

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ХОРТИЦЬКА
НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА АКАДЕМІЯ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему «РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ»

Виконала студентка: _____ 4 _____ курсу
освітньо-професійна програма Соціальна педагогіка
спеціальність 231 Соціальна робота
(шифр і назва спеціальності)

Л. Є. Зареф'янова

(ініціали та прізвище)

Керівник _____
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
к. пед. н., доцент Казаннікова О.В.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Рецензент _____
професор кафедри соціології та соціальної роботи
Класичного приватного університету доктор
соціологічних наук, професор Катаєв С. Л.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 68 с., 1 табл., 38 джерел.

Об'єкт дослідження: процес розвитку емоційної саморегуляції старшокласників.

Предмет дослідження: розвиток емоційної саморегуляції старшокласників засобами соціально-педагогічної діяльності.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження процесу розвитку емоційної саморегуляції старшокласників засобами соціально-педагогічної діяльності.

У роботі розглянуто особливості та специфіку соціально-педагогічної діяльності як чинника розвитку емоційної саморегуляції старшокласників. Представлено результати емпіричного дослідження рівнів емоційної саморегуляції учнів 9-11 класів. Запропоновано програму занять для старшокласників, яка спрямована на формування навичок усвідомлення і контролю власних емоцій, розвиток ефективних стратегій саморегуляції, підвищення стресостійкості та емпатії.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати та розроблену програму можна використати у закладах загальної середньої освіти для вдосконалення змісту виховної роботи; у діяльності соціальних педагогів і практичних психологів при розробці корекційно-розвивальних заходів; у програмах підтримки підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах (у тому числі пережили травматичні події війни), а також у волонтерських та громадських ініціативах, спрямованих на формування емоційної культури молоді.

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ,
СТАРШОКЛАСНИКИ, СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

ВСТУП

У сучасному суспільстві розвиток емоційної саморегуляції є одним із ключових аспектів особистісного становлення молоді. Старший шкільний вік - це період інтенсивних змін, коли відбувається не лише інтелектуальний розвиток, але й формування емоційної складової, соціальних навичок та усвідомлення власного «Я». Особливої важливості цей процес набуває в умовах сучасних соціальних викликів, таких як нестабільна соціально-економічна ситуація, зростання рівня стресу, тривожності, а також наслідки воєнних дій, що безпосередньо впливають на психологічний стан учнівської молоді.

З огляду на складні суспільні умови, у яких зростає сучасне покоління, виникає необхідність у впровадженні спеціальних соціально-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції старшокласників. Це обумовлено тим, що здатність до ефективного управління власними емоціями має значний вплив на психологічну стійкість, рівень соціальної адаптації та загальне благополуччя підлітків. У період старшої школи учні стикаються з серйозними викликами, такими як підготовка до вступних іспитів, вибір майбутньої професії, соціальні конфлікти, зростання відповідальності за власне життя. Все це може призводити до емоційної нестабільності, що, у свою чергу, впливає на їхній загальний розвиток і здатність ефективно реалізовувати себе в суспільстві.

У науковій літературі поняття «емоційна саморегуляція» розглядається з позицій різних підходів. Наприклад, Жан Піаже розглядав розвиток емоцій у тісному зв'язку з когнітивними процесами, стверджуючи, що здатність контролювати власні емоції зростає зі збільшенням рівня когнітивної зрілості. Вільям Джеймс одним із перших запропонував концепцію самосвідомості як механізму саморегуляції, а Джон Дьюї наголошував на важливості соціального досвіду у формуванні здатності керувати емоціями. Дослідження сучасних науковців, зокрема Даніеля Гоулмана, підтверджують важливість розвитку

емоційного інтелекту для формування стресостійкості та успішної соціалізації молоді.

Емоційна саморегуляція охоплює здатність людини усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції відповідно до ситуації. Вона включає такі процеси, як управління стресом, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, що є критично важливими у старшому шкільному віці. Недостатній рівень розвитку цих навичок може спричинити агресивну поведінку, труднощі у соціальних взаєминах, зниження навчальної мотивації та загальне погіршення психоемоційного стану.

Одним із ефективних підходів до розвитку емоційної саморегуляції є використання соціально-педагогічних засобів, що базуються на принципах активної соціальної взаємодії, практичного навчання та інтеграції емоційного інтелекту в освітній процес. До таких засобів належать:

- групові тренінги з розвитку емоційного інтелекту (зосереджені на розвитку усвідомленості, емпатії, рефлексії);
- методики саморефлексії та самоспостереження (щоденники емоцій, арт-терапія);
- соціальні проекти та волонтерська діяльність, що сприяють розвитку навичок співпереживання та стресостійкості;
- програми соціальної адаптації та комунікативні практики, які допомагають розвивати навички ефективного спілкування та розв'язання конфліктів.

Аналізуючи існуючі практики можна стверджувати, що комплексний підхід до розвитку емоційної саморегуляції дозволяє не лише підвищити рівень емоційного інтелекту, але й покращити загальну адаптацію старшокласників до соціальних умов, сприяти їхній психологічній стійкості та формуванню здорової особистісної позиції.

Проведення даного дослідження має важливе значення як для педагогічної, так і для соціальної сфери. Результати роботи можуть бути використані:

- у закладах загальної середньої освіти для вдосконалення програм виховної роботи;
- у діяльності соціальних педагогів та психологів для розробки корекційно-розвивальних програм;
- у програмах підтримки підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах (наприклад, дітей, що зазнали психологічних травм внаслідок війни);
- у волонтерських і громадських ініціативах, спрямованих на формування емоційної культури молоді.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності розробки та впровадження ефективних соціально-педагогічних засобів для розвитку емоційної саморегуляції старшокласників. Враховуючи сучасні виклики, пов'язані з нестабільною ситуацією в Україні, психологічним навантаженням на молодь та зростаючими вимогами до соціальної адаптації, дана проблема потребує системного аналізу та комплексного підходу. Запропоновані методики можуть сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя учнів, розвитку їхньої стресостійкості та здатності до ефективної соціальної взаємодії, що є необхідною умовою для їхньої успішної інтеграції в суспільство.

Об'єкт дослідження: процес розвитку емоційної саморегуляції старшокласників.

Предмет дослідження: розвиток емоційної саморегуляції старшокласників засобами соціально-педагогічної діяльності.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження процесу розвитку емоційної саморегуляції старшокласників засобами соціально-педагогічної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати соціально-педагогічну та психологічну літературу з метою конкретизації термінологічного поля щодо розвитку емоційної саморегуляції та її значення в особистісному розвитку старшокласників.
2. Схарактеризувати вікові особливості старшокласників у контексті розвитку емоційної сфери та саморегулятивних процесів.

3. Дослідити стан сформованості емоційної саморегуляції у старшокласників закладу загальної середньої освіти.

4. Проаналізувати досвід використання соціально-педагогічної діяльності у розвитку емоційної саморегуляції та розробити програму соціально-педагогічних заходів, спрямовану на її розвиток у старшокласників.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з питань соціальної роботи, психології та педагогіки; систематизація сучасних досліджень, присвячених темі емоційної саморегуляції; контент-аналіз інформаційних ресурсів, що висвітлюють зазначену проблему; емпіричні: опитування старшокласників із використанням опитувальника DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale); аналіз наявних програм соціально-педагогічної роботи, які спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та психологічної стійкості учнівської молоді.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (38 джерел, з них 22 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, з яких основний текст – 64 сторінки.

ВИСНОВКИ

У процесі написання бакалаврської роботи було всебічно досліджено проблему розвитку емоційної саморегуляції у старшокласників. Опрацювання соціально-педагогічної та психологічної літератури дозволило уточнити поняття, зокрема з'ясувати сутність терміна «емоційна саморегуляція» як здатності особистості усвідомлювати, приймати, контролювати та ефективно керувати власними емоційними станами. Уточнено, що дана якість тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, самоконтролю та соціальної адаптації, а тому є важливою складовою особистісного розвитку підлітків. Особливу увагу було приділено віковим особливостям старшокласників, адже саме в цьому періоді формується здатність до самостійного подолання емоційних труднощів, активно розвиваються механізми самоконтролю, однак водночас проявляються емоційна нестабільність, імпульсивність та обмежений репертуар ефективних стратегій поведінки.

У ході емпіричного дослідження за участі учнів 9-11 класів було встановлено, що більшість старшокласників мають середній рівень розвитку емоційної саморегуляції. Спостерігається позитивна вікова динаміка: з віком рівень емоційної регуляції зростає, зменшується імпульсивність, покращується вміння зберігати цілеспрямовану поведінку в стресових ситуаціях. Водночас результати показали нерівномірність сформованості окремих компонентів саморегуляції: найбільші труднощі стосувалися доступності ефективних стратегій управління емоціями та зниження концентрації під впливом сильних переживань. Краще сформованими виявилися такі аспекти, як прийняття власних емоцій і базове усвідомлення почуттів.

На основі теоретичних і емпіричних результатів було розроблено програму з використанням засобів соціально-педагогічної роботи щодо розвитку емоційної саморегуляції старшокласників. Програма охоплює цикл тренінгових занять, побудованих з урахуванням вікових особливостей учнів та принципів особистісно орієнтованого підходу. Її зміст передбачає поетапне формування

таких навичок, як емоційне усвідомлення, самоконтроль, подолання імпульсивності, використання конструктивних стратегій та збереження мотивації в стресових ситуаціях. Практичне впровадження окремих елементів програми засвідчило позитивні зрушення в емоційно-регуляторній сфері учнів, що підтверджує її ефективність і доцільність подальшого застосування.

У цілому проведене дослідження дозволило виконати всі поставлені завдання та підтвердити гіпотезу щодо середнього рівня розвитку емоційної саморегуляції старшокласників і наявності диспропорцій у структурі цієї якості. Одержані результати мають практичну значущість для педагогів, психологів, соціальних педагогів і можуть бути використані у закладах загальної середньої освіти для розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності учнів. Таким чином, проведена робота логічно завершує дослідження й дає підстави стверджувати, що розвиток емоційної саморегуляції є важливим завданням сучасного виховного процесу, від якого значною мірою залежить успішність соціальної адаптації та психологічне благополуччя молоді.