

*Шашенкова А. О., аспіранка «Української інженерно-педагогічної академії»,
молодший науковий співробітник Державної установи «Інститут охорони
здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України»*

ОСОБИСТІСНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

Студентство є найбільш яскравим, енергійним й адаптивним віковим періодом, але, поряд з цим, насиченим віковими кризами й суперечностями, проблемами навчального, особистісного й соціального характеру, тобто етапом, коли положення молодої людини є нестійким, а душевна рівновага – вразливою. Таким чином, студентам необхідно мати додаткові внутрішні резерви, озброюватися такими ресурсами, які можуть допомогти в самоорганізації й самоактуалізації на весь період професіоналізації. Розвинена особистісна саморегуляція вбачається нам одним із таких ресурсів.

Особистісну саморегуляцію ми розглядаємо як єдність вольових, мотиваційних, емоційних, соціальних, діяльнісних процесів регулятивного характеру, що досягається шляхом самоконтролю, самоаналізу, самооцінки, самогіпнозу, самонавіювання, самовизначення, самодисципліни.

Розвинена особистісна саморегуляція характеризується такими функціями: мотиваційна (спрямовування себе на певну діяльність); цілепокладання (планування та реалізація цілей); нормативна (узгодження власної поведінки із загальноприйнятими нормами); орієнтуюча (визначення ставлення до себе, інших людей, навколишньої дійсності); розвивальна (розвиток певних рис характеру, установок, переконань тощо) [3].

Саморегуляція, на думку Є. Прокопович та С. Шиковець, виступає як психогігієнічний інструмент, що запобігає накопиченню напруження, сприяє реституції, регулює емоційний аспект діяльності, допомагає отримати контроль над емоціями, а також стимулює мобілізацію ресурсів організму. У результаті виникають три основні ефекти: заспокійливий (усунення емоційної напруги); освіжаючий (зменшення симптомів втоми); активізаційний (сприяння

психофізіологічній реакції) [2].

Зазначимо, що високий рівень саморегуляції має безперечний позитивний вплив на життєдіяльність студентської молоді, однак деякі профілі навчання формують у здобувачів підвищену потребу в особистісній саморегуляції. Так, до умовно «складних» спеціальностей можна віднести такі: військовослужбовець (значні фізичні навантаження, спартанський спосіб життя, авторитаризм керівництва), медик (широкий обсяг академічного матеріалу, велика відповідальність, тривале навчання), педагог (комунікативна перенасиченість, емоціогенні стрес-фактори, значний обсяг звітності) тощо. Останній – педагогічний – освітньо-професійний напрямок складає наш науковий інтерес.

Важливість розвинутої саморегуляції для студентів-майбутніх педагогів важко переоцінити. Так, означений конструкт має такий позитивний вплив на їх навчально-професійну діяльність: фасилітація пізнавальних процесів (мислення, увага, пам'ять), підвищення академічних показників; розширення спектра конструктивних копінг-стратегій; успішне керування емоціями та емоційними станами; розвиток критичного мислення, життєстійкості; становлення інтернального локусу контролю; свідоме встановлення перспективних цілей та траєкторій розвитку; корекція психофізичних станів (втомлюваність, напруженість, хвилювання, монотонія); трансформація власних мотивів і потреб; подолання фобій та страхів тощо.

Однак, попри безперечні переваги розвинутої особистісної саморегуляції, емпіричні розвідки свідчать про недостатність розвитку конструкта. Так, колектив дослідників (О. Кудашкіна, Т. Белова, С. Тарасова) [1, с. 320], проводячи опитування на вибірці майбутніх педагогів, отримали такі результати:

- 90% студентів вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку саморегуляції; 65% відзначають, що недостатньо володіють методами та способами саморегуляції несприятливих психічних станів; 85% бажають підвищити навички саморегуляції;

- 32% респондентів проявили високий рівень саморегуляції, у 44% опитаних переважає середній рівень, низький виявлено у 24%.

Таким чином, актуалізується потреба у розвитку особистісної саморегуляції та окремих її компонентів серед студентів педагогічного профілю навчання. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці корекційно-розвивальній програмі, орієнтованій на підвищення рівня особистісної саморегуляції майбутніх педагогів, а також її емпіричній апробації.

Список використаних джерел:

1. Кудашкина О. В., Белова Т. А., Тарасова С. В. Развитие саморегуляции будущих педагогов на этапе высшего профессионального образования. *Проблемы современного педагогического образования*. 2020. С. 319-321.
2. Prokopovych Ye., Shykovets S. Reflexive abilities to self-regulation as a cognitive component of personality's psychological well-being. *Socialization & human development*. 2020. Vol. 2 (1). P. 61-71.
3. Virtanen P., Nevgi A., Niemi H. Self-Regulation in Higher Education: Students' Motivational, Regulational and Learning Strategies, and Their Relationships to Study Success. *Studies for the Learning Society*. 2013. Vol. 3. P. 20-36.

Яцишина Ю. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

Кабанцева А.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України, практичний психолог Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ЗАСОБИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Здоров'я студентської молоді є значущою умовою як досягнення успіхів у