

В практике воспитательной работы существует еще множество форм, которые можно и нужно использовать в целях воспитания. Главное при выборе той или иной формы – чтобы она способствовала достижению цели, поставленной при проведении того или иного воспитательного мероприятия.

УДК 378.14

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НА УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

С. В. ПЕТРОВ

Белорусский государственный университет транспорта

Для педагогики и психологии высшей школы исследование проблем саморегуляции учебной деятельности и ее стилей является очень актуальной. Одной из важнейших задач вузов в настоящее время является повышение эффективности учебной деятельности студентов, формирование их активности и самостоятельности. Психологическую основу самостоятельности составляет сформированная система саморегуляции. Если студент сам осознает значимость приобретаемой им профессии, он может сознательно ставить перед собой учебные цели, добиваться их эффективного исполнения и адекватно оценивать полученные результаты. С переходом вузов на новые модели обучения, в связи с изменениями учебных планов и введением новых курсов, повышается роль самостоятельной работы студентов и, следовательно, возникает необходимость в формировании у них оптимального стиля саморегуляции учебной деятельности.

В настоящее время проблема саморегуляции учебной деятельности и ее стилей изучается на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и педагогическом уровнях. Результаты исследований в данном направлении показывают, что для того, чтобы деятельность студента была эффективной, уровень сформированности системы его саморегуляции должен быть достаточно высок [1–4]. Саморегуляция студентов характеризуется стилевыми особенностями, влияющими на эффективность учебной деятельности. Овладение студентами оптимальным стилем саморегуляции может определить дальнейшие перспективы их профессионального роста и личностного развития.

К сожалению, формирование стиля саморегуляции учебной деятельности в довузовский и зачастую в вузовский периоды нередко сводится к тому, что учителя в школе сами задают для учеников цели учебной деятельности, определяют средства их достижения, контролируют и оценивают полученные результаты. Часто у педагогов происходит незаметная, неосознанная подмена содержания понятия «самостоятельный» на «самостоятельный в исполнении», «готовый выполнять указания педагога». Обучение строится на требованиях преподавателя и почти не дает развернуться самостоятельности и инициативе учащихся. Подобный стиль приводит к возникновению в отношениях педагогов и обучающихся непроницаемой стены, смысловых и эмоциональных барьеров.

Поступая в вуз, будущие студенты не могут регулировать собственную учебную деятельность. Это приводит к возникновению трудностей в процессе обучения. Трудности студентов свидетельствуют о том, что сложившаяся практика организации учебной деятельности в школе и в вузе недооценивает связи стиля саморегуляции с эффективностью учебной деятельности. Студенты нередко бывают «зависимы» от преподавателей в постановке учебных целей, выборе средств их достижения, способах оценки результатов учебной деятельности. Они нуждаются в постоянной помощи и контроле со стороны преподавателей. Выпускники вуза часто не могут самостоятельно организовать собственную деятельность и нуждаются в помощи и контроле со стороны руководства.

Современному обществу необходимы специалисты, способные к самообразованию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности, адаптивные к постоянно меняющемуся миру. Формирование оптимального стиля саморегуляции позволит студентам не только осознавать свое поведение и выполняемые учебные действия, но и управлять ими с целью повышения эффективности учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. Все вышесказанное и определило выбор темы настоящего исследования.

Цель исследования – сравнить уровень саморегуляции у студентов, прошедших и не прошедших тренинги личностного роста, и на этой основе предложить рекомендации для администрации вуза и кураторов групп.

Объект исследования – саморегуляция как системно организованный процесс внутренней психической активности личности.

Предмет исследования – элементы саморегуляции студентов вуза.

Гипотеза исследования. При проведении исследования мы исходили из следующих допущений:

1 Саморегуляция учебной деятельности зависит от уровня сформированности звеньев саморегуляции (целеполагания, моделирования условий, программирования действий, оценки результатов и способов действий, коррекции результатов).

2 Повышение уровня саморегуляции будет способствовать повышению их успеваемости и эффективности учебной деятельности.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в работе были поставлены следующие задачи:

1 На основе анализа современных психологических представлений изучить проблему саморегуляции в психологической науке и методы ее определения.

2 На основании экспериментальных данных установить эффективность прохождения студентами тренингов личностного роста.

3 Дать рекомендации для работников вуза, отвечающих за воспитательную работу среди студентов.

Методологической основой исследования явились теоретические и методологические принципы отечественной психологии, в частности концепция О.А. Конопкина о произвольной деятельности человека и его осознанной саморегуляции [3, 4]. Кроме того, мы руководствовались некоторыми теоретическими положениями, представленными в работах В.И. Моросановой и др.

Методы исследования. На различных этапах работы при решении отдельных задач, поставленных в исследовании, использовался: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, опрос, формирующий эксперимент. Как показали теоретические исследования, часто для определения уровня саморегуляции учащихся и студентов в СНГ используется опросник В.И. Моросановой "Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП-98" [2, 5, 6]. Он обладает достаточно высокой валидностью и надежностью. На этом основании в описанных ниже исследованиях основным инструментом диагностики индивидуальных профилей саморегуляции использовался данный опросник. Он содержит 46 утверждений, входящих в состав шести шкал: планирования целей (Пл), моделирования значимых условий их достижения (М), программирования действий (Пр), оценивания и коррекции результатов (Ор), гибкости (Г), самостоятельности (С). Методика дает возможность выявлять структуру индивидуальных особенностей саморегуляции на основе шести показателей, соответствующих шкалам опросника и в совокупности характеризующих индивидуальный профиль саморегуляции. Кроме того, в целом опросник работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), который отражает степень развитости индивидуальной саморегуляции.

Исследование проводилось на базе Белорусского государственного университета транспорта в 2009 г. В нём принимали участие студенты второго и третьего курсов механического факультета Белорусского государственного университета транспорта, а также студенты других гомельских вузов, прошедшие тренинги личностного роста. Возраст испытуемых 19–24 лет.

Результаты опроса показали, что у студентов второго и третьего курсов БелГУТа показатели отдельных элементов уровня саморегуляции находятся на среднем уровне и выше. Это свидетельствует о том, что данные студенты способны достаточно продуктивно осуществлять планирование своих целей, моделировать значимые условия их достижения, программировать свои действия, достаточно адекватно оценивать и корректировать получаемые результаты, быть гибкими и самостоятельными.

Сравнение результатов исследований уровня саморегуляции у студентов, прошедших и не прошедших тренинги личностного роста, показало, что у первых в среднем увеличился общий уровень саморегуляции. При изучении данных по каждой из шести шкал было установлено, что наиболее значительные изменения наблюдались по следующим составляющим саморегуляции: моделированию (М), а также по регуляторно-личностным свойствам: гибкости (Г) и самостоятельности (С).

Так, повышение показателей по шкале моделирование указывает на то, что у студентов, прошедших тренинги личностного роста, увеличился показатель индивидуальной развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Это позволяет им эффективнее выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствию получаемых результатов принятым целям. Снижается процент неадекватной оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в снижении уровня фантазирования, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий.

По шкале гибкость также наблюдаются существенные улучшения. Данная шкала позволяет диагностировать уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Прошедшие тренинги личностного роста демонстрируют более высокую пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые значительно легче перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Однако наиболее значимые изменения наблюдались по шкале самостоятельности, которая характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие более высоких показателей по шкале самостоятельности у прошедших тренинги свидетельствует о повышении автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Таким образом, исследования показали, что прохождение тренингов личностного роста способствует повышению уровня саморегуляции и отдельных ее элементов у студентов. А учитывая установленную корреляцию между уровнем саморегуляции и текущей успеваемости, можно предположить, что у данных студентов возрастет уровень успеваемости. Также это позволит увеличить эффективность молодого человека после окончания учебы при переходе в самостоятельную жизнь.

Остается вопрос, как использовать полученные данные в учебном процессе студентов. Как показывает практика, в развитии своих личностных качеств по разным причинам заинтересованы далеко не все студенты. Ставить тренинги личностного роста в учебный процесс, особенно в техническом вузе, достаточно нецелесообразно из-за большой загруженности студентов специальными предметами. Да и принудительное привлечение студентов на такие формы обучения может вызвать обратную реакцию. Однако элементы данных тренингов можно проводить на кураторских часах, используя помощь вузовского психолога. И главное, на взгляд автора, можно и даже нужно пропагандировать данные методы обучения среди студентов, показывая их несомненную пользу. Студенты должны знать, что существует такая форма повышения эффективности учебы и других факторов социального взаимодействия, как тренинги личностного роста.

Список литературы

- 1 **Моросанова, В. И.** Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.
- 2 **Моросанова, В. И.** Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2001.
- 3 **Конопкин, О. А.** Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М., 1980.
- 4 **Конопкин, О. А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
- 5 **Моросанова, В. И.** Стилевые особенности саморегулирования личности / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
- 6 **Моросанова В. И.** Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиева // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 134–140.

УДК 37.01

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В. Г. ТИТАРЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта

Одним из альтернативных направлений в воспитательной работе со студентами во внеучебное время является привитие норм и правил ЗОЖ. Учитывая большую загрузку студентов и курсантов, предлагаю: