

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗАСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*М.О. Мосьпан. Психологічний супровід розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.* Емпіричне дослідження дозволило з'ясувати, що здатність студента до саморегуляції психічної стійкості в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності визначальним чином впливає на рівень його професіоналізму та забезпечує ефективний професійний розвиток і самовизначення особистості. Визначено основні складові програми психологічного супроводу щодо розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Розвиток здатності до саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності повинен ґрунтуватися на оволодінні студентами: базовими знаннями і уміннями актуальними для саморегуляції психічної стійкості і професіоналізації; засобами самовдосконалення особистості; аутотехнологіями; здатністю розуміти внутрішній світ іншої людини, проникати в її почуття, відгукуватися на них, співпереживати; технологіями саморегуляції.

**Ключові слова:** саморегуляція, конфліктні ситуації педагогічної діяльності, тренінг, методологічний інструментарій.

*М.А. Мосьпан. Психологическое сопровождение развития и формирования средств саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности.* Эмпирическое исследование позволило выяснить, что способность студента к саморегуляции психической устойчивости в конфликтных ситуациях педагогической деятельности определяющим образом влияет на уровень его профессионализма и обеспечивает эффективное профессиональное развитие и самоопределение личности. Определены основные составляющие программы психологического сопровождения по развитию и формирования средств саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Развитие способности к саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности должен основываться на овладении студентами: базовыми знаниями и умениями актуальными для саморегуляции психической устойчивости и профессионализации; средствами самосовершенствования личности; аутотехнологиями; способностью понимать внутренний мир другого человека, проникать в его чувства, откликаться на них, сопереживать; технологиями саморегуляции.

**Ключевые слова:** саморегуляция, конфликтные ситуации педагогической деятельности, тренинг, методологический инструментарий.

**Постановка проблеми.** Оволодіння педагогічною професією пов'язане не лише з розвитком особистості педагога, здібностей, умінь, навичок, які сприяють успішному виконанні роботи, але також з умінням долати негативні наслідки стресових ситуацій. В цьому контексті дослід-

ження системи саморегуляції педагогів має істотне значення не тільки для осмислення її психічних механізмів і можливих взаємозв'язків, але й для розробки принципово нових технологій навчання педагогів, які забезпечують формування належної здатності останніх до саморегуляції.

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.

**Мета дослідження** – на основі теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей професійної педагогічної діяльності розробити та експериментально перевірити програму психологічного супроводу щодо розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Відповідно названа мета зумовила постановку загальних завдань формування та розвитку здатності до саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності (в контексті підвищення рівня психологічної готовності):

1. У рамках формування мотиваційно-ціннісного компонента готовності: розвиток у студентів системи ціннісних орієнтацій, пов'язаних з гуманістичними, моральними, духовними ідеалами; розвиток стійкої мотивації будувати відносини з соціумом на основі принципу діалогу; розвиток у студентів мотивації до досягнення довіри в ситуаціях міжособистісних конфліктів в умовах педагогічної діяльності.

2. У рамках формування інтелектуально-пізнавального компонента готовності: розвиток інтелектуальної компетентності студентів, під якою розуміється особливий тип організації знань конфліктології – структурованість, категорійність та узагальненість, гнучкість і оперативність в аналізі ситуацій педагогічної діяльності, що забезпечує можливість прийняття ефективних рішень; розвиток інтелектуальної ініціативи студентів, як властивості цілісної особистості, що представляє собою органічну єдність пізнавальних і мотиваційних устремлінь; розвиток здатності студентів до самоорганізації, яка передбачає здатність аналізувати ситуації конфліктологічного характеру, постановку завдань, планування та прогнозування можливих результатів і наслідків власних дій, самоконтроль і оцінку ефективності своїх рішень на основі рефлексії; розвиток здатності до саморегуляції власного функціонального стану.

3. У рамках формування діяльнісно-практичного компонента готовності (проявляється через зовнішні вміння та навички): розвиток комунікативних умінь і навичок, пов'язаних зі здатністю встановлювати довірчі відносини з партнерами по спілкуванню, вмінні знаходити компроміси; розвиток організаторських умінь і навичок, пов'язаних із здібностями сту-

дентів організовувати власні стосунки з оточуючими людьми; розвиток конструктивних умінь і навичок, пов'язаних із визначенням засобів та методів щодо конструктивного управління соціальними відносинами в умовах педагогічної діяльності.

4. У рамках формування емоційно-вольового компонента готовності: розвиток здібностей студентів управляти своїми емоційними станами в загальносоціальних та професійних відносинах, в контексті подолання емоцій негативного характеру; розвиток у студентів здібностей емпатійного характеру, толерантності; розвиток здібностей перцептивного характеру.

**Виклад основного матеріалу.** Формувальний експеримент здійснювався протягом навчального року. До нього увійшли наступні блоки: аудиторна робота зі студентами; педагогічна практика; керівництво самостійною роботою студентів щодо розвитку засобів саморегуляції.

Доцільно в науковому та методичному аспектах описати найбільш важливі основи системи розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності:

- конфлікт може мати не тільки деструктивний, але й позитивний характер, служити джерелом розвитку, оновлення;

- людські стосунки, ставлення особистості до самої себе не можуть бути безконфліктними, однак конфліктологічно компетентна людина може опанувати безконфліктну поведінку, звести конфліктні ситуації до мінімуму, особливо ті, які не викликані об'єктивними причинами;

- сформованість здатності до саморегуляції визначає індивідуальний стиль професіоналізації студентів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності;

- органічна єдність усіх індивідуально-психологічних якостей забезпечує продуктивну креативність, необхідну студенту для саморегуляції і, у підсумку, психічної стійкості та розвитку професійної компетентності в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Аналіз результатів констатувального експерименту дозволив побудувати науково обґрунтовані перспективи здійснення процесу формуального експерименту, найважливішою складовою яких було визначення спільної мети, спільних завдань, проміжних цілей і завдань підготовки студентів щодо формування здібностей до саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

При організації формуального експерименту ми визначили провідні принципи здійснення тренінгового процесу (як варіанта освітньо-формуального впливу):

1. Принцип довіри в системі "викладач-студент". Саме довіра є аксіологічною основою конструктивних відносин соціального та педагогічного характеру. Довіра завжди заснована на вірі, будучи формою її про-

яву в спілкуванні. Довіра може бути ірраціональною (довіра до авторитету педагога при власному інформаційному дефіциті) та раціональною (довіра, заснована на власному досвіді відносин).

2. Принцип відповідності змісту процесу формування готовності студентів до педагогічної діяльності в конфліктних ситуаціях у системі поставлених цілей і завдань підготовки щодо розвитку здібностей до саморегуляції. Цей принцип реалізується в рамках культурологічного підходу і був відображений у змісті конкретного соціально-психологічного тренінгу.

Аналіз запропонованої нами моделі саморегуляції студентів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності, результати констатувального експерименту дозволили визначити основний зміст програми комплексного соціально-психологічного тренінгу. В процесі тренінгу ми планували виконати кілька завдань:

- допомогти студентам краще розуміти самих себе, свої проблеми, потреби і мотиви, свої переживання, виділити для себе ті способи саморегуляції поведінки, які вони зазвичай використовують. На нашу думку, розширення уявлення про самого себе сприятиме своєчасному визначенню потреби у саморегуляції і адекватно формулювати її мету;

- формувати у студентів позитивне ставлення до себе як до особистості, адекватну самооцінку, впевненість у собі. Формування зазначених якостей мало б вплинути на якість моделювання студентами значущих умов саморегуляції і дозволило б повністю реалізовувати програму виконавських дій у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності;

- сприяти переоцінці досвіду і конкретних ситуацій педагогічної діяльності, закріпити навички нового підходу до розв'язання різноманітних професійних завдань, удосконалити навички ефективної саморегуляції. Це дозволило б студентам розробити адекватну систему суб'єктивних критеріїв саморегуляції психічних станів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Здатність студента до саморегуляції психічної стійкості в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності визначальним чином впливає на рівень його професіоналізму, адже саморегуляція забезпечує ефективний професійний розвиток і самовизначення особистості.

В основу програми психологічного супроводу щодо розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності було покладено розроблений нами соціально-психологічний тренінг. При його розробленні ми виходили з того, що розвиток здатності до саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності повинен ґрунтуватися на оволодінні студентами:

- базовими знаннями і уміннями актуальними для саморегуляції психічної стійкості і професіоналізації;

- засобами самовдосконалення особистості;

- аутотехнологіями (самопізнання, саморефлексія діяльності, самооцінка, самоосвіта і саморозвиток в діяльності);
- здатністю розуміти внутрішній світ іншої людини, проникати в її почуття, відгукуватися на них, співпереживати;
- технологіями саморегуляції.

Методологічні засади програми психологічного супроводу щодо розвитку та формування засобів саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності базувалися на наукових розробках у сфері психології конфлікту (зокрема, педагогічного конфлікту), розробках іноземних та вітчизняних авторів у сфері саморегуляції, положеннях технологій групового тренінгу, теорії особистісно-орієнтованої освіти, синтетичного контекстного навчання та акмеологічного підходу до розвитку особистості.

Мета програми даного соціально-психологічного тренінгу полягає у формуванні в особистості потреби в саморегуляції свого функціонального стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності як важливої детермінанти конструктивного вирішення будь-якого конфлікту. Слід навчити людину попереджати можливі наслідки психічного перенапруження, шляхом саморегуляторного впливу на свій стан у складних умовах педагогічної діяльності.

Головним принципом побудови програми є її цілісність, що дозволяє розглядати проблеми особистісної саморегуляції студентів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності з точки зору їхньої соціально-психологічної адаптації до дійсності.

За прикладом українських науковців, ми побудували програму соціально-психологічного тренінгу з формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності з трьох блоків [2]. Мета першого блоку – усвідомлення учасниками суті педагогічних конфліктів, їх видів, а також власних стратегій поведінки, розширення поведінкового репертуару у вирішенні конфліктів, підвищення гнучкості реагування.

Другий блок присвячено вивченню технік профілактики та вирішення педагогічних конфліктів. Учасники групи оволодівають сучасними техніками, прийомами, способами оптимізації спілкування як засобу профілактики конфліктів та їх врегулювання по конструктивному типу.

Третій блок направлено на розвиток емоційної стійкості особистості і напрацювання знань та навичок саморегуляції власними психічними станами.

Рекомендована тривалість тренінгу – десять днів по три години протягом трьох тижнів. Зміст програми розраховано на динамічну роботу групи. Оптимальна кількість учасників – 15 осіб.

Опишемо основні змістовні аспекти запропонованої нами програми. Індивідуальне психологічне консультування щодо актуалізації можливостей особистісної саморегуляції ми визначаємо як спеціальним чином

організований, структурований процес спілкування консультанта (ведучого) і студента або викладача, спрямований на розв'язання проблем особистісної саморегуляції студентів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності та пояснення незрозумілих моментів та пов'язаних з цим запитань. Основними завданнями індивідуального консультування виступають: створення психологічно сприятливих умов, які б сприяли усвідомленню студентом свого особистого досвіду саморегуляції функціонального стану; сприяння трансформації деструктивних форм регуляції в конструктивні; допомога в усвідомленні необхідності змін вольового та особистісного самоконтролю на більш високий його рівень; формування готовності до змін. Головним принципом проведення консультацій є не нав'язування позиції психолога та певних зразків і стереотипів поведінки, а формування атмосфери взаєморозуміння, яка б сприяла виробленню самостійних конструктивних рішень щодо саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності на підставі отриманої від консультанта інформації.

Головною формою роботи в нашому дослідженні стала групова форма, до переваг якої ми відносимо те, що груповий досвід роботи протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем та забезпечує можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки з боку інших учасників тренінгу. Група також полегшує процеси самопізнання, і само-розкриття, що досить актуально при розвитку особистісної саморегуляції.

Методологічний інструментарій першого блоку під назвою "Педагогічні конфлікти: функції, види, стратегії поведінки": психологічне тестування; аналіз конфліктних ситуацій; конспекти лекцій з самоуправління та базових понять практичної конфліктології; картографування конфлікту; щоденник релаксації.

Методологічний інструментарій другого блоку під назвою "Техніки профілактики та вирішення педагогічних конфліктів": бесіди; тестові завдання; ситуаційно-рольові ігри; засоби психогімнастики.

Методологічний інструментарій третього блоку під назвою "Психологічні засоби розвитку здібностей до саморегуляції функціонального стану": низка методів оволодіння студентами навичками управління мимовільними фізіологічними функціями, релаксації, самонавіювання, мобілізації, концентрації тощо. Для підбору індивідуальної програми самопомоги засобами саморегуляції слід використати умовний поділ методів на групи:

1) методи, направлені на регуляцію передстартового хвилювання. Вони використовуються в ситуаціях, коли напружена для людини подія тільки очікується. Можливі засоби: контроль дихання, техніки релаксації, медитація, аутотренінг, сюжетне сенсорне репродукування образів;

2) методи, які можна використовувати безпосередньо в момент переживання стресової ситуації. Можливі засоби: контроль дихання, дисоц-

іація, техніки самонаказів, повторення формули успіху, контроль поведінки та зовнішнього прояву емоцій (поза, міміка, інтонація, постава), контроль інтонації;

3) методи, які можна використовувати в постстресовому періоді. Можливі засоби: прогресуюча м'язова релаксація по Джекобсону, емоційно-вольове тренування, медитація, аутотренінг тощо.

Кожна смислова частина програми тренінгу реалізується за наступною схемою. По-перше, усвідомлення учасниками власних, реальних психологічних особливостей як первинного самовизначення. По-друге, перспективне моделювання – створення ідеального образу особистості та процесу взаємодії в конфлікті. По-третє, рефлексія – аналіз та усвідомлення актуального та потенційного, реального та ідеального стану. По-четверте, самовизначення – усвідомлений вибір зміненої психологічної реальності.

З точки зору впливу на розвиток особистості в конфліктній ситуації, найбільш важливими є наступні принципи моделюванні процесів взаємодії в програмі тренінгу:

1. Конфлікт слід розглядати та аналізувати в контексті педагогічного діяльності.

2. Педагог приймає рішення та несе відповідальність за наслідки вирішення конфліктної ситуації для учасників.

3. Враховується рівнозначність внутрішніх позицій учасників конфлікту при їхній статусній нерівності, якщо розглядається конфліктна ситуація "учитель-учень".

4. Ситуаційні характеристики конфліктів (зовнішні умови) виявляють та загострюють індивідуальні психологічні особливості учасників (внутрішні протиріччя).

5. Істотна детермінанта саморозвитку студента – його самовизначення в процесі спілкування та взаємодії, а також направленість на розвиток компетентності в спілкуванні та у вирішенні конфліктів як сукупності якостей, необхідних зрілому професіоналу.

6. Принцип пошуку "базового протиріччя" – аналіз проблемного поля вихідних ситуацій, які можуть бути джерелом різних проблемних ситуацій педагогічної діяльності.

7. Формування навичок саморегуляції функціональних станів та розвитку емоційної гнучкості для підтримання необхідного оптимального стану при конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій в педагогічній діяльності.

Ведучий групи забезпечує фасилітацію процесу групової взаємодії з метою усвідомлення учасниками даних принципів.

Конструювання тренінгу направлено на реалізацію єдності змістовної та процесуальної складових процесу активного навчання, що повинно сприяти розвитку сукупності компонентів психологічної готовності до

ефективного вирішення педагогічних конфліктів: міжособистісного, інструментального та гностичного.

**Висновки.** Розроблений і апробований нами тренінг спрямований на формування та розвиток особистісної саморегуляції, може служити засобом актуалізації та розвитку психологічної готовності студентів до професійної педагогічної діяльності. Головним принципом його побудови є цілісність, що дозволяє розглядати проблеми особистісної саморегуляції студентів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності з точки зору їхньої соціально-психологічної адаптації до дійсності в цілому та професійної діяльності зокрема. В основу тренінгу програми покладено завдання реалізації єдності змістовної та процесуальної складових процесу активного навчання, що повинно сприяти розвитку сукупності компонентів психологічної готовності до ефективного вирішення педагогічних конфліктів: міжособистісного, інструментального та гностичного.

### Список використаних джерел

1. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-13.
2. Лефтеров В.О. Структура та принципи побудови програми психологічного тренінгу / В.О. Лефтеров // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – Харків : Вид-во ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 1964. – №793: Серія: Психологія. – Вип. 39. – 2008. – С. 246-250.
3. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб., 2003. – 259 с.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Konopkyn O.A. Psyhycheskaja samoreguljacija proyzvol'noj aktyvnosti cheloveka (strukturno-funkcyonal'nij aspekt) / O.A. Konopkyn / / Voprosy psyhologyy. – 1995. – № 1. – S. 5-13.
2. Lefterov V.O. Struktura ta pryncypy pobudovy programy psyhologichnogo treningu / V.O. Lefterov // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo univertytetu im. V.N. Karazina. – Harkiv : Vyd-vo HNU im. V.N. Karazina, 1964. – №793: Serija: Psyhologija. – Vyp. 39. – 2008. – S. 246-250.
3. Maklakov A.G. Obshhaja psyhologija / A.G. Maklakov. – SPb., 2003. – 259 c.

*M.O. Mospan. Psychological support development and a means of self-regulation in conflict situations educational activities. Empirical research has allowed to determine that the student's ability to regulate mental stability in conflict situations educational activities determinative influence on the level of*



*professionalism and provides effective professional development and self-identity. The general problem of the formation and development of the capacity for self-regulation in conflict situations educational activities (in the context of raising the level of psychological readiness): formation of motivational readiness component values; formation of intellectual and cognitive components of readiness; formation activity – practical component of readiness. The main principle of the program is to build its integrity, which can be considered a problem of personal self-control students in conflict situations educational activities in terms of their social and psychological adaptation to reality. The purpose of the first block – awareness of participants essentially pedagogical conflicts, their types and their own behavior strategies, expanding behavioral repertoire in conflict resolution, increased flexibility of response. The second unit is devoted to study the techniques of prevention and resolution of conflicts teaching. Members of master modern techniques, methods, ways to optimize communication as a means of prevention of conflicts and resolve them in a constructive type. The third block is aimed at the development of emotional stability personality and achievements of knowledge and skills of self-own mental states. The main principle is the integrity of its construction, which allows us to consider the problem of personal self-control students in conflict situations educational activities in terms of their social and psychological adaptation to reality in general and professional activities in particular. The basis of the training program tasked with implementing the unity of content and procedural elements of the process of active learning, which should promote aggregate components of psychological readiness to effectively address pedagogical conflicts: interpersonal, instrumental and Gnostic.*

*Designed and tested by our training aimed at fostering personal development and self-actualization can serve as a tool for development and psychological readiness of students to professional educational activities.*

**Key words.** *Self-regulation, conflicts of teaching, training, methodological tools.*

Отримано: 16.01.2015 р.

УДК 159.9.075

С.А. Мул

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

**С.А. Мул. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів оперативних підрозділів.** В статті через аналіз оперативно-службової діяльності прикордонних підрозділів розкриваються диференційні характеристики професійної діяльності офіцера оперативного підрозділу. Розкрито особливості оперативно-розшукової діяльності в прикордонній сфері, її специфіку у сучасних умовах охорони державного кордону, враховано, що психологія готовності офіцера-прикордонника оперативно-розшукового профілю визначається стійким ростом інтересу до оперативно-розшукового компоненту прикордонної діяльності на усьому професійному відрізьку служби офіцера-прикордонника. Розглянуто деструкцію особис-