

## ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### Анотація

У статті розглянуто зміст, структуру та особливості програми «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді».

**Ключові слова:** саморегуляція, стиль саморегуляції, мотивація досягнень, ефективна комунікація, прагнення досягати успіху

### Аннотация

В статье рассмотрен смысл, структура и особенности программы «Формирования саморегуляции поведения студенческой молодежи».

**Ключевые слова:** саморегуляция, стиль саморегуляции, мотивация достижений, эффективная коммуникация, стремление достигать успеха

**Постановка проблеми.** Нові умови життя сучасного українського суспільства кардинально змінили сутність активної особистості, уявлення про професійне самоствердження, особистісне становлення, самореалізацію та саморегуляцію власної життєдіяльності. Особливо актуальним це питання стає у молодих людей, які прагнуть не лише здобути гідну освіту, професію, а і стати успішним громадянином суспільства. У зв'язку з цим виникає потреба вирішення питання пов'язаного з тим, яким чином досягти таких результатів. На нашу думку, вирішення даної проблеми можна здійснити за допомогою формування оптимального стилю саморегуляції власної поведінки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У наукових джерелах саморегуляцію визначають як психічний механізм забезпечення активності особистості у відповідності з вимогами оточуючого середовища. Саморегуляція є складним багатокомпонентним процесом, який підпорядкований меті та завданням діяльності, а також регулюється певними механізмами та проявляється під час активності особистості. Дослідженням різних її аспектів в останні роки займалися В. І. Моросанова, Г. С. Пригін, К. В. Злоказов, М. Й. Боришевський, Т. В. Кириченко, І. В. Петренко, О. П. Макаревич та ін. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості сучасного студента.

Досліджуючи саморегуляцію студентської молоді, більшість науковців враховують лише певні окремі її ланки, а не вивчають цей феномен комплексно. Відповідно до цього дослідники розробляють чимало програм, тренінгів, вправ, спрямованих сформуванню чи покращити окремі елементи процесу саморегуляції. Окремі етапи цих програм можна використовувати у процесі роботи зі студентами, але цілісної програми, спрямованої на формування оптимального стилю саморегуляції, немає.

Тому постала необхідність розробки комплексної програми, яка б сприяла підвищенню рівнів розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки,

формуванню успішної та ефективної саморегуляції в цілому.

**Мета статті** – розробити та описати програму формування саморегуляції поведінки студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Студентство відрізняється від інших спільнот більш високим рівнем освіти, рівнем розвитку пізнавальних процесів, мотивацією, емоційно-вольових якостей, гнучкою системою цінностей, соціальною активністю, поєднанням особистісної та інтелектуальної зрілості тощо [2].

Зокрема Ю. В Мосаєв та М. А. Аніщенко зазначають, що студентство – це особлива соціальна група, яка формується з різних прошарків суспільства та характеризується особливими умовами життя, праці, побуту, суспільною поведінкою та психологією, для якої набуття знань і підготовка себе для майбутньої роботи в суспільстві є головним і, здебільшого, єдиним заняттям [4]. За своїм суспільним положенням студентська молодь стоїть ближче до інтелігенції, є її своєрідним резервом, призначення якого в майбутньому стати висококваліфікованим фахівцем у різних професійних сферах [3].

Протягом навчання у студентів відбувається визначення потенційних можливостей студентів, формування та розвиток фахівця в професійному відношенні, формування активності чи пасивності відносно майбутньої професії. Мотиваційні характеристики не виступають ізольовано. Вони, на думку Е. С. Чугунової, формуються у взаємозв'язку з особистісними та інтелектуальними характеристиками та перетворюються в поведінці в єдиний психологічний механізм [5].

У процесі оволодіння професійними знаннями та уміннями у студентів формується та розвивається професійна спрямованість, що виражається в професійних інтересах, бажанні пізнати більше та досягти успіхів у майбутній професійній діяльності, підвищенні особистісних рис та якостей, таких як відповідальність, активність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість.

Складові елементи спрямованості є основою процесу формування ціннісної системи, яка виступає підґрунтям зародження цілей активності студентської молоді, тобто студенти починають уявляти кінцевий результат навчання, майбутню професію та роботу. На думку багатьох дослідників, одним із найбільш важливих чинників процесу соціалізації, який відбувається в студентському віці є формування ціннісної сфери студентів.

Також важливим чинником успішної саморегуляції поведінки студентів можна назвати рефлексію, яка залежить від розвитку здатності до самопізнання, самоаналізу, уміння критично оцінювати власні дії. Завдяки розвитку рефлексивних якостей у студентів з'являється бажання відчувати та регулювати професійне навчання, аналізувати власні досягнення, моделювати поведінку та діяльність відповідно до мети та інтересів, мотивів та попереднього досвіду.

Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентів пов'язані зі специфікою особистісного розвитку в цьому віці, особливостями

міжособистісних стосунків та навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

При розробці програми ми виходили з результатів теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження, які присвячені вивченню психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів вищих навчальних закладів, що дозволило виокремити чотири основних блоки майбутньої програми: розкриття змісту поняття «саморегуляція», а також розвиток мотиваційного, комунікативного та вольового компоненту саморегуляції поведінки.

**Мета програми:** розвиток психологічних чинників саморегуляції поведінки та формування ефективної саморегуляції студентів вищих навчальних закладів.

**Основними завданнями програми є:**

4. Оволодіння студентами знаннями про особливості саморегуляції поведінки та її психологічних чинників.
5. Оволодіння методами діагностики психологічних чинників та стилів саморегуляції поведінки.
6. Оволодіння студентами вміннями та навичками регуляції власної поведінки для успішної та ефективної діяльності.

Для забезпечення ефективності даної роботи необхідно було вирішити **додаткові завдання:** навчання студентів навичкам самостійності, організація супроводу, що забезпечує навчальний вплив, та розробка системи зворотного зв'язку.

Особливості побудови програми відповідають загально-теоретичним поняттям про соціально-психологічних тренінг [1], а саме:

- загальними цілями програми є: дослідження психологічних проблем учасників групи та надання допомоги у їх вирішенні; покращення суб'єктивного самопочуття та психічного здоров'я; покращення психологічних закономірностей, механізмів та ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення більш ефективної та гармонійної комунікації; розвиток самосвідомості та самодослідження учасників для корекції чи попередження емоційних порушень на основі внутрішніх та поведінкових змін; сприяння процесу особистісного розвитку, реалізація творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя й успіху;
- створення та виконання групових норм: правила тренінгу, спосіб звернення членів групи один до одного, вибір «робочого імені»;
- наявність згуртованості групи;
- кількісний склад групи (до 15 осіб) та ін.

Основними принципами розробки програми були комплексність та багаторівневість. Перший принцип був реалізований шляхом вибору таких форм та методів роботи, які дозволяли б ефективно діяти одночасно в декількох

напрямах. Отже, програма спрямована на розвиток всіх структурних компонентів саморегуляції.

Принцип багаторівневості передбачав побудову програми з урахуванням трьох розвивальних компонентів: інформаційно-сміслового, діагностичного та корекційно-розвивального.

В основу тренінгу був покладений технологічний підхід, розроблений Л. М. Карамушкою [6]. Робота з учасниками тренінгу проводиться за допомогою спеціальних інтерактивних технік та методів:

- мультимедійна презентація – презентація загальної структури, етапів тренінгу та окремих смислових питань;
- заповнення робочих аркушів – вивчення очікувань, розкриття змісту основних понять з кожної теми програми;
- метод «мозкового штурму» – індивідуальний та груповий;
- обговорення (міжгрупове та загальногрупове) – представлення результатів виконання завдань, постановка запитань та уточнень, відповіді на поставленні запитання тощо;
- аналіз ситуацій – обговорення проблемних питань та ситуацій, пошук оптимальних рішень та варіантів розв'язання;
- виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді малюнків та колажів;
- психологічний практикум – виконання діагностичних завдань, їх аналіз та обговорення отриманих результатів;
- рольова гра – моделювання різних ситуацій та пошук їх оптимальних рішень та варіантів розв'язання;
- рефлексія – самоаналіз переживань, емоцій та думок, що виникали під час виконання завдань програми;
- анкетування – заповнення заключної анкети «Аналіз ефективності тренінгу» та ін.

Розглянемо коротко зміст та структуру програми «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді». Програмою передбачено проведення семи тренінгових занять, орієнтована тривалість кожного із яких складає 3-4 академічних години. Відповідно, загальний обсяг тренінгу включає: а) вступ до тренінгу (1 акад. год.); б) основну частину (22 акад. год.); в) підсумки (1 акад. год.). Слід приймати до уваги, що тривалість того чи іншого заняття залежить від багатьох факторів і визначено лише умовно. Робота з представленим комплексом вправ та технік може вимагати більшого часу, ніж заявлено. В залежності від мети, потреб аудиторії та часових можливостей роботи зі студентами, програма може проводитися як в повному варіанті (24-28 год.), так і в скороченому (8-10 год.), а також кожен з розділів може розглядатися окремо, як окремий міні-тренінг.

Слід зауважити, що не всі вправи, що включені до певного розділу, мають вузьку спрямованість на заявлену тематику. Це є лише ключовою ідеєю, якій присвячена певна частина програми. Крім того, програма побудована таким

чином, що ключові теми простежуються в різних контекстах протягом всього тренінгу неодноразово.

Програма «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді» включає вступну частину, чотири розділи та підсумки. Кожне заняття починається з привітань учасників, надання емоційної підтримки, тим хто її потребує. Після того, як тренер визначить готовність групи до роботи, учасникам повідомляється мета і завдання поточного заняття. Виконання кожного з запланованих завдань завершується її обговоренням (рефлексією).

**1 тренінгове заняття: Вступна частина тренінгу:** вступне слово тренера; криголам «Знайомство»; мозковий штурм «Наші правила»; вправа «Мої очікування»; криголам «Позитив».

**Розділ 1. Особливості саморегуляції поведінки особистості:** притча «Метелик»; мозковий штурм «Саморегуляція – це ...»; інформаційне повідомлення «Саморегуляція поведінки особистості; гра-розминка «Австралійський дощ»; психологічний практикум – опитувальник В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції діяльності»; вправа «Сніжний ком із бажаннями»; вправа «Хто Я?»; мозковий штурм «Якості та властивості особистості, важливі для ефективної саморегуляції»; вправа «Ромашкове поле; підведення підсумків заняття.

**2 тренінгове заняття: Розділ 2. Ефективна комунікація:** притча про рай і пекло; мозковий штурм «Спілкування – це...»; вправа «Вміння задавати запитання»; вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування; вправа «Моя проблема у спілкуванні»; вправа «Посміхнись тому, хто праворуч!»; інформаційне повідомлення «Раціональне використання простору»; вправа «Знайди дистанцію»; вправа «Зоровий контакт»; пам'ятка «Ознаки позитивного контакту в комунікації»; міні-лекція «Три сторони спілкування»; вправа «Передача інформації»; вправа «Телевізор»; підведення підсумків заняття.

**3 тренінгове заняття: Розділ 2. Ефективна комунікація (продовження):** вправа «Трибуна»; міні-лекція «Стилі поведінки та етика комунікації»; психологічний практикум – діагностика типів поведінки за допомогою опитувальника К. Томаса; вправа «Вітер віє»; міні-лекція «Повноцінне слухання»; вправа «Слухачі»; вправа «Мое чудо!»; вправа «Цікаві запитання»; вправа «Від нуля до десяти»; підведення підсумків заняття.

**4 тренінгове заняття: Розділ 3. Прагнення досягати успіху:** вправа «Привітання»; вправа «Крокуємо по листочках»; інформаційне повідомлення «Успішний – вмотивований!»; робота в малих групах «Мотивація – це...»; вправа «Переправа»; вправа «Новий Я»; вправа «Дай пораду, як стати успішним»; творче завдання «Мій день через 7 років»; вправа «Як я»; вправа «Колесо життя»; підведення підсумків заняття.

**5 тренінгове заняття: Розділ 3. Прагнення досягати успіху (продовження):** вправа «Перше слово, друге слово»; вправа «Рідні цілі»; вправа «Золота рибка»; творче завдання «Радощі життя»; вправа «Потрапити в

коло»; творче завдання «Я досягну успіху»; вправа «Асоціації»; вправа «Самомотиватор до успіху»; підведення підсумків заняття.

**6 тренінгове заняття: Розділ 4. Сила волі:** вправа «Це класно!»; мозковий штурм «Якості та властивості, важливі для високої сили волі»; вправа «Малюємо разом»; інформаційне повідомлення «Сила волі та вольові якості»; вправа «Слон»; вправа «Мої нові звички»; вправа «Я скажу – Ні!»; вправа «Купив дядько корову»; вправа «Вірю в себе!»; підведення підсумків заняття.

**7 тренінгове заняття: Розділ 4. Сила волі (продовження):** вправа «Побажання»; психологічний практикум – методика «Рівень впевненості в собі» Ф. Зімбардо, модифікована А. Г. Грецовим; мозковий штурм «Що заважає нам досягти успіху»; інформаційне повідомлення «Поглиначі часу»; проблемна ситуація «Відділ, який помилився»; вправа «Знімаємо заборону»; вправа «Закінчи за мене».

**Підведення підсумків тренінгу:** робота з очікуваннями; заповнення анкети «Аналіз ефективності тренінгу»; вправа «Скульптура тренінгу»; заключне слово тренера «Все в твоїх руках!».

Розвиток особливостей саморегуляції поведінки студентів здійснюється шляхом використання знань про феномен саморегуляції, розкриття змісту цього поняття, структури, етапів та психологічних чинників саморегуляції. Наприклад, студенти визначають сутність цього поняття, обговорюють якості та вміння, які необхідні та є важливими для ефективної саморегуляції, визначають власний стиль саморегуляції та розвиток регуляторних процесів поведінки тощо.

Розвиток комунікативних якостей молоді здійснюється за допомогою розкриття поняття «спілкування», дослідження якостей, важливих для ефективного спілкування, проблемних зон у спілкуванні. Студенти оволодівають знаннями та навичками знаходити дистанцію в комунікативному акті, створювати позитивне враження про себе та здійснювати контакт в комунікації. Під час занять визначаються типи поведінки учасників тренінгу, відбувається ознайомлення зі стилями поведінки в конфліктних ситуаціях та прийомами активного слухання, задавання питань та надавання правильних відповідей.

Мотиваційний блок програми містить в собі методики навчання успішної поведінки. Так, студенти визначають, що таке мотивація та для чого вона потрібна, навчаються мотивувати себе на досягання успіху в діяльності, проектувати своє майбутнє. Під час занять учасники програми оволодівають знаннями та навичками постановки цілей, виокремлюють власні цілі з поміж нав'язаних, навчаються бачити позитивне в кожному виді діяльності та поведінки, бути самостійними та незалежними.

Формування сили волі здійснюється шляхом розкриття поняття «сила волі», визначення вольових якостей та властивостей, що є важливими для здійснення вольових зусиль. Студенти вчать самостійності, наполегливості, прагнення до успіху, оволодівають навичками відмови, за необхідністю. Також

учасники тренінгу мають змогу зрозуміти, що заважає їм досягати успіху та яким чином з цим боротися, а також навчаються самомотивувати себе на досягнення поставлених цілей.

Особливе місце в програмі приділяється навчанню студентської молоді рефлексії. Рефлексивна саморегуляція є важливим елементом поведінки, тому ми вважаємо обов'язковим формування цих навичок. Слід зазначити, що за результатами кожного тренінгового заняття проводиться сеанс рефлексії, в рамках якого учасники тренінгу спільно обговорюють свої враження від участі у програмі (відзначають найбільш вдалі та цікаві форми та методи роботи, висловлюють у конструктивній формі побажання тренеру щодо вдосконалення роботи під час тренінгу). За допомогою такої рефлексивної роботи можна, відповідно до інтересів учасників, своєчасно визначити необхідні напрямки вдосконалення плану та програми проведення тренінгу.

Важливим моментом при плануванні проведення тренінгу є формування групи учасників. Тут можливо два підходи: організація стихійних груп (незнайомих між собою студентів); набір учасників з одного колективу. Кращим варіантом формування є другий підхід, оскільки він забезпечує більш стійку результативність тренінгу та підвищення ефективності посттренінгової роботи учасників [1].

З метою закріплення отриманих під час навчання знань, умінь та навичок, а також оцінки ефективності використовуваних методів та технік, в якості посттренінгового супроводу учасників програми ми пропонуємо проведення анкетування, яке може бути побудоване за наступним планом:

- Чи вплинули заняття на рівень розвитку Ваших комунікативних здібностей?
- Чи посприяли заняття підвищенню рівня Вашого самоконтролю?
- Ви навчилися формулювати та ставити перед собою цілі?
- На заняттях Ви склали щоденний план дій та цілі гармонізації свого життя? Ви дотримуетесь їх?
- Чи посприяли заняття підвищенню рівня Вашої наполегливості?
- Чи вдалося Вам розвинути свою силу волі на бажаному рівні?
- Чи вдалося Вам засвоїти методи саморегуляції поведінки під час тренінгу?
- Ви використовуєте отримані знання, уміння та навички у повсякденному житті?

Також для учасників програми може бути організований психологічний супровід після відвідування тренінгових занять, в якості надання індивідуальних консультацій.

Таким чином, програма формування саморегуляції поведінки студентської молоді складається з різноманітних методів та прийомів по формуванню у студентів ВНЗ оптимального рівня розвитку психологічних чинників саморегуляції та її оптимального стилю.

**Висновки.** Запропонована нами програма «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді» побудована з урахуванням загально-теоретичних понять про соціально-психологічний тренінг, на основі

технологічного підходу та принципів комплексності й багаторівневості. На заняттях використовуються інтерактивні методи та техніки, що відповідають особливостям особистісного розвитку в цьому віці, а також міжособистісних стосунків та навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Перспективним напрямком подальшої роботи вважаємо впровадження у навчально-виховний процес та апробацію даної програми у вищих навчальних закладах.

### Список використаних джерел

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И. В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2000. – 224 с.
2. Киселевская Н. А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н. А. Киселевская. – Иркутск, 2005. – 148 с.
3. Корнієнко І. О. Особливості саморегуляції поведінки особистості студента у ситуації неуспіху // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського [Текст] : зб. наук. пр. / Миколаїв. держ. ун-т ім. В. О. Сухомлинського; [редкол. : С. І. Болтівець (голов. ред.) та ін.]. - Миколаїв : Іліон, – Т. 2 : Психологічні науки, вип. 4 / за ред. : С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимова. – 2010. – 313 с.
4. Мосаєв Ю. В., Аніщенко М. А. Концепція оптимізації виховної роботи в студентському гуртожитку // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2012. – № 2. – 348 с.
5. Ренке С. О. Мотиваційна регуляція процесу становлення професійного образу Я студентів ВНЗ // Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. Наук. Праць. СНУ ім. В. Даля. – Луганськ, 2009. – Вип. 2 (22) – С. 25–33.
6. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. Для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів після диплом. освіти / За наук. ред Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

### Summary

In the article considered the meaning, structure and features of the program «Formation of self-regulation of conduct of student's youth».

**Key words:** self-regulation, the style of self-regulation, motivation of achievement, effective communication, the desire to achieve a success