



УДК 159.923

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Данчук Ю.П., асистент

кафедри загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

У статті на основі даних літератури та власних експериментальних досліджень автором проаналізовано ефективність програми психотренінгу «Формування готовності до психічної регуляції поведінки, емоційних станів і рухової активності в підлітків».

Ключові слова: психічна регуляція, рухова активність, поведінка, діяльність, підлітковий вік.

В статье на основании данных литературы и на основе собственных экспериментальных исследований автором проанализирована эффективность программы психотренинга «Формирование готовности к психической регуляции поведения, эмоциональных состояний и двигательной активности у подростков».

Ключевые слова: психическая регуляция, двигательная активность, поведение, деятельность, подростковый возраст.

Danchuk Yu.P. ANALYSIS OF PROGRAM EFFECTIVENESS FORMATION OF ADOLESCENTS READINESS TO MENTAL REGULATION OF BEHAVIOR AND MOTOR ACTIVITY

The article is based on data from the literature and from own experimental research, the author analyzes the effectiveness of the training program «Formation of readiness for mental regulation of behavior, emotional state and physical activity in adolescents».

Key words: mental regulation, physical activity, behavior, activity, adolescence.

Постановка проблеми. Для сучасних підлітків проблема регуляції поведінки й діяльності, формування внутрішньої системи установок та цінностей набуває особливої значущості. Це зумовлено багатьма факторами. Підлітковий вік – це етап надзвичайно важливого й своєрідного психічного розвитку, коли формуються стійкі форми поведінки, риси характеру та способи емоційного реагування. Для цього віку характерний не лише бурхливий розвиток, а й значна перебудова соціальної активності дитини. Підліток знаходить нову позицію та відкриває власне «Я», розширяє свої внутрішні можливості, значно вдосконалює вміння й навички.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології проблема вивчення поведінки була пов’язана з пошуком механізмів її регуляції, формування яких зумовлювалося впливом середовища (П.К. Анохін, К.О. Абульханова-Славська, А.А. Вербицький, В.А. Іванніков, О.А. Конопкін, І.М. Сєченов, О.В. Тихомиров, С.Л. Рубінштейн та інші) [1; 2; 5; 6]. Слід зазначити, що в роботах цих авторів не виділяється окремих програм формування готовності до психічної регуляції поведінки та рухової активності, зокрема характерних для підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вправи програми психотренінгу «Формування готовності до психічної регу-

ляції поведінки, емоційних станів і рухової активності в підлітків» умовно згруповани в три блоки:

1) рухові вправи, у яких перед учасниками ставляться завдання, що вимагають довільної регуляції своєї поведінки.

2) вправи, спрямовані на усвідомлення й аналіз життєвих проблем, пошук конструктивних виходів зі стресових ситуацій.

3) техніки релаксації, спрямовані на швидке зняття як фізичного, так і психоемоційного напруження.

Теоретична основа психотренінгу базувалася на компонентах психічної регуляції діяльності, виділених О.А. Конопкіним, а саме:

- прийнята суб’єктом мета діяльності;
- суб’єктивна модель значущих умов;
- програма виконавчих дій;
- система суб’єктивних критеріїв досягнення мети;
- рішення про корекцію системи саморегуляції [5].

Під час планування та розробки програми формувального експерименту ми виходили з того, що рухова активність підлітків безпосередньо залежить від рівня розвитку саморегуляції, розвитку регуляторних процесів, регуляторно-особистісних властивостей досліджуваних, а також таких особистісних властивостей, як мотивація та самооцінка. Тому ми припускаємо, що



включення підлітків у групові заняття, які побудовані з використанням активних методів соціально-психологічного впливу, забезпечить формування наведених якостей та особливостей, що у свою чергу сприяти м підвищенню рухової активності підлітків.

Оцінка ефективності розвивальної програми здійснювалася за допомогою контролюного зрізу, спрямованого на дослідження кількісних і якісних змін, які відбулися в особистісному розвитку підлітків, шляхом порівняння показників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп із показниками констатувального тестування.

У контролльному дослідженні взяло участь 96 досліджуваних (32 п'ятикласники, 32 семикласники та 32 дев'ятикласники), з яких 48 належали до експериментальної групи та 48 – до контролюальної. На контролльному етапі дослідження нами здійснюався аналіз особистості за такими характеристики: мотивація досягнення, рівень розвитку самооцінки, розвиток регуляторних процесів, рівень розвитку саморегуляції, регуляторно-особистісні властивості підлітків,

розвиток вольової саморегуляції. Ці психологічні утворення виступили об'єктами впливів під час формувальної програми та детермінували розвиток рухової активності підлітків. Дослідження здійснювалося за допомогою того ж діагностичного інструментарію, що використовувався в процесі констатувального експерименту.

Порівняння змін, які відбулися з учасниками експериментальної та контролюальної групи до та після участі у формувальному експерименті, засвідчує ступінь ефективності розвивальних впливів.

Отримані в результаті формувального експерименту дані були піддані статистичній обробці за допомогою програми SPSS Statistics 18 (табл. 1). Оцінка достовірності відмінностей у проявах самооцінки, мотивації досягнення успіху, рівня розвитку вольової саморегуляції, рівня розвитку регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості та наполегливості), рівня розвитку саморегуляції, рівня розвитку регуляторних процесів (планування, моделювання, оцінювання результатів, програмування), тривалість вольового компоненту при ста-

Таблиця 1

Критерій парних вибірок

		Парні різниці		Станд. похибка середнього	Парні різниці		t	Значущість (2-стороння)			
		Середнє	Станд. відхилення		95% інтервал довіри різниці середніх						
					Нижня межа	Верхня межа					
Пара 1	Самоцін. до Самоцін. після	-0,405	0,833	0,132	-0,563	-0,140	-3,327	0,003			
Пара 2	Мотивація до Мотивація після	-0,406	0,712	0,126	-0,663	-0,150	-3,227	0,003			
Пара 3	Вол. Саморегул- до Вол. саморег. після	-0,369	0,458	0,098	-0,584	-0,169	-3,854	0,001			
Пара 4	Гнучкість до Гнучкість після	-0,375	0,554	0,098	-0,575	-0,175	-3,832	0,001			
Пара 5	Наполегл. до Наполегл. після	-0,389	0,551	0,092	-0,521	-0,168	-3,725	0,001			
Пара 6	Саморег. до Саморег. після	-0,399	0,700	0,135	-0,667	-0,147	-3,145	0,029			
Пара 7	Планування до Планування після	-0,376	0,558	0,099	-0,564	-0,176	-3,845	0,001			
Пара 8	Моделюв. до Моделюв. після	-0,398	0,559	0,093	-0,555	-0,170	-3,825	0,001			
Пара 9	Програм. до Програм. після	-0,401	0,699	0,123	-0,662	-0,151	-3,342	0,002			
Пара 10	Оц. резул. до Оц. резул. після	-0,404	0,948	0,167	-0,747	-0,065	-2,430	0,002			
Пара 11	Стат. нав. до Стат. нав. після	-0,406	0,946	0,167	-0,747	-0,065	-2,430	0,021			
Пара 12	Анаероб. до Анаероб. після	-0,386	0,659	0,097	-0,557	-0,169	-3,835	0,001			
Пара 13	Аероб. нав. до Аероб. нав. після	-0,402	0,698	0,127	-0,559	-0,154	-3,356	0,002			



Таблиця 2

Об'єктивна оцінка ефективності тренінгу

Фактор	Після_До (Група 1 до групи 2)		
	ΔValue	Δσ	p
Мотивація досягнення успіху	-0,78	-0,06	.02
Вольова саморегуляція	0,76	-0,28	.03
Гнучкість	-0,90	-0,10	.03
Наполегливість	0,78	-0,19	.02
Саморегуляція	0,79	-0,34	.03
Планування	0,63	0,22	.04
Моделювання	0,80	-0,35	.05
Програмування	0,83	0,08	.03
Оцінювання результатів	0,81	0,07	.03
Статичне навантаження	-0,85	-0,21	.03
Анаеробне навантаження	0,76	-0,31	.03
Аеробне навантаження	0,65	0,28	.04

Примітка: різниця значень ($\Delta Value$) і стандартних відхилень ($\Delta \sigma$) для груп, p – статистична значимість зміни.

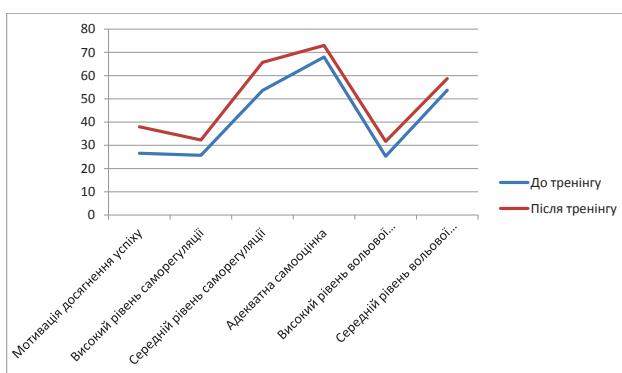


Рис. 1. Динаміка психологічних властивостей, які впливають на рухову активність у підлітків (експериментальні групи)

Для порівняння наведемо узагальнені результати трьох контрольних груп:

- показник «мотивація досягнення успіху» в контрольних групах змінився на 1%;
- показник «високий рівень розвитку саморегуляції» – на 1,1%;
- показник «середній рівень саморегуляції» – на 0,5%;
- показник «адекватна самооцінка» – на 0,5%;
- показник «високий рівень вольової саморегуляції» залишився без змін;
- показник «середній рівень саморегуляції» зменшився на 0,7%.

Для об'єктивної й достовірної оцінки результативності тренінгу ми провели додаткове дослідження, узагальнені результати якого подано в табл. 2.

Таким чином, проведення тренінгу супроводжувалося підвищеннем мотивації досягнень, вольової саморегуляції та її складових (гнучкості й наполегливості), підвищеннем рівня саморегуляції та збільшенням тривалості вольового компоненту при різних видах навантажень. Отримані

результати відповідають цілям тренінгу та доводять ефективність його застосування.

У процесі дослідження нами було встановлено, що рухова активність підлітків залежить від достатнього рівня розвитку регуляторних процесів, рівня сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції за зміни зовнішніх і внутрішніх умов; від індивідуального рівня розвитку усвідомленого програмування підлітком своїх дій; від індивідуального рівня розвитку й адекватності оцінки досліджуваним себе та результатів своєї діяльності й поведінки, рівня автономності; від рівня самооцінки, мотиваційної сфери тощо.

Саме тому основна мета тренінгової роботи була спрямована на навчання підлітків і молоді довільній регуляції своєї поведінки й емоційних станів.

Основні завдання експерименту полягали в тому, щоб сформувати адекватний рівень самооцінки, навчитися керувати своїм внутрішнім світом і проявляти свою індивідуальність, найбільш успішно й повно реалізувати себе в поведінці й діяльності, самовизначитися щодо подальшого життєвого шляху, сформувати свою мету в житті, знизити тривожність щодо власного майбутнього, здобути впевненість у реалізації життєвих планів.

Плануючи та розробляючи програму формувального експерименту, ми базувалися



на тому, що рухова активність підлітків безпосередньо залежить від рівня розвитку саморегуляції, розвитку регуляторних процесів, регуляторно-особистісних властивостей досліджуваних, а також таких особистісних властивостей, як мотивація та самооцінка.

Висновки. Отже, проведення тренінгу сприяло розвитку вольової саморегуляції в підлітків усіх вікових категорій. Після закінчення тренінгових занять високий рівень вольової саморегуляції було виявлено в 27% досліджуваних 10–11 років, що на 8% більше, ніж до проведення занять; середній рівень зріс на 6% і був виявлений у 61% підлітків; кількість досліджуваних, які мали низький рівень вольової саморегуляції, зменшилась на 13%.

Аналіз динаміки розвитку вольової саморегуляції в досліджуваних 12–13 років показав, що кількість підлітків, які мають високий рівень розвитку вольової саморегуляції, збільшився на 7%, середній рівень – на 4%, у той час як кількість досліджуваних, у яких виявлено низький рівень, зменшилася на 11%.

Найменшою виявилася динаміка розвитку в підлітків 14–15 років: кількість досліджуваних із високим рівнем вольової саморегуляції зросла на 4%, із середнім рівнем – на 5%, кількість підлітків, у яких було виявлено низький рівень, зменшилася на 9%.

Проведення тренінгу сприяло розвитку саморегуляції підлітків усіх вікових категорій. Зокрема, високий рівень саморегуляції було виявлено в 32% досліджуваних 10–11 років, що на 7% більше, ніж до проведення розвивальних занять. Середній рівень розвитку саморегуляції в підлітків цієї вікової категорії зріс на 4%, низький рівень було виявлено в 11% досліджуваних, що на 11% менше, ніж до початку формувального експерименту.

У контрольної групи значних змін не було виявлено.

Таким чином, проведення програми формування готовності підлітків до психічної регуляції поведінки й рухової активності сприяє розвитку основних психологічних властивостей, які зумовлюють прояв рухової активності в підлітків (самооцінки, мотивації досягнення успіху, загального рівня саморегуляції, у якому відображені розвиток регуляторних процесів, вольової саморегуляції, що містить у своєму складі регуляторно-особистісні властивості підлітка).

Отримані результати дають підстави зробити висновок про те, що проведена система тренінгових занять сприяє розвитку емоційної зрілості, активності, самостійності підлітків, здатності рефлексувати особисті мотиви, планомірно реалізовувати наміри, розподіляти зусилля й контролювати свої вчинки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 297 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – М. : Наука, 1980. – 336 с.
3. Божович Л.И. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения / Л.И. Божович, Л.С. Славина, Т.В. Едновицкая // Вопросы психологии. – 1976. – № 4. – С. 45–59.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции : [учеб. пособие] / В.А. Иванников. – М., 1998. – 278 с.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980. – 265 с.
6. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
7. Осницкий А.К. Психология самостоятельности / А.К. Осницкий. – М., 1996.
8. Шульга Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Т.И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 49–69.