

УДК 613.9-057.875:159.947.3

**УРОВЕНЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ – ИНДИКАТОР ПОВЕДЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*канд. биол. наук, доц. И.В. ПАНТЮК  
(Белорусский государственный университет, Минск)*

*Представлены результаты исследования волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки». Показано, что для данной группы респондентов характерны достаточно высокие показатели индексов волевой саморегуляции по всем 3 шкалам. Они проявили способность сознательно управлять своими действиями, состоянием и побуждениями. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, развитое чувство долга. Исследование волевой саморегуляции студентов в процессе усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» является важным индикатором сформированности определенного уровня культуры безопасности и здорового образа жизни. В случае выявления низких показателей активности, работоспособности, повышенной утомляемости и внутренней напряженности необходима разработка индивидуальной программы коррекции этих свойств в учебном процессе.*

**Ключевые слова:** волевая саморегуляция, культура безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

**Введение.** В Концепции национальной безопасности Республики Беларусь среди прочих внутренних угроз выделены: изменение шкалы жизненных ценностей молодого поколения в сторону ослабления патриотизма и традиционных нравственных ценностей; наличие в обществе криминальных тенденций и проявлений; низкая культура безопасности жизнедеятельности населения<sup>2</sup>.

В настоящее время одним из приоритетных направлений воспитания молодежи в учреждениях образования является воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на усвоение обучающимися правил безопасного поведения в обществе, на производстве и в повседневной жизни, включающего формирование норм и правил поведения в социальной и природной среде.

Культурой безопасности жизнедеятельности является внутренняя потребность в безопасности, основанная на совокупности профессиональных и специфических знаний, постоянном совершенствовании умений и навыков безопасной реализации профессиональной деятельности<sup>3</sup>.

За последние годы проведены многочисленные исследования в области формирования культуры безопасности и здорового образа жизни молодежи. Ученые отмечают, что очевиднее становится тот факт, что деятельность по недопущению и смягчению последствий угроз и опасностей различного характера не может ограничиваться только нормативными, правовыми, организационно-техническими и образовательными мероприятиями [1].

На наш взгляд, на основе комплексного подхода необходимо определить основные поведенческие, ценностные, когнитивные, мировоззренческие, нравственные компетенции у студентов в учебно-педагогическом процессе в университете при изучении интегрированного учебного курса «Безопасность жизнедеятельности человека». Одним из критериев сформированности культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни молодежи является уровень волевой саморегуляции личной безопасности и сохранения здоровья.

Традиционно понятие воли включает сознательную организацию и саморегуляцию человеком своей деятельности по поведению, обеспечивающему достижение поставленной цели путем преодоления трудностей. Общий источник воли – потребности человека. Проблемы развития воли рассматривались еще И.М. Сеченовым и И.П. Павловым. В психологии вопросы волевой регуляции личности изучали многие видные ученые, среди которых Н.Н. Ланге, Л.С. Выготский, С.Л. Рубенштейн, О.А. Конопкин, Б.В. Зейгарник, В.И. Морасонова, Е.А. Сергеенко и др. [2; 3].

В исследованиях И.В. Яковлевой, В.И. Долговой, Р.В. Овчаровой, О.А. Жидковой обсуждается вопрос изучения волевой саморегуляции в учебно-физкультурной деятельности студентов. Авторы отмечают, что способность к саморегуляции составляет основу адаптационного потенциала субъекта деятельности и может проявляться как на уровне бессознательной психической регуляции, так и при помощи сознательного изменения собственных психических состояний. Однако для осуществления сознательных действий от субъекта требуется наличие комплекса определенных профессионально важных качеств и компетенций. Универсальные компетенции и компетентности личности служат базой для успешной профессиональной деятельности [2; 4; 5].

<sup>2</sup> Об утверждении концепции национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 9 нояб. 2010 г. № 575 // Ком. гос. безопасности Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://kgb.by/ru/ukaz575/>.

<sup>3</sup> Зырянова, Т.В. Формирование у будущих учителей основ культуры безопасной жизнедеятельности в процессе изучения специальных дисциплин [Электронный ресурс] / Т.В. Зырянова. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-u-studentov-turistskogo-vuza>

Практические исследования волевой саморегуляции сотрудников силовых структур посвящены работы Н.А. Гончаровой, О.А. Жидковой, С.В. Ларионовой.

Несмотря на большой интерес к проблеме психической саморегуляции, большинство работ посвящено общим подходам без учета экспериментального использования конкретных методов саморегуляции. Недостаточно разработан вопрос применения психической саморегуляции в учебном процессе, а также не выявлены психологические механизмы влияния саморегуляции на структуру учебной деятельности студентов [5; 6].

**Актуальность исследования** волевой саморегуляции в аспекте феномена культуры безопасности состоит в том, что в современных условиях образование в области безопасности жизнедеятельности является ядром комплексной системы выполнения государственного заказа отечественного образования на формирование гражданских и патриотических качеств у подрастающего поколения с целью повышения готовности личности к восприятию современного мира опасностей, успешного применения личных и коллективных мер безопасности, совершенствования человекозащитной и природозащитной деятельности на основе развития мировоззренческой культуры безопасности, отвечающих характеру долговременной стратегии развития страны. Особое место в развитии компетенций нокологического и валеологического характера, необходимых для эффективной социализации и профессиональной деятельности будущих специалистов, занимает высшая школа.

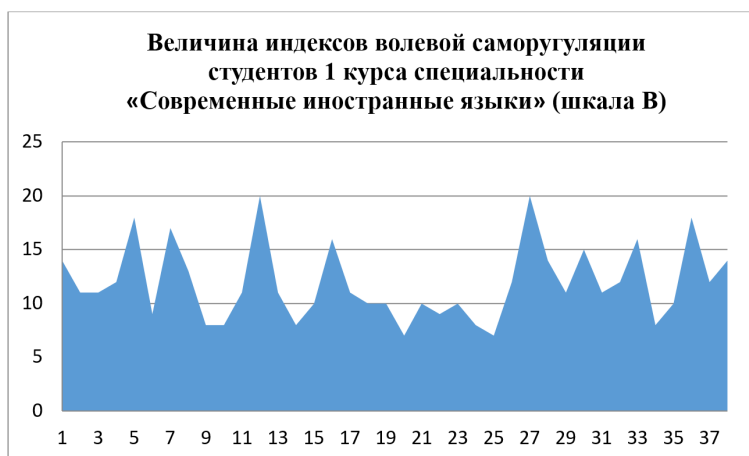
Под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, в т.ч. и экстремальных, когда необходимо принимать решение, связанное с преодолением препятствий и трудностей. Например, при чрезвычайной ситуации на производстве или при возникновении пожарной ситуации в быту. Тогда проявляются такие волевые качества личности, как решительность, инициатива, самообладание, способность контролировать ситуацию и др.

**Цель исследования** – определить уровень волевой саморегуляции студентов гуманитарного профиля при изучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

**Методы исследования:** тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Тест содержит 30 утверждений, по которым определяется величина индексов волевой саморегуляции по 3 субшкалам: общей шкалы (В), «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С) [7].

В исследовании приняли участие студенты 1 курса специальности «Современные иностранные языки». Выборка составила 38 человек. Средний возраст 18+/-2 лет, для которого характерно формирование личностных качеств, становление профессионального самоопределения и развитие эмоционально-волевой регуляции.

На рисунке 1 представлены результаты исследования уровня волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по общей шкале (В).



**Рисунок 1.** – Результаты исследования уровня волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по общей шкале (В)

Из рисунка 1 видно, что минимальное значение индекса волевой саморегуляции по общей шкале равно 7, максимальное – 20, среднее значение – 11,89, стандартное отклонение – 3,52. Данные показатели свидетельствуют о том, что уровень развития общей регуляции выше среднего, стремится к высокому показателю. В целом данных респондентов отличает реалистичность взглядов, спокойствие, выраженная социально-позитивная направленность.

На рисунке 2 представлены результаты исследования студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по субшкале «настойчивость» (Н).

Согласно рисунку, минимальное значение показателя индекса волевой саморегуляции равно 2, максимальное – 14, среднее значение – 7,16, стандартное отклонение – 3,28. Средние показатели по субшкале «настойчивость» характеризуют силу намерений человека к завершению начатого дела. Исследование проводилось в начале

учебного года, когда студенты только поступили на первый курс. Поэтому они полны энергии и энтузиазма для усвоения новых знаний. Значения показателей свидетельствуют об их социальной активности, работоспособности и стремлении выполнить намеченные цели.



**Рисунок 2. – Результаты исследования студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по субшкале «настойчивость» (H)**

На рисунке 3 представлены результаты исследования уровня волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по субшкале «самообладание» (С).



**Рисунок 3. – Результаты исследования уровня волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» по субшкале «самообладание» (С)**

Из рисунка 3 видно, что минимальное значение величины индекса по шкале «самообладание» равно 4, максимальное – 19, среднее значение – 6,8, стандартное отклонение – 2,86. Высокий балл по субшкале «самообладание» характеризует студентов 1 курса как уверенных в себе, творческих, готовых к восприятию новых знаний.

Таким образом, проведенное исследование уровня волевой саморегуляции студентов показало, что данные респонденты обладают характерными, четко выраженными тенденциями к проявлению волевой саморегуляции, стремящейся к вышесреднему значению. Это свидетельствует об их способности в случае чрезвычайной ситуации проявить решительность, инициативу и самообладание. Студенты специальности «Современные иностранные языки» сознательно управляют своими действиями, состоянием и побуждениями. Их отличают спокойствие, уверенность в себе, развитое чувство долга.

Безусловно, эти результаты не отражают в полной мере сформированность культуры безопасности и здорового образа жизни студентов. Но на наш взгляд, уровень развития волевой саморегуляции является своеобразным индикатором готовности студентов к упреждающим действиям по предотвращению опасностей и угроз, безопасному поведению, способности сохранять здоровье при неблагоприятных условиях, адекватно реагировать с учетом своих знаний и возможностей на различные чрезвычайные ситуации. Волевая саморегу-

ляция способствует самоорганизации здорового образа жизни студентов, их стремлению к физическому самосовершенствованию, социальной активности. Мы считаем, что для формирования стрессоустойчивого поведения при чрезвычайных ситуациях необходимо наличие определенного достаточно высокого уровня развития волевой саморегуляции для личностей эмоционально зрелых, активных и самостоятельных. И достаточно высокие значения этого показателя являются характеристикой поведенческих компетенций культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов данного профиля обучения.

Актуальные проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни молодежи не первый год активно обсуждаются в среде профессионалов. Это новое направление в педагогике, нацеленное на утверждение культуры безопасности жизнедеятельности в качестве одного из основных, базовых компонентов образовательного процесса, расширение научной базы и обновление содержания образования, освоение комплексных задач обучения безопасной жизнедеятельности и сохранения здоровья студенческой молодежи.

В настоящее время немало работ посвящено различным методологическим подходам к построению и внедрению моделей формирования культуры безопасности в студенческой среде. Междисциплинарность знаний в области безопасности обязывает учитывать различные научные подходы, имеющие свое отражение в теории и практике педагогики. В педагогической литературе рассматриваются различные критерии оценки, параметры, составляющие компоненты и подходы к результатам формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни обучающихся. По нашему мнению, исследование волевой саморегуляции студентов в процессе усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» – важный индикатор сформированности определенного уровня культуры безопасности и здорового образа жизни.

**Заключение.** Результаты исследования волевой саморегуляции студентов 1 курса специальности «Современные иностранные языки» показали, что для данной группы респондентов характерны достаточно высокие показатели индексов волевой саморегуляции по всем 3 шкалам. Студенты проявили способность сознательно управлять своими действиями, состоянием и побуждениями. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, развитое чувство долга. Исследование волевой саморегуляции студентов в процессе усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» – важный индикатор сформированности определенного уровня культуры безопасности и здорового образа жизни. В случае выявления низких показателей активности, работоспособности, повышенной утомляемости и внутренней напряженности необходима разработка индивидуальной программы коррекции этих свойств в учебном процессе. Необходимо целенаправленно формировать ответственное, приоритетное отношение к собственной безопасности; осознание приоритетности обеспечения безопасности во всех сферах деятельности; готовность к безопасному типу поведения в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; способность идентифицировать опасности и оценивать риски в сфере своей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гафнер, В.В. Культура безопасности: аналитический обзор диссертационных исследований (педагогические науки, 2002–2012 гг.) / В.В. Гафнер. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 200 с.
2. Яковлева, В.И. Исследование волевой саморегуляции: структура, особенности и роль в учебно-физкультурной деятельности студентов [Электронный ресурс] / В.И. Яковлева, Т.Ю. Дмитриева // CYBERLENINKA. Психол. науки. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-volevoy-samoregulyatsii-struktura-osobnosti-i-rol-v-uchebno-fizkulturnoy-deyatelnosti-studentov>. – Дата доступа 20.02.2022.
3. Жидкова, О.А. Эмоционально-волевая как основа адаптационного потенциала сотрудников полиции / О.А. Жидкова // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. – 2017. – № 4. – С. 202–206.
4. Долгова, В.И. Исследование эмоционально-волевой регуляции студентов / В.И. Долгова, Р.В. Овчарова // Вестн. Челябин. гос. пед. ун-та. – 2015. – № 5. – С. 69–73.
5. Гончарова, Н.А. Эмоционально-волевая регуляция как условие обеспечения надежности сотрудников ОВД / Н.А. Гончарова, О.А. Жидкова // Психопедагогика в правоохран. органах. – 2017. – № 3 (70). – С. 11–15.
6. Ларионова, С.В. Исследование эмоционально-волевой саморегуляции у обучающихся ВУЗов деонтологического типа / С.В. Ларионова // Пед. образование в России. – 2018. – № 1. – С. 185–189.
7. Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс] // ТЕСтотека. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html>. – Дата доступа 20.02.2022.

#### REFERENCES

1. Gafner, V.V. (2013). *Kul'tura bezopasnosti: analiticheskiy obzor dissertatsionnykh issledovaniy (pedagogicheskiye nauki, 2002–2012 gg.)* [Safety culture: an analytical review of dissertation research (pedagogical sciences, 2002–2012)]. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. (In Russ.).
2. Yakovleva, V.I. & Dmitriyeva T.Yu. (2016). Issledovaniye volevoy samoregulyatsii: struktura, osobnosti i rol' v uchebno-fizkul'turnoy deyatelnosti studentov [The study of volitional self-regulation: structure, features and role in the educational and physical activity of students]. *CYBERLENINKA. Psikhologicheskkiye nauki* [CYBERLENINKA. Psychological sciences]. (In Russ., abstr. in Engl.). <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-volevoy-samoregulyatsii-struktura-osobnosti-i-rol-v-uchebno-fizkulturnoy-deyatelnosti-studentov>

3. Zhidkova, O.A. (2017). Emotsional'no-volevaya kak osnova adaptatsionnogo potentsiala sotrudnikov politsii [Emotional-volitional as the basis of the adaptive potential of police officers]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], (4), 202–206. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Dolgova, V.I. & Ovcharova, R.V. (2015). Issledovaniye emotsional'no-volevoy regulyatsii studentov [Study of emotional-volitional regulation of students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], (5), 69–73. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Goncharova, N.A. & Zhidkova, O.A. (2017). Emotsional'no-volevaya regulyatsiya kak usloviye obespecheniya nadezhnosti sotrudnikov OVD [Emotional-volitional regulation as a condition for ensuring the reliability of police officers]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psychopedagogy in law enforcement agencies], 3(70), 11–15. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Larionova, S.V. (2018). Issledovaniye emotsional'no-volevoy samoregulyatsii u obuchayushchikhsya VUZov deontologicheskogo tipa [The study of emotional-volitional self-regulation in students of higher education institutions of the deontological type]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii* [Pedagogical education in Russia], (1), 185–189. (In Russ., abstr. in Engl.).
7. Issledovaniye volevoy samoregulyatsii A.V. Zver'kova i Ye.V. Eydmana [The study of volitional self-regulation by A.V. Zverkov and E.V. Eidman]. *TESToteka* [TESToteka]. (In Russ.). <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html>

Поступила 16.03.2022

## THE LEVEL OF VOLITIONAL SELF-REGULATION IS AN INDICATOR OF BEHAVIORAL COMPETENCIES OF A SAFETY CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*I. PANTIOUK*

*The article presents the results of a study of volitional self-regulation of 1st-year students of the specialty “modern foreign languages”. It is shown that this group of respondents is characterized by fairly high indices of volitional self-regulation on all 3 scales. They have shown the ability to consciously control their actions, state and motives. They are distinguished by calmness, self-confidence, and a developed sense of duty. The study of volitional self-regulation of students in the process of mastering the academic discipline “Human life safety” is an important indicator of the formation of a certain level of safety culture and a healthy lifestyle. In case of detection of low indicators of activity, working capacity, increased fatigue and internal tension, it is necessary to individually develop a program for correcting these properties in the educational process.*

**Keywords:** *strong-willed self-regulation, life safety culture, healthy lifestyle, student youth.*