

РОЗДІЛ 10. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.955

DOI: 10.31732/2663-2209-2021-61-242-250

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ

Ковалькова Т.О.

*к.пед.н., доцент кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,
м. Київ, Україна, e-mail: TatianaKovalkova@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2992-922X>*

DEVELOPMENT OF STUDENTS' EMOTIONAL AND VOLUNTARY REGULATION

Kovalkova Tatiana

*PhD (Pedagogical), associate professor of psychology department, «KROK University», Kyiv, Ukraine,
e-mail: TatianaKovalkova@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2992-922X>*

Анотація. Психічний рівень регуляції є провідним у поведінці людини; завдяки йому здійснюється інформаційний обмін, пристосування до життя. Поведінка особистості набуває характеру цілеспрямованої діяльності, у якій найбільш повно реалізується її активність, яка регульована свідомо поставленою метою. У статті наголошується на тому, що студент є рушійною силою протікання всіх навчально-виховних процесів. Метою даної статті є висвітлення можливостей розвитку вольової та емоційної регуляції студентів за допомогою тренінгової роботи. Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження: 1. На основі аналізу наукової літератури узагальнити теоретичні підходи щодо проблеми емоційної та вольової регуляції поведінки особистості. 2. Обґрунтувати програму тренінгу «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів». Автором узагальнено теоретичні підходи щодо проблеми емоційної та вольової регуляції поведінки особистості. На основі досліджень теоретичної літератури визначено основні методи емоційної саморегуляції особистості. На основі досліджень теоретичної літератури описано можливості застосування психорегулюючого тренування для розвитку здатності до вольового зусилля. Охарактеризовано базальні (первинні) та системні (вторинні) вольові якості особистості як стійкі, незалежні від ситуації психічні утворення, що констатують досягнутий студентом рівень свідомої саморегуляції поведінки, до них належать: енергійність, терплячість, витримка, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність та організованість. Обґрунтовано програму тренінгу з розвитку емоційної та вольової регуляції студентів. Охарактеризовано мету, завдання, принципи і правила проведення тренінгу, методи, що були використані під час тренінгу, зокрема: групові дискусії, проєктивні методики, психогімнастичні та практичні вправи, рольові ігри та мозковий штурм.

Ключові слова: вольова регуляція, емоційна регуляція, студент, тренінг.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 20

Annotation. The mental level of regulation is leading in human behavior; thanks to it the information exchange, adaptation to life is carried out. The behavior of the individual acquires the character of purposeful activity, in which its activity is most fully realized, which is regulated by a conscious goal. In the article is noted that student is the driving force of all educational processes. The purpose of this article is to highlight the possibilities of developing volitional and emotional regulation of students through training. According to the purpose the following tasks of research are defined: 1. On the basis of the analysis of scientific literature to generalize theoretical approaches concerning a problem of emotional and volitional regulation of behavior of the person. 2. To substantiate the training program "Development of emotional and volitional regulation of students". Based on the analysis of scientific literature, the author generalized theoretical approaches to the problem of emotional and volitional regulation of behavior of personality. The main methods of emotional self-regulation of personality are determined. On the basis of research of theoretical literature, the possibilities of application of psychoregulatory training for development of ability to volitional effort are described. Basal (primary) and systemic (secondary) volitional qualities of personality are characterized as stable, independent of the situation mental formations that state the level of conscious self-regulation of behavior achieved by the student. They include: energy, patience, endurance, courage, persistence, discipline, independence, purposefulness, initiative and good organization. The training program for the development of emotional and volitional regulation of students is substantiated. The purpose, tasks, principles and rules of the training, methods

used during the training are described, They include: group discussions, projective methods, psychogymnastic and practical exercises, role games and brainstorming.

Key words: volitional regulation, emotional regulation, student, training.

Formulas:0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 20

Постановка проблеми. Вирішення проблеми регуляції та саморегуляції поведінки особистості, форм і способів її становлення стає актуальною в наш час в період розвитку інформаційних технологій та дистанційного навчання.

Психічний рівень регуляції є провідним у поведінці людини; завдяки йому здійснюється інформаційний обмін, пристосування до життя. Поведінка особистості набуває характеру цілеспрямованої діяльності, у якій найбільш повно реалізується її активність, яка регульована свідомо поставленою метою. Психологічна регуляція поведінки забезпечується формуванням внутрішньої системи установок та цінностей, успішної соціальної, інтелектуальної та професійної реалізації студентів. Тому проблема саморегуляції набуває особливого значення за сучасних освітніх вимог. Високий рівень автономності сучасних студентів щодо планування освітньої діяльності в умовах дистанційного навчання не завжди призводить до готовності до успішного і ефективного виконання поставлених викладачем завдань. В умовах дистанційного навчання студент має швидко реагувати на зміни інформаційного середовища, пропонувати нові погляди на звичні ситуації, нестандартно вирішувати нові задачі у зв'язку із пандемією COVID-19, генерувати оригінальні ідеї та надавати пропозиції, реалізовувати ефективні стратегії особистісного розвитку.

У сучасному світі надзвичайно актуальні проблеми пошуку шляхів активізації особистісного потенціалу сучасних студентів: врахування психологічних особливостей юнацького віку є одним із основоположних факторів підвищення ефективності навчальної діяльності студентів, адже рушійною силою протікання всіх навчально-виховних процесів є студенти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Регуляція особистості вивчається науковцями з різних площин, зокрема як: емоційна саморегуляція (Т. Вайден, Дж. Майер, О. Саннікова, О. Чебикін), вольова саморегуляція (Є. Ільїн, В. Калін, П. Рудик, В. Селіванов, Б. Смірнов), інтелектуальна саморегуляція (А. Бандура, Ю. Кулюткін, Н. Пов'якель, Н. Шевченко), саморегуляція психічних станів (Г. Габдреева, Л. Дика, К. Максименко) стильові аспекти саморегуляції довільної активності особистості (О. Конопкін, В. Моросанова) та ін. Водночас проблема вольової та емоційної регуляції студентів в процесі навчальної діяльності залишається малодослідженою.

Не достатньо вирішеними залишаються психологічні особливості розвитку вольової та емоційної регуляції за допомогою інших методів емоційної саморегуляції, зокрема сугестивних методів та психотехнік на основі візуалізації.

Формулювання цілей статті. Метою даної статті є висвітлення можливостей розвитку вольової та емоційної регуляції студентів за допомогою тренінгової роботи.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури узагальнити теоретичні підходи щодо проблеми емоційної та вольової регуляції поведінки особистості.

2. Обґрунтувати програму тренінгу «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів».

Викладення основного матеріалу дослідження. Проблема розвитку вольової та емоційної регуляції розглядалися багатьма науковцями. Вивчалася психічна саморегуляція, емоційна, вольова, смислова регуляція поведінки людини у різних галузях діяльності. Так, В. Гаврилькевич вивчає усвідомлену

емоційну саморегуляцію, що спрямована на досягнення позитивного емоційного стану за допомогою вольового зусилля, вольового контролю зовнішніх проявів емоційних переживань [3, с. 44].

Серед методів емоційної саморегуляції визначають сугестивні методи, психотехніки на основі візуалізації, техніка м'язової релаксації Джекобсона, емоційна розрядка через фізичну активність, катарсис, дихальні вправи, релаксація на основі зворотного зв'язку, відвертання уваги від неприємних переживань і її переключення, активізація приємних спогадів, придушення відчуттів та ін.

В. Клименко і Е. Носенко звернули увагу на розвиток емоційного інтелекту, що на функціональному рівні передбачає емоційну обізнаність, управління власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатії та усвідомлення емоційних переживань інших людей і управління їхнім емоційним станом [7; 17].

О. Конопкін наголошує на важливості розвитку усвідомленої саморегуляції як одного з основних видів довільної психічної активності [10]. На думку вченого, будь-яка «вада» однієї із складових процесу психічної саморегуляції не може компенсуватися досконалістю іншої його складової, це «вада» всього процесу в цілому, що і позначається на його дієвості.

Ефективний розвиток механізмів довільної саморегуляції студентів не може здійснюватися без врахування відображення регулятивної функції емоцій на всіх рівнях її психічної організації, що забезпечують активну взаємодію з обставинами життя і підтримкою необхідного психічного тону. Н. Капітоненко розглядає емоційну регуляцію поведінки через модуляцію рівня емоційного збудження, механізм адаптації до зовнішніх впливів, механізм організації особистісного досвіду переживань, характеристику самосвідомості та особистісного розвитку, цілеспрямований усвідомлений та опосередкований процес саморегуляції поведінки [6, с. 267–274].

Для розвитку емоційної саморегуляції передбачається удосконалення довільної концентрації та переключення уваги, когнітивної саморегуляції і регуляції поведінкових проявів, управління емоційним вираженням, тобто експресією [11; 16].

Розвиток емоційної саморегуляції як механізму адаптації до зовнішніх впливів має за мету оптимізацію підлаштування емоційного досвіду до повсякденних подій на основі здатності індивіда адекватно реагувати на них [6, с. 268]. До даного механізму входять такі компоненти: емоційне переживання, фізіологічні прояви емоційного збудження, поведінкові прояви емоцій, власне поведінка особистості. Розвиток регуляції зосереджується на усвідомленні студентом своєї реакції як наслідку реагування на емоційно насичену подію, пізнавальну оцінку ситуацій, що викликають емоції, вибір відповідного емоційного прояву [4; 7].

Зміну емоційного стану можна досягнути шляхом впливу пізнавальних процесів (розподілу уваги) чи зміни значення ситуації або поведінки на емоційно значущу інформацію, що сприймається студентом. Здатність майбутнього фахівця управляти своїми емоціями проявляється через емоційну регуляцію внутрішніх станів і поведінки (саморегуляцію) або зовнішню емоційну регуляцію, що здійснюється соціальним середовищем. Вирішальну роль у цьому процесі відіграватиме емоційна регуляція як усвідомлений намір змінити емоцію або поведінку, обумовлену орієнтуванням студента на досягнення мети, його наміром, довільною дією або прикладанням вольового зусилля [2; 15; 19].

Самостимуляція виявляється в різних формах залежно від характеру подолання труднощів та індивідуального досвіду студента. Саме через самостимуляцію свідомість дає людині команду, що і як треба робити [4, с. 142].

Прийомами самостимуляції студентів можуть бути самонакази, самопереконання, самопідбадьорення,

уявлення позитивно забарвлених емоційних переживань, спогади про свої попередні успіхи, приклади інших людей, актуалізація почуття обов'язку, почуття власної гідності, сором, пробудження самолюбства та ін.

Для розвитку здатності до вольового зусилля В. Калін і В. Мунтян використовували психореґулююче тренування (ПРТ). З їхніх досліджень спостерігаємо, що після занять респонденти стали проявляти в м'язовій роботі більшу реактивність, тобто стали швидше мобілізувати свої ресурси. У розумовій діяльності значно легше відбувалося відмежування від перешкод, підвищувалася швидкість роботи, причому кількість помилок зменшувалася. Це і є свідченням підвищення концентрації і стійкості уваги [5, с. 94]. Дослідники пов'язують це поліпшення з розвитком реґулюючої функції другої сигнальної системи [4, с. 249].

В. К. Калін виділяє базальні (первинні) вольові якості особистості: енергійність, терплячість, витримку, сміливість, а також системні (вторинні) якості, що пов'язані з проявами різних сфер особистості (емоційної, вольової, інтелектуальної): наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. Автор зазначає, що базальні (первинні) вольові якості стають основою для системних (вторинних) якостей. Низький рівень розвитку базальних (первинних) вольових якостей ускладнює виникнення складніших системних вольових якостей особистості. Сукупність базальних і системних вольових якостей складає силу волі. Тобто можемо охарактеризувати студентів як людей із дуже сильною волею, сильною волею, помірною волею, слабкою волею і безвільних [5].

Наполегливість, тобто здатність до активних дій, результативність у подоланні перешкод є центральною вольовою якістю, що розвивається на основі виховання студентами уміння доведення до кінця виконання поставлених завдань. Позитивну роль у вихованні

цілеспрямованості, як здатності свідомої концентрації на певній меті, і наполегливості відіграють цілі й усвідомлення відповідальності й важливості їх виконання. Викладачу важливо навчити студентів не припиняти покладення зусиль при виникненні перешкод. У студентів часто виникає конфлікт між цілеспрямованістю і ситуативними інтересами, потребами, що знижують активність майбутнього фахівця. Тому необхідно оволодівати основними шляхами підтримки цілеспрямованості як якості, що включає в себе не лише усвідомлення мети, а й вибір ефективних шляхів її досягнення. Таким може бути, наприклад, конкретизація мети і перспектив діяльності, осягнення здатності до планомірного виконання дій для досягнення своєї мети. Невизначеність мети і ситуації знижує мобілізованість і старанність студентів, призводить до зниження їхньої працездатності [4, с. 249].

Якщо у студента недостатньо розвинене розуміння обов'язку, то наполегливість може виражатися не у повній мірі. Усвідомлення майбутнім фахівцем свого обов'язку, відповідальності за реалізацію свого потенціалу свідчить про те, що у цієї особистості є всі умови для саморозвитку цілеспрямованості і наполегливості. Якщо у студента наявне прагнення до подолання перешкод, він може компенсувати свої недостатньо розвинені здібності і врешті-решт досягти поставленої мети [4, с. 250].

Волю особистості визначає її організованість, що полягає в умінні студента керуватись у своїй поведінці чітко окресленим планом дій. Ця вольова якість вимагає уміння як втілювати свій план у життя, так і проявляти гнучкість під час змін життєвих обставин.

Успішність виховання дисциплінованості у студентів залежить від того як сформульований і наскільки доступний для розуміння перелік вимог, що пред'являється майбутнім фахівцем. Особливо важливо утверджувати навички дисциплінованої поведінки як необхідної складової частини культури поведінки студента. В цілях корекції

недисциплінованості варто застосовувати наступні заходи: залучення студентів до суспільно корисної праці з урахуванням їхніх інтересів; надання майбутнім фахівцям ініціативи у виконанні деяких суспільно корисних справ; зміцнення в них віри в свої сили; надання справі значущості для всієї групи однолітків; застосування методів переконання, схвалення; використання суспільної думки проти порушників дисципліни [4, с. 251].

Самостійність волі дозволяє, враховуючи погляди інших людей, певну критичність щодо їхніх порад і думок. Розвиток самостійності проходить декілька етапів. На першому етапі самостійність виявляється у виконанні того, що було заплановано викладачем спільно зі студентами. На другому етапі самостійність виражається не лише у виконанні, але і у самоконтролі. На третьому етапі до них приєднується можливість самостійного планування своєї роботи. На четвертому етапі з'являється ініціатива, тобто самостійність у створенні мети, виборі способів її досягнення, у прийнятті відповідальності за результат своєї роботи. Успішний розвиток самостійності можливий за умови набуття знань, умінь і навичок, що є необхідними у даному виді діяльності. Розвиток самостійності має відбуватися під контролем викладача і у випадку наявності інтересу студента до навчального процесу [4, с. 252].

Основним методом розвитку рішучості є тренування з повторенням проблемних ситуацій (коли необхідно приймати рішення за недостатньої кількості інформації, при ліміті часу і т. ін.). Виконання складних вправ також сприяє розвитку рішучості й навіть сміливості як здатності протистояти страху і йти на свідомо виправданий ризик для отримання бажаного, досягнення своєї мети, здатності при виникненні небезпеки щодо власного життя або здоров'я зберігати стійкість психічних функцій і не знижувати якість своєї активності і діяльності [18].

Розвитку рішучості, тобто вміння приймати обдумані рішення у складних

обставинах, не вагаючись сприяє створення змагальної діяльності у групі. Але велика значущість роботи і відповідальність знижують прояв рішучості. В цьому проявляється закон Йеркса-Додсона, тобто залежність найкращих результатів від середньої інтенсивності мотивації. Згідно з цим законом підвищення сили мотивації стимулює діяльність, а надмірна сила мотивації навпаки пригнічує її, отже, існує певна межа, за якою посилення мотивації призводить до погіршення майбутніх результатів. Підвищенню рішучості сприяє те, що у міру опанування студентом новим матеріалом виникає його упевненість у своїх силах. Для швидкого виникнення цього відчуття і зняття емоції страху викладачеві доцільно задавати посилені запитання і завдання, а також надавати допомогу студентам у виконанні цих завдань у випадку необхідності [4, с. 252].

Психологічна робота із вольовою саморегуляцією передбачає використання наступних методів: лекцій, бесід за певною темою; вправ щодо відпрацювання прийомів самостимуляції вольових зусиль (самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення, самомотивація, звернення до відчуття обов'язку, самосхвалення, самозаохочення, спогади про попередні успіхи, приклади інших людей та ін.).

Розвиток вольових якостей може відбуватися із використанням спеціальних прийомів. Наприклад, щодо розвитку наполегливості і цілеспрямованості – це конкретизація мети та ближніх і далеких перспектив діяльності, використання студентського суперництва, усвідомлення обов'язку і відповідальності під час виконання завдань та ін.); дисциплінованості – залучення студентів у різні види діяльності, що потребують прояву цієї вольової якості, надання недисциплінованим студентам ініціативи у важливих справах, зміцнення їхньої віри в свої сили; переконання, заохочення; використання суспільної думки; самостійності – через набуття знань, умінь і навичок, що необхідні в певному виді

діяльності; постійний контроль без обмеження ініціативи студентів; пробудження інтересу до діяльності; рішучості – за допомогою повторення проблемних ситуацій, в яких необхідно приймати рішення за наявності вибору обмеженої інформації, створення змагальної ситуації у групі, розвитку впевненості в своїх силах та ін. [8, с. 58].

Методами розвитку вольової регуляції є наступні: метод аутогенного тренування; психодрама; рольові ігри (прогривання типових ситуацій, що виникають під час діяльності психолога). Важливими є організація і допомога педагога в самовихованні вольових якостей студентами, їхньої самосвідомості, самоконтролю, відповідальності і позитивної спрямованості особистості; застосування прийомів індивідуальної роботи майбутніх фахівців (вимоги, контроль, конструктивна критика, поради, схвалення, пряме або непряме спонукання до діяльності та ін.) [8, с. 59].

Розглянувши методи розвитку вольової та емоційної регуляції, вважаємо, що психотренінговий метод є найбільш ефективним для розвитку вольової та емоційної регуляції студентів. Основні принципи тренінгової роботи були висвітлені у дослідженнях наступних психологів: І. Вачкова [1], С. Макшанова [12], Г. Марасанова [13], К. Мілютіної [14], І. Сингаївської [20] та інших.

Груповий психологічний тренінг – це сукупність активних психолого-педагогічних методів, що застосовуються для формування умінь і навичок студентів до самопізнання та саморозвитку; тренінги можуть використовуватися як у клінічній психотерапії, так і в роботі зі студентами, що бажають саморозвиватися [9, с. 168].

Під час викладання дисципліни «Тренінг загальних компетентностей» був проведений тренінг для студентів спеціальності «Психологія». У тренінгу приймали участь студенти третього курсу вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК». Перед початком тренінгу студенти прослухали лекції, що спрямовані на надання їм

теоретичної інформації про особливості міжособистісних відносин у процесі командної взаємодії та емоційну і вольову регуляцію особистості.

Програма тренінгу «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів» призначена для розвитку змістових компонентів емоційної та вольової регуляції майбутніх психологів.

Мета тренінгу: розвиток у студентів навичок психологічної саморегуляції, самосвідомості, самоконтролю та ефективної самокорекції поведінки, самостійності та цілепокладання, рефлексивного осмислення своєї діяльності.

Завдання тренінгу:

1. Розвиток навичок застосування методів емоційної та вольової саморегуляції на практиці, підвищення здібностей за рахунок умінь і навичок впливу на власний психоемоційний стан, розвиток навичок психофізичного відновлення, зменшення афективних переживань, умінь вчиняти самоконтроль, самоаналіз, самокорекцію поведінки, досягти мету своїх дій, зважати на отриманий результат.

2. Розвиток розуміння переваг та недоліків своєї поведінки, якостей, що сприяють підвищенню фахового спрямування, формування усвідомлених професійних цілей, стимулювання потреби в особистісному розвитку студентів.

До принципів і правил проведення тренінгу ми віднесли загальноприйняті:

- принцип «тут і тепер»;
- принцип рефлексивно-діяльнісного опосередкування;
- принцип активності під час тренінгу;
- принцип добровільної участі в тренінговій роботі;
- принцип рівності позицій щодо визнання особистісних поглядів студентів;
- правило фіксації на індивідуальному досвіді студентів;
- правило відкритості зворотного зв'язку;
- правило схвалення і взаємопідтримки студентами;

- правило заохочення інтелектуального й емоційного розвитку учасників тренінгу.

Опишемо методи, що були використані під час тренінгу:

групова дискусія – обговорення питань, що виникають під час тренінгу, це інтерактивний метод навчання, що припускає аналіз думок, поглядів студентів під час їхнього спілкування з метою бачення учасниками проблемних психологічних питань з різних сторін та продукування загальної ефективної позиції;

проективні методики – сукупність методик, спрямованих на діагностику особистості, для яких властивий цілісний підхід до дослідження особистості, а не виявлення окремих її рис, цей метод дає змогу усвідомити та осмислити підсвідому позицію студентів щодо проблем міжособистісної комунікації у групі;

психогімнастичні та практичні вправи – дають можливість студентам пізнати на власному досвіді нові відчуття, набути нових навичок поведінки. Вони також збільшують концентрацію уваги, підвищують активність та сприяють зворотньому зв'язку студентів, налаштовують створенню невимушеної атмосфери під час тренінгової взаємодії;

рольові ігри – різновид ділової гри, що передбачає вдавання студентами обставин за заздалегідь розподіленими ролями з метою опанування особливостями професійної діяльності, під час ділових ігор студенти взаємодіють згідно із заданими ролями та обставинами, що спрямовані на вирішення професійних завдань в ігровій формі;

мозковий штурм – метод групового обговорення проблемної ситуації з метою її розв'язання, при якому всі учасники тренінгу можуть вільно представляти будь-які свої погляди стосовно вирішення поставленої педагогом задачі.

Охарактеризуємо зміст програми тренінгу «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів». Основний зміст тренінгу складається з вступної частини, основної (змістової) та заключної.

Вступна частина зорієнтована на створення сприятливого психологічного мікроклімату у групі студентів, засвоєння правил групової роботи, налагодження зворотного зв'язку «студент – група» та «група – студент», створення рефлексивних ситуацій.

Основна частина складається з розвитку вмінь психологічної саморегуляції та розвитку вмінь особистісної рефлексії. Розвиток навичок психологічної саморегуляції містить завдання з розвитку навичок аутогенного тренування, психофізичного розвантаження, зменшення афективних переживань, заспокоєння, формування позитивного самопрограмування, управління власним диханням та впровадження навичок ідеомоторного тренування, розвиток ефективного самовпливу і самоконтролю. Розвиток навичок особистісної рефлексії містить тренінгові вправи з розвитку власної відповідальності та гнучкості, здатності реалістично оцінювати свою діяльність, впровадження осмислених емоційно позитивних особистісних цілей, планування свого життєвого й професійного циклів, оцінювання отриманих результатів, програмування своєї поведінки, моделювання умов життєдіяльності, оцінювання і корекції результатів.

Заключна частина зорієнтована на закріплення набутих знань, умінь і навичок студентів, усвідомлення їхніх особистісних змін, обговорення реалізації очікувань студентів від тренінгу, оцінювання результатів тренінгової роботи. Вправи містять розминки, обговорення з метою рефлексії, зворотного зв'язку студентів наприкінці тренінгу.

Наведемо структуру тренінгу. Завданнями вступної частини тренінгу є: створення на початку семінару позитивної психологічної атмосфери та зняття психологічної напруги в умовах дистанційного навчання, створення сприятливого психологічного мікроклімату у групі студентів, засвоєння правил групової роботи, налагодження взаємозв'язку «студент – група» та «група

– студент», забезпечення рефлексії. Для цього проводились вправи направлені «на розігрів», релаксаційні вправи, особливо це було актуальним на початку тренінгу з метою створення позитивної атмосфери у групі та зняття психологічного захисту.

Під час основної частини оцінювався рівень інформованості студентів щодо емоційної та вольової регуляції особистості. Перед проведенням тренінгу педагогом проводилися лекції, що стосувалися особливостей міжособистісних відносин у процесі командної взаємодії та емоційно-вольової регуляції особистості. Основна частина тренінгу була направлена на засвоєння отриманих у ході лекційних занять знань, формування умінь та навичок групової взаємодії та емоційної і вольової регуляції студентів завдяки виконанню вправ, проведенню дискусій, рольових ігор, забезпечення рефлексії.

Під час заключної частини оцінювалися набуті студентами умінь і ставилися завдання на відпрацювання умінь і навичок, оцінювалося позитивне налаштування студентів на самовдосконалення із-за отриманих знань, умінь і набуття навичок. На завершальній стадії тренінгу відбувалося отримання зворотного зв'язку між «студентом – групою» і «групою – студентом» у вигляді суджень, думок, умовисновків, пропозицій від студентів, співставлення цілей заняття з отриманим результатом.

Висновки. Програма тренінгу «Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів» призначена для розвитку умінь психологічної саморегуляції студентів, їхнього самоконтролю та самокорекції поведінки учасників тренінгу, самосвідомості, ефективної самостійності та цілепокладання, рефлексивного осмислення складових поведінки. Таким чином, з метою оптимізації професійного становлення майбутніх фахівців психологічного профілю варто застосовувати під час навчально-виховного процесу різноманітні групові дискусії, психогімнастичні й практичні вправи, проєктивні методики, рольові ігри

та особливо психологічні тренінги, що забезпечують виконання поставлених педагогом завдань з навчання і виховання спеціаліста на гуманістичних засадах наукової психології і педагогіки вищої школи та мають на меті розвинути особистість студента.

Література:

1. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
2. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие. СПб: Речь, 2004. 480 с.
3. Гаврилькевич В. К. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики. Настоящи изследвания – 2009 : материалы за 5-а Международна научна практична конференция (17-25 януари 2009). Т. 8. Педагогически науки. Психология и социология. Музыка и живот. Физическа культура и спорт. София : «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2009. С. 44–50.
4. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
5. Калинин В. К. Психорегулирующая тренировка как средство повышения способности к волевым усилиям. *Проблемы психологии воли.* 1974. С. 94-112.
6. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения : области изучения, компоненты и функции. *Психологическая наука и образование.* 2007. № 5. С. 267-274.
7. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 640 с.
8. Ковалев О. Г. Волевая саморегуляция несовершеннолетних осужденных женского пола. М. : «Права человека», 2001. 72 с.
9. Ковалькова Т. О. Регулювання емоцій студентів за допомогою тренінгової роботи методами когнітивної психотерапії. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2017. Вип. 28. С. 167-175.
10. Конопкин О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции. *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2005. Т. 2. № 1. С. 27-42.
11. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Ельга, 2011. 400 с.
12. Макшанов С. И. Методическая подготовка специалистов в области тренинга. СПб. : Институт тренинга, 2000. 301 с.
13. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 5-е издание, стереотипное. Москва : Когито-Центр : МПСИ, 2007. 251 с.

14. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
15. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. Москва : Институт психологии РАН, 2007. 213 с.
16. Неменский Б. М. Эмоционально-образное познание в развитии человека. *Вопросы психологии*. 1991. № 3. С. 9-16.
17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Дніпропетровський національний ун-т. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
18. Пашукова Т. И. Практикум по общей психологии. Москва : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «Модек», 1996. 176 с.
19. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. Москва : ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
20. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. 2000. С. 122–125.

References:

1. Vachkov, I. V. (2007), *Psihologiya treningovoy raboty: soderzhatelnyie, organizatsionnyie i metodicheskie aspekty vedeniya treningovoy gruppy* [Psychology of training work: substantive, organizational and methodological aspects of conducting a training group], Eksmo, Moscow, Russia, 416 p.
2. Gabdreeva, G. Sh. (2004), *Praktikum po psihologii sostoyaniy* [Workshop on psychology of states], Rech, St. Petersburg, Russia, 480 p.
3. Havrylkevych, V. K. (2009), “Yerarkhicheskiye urovny emotsionalnoi samorehulyatsyy lychnosti kak obekt psikhodyahnostyky”, *Nastoiashchy yzsledvaniya – 2009* [Current research - 2009], materyaly za 5-a Mezhdunarodna nauchna praktychna konferentsiya [materials for the 5th International Scientific and Practical Conference], Bial HRAD-BH» OOD, pp. 44-50.
4. Ylyn, E. P. (2009), *Psikhologiya voly* [Psychology of will], St. Petersburg, Russia, 368 p.
5. Kalyn, V. K. (1974), “Psychoregulatory training as a means of increasing the ability to willpower”, *Problemi psikhologiy voly*, pp. 94-112.
6. Kapitonenko, N. V. (2007), “Emotional regulation of behavior: areas of study, components and functions”, *Psikhologicheskaya nauka y obrazovanye*, № 5. С. 267-274.
7. Klimentko, B. B. (2013), *Psihofiziolohichni mehanizmi praksisu lyudini* [Psychophysiological mechanisms of human praxis], Slovo, Kyiv, Ukraine, 640 p.
8. Kovalev, O. G. (2001), *Volevaya samoregulyatsiya nesovershennoletnih osuzhdennyih zhenskogo pola* [Volitional self-regulation of female juvenile convicts], Prava cheloveka, Moscow, Russia, 72 p.
9. Kovalkova, T. O. (2017), “Regulation of students' emotions with the help of training work by methods of cognitive psychotherapy”, *Pravnychiy vIstnik UnIversitetu «KROK»*, vol. 28, pp. 167-175.
10. Konopkyn, O. A. (2005), “Structural-functional and content-psychological aspects of conscious self-regulation”, *Psihologiya. Zhurnal Vyisshyey shkoly ekonomiki*, part 2, № 1, pp. 27-42.
11. Korolchuk, M. S. (2011), *Psihofiziolohiya dIyalnostI* [Psychophysiology of activity], Elga, Kyiv, Ukraine, 400 p.
12. Makshanov, S. I. (2000), *Metodicheskaya podgotovka spetsialistov v oblasti treninga* [Methodical training of specialists in the field of training], Institut treninga, S. Peterburg, Russia, 301 p.
13. Marasanov, G. I. (2007), *Sotsialno-psihologicheskyy trening* [Socio-psychological training], Kogito-Tsentr : MPSI, Moscow, Russia, 251 p.
14. Miliutina, K. L. (2004), *Teoriia ta praktyka psikhologichnoho treninhu* [Theory and practice of psychological training], MAUP, Kyiv, Ukraine, 192 p.
15. Morosanova, V. Y. (2007), *Samosoznanye y samorehulyatsiya povedeniya* [Self-awareness and self-regulation of behavior], Institut psihologii RAN, Moscow, Russia, 213 p.
16. Nemenskiy, B. M. (1991), “Emotional and figurative cognition in human development”, *Voprosy psihologii*, № 3, pp. 9-16.
17. Nosenko, E. L. (2003), *EmotsIyniy Intelekt: kontseptualizatsiya fenomenu, osnovnI funktsiyi* [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions], Vyshcha shkola, Kyiv, Ukraine, 126 p.
18. Pashukova, T. I. (1996), *Praktikum po obschey psihologii* [Workshop on general psychologists], NPO «Модек», Voronezh Russia, 176 p.
19. Prohorov, A. O. (2005), *Samoregulyatsiya psihicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mehanizmy, zakonomernosti* [Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns], PER СЭ, Moscow, Russia, 352 p.
20. Synhaivska, I. V. (2000), “Socio-psychological training of personal growth as a method of developing the vital competence of the individual”, *Kroky do kompetentnosti ta intehratsii v suspilstvo*, pp. 122-125.

Стаття надійшла до редакції 15.02.2021 р.