

Постановка проблеми. Прояви вольової саморегуляції можна спостерігати у особистості з раннього дитинства і вони зазнають змін впродовж усього життя. Безперечно, у дитячому віці прослідковується найбільш яскрава динаміка розвитку емоційно-вольової сфери (а також інших психічних функцій), проте її (емоційно-вольової сфери) розвиток в інші вікові періоди має не менш важливе значення у становленні особистості, а на деяких вікових етапах, зокрема у старшому шкільному віці, навіть відіграє провідну роль. Проте в сучасній психологічній науці значно менше уваги було приділено динаміці вольових процесів у старшому шкільному віці порівняно із ранніми віковими періодами, а тому ця тема потребує подальшого вивчення.

Аналіз досліджень та публікацій. Дослідження окресленої проблематики виконувалось в роботах Божович Л.І., Кон І.С., Ільїна Є.П., Фельдштейна Д.І., Ананьєва Б.Г., Рубинштейна С.Л., Лурія А.Р. та інших. Проте на сьогоднішній день відсутній єдиний підхід до проблеми вольової саморегуляції.

Метою даної статті є розгляд особливостей становлення вольової саморегуляції старшокласників та визначення основних факторів, що впливають на її формування.

Виклад основного матеріалу. Розвиток усіх психічних функцій має гетерохронний (нерівномірний) характер. Для певної властивості психіки існує віковий період, в який її формування відбувається найбільш динамічно. Е. Еріксон виділив вісім етапів життя, кожен із яких завершується віковою кризою, яка характеризується формуванням новоутворень, властивих даному віковому проміжку. Причому поняття “кризи” розглядається ним не як негативно забарвлене поняття, а як переломний момент, період, пов'язаний із загостреною чутливістю та підвищеним потенціалом. Чутливість до певних імпульсів зумовлюється розвитком вищих нервових функцій.

Спираючись на таке розуміння поняття «вікова криза», ми можемо виділити старший шкільний вік як окремих кризовий період, що протікає менш бурхливо, ніж підлітковий вік, проте характеризується важливими новоутвореннями, зокрема розвитком саморегуляції та професійним самовизначенням.

Старший шкільний вік - це період, що вважається перехідним етапом між дитинством та дорослістю. Саме в цей час старшокласник починає розглядати теперішнє з огляду на майбутні перспективи, задумуватись над питаннями пошуку смислу свого життя та шляху власного самовизначення. Л.І. Божович говорить, що старшокласники — це “люди, звернені до майбутнього, і теперішнє виступає для них в світлі цієї нової особистісної спрямованості” [2, с. 234].

Старший шкільний вік в українській системі освіти співпадає із віком ранньої юності і знаходиться в межах 14-18 років [4, с. 118]. Надалі, говорячи про вікові особливості старшого шкільного віку, ми враховуватимемо також особливості раннього юнацького віку.

Особливе положення даного вікового періоду зумовлено динамічними перебудовами фізіологічних структур, а також внутрішнього (психологічного) і зовнішнього (соціального) оточення молодшої людини. Варто відмітити, що процес психічного розвитку особистості обумовлений гармонійним співвідношенням нейрофізіологічних можливостей людини та вимогами, які ставляться з боку соціального оточення.

Тому перед тим, як розглянути особливості розвитку вищих психічних функцій, сформулюємо основні фактори, що впливають на цей процес:

а) досягнення певного рівня морфологічної зрілості мозкової структури, що відповідає за регуляцію відповідної психічної функції;

б) наявність стимулів з оточуючого середовища, які відповідають нейрофізіологічним можливостям такої структури - при наявності адекватних подразників, для цих центрів прискорюються темпи досягнення ними функціональної зрілості, що, в свою чергу, приводить до активного формування тих ланок психічних функцій, які забезпечуються відповідними центрами;

в) настання сенситивного періоду — з нейропсихологічної точки зору, сенситивність означає досягнення певними мозковими центрами того рівня зрілості, при якому різко зростає їх чутливість до відповідних впливів середовища.

Ще Б.Г. Ананьєв вказував на неможливість зведення сенситивних періодів виключно до морфогенезу мозку або лише до соціальних явищ — вони є продуктом взаємопроникнення біологічного та соціального в цілісному психічному розвитку [1, с. 120]. А це, в свою чергу, означає, що для формування новоутворень, характерних для старшого шкільного віку, необхідна тонка та делікатна стимуляція з боку найближчого оточення для створення сприятливої соціальної ситуації.

Аналізуючи вищезазначені передумови, можна зробити наступні висновки:

- формування психічних функцій тісно пов'язано та зумовлено дозріванням відповідних ділянок мозку;
- дозрівання певної структури головного мозку сигналізує про початок сенситивного періоду для певної психічної функції;

- якщо з оточуючого середовища впродовж тривалого часу не надходять стимули, за обробку яких відповідає відповідна ділянка мозку, то вона не лише не розвиватиметься, але й поступово деградує. Наприклад, наявність аудіальних подразників на етапі формування відповідної асоціативної ділянки сприяє її розвитку, в той час як відсутність таких стимулів впродовж тривалого періоду призводить до “атрофії” відповідної зони.

Спираючись на вищезазначений механізм формування вищих психічних функцій, окреслимо фактори, що мають вирішальне значення для формування вольової саморегуляції на даному віковому періоді:

1. фізіологічний розвиток;
2. соціальна ситуація;
3. психічні новоутворення.

Розглянемо ці фактори детальніше.

Роки навчання у старших класах середньої школи є початком фізичного розквіту людини. На відміну від підліткового віку, уповільнюється зріст у висоту, зростає м'язова сила, і, отже, підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Врівноважується діяльність ендокринної системи, дихального апарату. Нормалізується діяльність щитовидної залози, інтенсивна діяльність якої у підлітковому віці спричиняє підвищену збудливість та невірноваженість.

Дозрівання мозку, наряду із впливом середовища, виступає одним із складових елементів формування психічних функцій. Лише у віці 12-14 років, останніми, дозрівають префронтальні відділи лобних долей, що формують передню асоціативну область мозку (відноситься до третього функціонального блоку мозку).

Цей відділ мозку відповідає за розпізнавання вербальних інструкцій, формування довільної уваги, регулює стан активності та найбільш складні форми свідомої діяльності, і перш за все ті, які направляються активуючим впливом мотивації або сформульовані за допомогою мовлення. Лобні долі являються апаратом, що забезпечує формування стійких намірів, а наміри, в свою чергу, визначають свідому поведінку людини [5, с. 148]. Дозрівання лобних долей створює також умови для переходу мислення на стадію формальних операцій.

Лобні долі включають в себе премоторні (моторні) та префронтальні (немоторні) відділи. Моторні та премоторні відділи разом із іншими структурами забезпечують роботу рухового аналізатору. Префронтальний відділ являється найбільш пізно дозріваючою частиною мозку та забезпечує регуляцію усіх видів психічної діяльності людини.

Одними із значимих мікроструктурних змін ансамблевої організації префронтальних відділів лобної долі припадають на вік 12-14 та 18-20 років, що пов'язано з поступовим ускладненням вольових та інших процесів людини. Це означає можливість довільної регуляції власної діяльності, та, в свою чергу, тісно пов'язано із перебігом вольових процесів.

Починаючи із 14-15 років відбувається відновлення реактивності активаційної системи та наближення її функціонування до рівня дорослого. Дозрівання передньої асоціативної області кори головного мозку створює можливості для регуляції сенсорних процесів при рішенні перцептивних задач [5, с. 153].

Разом із фізіологічним дозріванням відбувається розширення діапазону соціальних ролей та інтересів, їх кількісна та якісна трансформація, із чим пов'язана все зростаюча міра відповідальності та самостійності. В той самий час, невизначеність позиції старшокласника-юнака (з одного боку — дитина, яка не має суттєвого життєвого досвіду, з іншого — дорослий, поставлений перед новими обов'язками) значною мірою визначають перебіг даного вікового періоду. Відповідно, необхідно вказати на дві крайнощі, що можуть бути однаково небезпечними: перша заключається у тому, що особистість розбещують та розслабляють її волю, позбавляючи необхідності прикладати будь-які зусилля; друга крайність заключається у перевантаженні особистості непосильними завданнями. У першому випадку не формується навичка прикладати зусилля у життєвих ситуаціях, у другому ж — створюється звичка полишати справу незавершеною, оскільки непосильні завдання як правило неможливо виконати [7, с. 180].

Цей процес безпосередньо залежить від умов оточуючого середовища. Звертаючись до сучасних соціально-економічних умов, можна констатувати відсутність соціальної стабільності та впевненості. З економічної точки зору, суттєве значення мають наслідки економічної кризи 2008-2009 років, відголоски яких лунають сьогодні, впливаючи як на актуальне фінансове становище, так і на прогнозування та планування найближчого майбутнього та професійного самовизначення як запоруки успішної самореалізації й фінансової забезпеченості. Соціальну ситуацію розвитку в юності визначає також процес соціалізації. У період 15-17 років йде процес розвитку мислення (як абстрактного, так і логічного), становлення рефлексії власного життєвого шляху, прагнення до самореалізації, які разом загострюють потребу молодшої людини зайняти певну соціальну нішу, визначити свою громадську позицію і спричиняє появу нового виміру соціального руху: "Я та суспільство" [6, с. 311]. Одним із проявів соціальної незрілості може бути неусвідомлення власних громадських прав, обов'язків та наслідків скоєних дій. Цим можна пояснити велику кількість протиправних дій, у тому числі експериментів з алкогольними або наркотичними речовинами, хуліганства, порушення правил поведінки у суспільстві, що скоюються у цьому віці.

Ще одним аспектом соціалізації являється професійне самовизначення, психологічна готовність до якого формується в старших класах.

З психологічної точки зору старший шкільний вік характеризується стабілізацією усіх психічних процесів, особистість набуває стійкого характеру. У віці 12-14 років (що відповідає нижній межі віку старшокласників) досягається період становлення та осягнення формальних операцій, в ході яких старшокласник починає діяти не лише спираючись дійсність, але й відносно світу абстрактних можливостей. Тому цей вік вважають чутливим для засвоєння складних інтелектуальних операцій, а також побудови життєвих планів.

Старший шкільний вік часто розглядають як завершальний період у формуванні волі. Воля стає не лише внутрішньою властивістю індивіда, а й виступає як така якість, що є для нього цінною. Часто значення волі переоцінюється старшокласниками. В силу того, що старші підлітки та юнаки надають особливого значення розвитку сили волі, більшість із них намагались виховувати в собі «силу волі». При цьому значна кількість визнали, що вони не впорались із цим завданням. Внаслідок цього старшим школярам властиво занижувати власну оцінку, в порівнянні із оцінкою зі сторони.

Динаміка розвитку таких вольових якостей особистості як ініціативність, самостійність, рішучість, наполегливість вказує на те, що найвищий рівень навчальної активності досягається за мови оптимального рівня вираженості вольової саморегуляції. Гіперактивність та гіпоактивність, що спостерігаються до старшого шкільного віку, знижують результативність вольової дії та мають негативний вплив на досягнення поставлених цілей. Досягнення у вольовій поведінці оптимального рівня активності основних вольових якостей настає лише після 15-16 років. Ряд дослідників [2; 3; 4; 6] вказують на те, що до цього віку такі вольові якості як ініціативність, самостійність та наполегливість проявлялись як нестійкі та лабільні, що може свідчити про їх інтенсивне формування. Серед факторів, що мають суттєвий вплив на вольову активність старшокласників, виділяють наступні: сформована мотиваційна сфера, стиль відносин із батьками, гармонійний розвиток особистісних якостей, виховання у родині.

Таким чином, розвиток та зміцнення вольових якостей на даному віковому етапі відбуваються на основі зростання самосвідомості. Виробляється вміння підпорядковувати свою поведінку конкретним цілям найближчого самостійного життя. Для досягнення поставленої мети, старшокласники здатні проявити значні вольові зусилля. Наприклад у навчальних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як важливі для досягнення поставленої мети та потребують концентрації уваги або інтенсивного зосередження.

Провідними компонентами здійснення старшокласниками вольової саморегуляції в навчально-виховному процесі Є.П. Ільїн виділяє наступні: навички цілепокладання, вміння планувати діяльність, самоконтроль, самоуправління. Перераховані навички забезпечують ефективність шкільного навчання, і від того, наскільки ці компоненти розвинені та як вони співвідносяться з індивідуальним стилем самоуправління, буде залежати якість оволодіння навчальним матеріалом та досягнення подальших життєвих цілей.

У старшокласників формується моральний компонент волі. Воля починає проявлятися під впливом ідеї, яка може бути значимою для суспільства, товаришів, а не тільки для самого індивіда. Часто вольова активність старшокласників набуває характеру цілеспрямованості [3, с. 174]. Старшокласники можуть проявляти високу настирливість в досягненні поставленої ними цілі, або терплячість (наприклад, в умовах фізичних навантажень на фоні загальної втоми).

Розвиток волі старшокласників проявляється також у подальшому формуванні самоконтролю, оволодінні прийомами керування собою. Активізуються спроби по самовихованню, особливо в плані вдосконалення таких якостей вольової активності як цілеспрямованість, критичність та самокритичність, принциповість, рішучість, ініціативність,

витримка, наполегливість, самостимуляція тощо. Самостимуляція краще осмислюється та починає більш цілеспрямовано використовуватись при подоланні труднощів, перетворюється на головний компонент в психологічній структурі вольової активності учнів.

Досягаючи поставлених цілей, індивід долає внутрішні та зовнішні перешкоди, що виникали на цьому шляху, проявляючи таким чином уміння управляти собою. В процесі такого подолання можуть бути задіяні не лише психічні та інтелектуальні процеси, а й свідомість, емоційна та мотиваційна сфери особистості. Таким чином, явище волі має складну комплексну природу, яка формується на основі біологічних якостей особистості, соціальних та психологічних факторів. Спираючись на власні індивідуальні властивості, кожна людина обирає той спосіб діяльності, який дозволяє їй найкращим способом використати функціональну організацію психіки, для досягнення цілі, заради якої виконується вольова діяльність. Це дозволяє розглядати вольову саморегуляцію як спосіб самоуправління своїми власними психічними процесами та діяльністю. Саморегуляція може розглядатись також точки зору її ролі у збереженні психосоматичного здоров'я.

Активність особистості та здатність до свідомої вольової саморегуляції діяльності особистістю являються умовами здійснення успішного життєвого вибору, розвитку загальних та спеціальних здібностей. Результати досліджень, що проводились О.А. Конопкіним, В.І. Морсановою, А.К. Осницьким дозволяють зробити висновок про те, що існує зв'язок між професійним самовизначенням старшокласників, успішністю студентів та здатністю свідомої регуляції діяльності. Механізм саморегуляції та самостимуляції старшокласників стає домінуючим у виявленні ними вольової активності.

Висновки. Дослідженню особливостей старшого шкільного віку у сучасній психології приділяється відносно невелика увага. Проте даний віковий період є важливим життєвим етапом у становленні особистості. Він є сприятливим періодом для свідомого формування та розвитку вольових якостей людини, навичок свідомої вольової саморегуляції, самоуправління.

Формування характерних новоутворень зумовлюється трьома факторами:

- біологічним - остаточне формування мозкових структур, зокрема лобних долей, досягнення фізичної зрілості;
- соціальним - зростання рівня вимог та суспільних очікувань з боку оточуючого середовища, розширення кола обов'язків;
- психологічних - виникнення внутрішньої потреби відчутти себе частиною спільноти, бажання знайти своє місце у житті та впливати на його тощо.

Гармонійне співвідношення цих факторів створює умови, а подекуди й ініціює, по-перше, інтерес до навичок вольової саморегуляції з боку старшокласника, по-друге, створюють умови, в яких уміння проявляти самоконтроль стає невід'ємною частиною діяльності. Наприклад, зазначені навички необхідні старшокласникам в процесі навчальної діяльності, яка є підготовкою до діяльності професійної.

Вольова саморегуляція — це здатність особистості свідомо та цілеспрямовано управляти своїми вчинками й діями з метою досягнення поставленої цілі.

Проте для розвитку вольової саморегуляції особистості, як було зазначено, необхідно гармонійне співвідношення усіх трьох факторів, що в умовах сучасного суспільства в переважній більшості випадків можна вважати утопічним. Отже вплив соціального оточення може проявляється таким чином, що не дає можливостей для особистості розвивати навички вольової саморегуляції. Або ж навпаки, ставить у позицію підвищеної відповідальності, вимагаючи прийняти ключові рішення в умовах браку досвіду. Більше того, особистість, здатна до вольової саморегуляції, може бути небажаною з точки зору маніпулювання свідомістю індивіда з боку індустрії збуту товарів, оскільки їй важче нав'язати невідгдану стратегію споживачької поведінки, або з боку політичної ситуації. Відтак великий обсяг ресурсів витрачається на виховання шляхом пливу через ЗМІ, або іншими шляхами, безвольної людини, що має бути залежною від пануючої точки зору, тобто таку, що має зовнішній локус контролю. Наприклад, основною мірою успішної людини сьогодні прийнято вважати людину матеріально забезпечену, яка має авто й телефон певної марки, працює на певній посаді тощо. “Не престижно” займати ті або інші позиції. Тому людина, що має хист до столярства може усе життя займатись юриспруденцією лише тому, що у старшій школі була “модна” професія адвоката, або тому, що пішов туди, куди й усі.

Якщо відсутня зовнішня соціальна мотивація до виховання вольової саморегуляції, то тим гостріше стає питання формування внутрішньої мотивації. Якою вона має бути? Який характер повинна носити така мотивація та як її формувати? Ці та інші питання розкривають нові виміри для дослідження проблеми вольової саморегуляції у старшому шкільному віці.

Виходячи із розглянутого матеріалу, стає очевидним, що становлення вольової саморегуляції у старшому шкільному віці має безпосередній вплив на подальше життя людини. Тому однією із перспектив його подальшого вивчення є дослідження ролі та характеру мотиваційної сфери у процесі становлення вольової саморегуляції у старшому шкільному віці.

Резюме. Стаття присвячена дослідженню розробки питання вольової саморегуляції у старшому шкільному віці. Розглянуто особливості становлення вольової саморегуляції старшокласників. Виконано аналіз основних факторів, що впливають на її формування. Серед останніх можна виділити: біологічні, соціальні, психологічні. Також проаналізовано реальні сучасні соціальні умови та їх вплив на розвиток вольової саморегуляції у старшому шкільному віці. У зв'язку із цим намічено подальший курс дослідження проблематики. **Ключові слова:** саморегуляція, вольова саморегуляція, вольові якості, старший шкільний вік.

Резюме. Статья посвящена исследованию разработки вопроса волевой саморегуляции в старшем школьном возрасте. Рассмотрены особенности становления волевой саморегуляции старшекласников. Выполнен анализ основных факторов, влияющих на ее формирование. Среди последних можно выделить: биологические, социальные, психологические. Также проанализированы реальные современные социальные условия и их влияние на развитие волевой саморегуляции в старшем школьном возрасте. В связи с этим намечено дальнейший курс исследования проблематики. **Ключевые слова:** саморегуляция, волевая саморегуляция, волевые качества, старший школьный возраст.

Summary. The article is dedicated to the development of the issue of volitional self-regulation at the high school age. The features of the formation of self-willed high school students are considered. There is made an analysis of the main factors affecting its formation. Among these are: biological, social, and psychological. Also are analyzed the real current social conditions and their impact on the development of of volitional self-regulation at the high school age. Regarding this, a further study course is planned. **Keywords:** self-regulation, volitional self-regulation, volitional qualities, high school age.

Література

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т. Т. 1. / Б.Г. Ананьев. - М.: 1980. - 230 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович. - М.: 1968. - 452 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли. / Е.П. Ильин - СПб.: Издательство «Питер». 2000. - 288 с.

4. Кон И.С. Психология юношеского возраста. / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. — 256 с.
5. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. / А.Р. Лурия. - М.: Академия, 2002. – 384 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002 - 720 с.
7. Фельдштейн Д.И. Закономерности поуровневого развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – С. 176-189.