

УДК 378.091.26:61

UDC 378.091.26:61

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## EVALUATION OF EFFECTIVENESS OF FORMING MORAL SELF-REGULATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG FUTURE TEACHERS

**Е. А. Лобковская,**  
*аспирант кафедры педагогики БГПУ*

**E. Labkouskaya,**  
*Postgraduate Student of the  
Department of Pedagogics, BSPU*

Поступила в редакцию 19.12.18.

Received on 19.12.18.

В статье описан результативный этап опытно-экспериментальной работы по формированию у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни. Проводится сравнительный анализ уровня сформированности нравственной саморегуляции у студентов экспериментальной и контрольной групп.

*Ключевые слова:* будущий педагог, здоровый образ жизни, нравственная саморегуляция здорового образа жизни, формирование, оценка эффективности.

The article describes the effective stage of experimental work on the formation of moral self-regulation of a healthy lifestyle among future teachers. A comparative analysis of the levels of moral self-regulation of the experimental and control students is carried out.

*Keywords:* future teacher, healthy lifestyle, moral self-regulation of a healthy lifestyle, formation, effectiveness evaluation.

Ключевой идеей нашей опытно-экспериментальной работы являлась такая организация образовательного процесса в учреждении высшего образования, которая бы обеспечивала мотивированную, активную и системную работу будущего педагога по наращиванию у себя регуляторного опыта в трех сферах здорового образа жизни на основе ценностей гуманистической этики. В опоре на работы А. К. Осницкого [1] и с учетом предмета нашего исследования под регуляторным опытом понимается опыт осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психического и духовного самосовершенствования в ориентации на ценности гуманистической этики. Главным инструментом наращивания регуляторного опыта рассматривалась самостоятельная работа будущего педагога по самосовершенствованию, органично вплетенная в образовательный процесс учреждения высшего образования, аккумулирующая внешние и внутренние стимулы обогащения ориентировочного, исполнительного и контрольного компонентов нравственной саморегуляции здорового образа жизни (НС ЗОЖ). Регуляторный опыт в трех сферах здорового образа жизни обеспечивает пере-

ход НС ЗОЖ в привычный образ жизни, позволяет довести НС ЗОЖ до автоматизма. Автоматизм означает, что действие стало навыком и оно уже не выпадает из сознания молодых людей.

Для реального воплощения этой идеи были разработаны методика и научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ. Спецификой методики формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ является то, что она представлена системой модульных единиц, которые равноценны, находятся в постоянном взаимодействии и образуют модульные циклы. Вся образовательная система и любой вид активности будущего педагога представляет собой систему модульных циклов. Поэтому будущий педагог может быть вовлечен сразу в несколько модульных циклов, главное, чтобы каждый модульный цикл был пройден будущим педагогом до конца. Взаимодействие модульных циклов, а соответственно обогащение регуляторного опыта НС ЗОЖ у будущих педагогов происходит по спиралеобразной траектории, что символизирует цикличность данного процесса. Чем более самостоятельно, осознанно будущий педагог

подходит к накоплению регуляторного опыта, тем целеустремленнее, ритмичнее движение модульных циклов.

Оценка эффективности методики и научно-методического обеспечения осуществлялась на третьем, результативном этапе опытно-экспериментальной работы. С этой целью:

- выявлялась динамика развития НС ЗОЖ у студентов экспериментальной группы;
- осуществлялся сравнительный анализ уровня развития НС ЗОЖ у студентов экспериментальной и контрольной групп (ЭК и КГ);
- производились общая оценка и научная интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы.

В эксперименте приняли участие 12 групп (6 групп экспериментальных – 124 студента и 6 контрольных – 120 студентов) факультета педагогики и психологии и факультета славянских и германских языков учреждения образования «Барановичский государственный университет» общей численностью 144 человека.

Теоретический анализ литературы показал, что в современных источниках способы диагностики исследуемого нами явления в готовом виде не представлены. Поэтому для выявления динамики развития НС ЗОЖ у студентов экспериментальной группы нами использовались авторские и адаптированные методики, предусматривающие реализацию комплекса методов – наблюдение, опрос, изучение результатов творческой деятельности, анкетирование, контент-анализ эссе «Самоактуализирующийся педагог в современной школе: каков он?», методика «Локус контроля», опросник «Контроль за действием» [2–4].

В структуре НС ЗОЖ мы выделяем ориентировочный, исполнительный и контрольный компоненты. Динамика развития у будущих педагогов исследуемого качества осуществлялась покомпонентно и путем вычисления кумулятивного индекса [4, с. 201–202].

Критерием сформированности у будущего педагога ориентировочного компонента НС ЗОЖ являлось *ценностное отношение к нему как фактору самоактуализации и творческой самореализации*. Показателями этого рассматривались: личностно значимое знание о многомерной структуре ЗОЖ; сформированные идеальные образцы здоровьесбережения и здоровьесозидания;

критическое отношение к антипримерам такого поведения.

Сравнительный анализ результативного среза с данными первого контрольного среза показал, что произошло увеличение количества будущих педагогов с оптимальным уровнем сформированности ориентировочного компонента НС ЗОЖ с 20,16 до 63,71 % и уменьшение количества студентов с допустимым (с 62,90 до 27,42 %) и критическим уровнями сформированности ориентировочного компонента (с 16,94 до 8,87 %).

Критерием сформированности у будущего педагога исполнительного компонента нравственной саморегуляции ЗОЖ являлось *умение создавать и реализовывать программы самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ*.

Для оценки эффективности формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ использовались следующие содержательные показатели данного критерия: умение соблюдать оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетание работы и отдыха; умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации, предупреждать стрессы и преодолевать их последствия; умение проявлять социальную активность, толерантность.

Организационными показателями данного критерия рассматривались умение ставить цели и отбирать систему средств самосовершенствования в трех аспектах ЗОЖ; умение организовывать время своей жизни для реализации программы самосовершенствования; умение доводить начатое до конца.

Анализ результатов констатирующего и результативного этапов опытно-экспериментальной работы показал, что количество будущих педагогов с оптимальным уровнем исполнительного компонента НС ЗОЖ увеличилось на 20,97 %. Произошли положительные изменения и на допустимом уровне (увеличение с 44,35 до 66,13 %). Количество студентов с критическим уровнем исполнительного компонента уменьшилось с 55,65 до 12,90 %.

Критерием сформированности у будущего педагога контрольного компонента нравственной саморегуляции ЗОЖ являлось *умение анализировать и адекватно оценивать процесс и результаты самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ*. Показателями данного критерия рассматривались: умение об-

наруживать барьеры, препятствия процесса самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ; умение находить способы их преодоления; умение адекватно оценивать свои усилия.

Сравнение результатов констатирующего и результативного этапов опытно-экспериментальной работы показало, что количество будущих педагогов с оптимальным уровнем показателей контрольного компонента НС ЗОЖ увеличилось на 14,51 %. Произошли положительные изменения и на допустимом уровне (увеличение с 62,1 до 77,42 %). Количество студентов с критическим уровнем уменьшилось с 37,90 до 8,06 %.

Важно заметить, что положительные приращения произошли на оптимальном и допустимом уровнях ориентировочного, исполнительного и контрольного компонентов НС ЗОЖ. Позитивные изменения во всех компонентах обеспечили накопление регуляторного опыта будущего педагога и переход НС ЗОЖ в привычный образ жизни.

Динамика развития у будущего педагога нравственной саморегуляции здорового образа жизни отслеживалась в рамках аудиторной, внеаудиторной и самостоятельной работы в УВО. Основными источниками данных служила самооценка и экспертная оценка личностных новообразований в ориентировочном и контрольном компонентах НС ЗОЖ по 4-балльной шкале (от 0 до 3), в исполнительном компоненте НС ЗОЖ по 7-балльной шкале (от 0 до 6). На основе этих данных вычислялся индивидуальный и совокупный кумулятивный индексы.

Индивидуальный кумулятивный индекс – интегральный показатель сформированности НС ЗОЖ у конкретного студента, который вычислялся по формуле:

$$ИКИ = \frac{Opi + Ici + Ki}{3},$$

где ИКИ – индивидуальный кумулятивный индекс субъекта;  $Opi$  – индекс сформированности ориентировочного компонента;  $Ici$  – индекс сформированности исполнительного компонента;  $Ki$  – индекс сформированности контрольного компонента.

Совокупный кумулятивный индекс – количественная оценка сформированности НС ЗОЖ у совокупной выборки, которая определяется по формуле:

$$СКИ = \sum_{i=1}^N \frac{Opi + Ici + Ki}{3N},$$

где СКИ – совокупный кумулятивный индекс;  $\sum$  – суммирование индексов всех субъектов выборки;  $N$  – количество субъектов выборки.

Путем вычисления индивидуального и совокупного кумулятивного индекса удалось установить, что в формировании НС ЗОЖ будущих педагогов ЭГ произошли положительные изменения. Данные, характеризующие динамику развития НС ЗОЖ по уровням до и после преобразующего эксперимента в ЭГ, приведены в таблице.

Если в КГ совокупный кумулятивный индекс (СКИ) сформированности НС ЗОЖ до и после преобразующего этапа эксперимента практически не претерпел каких-либо существенных изменений (0,69–0,7), то в экспериментальной группе СКИ повысился от 0,69 до 1,03.

Качественный анализ результатов опытно-экспериментальной работы позволил зафиксировать, что понимание будущими педагогами ЭГ здорового образа жизни стало более полным, охватывающим различные его аспекты. Под ЗОЖ студенты ЭГ стали понимать «сознательное укрепление физического, психического, духовного здоровья», «целенаправленную работу по сохранению

**Таблица – Распределение будущих педагогов ЭГ по уровням сформированности НС ЗОЖ до и после преобразующего эксперимента**

Динамика развития НС ЗОЖ	Уровни сформированности НС ЗОЖ		
	Критический	Допустимый	Оптимальный
	ИКИ ≤ 2	2 < ИКИ ≤ 3	3 < ИКИ ≤ 4
Число студентов (в %)			
ЭГ до	55,65	44,35	0
ЭГ после	12,90	66,13	20,97

физического, психического, духовного здоровья», «способность устанавливать значимые цели и достигать их», «профилактику болезней и укрепление здоровья», «регулирование эмоционального состояния», «физическое самосовершенствование» и др.

В качестве признаков ЗОЖ будущие педагоги ЭГ выделяют наличие программы самооздоровления, систематическое обогащение знаний о ЗОЖ, поиск примеров положительного образа жизни, умение справляться с эмоциями, конструктивное урегулирование конфликтов, укрепление физического здоровья, конструктивное отношение к критике, уважение и способность взаимодействовать с другими людьми.

подавляющее большинство будущих педагогов ЭГ (98,33 %) считают ЗОЖ важным для педагога, его профессиональной деятельности, поскольку педагог является примером для подражания, а ЗОЖ педагога – залог профессионального долголетия, основа плодотворности, гарантия сохранения здоровья учеников.

Абсолютное большинство будущих педагогов ЭГ (96,25 %) имеют собственные программы самооздоровления и включают в них, помимо задач физического самосовершенствования (как это было на констатирующем этапе эксперимента), психическое и духовное саморазвитие.

Анализ результатов работы с «Органайзером самоактуализирующегося педагога» показал, что от студентов ЭГ требуется в действительности максимум воли, терпения и ответственности при организации своего образа жизни. В качестве трудностей, которые необходимо преодолевать, студенты ЭГ называли следующие: «без ежедневного опыта выделять важные и необходимые моменты»; «выработать привычку вести записи каждый день»; «ставить меньше целей и выполнять их, чем браться за непосильную ношу»; «в конце дня анализировать проделанную работу и отмечать ее выполнение»; «не забывать самосовершенствоваться в трех сферах ЗОЖ».

Будущие педагоги ЭГ отмечали, что работая с органайзерами, они научились распределять свои силы, больше успевать делать, стали уравновешеннее, задумались о самосовершенствовании в трех сферах ЗОЖ. Практически все студенты сошлись во мнении, что этот метод достаточно эффек-

тивен, и они включают его в свою «копилку самопомощи».

После преобразующего этапа эксперимента цель – «вести ЗОЖ» воспринималась будущими педагогами ЭГ ( $\approx 91,2\%$ ) как естественное, привычное занятие. Они сами научились побуждать себя к разработке и реализации программ самосовершенствования, стали в меньшей степени подвержены интерферирующему влиянию со стороны негативного опыта. Это подтверждают данные, полученные в результате использования методики Ю. Куль «Контроль за действием» (сравнение с помощью Н-критерия Краскела-Уоллиса). Будущие педагоги ЭГ стали более ориентированы на действие при планировании (средний ранг равен 79,82 по сравнению с 43,89 до преобразующего эксперимента) и реализации намерения (средний ранг в выборке 76,04 по сравнению с 41,47 до преобразующего эксперимента).

Результаты использования методики «Локус контроля» Дж. Роттера позволили установить, что в ЭГ до и после преобразующего эксперимента по критериям экстернальности – интернальности имеются различия по обоим признакам (экстернальность  $H = 14,21$ ;  $p = 0,0067$ , интернальность  $H = 14,21$ ;  $p = 0,0067$ ). Будущие педагоги ЭГ к концу преобразующего эксперимента оказались более интернальными (средний выборочный ранг 86,11), чем в его начале (средний выборочный ранг 47,50) при  $p = 0,004356$ . Эти данные убедительно свидетельствуют о том, что они осознали свою ответственность за происходящее, стали более ориентированы на успех, более активны в оздоровлении своего образа жизни, обладают большим ощущением личной силы, ответственности при реализации программ самосовершенствования. Студенты ЭГ стали менее внушаемы, более независимы и больше полагаются на собственный регуляторный опыт.

Девять человек ЭГ по-прежнему не имеют программ самосовершенствования по причине слабой воли, отсутствия времени, решимости, смелости возложить на себя ответственность. Однако большинство студентов ЭГ (76,8 %) подчеркивают важность и необходимость ежедневной работы с программами. Эти студенты проявили при разработке и реализации программ самодисциплину, по-

следовательность, настойчивость, волевые усилия, что говорит о наличии у них характеристик оптимального и допустимого уровней сформированности НС ЗОЖ.

Таким образом, в сравнении с началом преобразующего этапа опытно-экспериментальной работы уровень сформированности НС ЗОЖ у студентов экспериментальной группы по всем показателям стал выше. В то время как в контрольной группе существенной позитивной динамики сформированности НС ЗОЖ нами не обнаружено. Так, анализ результатов констатирующего и результативного этапов опытно-экспериментальной работы в КГ показал, что на оптимальном уровне ориентировочного, исполнительного и на всех уровнях контрольного компонентов НС ЗОЖ изменений не произошло. Количе-

ство будущих педагогов с критическим уровнем ориентировочного и исполнительного компонентов НС ЗОЖ незначительно уменьшилось (соответственно на 0,83 и на 2,5 %). Будущие педагоги КГ по-прежнему рассматривают ЗОЖ урезанно, не видят необходимости в разработке и реализации своих программ самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ, не соотносят ЗОЖ с самоактуализацией и профессиональным долголетием.

Значимые позитивные изменения в отношении студентов ЭГ к здоровому образу жизни подтверждают эффективность разработанной методики и научно-методического обеспечения формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни и проведенной опытно-экспериментальной работы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Осницкий, А. К.* Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. – М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2010. – 232 с.
2. *Артеменок, Е. Н.* Формирование диагностической компетентности у студентов: пропедевтика, школа, созидание : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Артеменок. – Минск : БГПУ, 2005. – 176 с.
3. *Торхова, А. В.* Системно-стилевой диагностический комплекс : учеб.-метод. пособие / А. В. Торхова. – Минск : Бестпринт, 2004. – 65 с.
4. *Торхова, А. В.* Теоретико-методические основы развития индивидуального стиля профессиональной деятельности будущего учителя : монография / А. В. Торхова. – М. : МГОПУ, 2006. – 264 с.

#### REFERENCES

1. *Osnitskiy, A. K.* Psikhologicheskiye mekhanizmy samostoyatel'nosti / A. K. Osniitskiy. – M. ; Obninsk : IG-SOTSIN, 2010. – 232 s.
2. *Artemenok, Ye. N.* Formirovaniye diagnosticheskoy kompetentnosti u studentov: propedevtika, shkola, sozidaniye : ucheb.-metod. posobiye / Ye. N. Artemenok. – Minsk : BGPU, 2005. – 176 s.
3. *Torkhova, A. V.* Sistemno-stilevoy diagnosticheskiy kompleks : ucheb.-metod. posobiye / A. V. Torkhova. – Minsk : Bestprint, 2004. – 65 s.
4. *Torkhova, A. V.* Teoretiko-metodicheskiye osnovy razvitiya individual'nogo stilya professional'noy deyatel'nosti budushchego uchitelya : monografiya / A. V. Torkhova. – M. : MGOPU, 2006. – 264 s.