

УДК: 378.147:159.947.24-057.87

Н. Ф. Шевченко

Запорізький національний університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті висвітлюється особливості розвитку емоційно-вольової саморегуляції особистості на юнацькому етапі онтогенезу. Розкрито напрями управління процесом розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Подано психолого-педагогічні умови та програму розвитку емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу.

Ключові слова: емоційно-вольова саморегуляція, вольова активність, емоційно-вольова сфера, тренінг розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

Постановка проблеми. Нові соціально-економічні умови ставлять дуже складні завдання перед молоддю. У зв'язку з цим гостро постає питання про виховання вольової особистості, здатної приймати відповідальні рішення і протистояти складним життєвим обставинам. Проблеми емоційно-вольової регуляції діяльності і спілкування з особливою гостротою виникають на перехідному етапі соціального розвитку. Тому провідною для психолого-педагогічної теорії та практики сьогодні стає проблема становлення стійких особистісних утворень в юнацькому віці [2; 4; 7; 10].

Здатність до вольової саморегуляції дозволяє особистості реалізовувати себе як суб'єкта діяльності, співвідносити потребу, що актуально переживається, зі своєю ціннісною системою. При виконанні діяльності з віддаленою мотиваційною структурою включаються вольові дії, спрямовані на ефективний розподіл зусиль у часі. У цьому процесі реалізується індивідуальний стиль вольової саморегуляції. Організація навчального процесу з урахуванням особливостей прояву індивідуального стилю регуляції сприяє підвищенню мотивації та успішності навчальної діяльності.

В світовій науці значно зросла кількість науково-практичних досліджень, присвячених регуляції емоційних станів людини в різних умовах діяльності. Інтерес до проблеми емоційної і вольової регуляції обумовлений явно вираженою потребою практики в оптимізації функціонування регуляторних процесів у професійному становленні особистості. Проблемний аспект дослідження емоційно-вольової сфери особи полягає в тому, що, не дивлячись на підвищення останнім часом інтересу серед психологів, педагогів, і до сьогодні питання психолого-

педагогічної природи цього феномену залишається одним з дискусійних і вимагає глибокого теоретичного опрацювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спираючись на дослідження В. І. Євдокімова, А. Б. Леонової, О. С. Кузнецової, В. І. Осьодло та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей. При цьому, особливого значення ця проблема набуває в ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. Б. Ф. Ломов вказував на те, що основним, якщо не єдиним об'єктом психологічних досліджень є людина, як найскладніша з систем, що має унікальні характеристики і, насамперед, здатність до саморегуляції [5].

В юнацькому віці особистість визначає більш далекі цілі, розвивається почуття обов'язку, відповідальності, юнаки краще контролюють свою поведінку, виявляють самокритичність. Рисами характеру вольові властивості поступово стають саме в пору юності. У цьому віці не можна послабляти виховну роботу з розвитку волі, оскільки остання остаточно ще не є сформованим [6].

Як відомо, вольова саморегуляція в юнацькому віці, у порівнянні з підлітковим, це регуляція більш свідомими, опосередкованими знаннями про зовнішній світ, про свої цінності й можливості, на основі яких здійснюється поведінка й оцінка наслідків власної активності. Вона характеризується, насамперед, тим, що її основним механізмом стає самостимуляція. Будучи психологічним механізмом вольової активності, свідомо стимуляція забезпечує мобілізацію особистістю своїх можливостей для подолання труднощів, тобто вольове зусилля, як центральний компонент вольової активності, виражається в різних формах свідомої самостимуляції.

На думку Є. П. Ільїна, самостимуляція не тільки краще осмислюється, але й більш диференційовано використовується при подоланні труднощів, вона є головним компонентом у психологічній структурі вольової активності юнаків [3]. Отже, в системі емоційно-вольової регуляції вчені надають великого значення свідомій самостимуляції.

Аналізуючи формування саморегуляції особистості в юнацькому віці, Ю. А. Міславський визначає важливість всебічного розвитку особистості юнаків у цілому. Основні структурні компоненти особистості, на думку

науковця, такі, як цінності індивіда, що зумовлюють цілі активності особистості, образ «я», ідеали, рівень домагань, самооцінку й самоконтроль, можуть розглядатися як система саморегуляції особистості, в якій функція забезпечення її активності реалізується тільки в процесі взаємодії цих компонентів [7].

Велике значення в емоційно-вольовій регуляції особистості належить особливостям її мотиваційно-сислової сфери, що зумовлює спрямованість вольової активності. Дії й вчинки людини, особливості її поведінки визначаються системою потреб, мотивів, установок, життєвих планів, цілей, ставлення до різних явищ навколишньої дійсності, що характеризує в сукупності спрямованість особистості [8].

Водночас, на сьогодні вважається встановленим той факт, що обумовлена віковими завданнями розвитку та опосередкована на індивідуально-особистісному рівні Я-концепцією юнака, вольова регуляція може виконувати мобілізуючу функцію, пов'язану з підвищенням ефективності діяльності та спілкування. Як зазначає М. В. Чумаков, зростання здатності до емоційно-вольової регуляції в ранній юності є одним з критеріїв формування самосвідомості та чутливості в сфері міжособистісних стосунків [10].

Особливостями розвитку емоційно-вольової саморегуляції особистості на юнацькому етапі онтогенезу є формування мотивації самовдосконалення, посилення домінанти далеких цілей, становлення виконавської ланки вольової регуляції, що характеризується посиленням внутрішніх і конструктивних способів емоційно-вольової саморегуляції, а також встановлення сутнісного зв'язку емоційно-вольової сфери особистості із самосвідомістю.

У працях І. Д. Беха [1] відмічається, що втрата представниками молодого покоління почуття відповідальності та поява егоїзму, інфантилізму, безініціативності є наслідком недооцінки вікових особливостей розвитку їхньої свідомості та самосвідомості. Тому провідною для психолого-педагогічної практики є проблема становлення системи виховання емоційно-вольової сфери молоді.

Процес розвитку емоційно-вольової саморегуляції студента у системі продуктивної виховної роботи у вищій школі, на нашу думку, може відбуватися найбільш успішно за умови того, що освітній простір

навчального закладу організаційно забезпечує засоби, достатні для успішного саморозвитку емоційно-вольової сфери особистості, має заздалегідь обґрунтовані критерії її оцінки в життєздатній поведінці, що співпадає з нормативно заданими цілями і змістом багатофункціональної підготовки студентів.

Мета статті – обґрунтувати системну реалізацію психолого-педагогічної програми розвитку емоційно-вольової регуляції студента, що вимагає декількох напрямів управління процесом розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

Організація та методи дослідження. З метою розвитку емоційно-вольової саморегуляції студентів було розроблено програму психолого-педагогічного тренінгу, який став засобом її реалізації. Головна мета програми полягала в активізації побудови особистістю власної системи емоційно-вольової саморегуляції, нормами якої вона буде керуватися у своєму подальшому житті [12].

Результати досліджень та їх обговорення. Найважливіший з напрямів управління процесом розвитку емоційно-вольової саморегуляції – суб'єктивно-психологічний – включає розвиток ціннісно-смыслових установок і особистої зацікавленості, перш за все, у першокурсників, в саморозвитку своїх емоційно-вольових якостей. Для цього важливо спеціально стимулювати їх цілеспрямованість і відповідальність у виборі планів власної діяльності. Усвідомлення кожним студентом функцій майбутньої професійної діяльності і формування її цілісного образу в індивідуальній свідомості приводить до розуміння важливості самовиховання якостей, необхідних для обраної професії і до обирання адекватних практичних засобів їх розвитку.

Другий напрям розвитку емоційно-вольової саморегуляції студента – організаційно-педагогічний. Він має включати систематичну спонуку і стимулювання студента до наполегливого досягнення зростання своїх емоційно-вольових властивостей, а також індивідуальні психокоректувальні та консультаційно-навчальні заходи.

Нарешті, третій напрям розвитку емоційно-вольової саморегуляції має включати формування індивідуальних прийомів вольової концентрації внутрішніх сил для подолання труднощів поведінки, тобто саморозвиток якостей саморегуляції станів і переживань у відношенні до справи і до людей.

У системі діяльності і взаємодії в навчальній групі, колективі підрозділу і факультету це виявляється у формах самостимуляції вольових зусиль особистості при оволодінні такими прийомами саморегуляції своїх психічних станів як самонаказ, самоустановка, самоконтроль способів і результатів власної діяльності, що здійснюється в різних видах навчальної діяльності, у спілкуванні й поведінці студентів в найближчому мікросередовищі.

Розглянемо основні заходи психолого-педагогічного супроводу розвитку емоційно-вольової саморегуляції:

Першим з них є організація та проведення занять з освіти студентів в галузі теорії психічної самоорганізації та саморегуляції. Знання з психології, зокрема педагогічної, а також сучасних концепцій гуманістичної психології необхідні студентам вищого навчального закладу для формування повноцінного світогляду і адекватної самооцінки, загальних уявлень про людину і закономірності поведінки. За нашими спостереженнями, саме відсутність елементарних психолого-педагогічних знань часто приводить до нездатності протистояти негативному соціальному впливу (з боку вулиці, ЗМІ, батьків). Важливо донести до свідомості студентів ідею самоорганізації, що припускає не тільки теоретичне, абстрактне знання, але і наочне уявлення, досвід саморегульованої діяльності. Наголосимо, що така мета може бути досягнута за допомогою проведення систематичних занять з основ розвитку емоційно-вольової саморегуляції студентів. В ході занять велика увага має приділятися обговоренню зі студентами питань, що зацікавили їх, конкретних прикладів, життєвих ситуацій. Велике значення в засвоєнні інформації, як відомо, має наочність, тому будь-який теоретичний виклад матеріалу за можливістю має супроводжуватися схемами і малюнками.

Другим заходом є організація додаткових факультативних занять для студентів з використанням методу проектів. Проектна робота дозволяє розкрити, розвинути, реалізувати творчий потенціал особистості. Мету проектної роботи ми вбачаємо у розвитку свободи і самостійності в діяльності, відповідальності за її вибір, організацію та виконання; здібності до партнерських взаємин з викладачами та іншими студентами. Метод проектів забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу, високу вмотивованість студентів, позитивний емоційний фон виконання

навчальних завдань, а також сприяє підвищенню зацікавленості в предметах психолого-педагогічного циклу.

Третім заходом є ініціювання формування органів студентського самоврядування і забезпечення умов, необхідних для їх функціонування. Студентське самоуправління, на наш погляд, повною мірою є освітньо-виховним заходом, заснованим на самоорганізації студентів, воно можливе лише за умови надання студентам реального вибору шляху вирішення тієї або іншої проблеми. А отже, мета студентського самоврядування полягає у наданні свободи брати участь в управлінні суспільним життям, розвитку відповідальності і здібності до сумісного прийняття суспільно-важливих рішень.

Формування органів студентського самоуправління сприятиме тому, що більшість позааудиторних заходів можуть бути успішно організовані і проведені студентами (за підтримки адміністрації і кураторів), при цьому, переходячи з виконавців у статус засновників і організаторів заходів, студенти отримують цінний досвід самоуправління, відповідальності, ініціативності, свободи ухвалення рішень і їх здійснення. Це є значущим чинником розвитку вольових якостей, здібностей до самоорганізації, найважливішої якості демократичної особистості. Функціонування органів самоуправління значно покращує комунікацію студентів з викладачами і адміністрацією, виконуючи функцію зворотного зв'язку, централізованої оцінки студентами діяльності педагогічного колективу.

Четвертим заходом є ініціювання встановлення «правових відносин» викладачів зі студентами, систему заходів з врегулювання конфліктних ситуацій і розбіжностей не навчальних питань. Щоб побачити і зрозуміти цінність правових відносин, навчитися поважати права інших людей та захищати свої власні, розв'язувати конфліктні ситуації правовими методами, безумовно, необхідний досвід таких відносин. Він є незамінним для виховання патріотизму, міжособистісної і міжнаціональної терпимості, моральності студентів.

Договірні стосунки зі студентами доцільно встановлювати в формі спільного складання і затвердження органами студентського самоуправління договору, що містить перелік прав та обов'язків студентів, викладачів і адміністрації в їх освітній взаємодії, а також підписання цього договору сторонами. Власний досвід показує, що в результаті підписання

договору студенти помітно більше уваги приділяють правовим нормам освітнього процесу. Наші спостереження, а також спостереження викладачів і адміністрації підтверджують позитивну динаміку розвитку правової свідомості студентів, про це свідчать ситуації конструктивного розв'язання конфліктів за рахунок звернення сторін до договору.

Уміння емоційно-вольової саморегуляції являють собою сформовані якості, розвиток яких може бути досягнутий шляхом застосування активних форм навчання. Відзначимо, що в психолого-педагогічній практиці існує чимало розвивальних програм, тренінгів та інших заходів щодо розвитку, регуляції та саморегуляції, вольових характеристик особистості. Проте майже всі вони розраховані на юних спортсменів або майбутніх військових.

Розробляючи програму розвитку емоційно-вольової регуляції студентів, ми ставили перед собою такі завдання:

- активізувати розвиток емоційно-вольової регуляції студентів;
- розширювати знання та підвищувати ефективність перебігу процесів вольової саморегуляції;
- розвивати творчий та особистісний потенціал студентів і підсилювати їх мотивації до саморозвитку;
- навчати способам регуляції психоемоційного стану;
- формувати мотивацію до професійного самовдосконалення особистості.

Необхідно зазначити, що у роботі зі студентами необхідно враховувати, які динамічні компоненти їхньої вольової саморегуляції мають найбільш низькі показники, і на цій основі формувати групи для проведення цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

Студентів, які мають високий рівень розвитку емоційно-вольової саморегуляції при позитивній спрямованості, можна включати в групи, по-перше, як позитивний приклад іншим учасникам, по-друге, з метою закріплення наявних у них позитивних проявів емоційно-вольової саморегуляції.

Тренінг проводився у формі психогімнастичних вправ, ділових і ролевих ігор, групових дискусій, моделювання ситуацій педагогічного спілкування. Заняття проходили один раз на тиждень. Розвивально-корекційна програма проводилася під нашим керівництвом на базі Криворізького філіалу Запорізького національного університету та Нікопольського педагогічного училища зі студентами 1-х та 2-х курсів.

Доцільність проведення комплексу процедур в тренінгу обумовлена особливостями групової динаміки і завданнями, що вирішуються групою на кожному етапі. Було виділено 4 основних етапи роботи:

1. Знайомство з учасниками, створення атмосфери довіри. Цей етап є важливим, оскільки у процесі його проведення акцентується увага на значущості виконання правил, які забезпечують необхідну атмосферу в групі. Ці правила досить широко використовуються психологами та педагогами при проведенні будь-яких тренінгових програм:

- безумовна повага до кожного учасника тренінгу. При висловлюванні кожного учасника групи всі інші його уважно слухають, даючи можливість сказати те, що він хоче;

- дотримання принципу конфіденційності. Це правило передбачає заборону на обговорення особистісного досвіду інших учасників поза групою. Це сприятиме довірі, взаєморозумінню та щирості серед учасників;

- персоніфікація висловлювань. Для відвертого спілкування у групі учасникам тренінгу варто уникати безособового мовлення. Потрібно говорити від власного імені, не узагальнюючи. Це сприятиме відповідальності за власні слова;

- неприпустимість безпосередніх оцінок особистості. Під час обговорювання того, що відбувається у групі, варто оцінювати не особистість самого учасника, а тільки особливості його дій, вчинків та поведінки;

- право на слово «Ні». Якщо один з учасників не бажає або йому важко говорити на ту або іншу тему, він має право не висловлюватися. Виконання цього правила забезпечить відверте та щире спілкування. Окрім того, таке правило сприяє створенню психологічної комфортності у групі.

2. Лабілізація групи. На цьому етапі відбувається навмисне створення фрустрування учасників, яке пов'язане із підвищенням мотивації розвитку емоційно-вольової сфери.

3. Змістовний етап містить процедури, спрямовані на формування і закріплення основних складових емоційної стійкості, волі та їх реалізації у майбутній професійній діяльності та спілкуванні.

4. Етап підведення підсумків. Остаточне закріплення отриманих умінь і навиків, завершення роботи групи.

Програма тренінгу містить різні групи процедур.

До першої групи належать тренінгові процедури, спрямовані на формування емпатії, довірливого ставлення учасників один до одного, уміння розпізнавати і розуміти емоційний стан людей. Їх призначення: зняти емоційне напруження і поліпшити настрій членів групи; розвивати співпереживання, формувати емоційне позитивне відношення між членами групи.

До другої групи віднесені тренінгові процедури, спрямовані на формування комунікативної толерантності. Їх призначення: підвищити комунікативну компетентність учасників, розвинути уміння розуміти і приймати різні позиції, способи життя, стилі поведінки інших людей.

До третьої групи віднесені тренінгові процедури, спрямовані на формування асертивної поведінки. Їх призначення: підвищити рівень упевненості в собі, розширити коло способів упевненої поведінки.

До четвертої групи входять процедури, спрямовані на формування позитивної адекватної самооцінки і реалістичного високого рівня домагань.

До п'ятої групи – процедури, спрямовані на формування умінь саморегуляції. Їх призначення – оволодіння технікою релаксації і регуляції свого емоційного стану.

У кожній групі процедур застосовані різні види методів активного навчання: психогімнастичні вправи, ділові і рольові ігри, групові дискусії, обговорення ситуацій та ін.

Студентам-учасникам пояснювалося, що вправи тренінгу допоможуть їм краще пізнати себе, власні думки та особистісні якості. Крім того, учасники тренінгу навчаються приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії, поведінку та власні вчинки у житті взагалі. Вони навчаються формулювати, визначати, роз'яснювати та відстоювати власні ідеї. Дискусія активізує мотивацію учасників тренінгу до розв'язання проблем, які обговорюються. Більше того, використання дискусійних форм у розвивальній програмі сприяє пошуковій активності учасників, результати якої потім реалізуються у їх конкретних діях та поведінці.

Ми прагнули того, щоб комплекс методик та вправ, які складають програму розвитку емоційно-вольової саморегуляції, різносторонньо охоплював проблему розвитку емоційно-вольової саморегуляції майбутніх вчителів. Проведена робота не претендує на повне розкриття педагогічних

умов та психологічних механізмів розвитку емоційно-вольової саморегуляції студентів педагогічних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вдосконалення потребує програма емоційно-вольової саморегуляції студентів вищих навчальних закладів та її диференціація щодо терміну навчання та психологічних, індивідуальних особливостей студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості : в 3 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 3 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – 272 с.
2. Бех І. Д. Дві експериментально-виховні стратегії – два етапи розвитку педагогічної науки / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 3. – С. 5 – 15.
3. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 26 – 30.
4. Ильин Е. П. Психология воли / Евгений Павлович Ильин. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с. – (серия «Мастера психологии»).
5. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. [для учителя] / Игорь Семёнович Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Борис Фёдорович Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
7. Матюшкин А. М. Современное состояние и задачи детской, возрастной и педагогической психологии / А. М. Матюшкин, Н. М. Кузьмина // Вопросы психологии. – 1983. – № 6. – С. 7 – 12.
8. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А. Миславский. – М. : Знание, 1991. – 78 с.
9. Селиванов Ф. А. Оценка и норма в моральном сознании / Ф. А. Селиванов. – М. : Знание, 1997. – 64 с.
10. Тихомиров О. К. Психологические механизмы преобразования / Олег Константинович Тихомиров. – М. : Наука, 1997. – 258 с.
11. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): [монография] / Михаил Владиславович Чумаков. – Москва – Курган : Изд – во Курганского гос. ун-та, 2007. – 214 с.
12. Шевякова Н. Л. Позитив – Перспектива: Психолого-педагогічний супровід емоційно-вольової саморегуляції студентів / Наталія Леонідівна Шевякова. – Нікополь : Нікопольська друкарня, 2009. – 47 с.

РЕЗЮМЕ

Н. Ф. Шевченко. Развитие эмоционально-волевой саморегуляции студентов в условиях высшего учебного заведения.

В статье освещаются особенности развития эмоционально-волевой саморегуляции личности на юношеском этапе онтогенеза. Представлены направления управления процессом развития эмоционально-волевой саморегуляции. Раскрыты психолого-педагогические условия и программа развития эмоционально-волевой саморегуляции студентов в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: эмоционально волевая саморегуляция, волевая активность, эмоционально-волевая сфера, тренинг развития эмоционально-волевой саморегуляции.

SUMMARY

N. Shevchenko. Development emotional-volitional self-regulation of students in high educational establishment.

The article lights up the features of development emotional-volitional self-regulation of personality on the youth stage of ontogenesis. Directions of process of development of emotional-volitional self-regulation control are presented. Psychology-pedagogical terms and program of development of emotional-volitional self-regulation of students are exposed in higher educational establishment.

Key words: emotionally-volitional self-regulation, volitional activity, emotional-volitional sphere, training of the development of emotional-volitional self-regulation.

УДК 376.2/5 (075)

В. П. Шпак

Полтавський національний педагогічний
університет ім. В.Г. Короленка

ВРАХУВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розкрито основні медико-біологічні чинники, що визначають стан здоров'я сучасних школярів. Характеризується астеничний стан дитини, його вплив на поведінку і навчально-пізнавальну діяльність в умовах масової школи.

Ключові слова: астенія, астеничний стан, астеничний синдром, педагогічна реабілітація.

Постановка проблеми. Серед усього конгломерату впливів на поведінку та розвиток школярів, що сьогодні визначають успішність їх адаптації до умов загальноосвітнього навчального закладу, результативність навчально-пізнавальної діяльності, поведінку і подальший розвиток, виділяють медико-біологічні чинники. Починаючи з другої половини минулого століття, особливе місце серед відомих причин порушень у поведінці й навчанні школярів посідають гострі та хронічні соматичні захворювання. При цьому дитячі хвороби розглядаються як група захворювань, що трапляються переважно у дітей, а перебіг і прояви цих хвороб зумовлюються фізіологічними особливостями дитячого організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На перший погляд, проблема організації навчальної діяльності школярів із порушеним психосоматичним здоров'ям є достатньо розкритою, свідченням чого є дослідження таких науковців, як С. Зінченко, М. Кабанов, В. Мартинюк, А. Наточій, В. Покась, С. Попов, В. Сорокін та ін. У той же час недостатня увага до педагогічної реабілітації астенизованих дітей в умовах масової школи ініціювала підготовку даної статті.