей

для забезпечення наявних спроможностей суб'єкта. Цей етап можливо позначити як «психоневрологічний».

Подальші етапи дослідження СР виокремила Л. Антілогова [1; 8], назвавши їх підходами. Вони зберігають хронологічну послідовність. На думку дослідниці, наступні етапи можна позначити як «системно- діяльнісний» і «особистісно орієнтований». На першому з них СР розглядалася процесом досягнення мети та активності суб'єкта в ході його діяльності. На думку О. Конопкіна, під СР тут слід розуміти систему організованого психічного процесу, що стимулює, підтримує та керує усіма видами й формами як зовнішньої, так і внутрішньої активності. Тож СР розглядається як генералізована функція. Доповнює цю думку концепція СР К. Дикої, де це явище розглядається як психічна діяльність і психічна система одночасно. Остання має рівневу структуру та власні пускові механізми, завдяки яким здійснюється регулятивний процес під час діяльності суб'єкта. Оскільки системно-діяльнісний підхід передбачає регуляцію стійкого стабільного функціонування особистості в різних середовищах, умовах, то йдеться про довільне регулювання за такими параметрами функціонування: стан, поведінка, ефективність, взаємодіяльність або співробітництво, контактність. Тут, у надрах академічного діяльнісного підходу зароджується також напрям дослідження «СР психічних станів особистості», що сьогодні активно пропагується в теорії і практиці школами А. Прохорова й Л. Антілогової [1; 3; 8].

Іншим підґрунтям концепції СР психічних станів особистості є етап особистісно орієнтованих досліджень цього явища. Згідно з провідним концептом цього етапу, особистість репрезентує собою регулятор активності людини. На думку К. Альбуханової-Славської, СР є вищим рівнем якості суб'єкту життя. При цьому за допомогою СР особистість підтримує стабільний рівень активності незалежно від перебігу власних психічних станів. Однак це твердження можна й поставити під сумнів, адже особистість не завжди може бути незалежною від станів. Крім того, А. Прохоров стверджує, що психічні стани є малодослідженими явищами. У подальшому К. Альбуханова-Славська зазначає, що якості особистості пов'язані з чуттєвою сферою й узгоджуються

з об'єктивними когнітивними умовами та вимогами ситуації, в якій перебуває суб'єкт. Іншими словами, особистість буде мати високий рівень СР за умови значного рівня розвитку власних чуттєвих і когнітивних здібностей та за умови, що рівень цих процесів не буде нижчим напруженості конкретної ситуації.

Згідно з Ю. Міславським, феномен СР пов'язаний з особливостями внутрішнього діалогу в контексті самоставлення особистості до власного «Я». Взаємини з іншими надають досвід й обидва різновиди взаємин є частиною системи СР особистості. Отже, за Л. Антілоговою та К. Петровим, в особистісно орієнтованих концепціях суб'єктом СР є саме особистість, яка спрямована на досягнення цілей і на основі системи власних цінностей здійснює регуляцію індивідуальної поведінки та діяльності. Аналізуючи джерела, можна стверджувати, що: а) поняття СР є міждисциплінарним; б) це поняття розглядали й досліджували різні школи, напрями фізіологів та психологів, чим зумовлене різночитання у формулюванні визначення СР.

Загалом важко віднайти універсальне визначення СР, що задовольнило б більшість дослідників, але варто погодитися з тим, що більшою мірою це поняття є психологічним феноменом. (На цьому тлі може викликати зацікавлення питання про різновиди СР, що можуть бути найважливішими саме для освітян? Услід за джерелами можна стверджувати, що серед таких:

- 1) СР психічних станів особистості і СР емоційної сфери;
- 2) СР педагогічної діяльності.)

Повертаючись до проблеми дефініції, зазначимо, що найбільш прийнятним сьогодні вважають формулювання поняття СР, що міститься в «Короткому психологічному словнику» за редакцією А. В. Петровського. Значно новішим у часі визначенням можна згадати варіант дослідників А. Прохорова та Л. Антілогової: «Саморегуляція психічних станів особистості – це складне системне психологічне утворення, що репрезентує собою свідомий цілеспрямований процес впливу людини на саму себе, який виявляється в довільній регуляції власного стану» [1; 8]. Крім наведеного, існує й «спрощене» визначення СР, що ним користувалися фізіологи старих шкіл. Воно, на нашу думку, є оптимальним для фахівців, що цікавляться проблемою. Згідно

з ним, СР пропонує вплив людини на саму себе за допомогою засобів другої сигнальної системи з метою забезпечення само-допомоги.

У СР психічних станів особистості виділяють декілька характеристик [1; 3; 5; 8], а саме: цілеспрямованість – мобілізація внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети; усвідомленість – свідомий вплив людини на здійснення нею діяльності. Крім того, існують ще й інші характеристики: адекватність, пластичність, надійність, стійкість-стабільність. Останні розкривають внутрішні резерви людини, даючи їй відносну свободу від обставин і платформу для самоактуалізації.

Сучасні дослідники виділяють види СР психічних станів особистості, до яких відносять [2; 4; 6]: вольову СР як здатність людини свідомо керувати собою, своєю діяльністю у злагоді з метою; емоційну СР як здатність людини до активізації психічних і фізичних процесів, що призводить до емоційної рівноваги та стійкості; довільну СР, яка є системно-організованим процесом внутрішньої активності людини, що спрямований на стимулювання, підтримку та управління довільною активністю; мотиваційну СР як здатність приймати або відкидати зовнішні або внутрішні стимули та виклики; інтелектуальну СР – уміння довільно керувати власною індивідуальною діяльністю, або цілеспрямовано будувати процес самонавчання за допомогою самоконтролю.

На основі цих рівнів СР виникає можливість говорити про структуру саморегуляції психічних станів особистості. Її розуміють як сукупність елементів, що мають стійкі зв'язки між собою й є єдиним цілим [1; 7; 8]. Компоненти структури СР будуть змінними залежно від концепції дослідження. Останнім часом однією з найбільш оптимальних вважають структуру, запропоновану О. Конопкіним. Згідно з нею, структура СР має такі складові: постановка цілі; самопрограмування діяльності; програмування виконавчих дій; контроль, оцінка результатів і при цьому зазначені компоненти є взаємопов'язаними. Вони отримують функціональну змістовну визначеність під час функціонування цілісного акту СР. За концепцією Ю. Міславського, структура СР складається з цінностей, цілей, ідеалів, образу «Я», самовимог, прагнень, самооцінювання. Усе це, на думку

автора, формується в процесі набуття досвіду спілкування та взаємин. Останньою, згідно з хронологією, є концепція А. Прохорова – «функціональних структур регуляції психічних станів». Автор робить акцент на вивченні системно-функціональних механізмів регуляції психічних станів та функціональних структур. Найбільш лаконічно зміст концепції А. Прохорова можна звести до того, що під час діяльності суб'єкта в соціумі розгортається психологічний прошарок або рівень СР, що складається з процесів, станів, функцій, властивостей. Цей прошарок буде тим досконалішим, чим більший досвід має суб'єкт щодо ситуацій його життєдіяльності.

Таким чином, виділяють рівні, на яких працює СР: фізіологічний, психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний. Є очевидним, що найбільш ефективним буде той регулятивний акт, за яким будуть забезпечуватися, здійснюватися всі рівні СР і більшість складових другої сигнальної системи. Дієвим прикладом може бути хоча б «Методика набуття оптимального бойового стану», яку пропонує А. Прохоров.

Фізіологічний рівень вміщує нейробіофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, що відбуваються під час онтогенетичного розвитку та сприяють підвищенню загальної активності мозку, що активізує функціонування інших систем організму. Психофізіологічний рівень характеризується вегетативними реакціями, змінами у психомоторних та сенсорних станах. На цьому рівні здійснюється регуляція фізіологічних функцій організму, самопочуття, станів активності фізіологічних процесів, подолання різновидів дериваційного впливу. Психологічний рівень вміщує регуляцію психічних функцій, настрою, емоцій, здійснює регуляцію різноманітних співвідношень пригніченого, роздратованого, індиферентного, афективного та ейфорійного настрою. Крім того, на цьому рівні регулюються стани напруги втоми, перевтоми. Така регуляція сприяє уникненню всього спектра когнітивних та ментальних розладів. Цей рівень передбачає розуміння та усвідомлення спектра власних психічних станів, а також усвідомлення значення їх саморегуляції в процесі життєдіяльності. Соціально-психологічний рівень тісно пов'язаний із структурою особистості, яка забезпечує розвиток людини у від-

повідності з соціальними нормами (соціалізація), цінностями та системою особистісних сенсів. У цих структурах здійснюється свідоме регулювання станів особистості за допомогою вольових зусиль, життєвих прагнень і цілей, корегування сенсу діяльності. Усі зазначені рівні є взаємопов'язаними, тому зміна психічного стану особистості на одному рівні приводить до змін на інших рівнях структури. Ланцюгова реакція від однієї зміни через зміну інших структур до інформації всієї системи визначає ефективність СР станів особистості. Тож СР – багаторівнева структура, що забезпечує успішність здійснення процесу впливу особистості на саму себе з метою змінення психічного стану.

У цій публікації нами зроблено спробу надати педагогам систематизований матеріал з теорії саморегуляції, де ми намагалися викласти засадничі основи СР та з'ясувати, які саме її напрями потрібні освітянам. Також ми надали розгорнуту систему мотивації опанування СР педагогами. Крім того, виходили з того, що за результатами здійсненого нами анкетування постає очевидним, що освітяни переважно недостатньо обізнані щодо змісту СР, подекуди не розуміють її актуальності, малознайомі з конкретними техніками та пов'язаними засобами. Тож значній частині педагогів невідомо ні «навіщо», ні «як». Звідси робимо висновок, що освітянам з питань СР бажана системна освіта із засвоєння теорії та практики СР. Змістова складова таких занять може пропонувати педагогам підходи з релаксації та самоактивізації, зняття втоми, перенавантаження та їх профілактику: послаблення або ліквідацію наслідків стресів, дистресу; набуття емоційної рівноваги; зняття чи уникнення станів роздратованості, розпачу, туги, тривоги, страху та субдепресивних станів; стану агресії тощо.

Висновки. Виходячи зі згаданого в цій розвідці, підсумуємо: 1. Хоч феномен СР і досліджували в багатьох напрямках, але кількість розробок із врахуванням специфіки праці освітян у контексті СР є дуже обмеженою. 2. Можна стверджувати, що педагогам, особливо педагогам-практикам, потрібні знання з СР психічних станів. 3. Наявний рівень опанування педагогами СР бажане і може бути кращим. 4. Лише комплексна різнобічна мо-

тивація опанування СР може привести до засвоєння і використання цього феномена освітянами.

Список використаних джерел

1. Антилогова Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности. Омск: ОМГПУ. 2010. 168 с.
2. Басова Н. В. Практическая психология для преподавателей. Москва: Информиздат, 1997. 328 с.
3. Гриньова М. В. Саморегуляция: навчальний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
4. Калошин В. Створюємо собі настрій: практичні поради педагогу з психологічної саморегуляції. *Початкова школа*. 2014. № 5. С. 44–46.
5. Каструбин Э. Системы и программы психической самозащиты. Москва: КСП, 1996. 304 с.
6. Ключева Н. В. Технологии работы психолога с учителем. Москва: ТЦ «Сфера», 2000. 192 с.
7. Напрієко О., Петров К. Психічна саморегуляція. Київ: Здоров'я. 1995. 238 с.
8. Прохоров А. О. Технологии психологической саморегуляции. Харьков: Гум. Центр, 2018. 360 с.

References

1. Antilohova, L. N. (2010), *Self-regulation of mental states of person*, Omsk State Pedagogical University, Omsk.
2. Basova, N. V. (1997), *Practical psychology for teachers*, Informizdat, Moscow.
3. Hrinova, M. V. (2008), *Self-regulation: manual*, ASMI, Poltava.
4. Kaloshyn, V. (2014), Creating a mood: practical advice from a teacher on psychological self-regulation, *Primary School*, No. 5, pp. 44–46.
5. Kastrubin, E. (1996), *Systems and programs of mental self-defense*, KSP, Moscow.
6. Kliueva, N. V. (2000), *Technologies of work of the psychologist with the teacher*, Shopping Centre “Sphere”, Moscow.
7. Naprienko, O. and Petrov, K. (1995), *Mental self-regulation*, Health, Kyiv.
8. Prohorov, A. O. (2018), *Technologies of psychological self-regulation*, Humanitarian Center, Kharkiv.