

Ниязтайкызы Айгерим

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

**Формирование эмоционально-волевых качеств в юношеском
возрасте**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования эмоционально-волевых качеств в юношеском возрасте.

Ключевые слова: юношеский возраст, эмоционально-волевые качества, тестирование, программа.

Интенсификация учебной деятельности, как и усложнение процессов социальной жизни, приводит к повышению уровня психоэмоционального напряжения, к трудностям в саморегуляции, адаптации, сотрудничестве, общении, в конечном счёте – к дезинтеграции жизненных сил и снижению психологического здоровья учащихся. Одним из возможных способов решения данной проблемы является образование, ставящее перед личностью требование активизации глубинных ресурсов развития личности, интегрирующим компонентом которого выступает способность к саморегуляции эмоциональных состояний и развитию волевых свойств.

В современной педагогической психологии значительное внимание уделяется индивидуально-типологическим особенностям учащихся юношеского возраста, в том числе своеобразию эмоционально-волевой сферы старшеклассников и студентов. Л.С. Выготский, И.Л. Васильева, И.С. Кон, К.Н. Поливанова, Д.Б. Эльконин, И.В. Шаповаленко и другие учёные обосновали, что исследование особенностей эмоционально-волевой сферы учащихся в ранней и поздней юности должно быть дифференцированным. (Так, были установлены большая сформированность и более устойчивый характер

эмоциональных состояний и волевых свойств у студентов, чем у старшеклассников) [3]. Труды названных учёных создают необходимые научно-теоретические предпосылки для исследования проблемы особенностей изучения психолого-педагогических условий формирования эмоционально-волевых качеств в юношеском возрасте.

Значительный вклад в решение вопросов о природе и механизмах возникновения, функциях, классификации эмоционально-волевых качеств личности внесли отечественные и зарубежные исследователи (В.К. Виллюнас, Б.И. Додонов, Л.И. Куликов, Я. Рейковский, П.В. Симонов, П. Фресс, П.М. Якобсон и др.).

Полноценное развитие эмоционально-волевых качеств личности в юношеском возрасте представляет важнейший аспект гармонично развивающейся личности и является одной из главных задач воспитательной работы педагогического коллектива. Развитие воли в юношеском возрасте предполагает решение ряда проблем: становление нравственных основ воли, развитие мотивов адекватных учебной деятельности, обеспечение готовности к преодолению трудностей, тренировку волевого усилия, выработку конструктивных способов поведения в сложных ситуациях.

Важнейшими требованиями деятельности в юношеском возрасте наличие целевой перспективы, развернутого планирования, осуществление самоконтроля, саморегуляции. В связи с интенсификацией оценочного компонента деятельности повышаются требования к развитию способности адекватного самооценивания результатов учебного труда. При отсутствии целенаправленного формирования эмоционально-волевой сферы личности в условиях стихийного развития психики в юношеском возрасте оказывается неспособной удовлетворить эти требования [1].

Сложности в осуществлении эмоционально-волевой регуляции на этом этапе связаны так же с неравномерным развитием отдельных сторон психики, принимающих активное участие в произвольной регуляции деятельности. Особо существенны в этом отношении отставания в развитии нравственных

качеств личности тесно связанных с ними особенностей мотивации ведущей деятельности, самооценки (ее неустойчивость, неадекватность). Наряду с этим развитие воли тормозится доминированием психобиологических образований (свойств нервной системы, особенностей эмоциональности) над сформированными психическими новообразованиями.

Вместе с отмеченными выше недостатками в эмоционально-волевом развитии в юношеском возрасте имеются ряд позитивных личностных предпосылок для развития воли, к ним, в частности, относится интерес в юношеском возрасте к развитию личности, приобретению навыков самоорганизации и самоконтроля в процессе преодоления трудностей [2].

При отсутствии целенаправленного формирования эмоционально-волевых качеств личности школьники оказываются неспособными удовлетворить эти требования. Возникают противоречия между: необходимостью активизации эмоционально-волевых качеств в юношеском возрасте и недооценкой их личностью; развитием способности учащихся формулировать цели своей деятельности, находить эффективные средства её достижения, своевременного контроля, оценки и корректировки своих действий и отсутствием целенаправленного формирования этих качеств личности в условиях образовательного учреждения.

Эмоционально-волевые процессы представляют собой общее функциональное состояние психики человека, управляющее протекающими в ней процессами. Они включают эмоции, чувства и волю человека. Каждый из них имеет самостоятельную физиологическую основу и по-своему влияет на психическую деятельность в целом.

© Опытно-экспериментальная работа по формированию эмоционально-волевых качеств в юношеском возрасте проводилась на базе Гуманитарного колледжа г. Петропавловска, в исследовании приняло участие 80 студентов (40 человек – экспериментальная группа, 40 – контрольная группа) в возрасте от 18 до 20 лет.

В ходе диагностики на констатирующем этапе были выявлены студенты с низким уровнем настойчивости – 60,1%, самообладания – 58,5%, саморегуляции – 58,5%. Такой уровень наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе.

Анализируя результаты можно сказать, что количество студентов с высоким уровнем интернальности выявлено всего 20,3%, со средним уровнем с 43,5% и с низким уровнем интернальности 36,5%. При низком уровне интернальности студенты мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, мало самостоятельны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Согласно полученным данным мы можем сделать вывод, что большинство студентов имеют следующие показатели компонентов волевой регуляции поведения личности:

- целеустремленность;
- самостоятельность;
- инициативность.

При этом у студентов не зафиксирован максимальный уровень волевых характеристик. В основном у большинства студентов развитие волевых качеств находится на среднем и низком уровнях.

Таким образом, для современных студентов юношеского возраста необходимо создавать в учебном процессе условия, которые бы способствовали формированию эмоционально-волевых качеств.

Формирование эмоционально-волевых качеств у студентов является воздействием наиболее доступным внешнему контролю и наиболее радикально изменяющим образ жизни студентов. Оно может включать в себя широкий диапазон конкретных воздействий от применения группового тренинга до

планомерной организации разных видов общественно и личностно-значимой коллективно-распределительной деятельности, расширение контактов студентов с другими группами сверстников и взрослых, характеризующимися иными формами взаимоотношений. Нами была разработана и апробирована программа по формированию эмоционально-волевых качеств у студентов.

Цель программы: формирование эмоционально-волевых качеств у студентов; создание условий формирования самостоятельности, ответственности, саморегуляции, самооценки.

При реализации программы использовались следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляли тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

У студентов после проведенной программы реализации психолого-педагогических условий формирования эмоционально-волевых качеств в юношеском возрасте заметно улучшились показатели средних значений эмоциональных барьеров в межличностном общении, студенты стали лучше устанавливать контакты с людьми, они научились управлять эмоциями, справляться с негативными эмоциями, стали более сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Улучшились показатели средних значений саморегуляции (с 10 до 19 баллов), настойчивости (с 6 до 12 баллов), самообладания (с 5 до 9 баллов), это свидетельствует о том, что студенты стали более эмоционально зрелые, активные, инициативные, ответственные, уверенные в себе, независимые, самостоятельные.

У студентов в ходе эксперимента повысился уровень интернальности (с 20,3% до 28,9%), что соответствует высокому уровню субъективного контроля над значимыми ситуациями. Студенты, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их

собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом, они обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, самостоятельностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Увеличение показателей свидетельствует о целесообразности и эффективности проведенных тренинговых занятий по формированию эмоционально-волевых качеств.

Литература

1. Добровидова Н.А. Отличительные особенности развития эмоционально-волевой сферы старшеклассников и студентов // Здоровое поколение – международные ориентиры XXI века: сборник трудов X международной научно-практической конференции / Под ред. В.В. Васильева. Т. 2. Самара: СИПКРО, 2012.

2. Бикметова А.К. Характеристика эмоционально-волевой регуляции школьников при переходе из начальной школы в среднюю // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Часть I / Под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск: Издательство НГТУ, 2010.

3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учеб. пособие. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006.