

6. Mitrofan, I., Ciuperca, C., Psihologia relatiilor dintre sexe. Mutatii si alternative, Editura Alternative, București, 1997.
7. Mitrofan, L., Fenomenul violenței domestice. Note de curs, 2012.
8. Munteanu, A., Violența domestică, în G. Ferreol & A. Neculau (Eds.), Violența. Aspecte psihosociale, Polirom, Iași, 2003.
9. Stănoiu, R., Criminologie, OscarPrint, București, 2002.

## **РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ**

*КОВАЛЕВА Елена, др, конф. унив.*

### *Summary*

*A self-regulation is a factor of the educational process. Developing self-regulation system components, you may achieve the establishment of personal and environmental harmony. The goal formation, emotions and the will have a special value in self-regulation structure. You have to take the individual differences into account when developing personal self-regulation.*

Самоактуализация – это реализация развития собственной личности. Для педагога развитие личности является необходимым компонентом профессиональной компетентности, т.к. влияние на личность школьников связано со зрелостью личности педагога. Самоактуализация связана с процессом самосознания личности. Это не движение к некому абстрактному социальному стандарту, а развитие собственной индивидуальности, приближение к своей подлинности. Именно самоактуализация является источником творчества, самораскрытия в деятельности. Для учителя это условие успешности. Осознание подлинных человеческих смыслов и ценностей связано с пониманием себя как уникальной личности, выделения себя среди других людей, определенности своей миссии. Однако это не означает, что самоутверждение происходит за счет возвышения себя над другими. Утверждение своего достоинства не должно быть за счет других. Иначе будет блокироваться развитие личности, что приведет к отчуждению

и социальным проблемам, неудовлетворенности и профессиональному выгоранию. Это накладывает на личность педагога ответственность за свое самосовершенствование. Самопознание при этом становится главным фактором саморазвития. Осознавая себя, личность обязана принять себя, видеть в себе опору, обрести внутренний локус контроля. Это долженствование не означает ограничение внутренней свободы. Проявление свободного выбора, инициативы относительно себя, своего развития. Критериями развития являются мировоззренческие, нравственные принципы, интеллектуальные, психологические показатели, профессиональный статус.

Рефлексивная деятельность помогает определить и стремиться преодолеть отрицательные качества личности, выявляя и опираясь на положительные черты.

Осознание своего призвания и смысла жизни составляет основу профессиональной мотивации. Чувство призвания и смысла жизни взаимосвязаны и стимулируют друг друга.

Смысл жизни – это реализация своего призвания, а призвание – это форма продвижения к смыслу жизни. Ответственность за свое дело, миссия – это взятые на себя обязательства, которые приносят человеку удовлетворение. Такое отношение помогает преодолевать препятствия, усталость, однообразие деятельности. При этом затраченные усилия компенсируются достижением жизненных планов. В личностной определенности смысла жизни проявляется ценностно-смысловая зрелость. К. Обуховский считает, смысл жизни позволяет интегрировать требования, идущие из разных сфер жизнедеятельности, помогает строить свое деловое поведение как целостный процесс, а не как фрагментарную последовательность случайных событий. Смысл жизни интегрирует способности педагога, максимально мобилизуются силы на выполнение профессиональных задач. Выработанная

самостоятельно концепция жизни, мировоззренческие принципы позволяет педагогу приобрести личностный стержень, стать авторитетом для школьников, приобрести лидерские качества, эффективно влиять на детей с целью развития их личности.

А. Адлер считал, что смысл жизни первичен по отношению к смыслам отдельных действий. Он определяет смысл жизни как психологическую структуру, задающую общую направленность, жизненные цели и жизненный стиль. У молодых педагогов часто педагогическая деятельность воспринимается как система отдельных действий, без отношения их к жизненному смыслу, профессиональному стилю, личной определенности в жизненных планах.

Учитель, отвечая себе на вопрос «Зачем?» в своей профессиональной деятельности, формируют установку к восприятию фактов действительности, межличностным отношениям, качеству деятельности.

К. Юнг связывает смысл жизни с постановкой духовных и культурных ценностей. Осознание смысла жизни позволяет достигать максимальной полноты существования. Отсутствие смысла В. Франкл называет «экзистенциальным вакуумом». Это приводит личность к эмоциональной нестабильности, нервно-психической неустойчивости, что разрушительно влияет на саму личность педагога и результативность его деятельности. В зависимости от профессиональной позиции учителя, его отношения к себе и делу можно выделить ценностные основания, которые помогают реализовать самоактуализацию.

Особое значение в самоактуализации имеют ценности творчества, ценности переживания, ценности отношения. Д. А. Леонтьев выделяет ценности «интенциональной направленности собственной жизни». Это означает не только осознание и определенность в ценностях жизни, а насыщенность самой реальной повседневной жизни смыслом, включенность

личности в процесс жизнедеятельности. Даже опытные педагоги предполагают, что можно сконструировать смысл жизни интеллектуальным актом. Только объективно сложившаяся направленность несет истинный смысл. К. Ясперс считает, что осознание смысла жизни происходит через определенную внутреннюю работу. Рефлексивная деятельность, самосознание и есть эта внутренняя работа. Одним из критериев осознанности смысла и его реализация в жизни является понимание способности управлять своей психической активностью. Самоанализ, постановка задач самореализации позволяют осознавать свои возможности, ограничения, ресурсы для осуществления профессиональной деятельности. Насыщенная сложностями педагогическая деятельность часто вызывает психическое напряжение. Противостояние трудностям, достижение целей связано с развитием у педагога саморегуляции.

Осознанная саморегуляция понимается О. А. Конопкиным как системно-организованный процесс внутренней психической активности для реализации целей. Саморегуляция позволяет обеспечить стабильность системы, устойчивость и ее равновесие. Н. И. Александрова понимает саморегуляцию как оптимальное приспособление организма к конкретным условиям деятельности. Саморегуляция предполагает субъективную активность, рефлекссию, осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможности изменения. Саморегуляция, по мнению исследователей (Л. Г. Дикая, В. В. Николаев, А. П. Корнилов и др.), является фундаментальной проблемой в психологии, которая носит междисциплинарный характер. К понятию саморегуляции близки понятия «самоуправление», «самоорганизация». В структуре саморегуляции выделяются компоненты:

- принятая субъектом цель деятельности;
- субъективная модель значимых условий;

- программа исполнительных действий;
- система субъективных критериев достижений цели;
- контроль и оценка реальных результатов;
- решение о коррекции системы саморегуляции.

Процесс саморегуляции означает принятие ряда взаимосвязанных решений, осуществление последовательных согласованных действий и выборов для достижения целей и преодоления личностных трудностей. Система саморегуляции служит средством реализации процессов организации психических ресурсов педагога в самоактуализации его личности. Успешность педагогической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции. Любой несформированный элемент системы саморегуляции может существенно ограничивать эффективность деятельности.

Следует особо отметить, что в саморегуляции присутствуют индивидуальные различия во всех компонентах саморегуляции. К таким особенностям можно отнести:

- адекватность реализации компонентов саморегуляции;
- осознанность саморегуляции;
- гибкость, т. е. возможность вносить коррекцию в процесс саморегуляции;
- надежность и устойчивость функционирования регуляторных блоков.

Изучение взаимосвязи самоактуализации и волевой саморегуляции у педагогов (г. Кишинев, лицей М. Коцюбинского) выявило статистически достоверные связи. В тесте «Самоактуализация» Э. Шострома выявлена корреляция с результатами по тесту «Волевая саморегуляция» А. В. Зверикова, Е. В. Эйдмена по шкалам: «Ценностные ориентации» ( $r = 0,79$ ), «Самоуважение» ( $r = 0,6$ ), «Самопринятие» ( $r = 0,68$ ), «Креативность» ( $r = 0,7$ ). Результаты исследования подтверждают значение саморегуляции в самоактуализации как

realizării жизненого смисла в професиональной деятельности педагогов.

### **Библиография**

1. Калинина, Н. Ф., Самоактуализация личности, М., 1997.
2. Конопкин, О. А., Психологические механизмы регуляции деятельности, М., 1989.
3. Моросанова, В. И., Стилиевые особенности саморегуляции личности//1991, № 1, с. 121.

## **ABORDĂRI TEORETICE ALE EMPATIEI**

*PÍSLARI Stela, lector*

### *Summary*

*Nowadays the problem of empathy occupies an important place in psychologist researches. Empathy is one that concepts that were used to explain different situations and different ways of behaviour.*

*The article is devoted to the study of theoretical approaches on empathy, of functioning mechanism of empathy. The psychological mechanism of empathy is described. The psychologist tries to discover the key elements in empathy manifestation and outbreak.*

**EMPATIE** (EINFUHLUNG), insimțire, intuiție simpatetică (H. Bergson), *identificare afectivă* (Th. Lipps, M. Scheler), transpunere. Fenomen semnalat de reprezentanții romantismului german (Kovalis, Jean Paul) și interpretat teoretic de Th. Lipps, care consideră cunoașterea ca o imitație internă a obiectelor (îndeosebi a persoanelor) și o proiectare a stărilor interne asupra acestora, subiectul astfel trăind în sine viața altuia, tinzând să fuzioneze, să intre în consonanță afectivă cu altul.

Rădăcinile empatiei le găsim încă în filosofia greacă, „*empathia*”, avînd sensul de „afectat” sau „mișcat”, în opoziție cu cel de „*apatheia*” ce semnifică „neafectat”.

Empatia apare ca o capacitate, cu program ereditar, peste care se clădește viitorul comportament empatic, o trăsătură de