

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 деятель-

ности. 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. Конопкиной 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, соответствии 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 вно-

сят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики 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. Сагеева // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 134–140.