

РОЛЬ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА

Сучасні запити суспільства потребують від особистості педагогічного працівника міцного здоров'я, енергійності, успішності, адаптованості, ідентифікації образу з професійною діяльністю, усвідомлення роботи як «справи життя», самоузгодженості, емпатії, ідентифікації. Стандартні обставини педагогічної діяльності вимагають швидкого переключення з одного виду діяльності на інший, уміння володіти власними емоційними проявами, розуміння внутрішніх станів інших тощо. Вітчизняні та зарубіжні дослідники відзначають, що особливістю професійної діяльності педагога є досить часті прояви емоційної нестабільності, що впливає на роботу різних фізіологічних функцій педагога як людини: щитовидної залози, статевих функцій, кровообігу, серця, імунітету, психічних функцій, спостерігаються зміни в складі крові, сечі, різних структур мозку. Стресори змінюють функції практично всього організму. Відомо також, що значно може змінитися багатопараметричне внутрішнє середовище організму – тканинний гомеостаз [4]. А це, у свою чергу, призводить до психосоматичних розладів, подолання яких триватиме впродовж років [8].

Усе це вимагає, з одного боку, наявності певного ставлення до професійної ролі, здібностей та схильностей, а з іншого боку – усвідомлення

сутності професійних вимог, які пред'являються до педагога під час виконання трудової діяльності. Професійне зростання педагогічного працівника залежить не скільки від власного життєвого досвіду, з яким він приходить до кожної нової стадії свого розвитку, а скільки від особистісних якостей. Вони надають можливість протистояти негативній складній соціально-професійній ситуації, максимально актуалізувати професійно-психологічний потенціал в умовах дестабілізації професійного життя, протистояти професійно обумовленим деформаціям, стагнації, кризам тощо [1; 2].

Педагог як суб'єкт свідомої, культурно-орієнтованої діяльності і соціальної взаємодії має все більше й активніше виявляти свою самостійність із метою самоствердження. При цьому його здатність оптимального самовираження залежить від розуміння себе і навколишньої дійсності. Знання себе та інших, адекватна самооцінка й оцінка оточення, уміння управляти своєю поведінкою й діяльністю, своїми психічними станами, побудова конструктивних взаємин з оточуючими, здатність вирішення професійних, особистісних проблем, пошук шляхів виходу зі складних суперечливих ситуацій – це ті складові, що визначають певний рівень психологічної

компетентності педагога. На сучасному етапі її розвиток розглядається як успішність впливу на ефективність здійснення професійної діяльності педагога, його соціальної взаємодії, глибокого й адекватного розуміння власних можливостей у досягненні поставлених цілей, пошуку та застосування правильних рішень, прояву ініціативи та активності [3].

Найголовнішим чинником у структурі особистісних якостей педагога виступає емоційна стабільність, що через психологічні механізми регуляції та саморегуляції психічного стану сприяє вирішенню важливих професійних завдань. Насамперед, необхідно оволодіти певними теоретичними знаннями з проблеми, а також засвоїти методи психологічної саморегуляції: мається на увазі вплив людини на саму себе за допомогою власної психічної активності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання. У групу окремих прийомів саморегуляції включають: ритуальні дії; самосповідь; самопереконання; самовиховання; самонаказ; самопідкріплення тощо [7].

Серед комплексів саморегуляції необхідно відзначити такі: техніки активної нервово-м'язової релаксації; метод аутогенного тренування; ідеомоторне тренування тощо [3].

Отже, педагогічний шлях є складним та суперечливим. Перебування в умовах перманентних взаємин віддзеркалюється в психоемоційній сфері педагога, що призводить до тривожності, дратівливості, песимізму. Невтішними є статистичні дані щодо кількості психосоматичних розладів у педагогів. Через це опанування психологічних знань, систематичне самовиховання, засвоєння та відпрацювання навичок психологічної саморегуляції є вкрай необхідними. Слід відзначити, що це вплине не тільки на загальний рівень особистісної культури педагога, але й сприятиме гармонійному поєднанню психічного здоров'я, емоційного благополуччя та продуктивності у соціальній, професійній, сімейній та інших сферах життя.

Література

1. Андрущенко В. П. Інтеграція цінностей: Педагогічний досвід Європи. Стаття перша. Велика Хартія Університетів. *Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис*. 2013. № 1. С. 5–10.
2. Кремень В. Особистість в освітньому просторі сучасної цивілізації. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Хмельницький, 2011. С. 3–7.
3. Мони́на Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
4. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998. 268 с.
5. Смолл Г. Мозг онлайн онлайн [Текст] : Человек в эпоху Интернета / пер. с англ. Б. Козловского. М.: КоЛибри, 2011. 350 с.
6. Сучасна зарубіжна соціальна філософія. Хрестоматія [Навчальний посібник] / За ред. В. Ляха. К.: Либідь, 1996. С. 194–251.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.: ил.

8. Lazarus R. S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment // L. A. Pervin, M. Levis (Eds.). Perspectives in inreractional psychology. N. Y.: Plenum, 1978. P. 287–327.

УДК 159.9

Періг І.М.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ТНТУ імені І. Пулюя
irenpm79@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ВИВЧЕННІ ПСИХОЛОГІЇ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному світі психологія є не лише розвиненою наукою та перспективним напрямом прикладних досліджень, але й ефективною практикою в допомозі людям вирішити психологічні проблеми. Вивчення психології передбачає: засвоєння складних теоретичних понять, ознайомлення з психічними явищами, пошук зв'язку між ними, виконання практичних і лабораторних завдань із самопізнання, психодіагностику досліджуваних явищ, застосування експериментального методу, розуміння і пояснення результатів дослідження тощо. Опанування непростими завданнями вивчення психології можливе саме завдяки використанню творчого підходу, а саме методів розвитку креативності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що поняття «креативність» у контексті психологічного знання набуло значення тільки на початку 50-х років ХХ ст. Концепція креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності стала популярною після публікації робіт Дж. Гілфорда, Е. Торренса. Термін «креативність» активно був використаний у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів (О. Артемова, В. Давидов, В. Дружинін, Л. Єрмолаєва-Томіна, М. Козленко, Г. Костюк, О. Лук, С. Максименко, А. Маслоу, О. Матюшкін, В. Моляко, Н. Пов'якель, Я. Пономарьов, В. Рибалка, Б. Теплов, О. Тихомиров, Дж. Гілфорд, П. Торренс, В. Франкл, Е. Фром та ін.).

Як відзначала О. І. Кульчицька, креативність розуміють як здібність, яка виявляється у здатності створювати незвичні і нестандартні ідеї, відходити у мисленні від традиційних схем, швидко вирішувати проблеми і ситуації. Креативність охоплює певну сукупність мислительних процесів і якостей особистості [1, с. 167].

Завдання публікації – висвітлити методи розвитку креативності у вивченні психологічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Принцип креативності у вивченні психології полягає у максимальній орієнтації на творче начало у навчальній діяльності, засвоєнні власного досвіду творчої діяльності. Тут мова йде не просто про просте виконання завдань по аналогії, а передусім мається на увазі формування в студентів здатності самостійно знаходити рішення завдань, які не зустрічались раніше, самостійне відкриття ними нових способів дій. У