



Саморегуляція як критерій особистісно-професійного іміджу сучасного викладача вищої школи






Професійно-педагогічний імідж викладача як менеджера навчально-пізнавального процесу набуває властивості одного з основних ресурсів національної системи вищої освіти в цілому і конкретного закладу вищої освіти.



**Саморегуляція як професійна
компетентність визначає рівень
сформованості особистісно-
професійного іміджу сучасного
викладача закладу вищої освіти**

Основні підходи до розуміння саморегуляції

- * особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- * керування людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- * цілеспрямована зміна, як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів у цілому;
- * цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дій;
- * «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- * взаємодія зовнішнього і внутрішнього у поведінці і діяльності індивіда
- * тощо.



Саморегуляція — усвідомлений процес внутрішньої психічної активності людини з побудови, підтримки і управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізовує досягнення поставлених цілей.

- * **Саморегуляція** необхідна в ситуації, коли викладач знаходиться в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що спонукає його до імпульсних дій, або у випадку, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку інших.
- * **Саморегуляція** є основним механізмом забезпечення стійкості особистості і, в той же час, забезпечує прогресивні зміни цілей, цінностей, ідеалів особистості, її індивідуальності, поведінки.

Класифікація рівнів психічної саморегуляції особистості:

- * 1) інформаційно-енергетичний (забезпечує необхідний ступінь енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки);
- * 2) емоційно-вольовий (комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, що реалізуються за допомогою вольових процесів (поведінка самоволодіння));
- * 3) мотиваційний (регуляція передбачає узгодження дій людини з її певними внутрішніми спонуканнями, цілями та прагненнями);
- * 4) індивідуально-особистісний (актуалізується у ситуаціях, коли для їх конструктивного вирішення необхідними є трансформація не обставин життя, а себе, системи особистісних цінностей, ідеалів, установок та ін.).

Необхідність саморегуляції актуалізується, коли:

- * – викладач стикається з важко вирішуваною, новою і незвичною для нього проблемою;
- * – проблема не має однозначного вирішення або є декілька альтернативних його варіантів, з яких важко вибрати оптимальний;
- * – викладач знаходиться в стані підвищеної емоційної та фізичної напруги, яка спонукає його до імпульсивних дій;
- * – рішення про те, як діяти, педагогу доводиться приймати не роздумуючи, в умовах жорсткого дефіциту часу.

Змістовно-функціональні детермінанти саморегуляції викладачів:

- а) особистісні та професійні ідеали, цінності, смисли педагога, що визначають змісти регулятивного процесу — **когнітивна складова**;
- б) рефлексивні механізми професійної саморегуляції, як такі, що забезпечують адекватні зв'язки між зовнішнім та внутрішнім світом особистості у регуляторних процесах — **функціонально-інтелектуальна складова**;
- в) переживання особистості у професійній діяльності як специфічна форма смислопородження, що забезпечує функціонування вищих рівнів саморегуляції — **афективна складова**;
- г) характер активності особистості у практичній площині, як показник ефективності саморегуляції у специфічних умовах конкретної професійної діяльності — **діяльнісно-результативна складова**.

Ідеальна концепція діяльності викладача — співвіднесення результату дії з педагогічним ідеалом — (стратегіально-смысловий рівень саморегуляції).

Педагогічний ідеал складається з декількох компонентів:

- * 1) ідеальний образ самого викладача (яким він хоче бачити себе, його ідеальне Я-професіонал);
- * 2) ідеальний образ студента (сукупність особистісних якостей, рис, які викладач прагне бачити чи розвинути у студента (ідеальне Я- студент, як суб'єкта педагогічної взаємодії);
- * 3) ідеальний образ освітнього процесу (яким викладач уявляє взаємодію зі студентом).

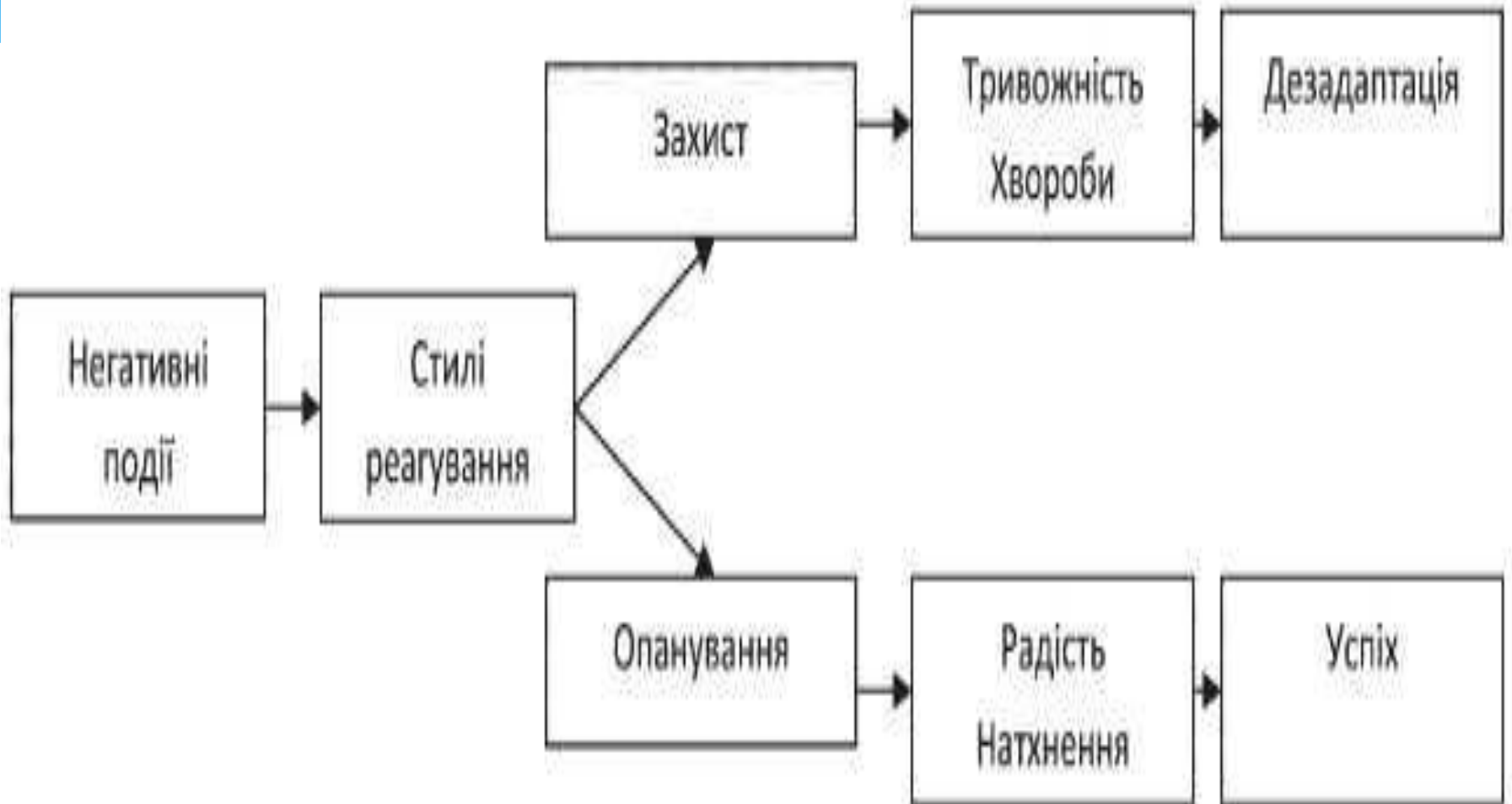
Модель іміджу викладача вищої школи

- * **зовнішні дані** (зовнішність, акуратність, стиль одягу, почуття гумору, артистичність, енергійність, виразність жестів і міміки);
- * **культура мовлення** (граматичне, лексичне, стилістичне та інтонаційне володіння технікою мовлення, мовленнєве дихання, інтонація, дикція) ;
- * **гуманістична спрямованість у відносинах зі студентами** (педагогічний такт, емпатія, справедливість, порядність, об'єктивність, толерантність, доброзичливість, щедрість, готовність надати педагогічну допомогу та психологічну підтримку);
- * **емоційний етикет** (здатність сприймати й розпізнавати емоційний стан оточуючих, адекватно виражати свій власний) ;
- * **професіоналізм** (глибина і широта знань, ерудиція, здібність передавати знання, прагнення до інновацій у викладанні, креативність мислення, організованість, цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, самоорганізація);
- * **професійно-творча активність** (реалізація професійних завдань на основі знань про імідж фахівця, володіння навичками успішної самопрезентації);
- * **мотивація досягнення** (настирливість у досягненні мети, задоволеність роботою, переживання радості успіху, потреба винаходити нові прийоми роботи);
- * **діловий етикет** (пунктуальність, тактовність, уміння уникати конфліктів, підтримання настрою в умовах стресових навантажень).

Характеристики та критерії саморегуляції:

1. Особливості професійної мотивації викладача (зміст, спрямованість, інтенсивність тощо);
2. Особливості професійної свідомості викладача (професійні ідеали, цінності, смисли);
3. Рівень самоусвідомлення (чіткість Я-концепції викладача);
4. Особливості самоствавлення та прояв самоінтересу;
5. Рівень розвитку особистісної та професійної рефлексії;
6. Локус особистісного контролю;
7. Індивідуальні характеристики емоційної сфери (здатність до емпатії, оптимізм);
8. Особливості актуального емоційного стану як вияв ситуативної мотивації до саморегуляції;
9. Психологічний досвід вищих переживань;
10. Репертуар психологічних засобів саморегуляції, які особистість активно використовує у повсякденному житті;
11. Рівень компетентності щодо способів психологічного впливу на іншу особистість.

Стили реагування при ускладненнях у професійній саморегуляції



Змістовно-пріоритетні акценти розвитку саморегуляції викладачів:

- 1) здатність особистості до усвідомлення, корекції ідеалів, цілей та смислів професійної діяльності, самомотивація до творчості, конструктивного педагогічного діалогу;
- 2) навички особистісно-професійної саморефлексії;
- 3) здатність до свідомого самоуправління своїми емоційними станами (найбільш досліджена частина саморегуляції);
- 4) навички самоконтролю і саморегуляції практичних дій, вчинків викладача, його здатність адекватно визначати потребу спонукальної або стримуючої (гальмівної) функції самоконтролю у контакті з іншою особистістю або колективом.

Методи та прийоми психологічної саморегуляції

- * фізичні вправи,
- * повне зосередження,
- * самопереконавання,
- * самоаналіз,
- * образне самонавіювання,
- * психокорекція,
- * психологічний тренінг зі складання ситуації успіху,
- * аутогенне тренування та інші.



Дякуємо за увагу!