

Емпіричне дослідження саморегуляції особистості

Hulias I.A. Empiric research of self-regulation of personality / I.A. Hulias // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 29. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 196–205.

І.А. Гуляс. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Анонсовано одну з найбільш глобальних і фундаментальних проблем загальної психології – проблему психічної саморегуляції, дослідження якої відкриває великі, дещо специфічні, нетрадиційні можливості для розуміння і змістового пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації людиною власної довільної активності (діяльності, поведінки, спілкування тощо).

Акцентовано на особливій ролі системного підходу в становленні сучасних уявлень про саморегуляцію, у межах якого наголошується на необхідності її вивчення як процесу, що має багаторівневу детермінацію.

Розкрито сутність усвідомленої саморегуляції, під якою автор розуміє системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізовує досягнення поставлених нею цілей.

Використано методику В.І. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки» задля вивчення регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей особистості студентів старших курсів спеціальності «Початкова освіта», учителів початкових класів середнього та передпенсійного віку. Виявлено три рівні розвитку саморегуляції: високий, вище середнього та середній. Отже, досліджувані усіх трьох вікових груп самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, висунення та досягнення мети у них значною мірою усвідомлене. Зазначено, що серед структурних компонентів саморегуляції помітні показники високого рівня мають: студенти (гнучкість), учителі 35-40 років (планування і гнучкість), 55-60 років (планування).

Ключові слова: саморегуляція, системний підхід, регуляторні процеси, регуляторно-особистісні властивості.

И.А. Гуляс. Эмпирическое исследование саморегуляции личности. Анонсировано одну из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии – проблему психической саморегуляции,

исследование которой открывает большие, несколько специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения).

Акцентируется внимание на особенной роли системного подхода в становлении современных представлений о изучении как процесса, что имеет многоуровневую детерминацию.

Раскрыта сущность осознанной саморегуляции, под которой автор понимает системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержке и управлению разными видами и формами произвольной активности, что непосредственно реализовывает достижения поставленных ею целей.

Использовано методику В.И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения» для изучения регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств личности студентов старших курсов специальности «Начальное образование», учителей начальных классов среднего и предпенсионного возраста. Выявлено три уровня развития саморегуляции: высокий, выше среднего и средний. А, следовательно, испытуемые всех трёх возрастных групп самостоятельные, гибко и адекватно реагируют на смену условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознано. Отмечено, что среди структурных компонентов саморегуляции показатели высокого уровня имеют: студенты (гибкость), учителя 35-40 лет (планирование и гибкость), 55-60 лет (планирование).

Ключевые слова: саморегуляция, системный подход, регуляторные процессы, регуляторно-личностные свойства.

Постановка проблеми. Важливість психічної саморегуляції в житті особистості є очевидною, якщо взяти до уваги, що майже все її життя – низка форм діяльності, вчинків, актів спілкування й інших видів цілеспрямованої активності. Саме цілеспрямована довільна активність, що реалізує множину дієвих відношень з реальним світом речей, людей, умов, соціальних явищ тощо, є основним модусом суб'єктного буття людини. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність і продуктивність будь-якого акту довільної активності [2, с. 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток наукових уявлень про саморегуляцію у вітчизняній психології відбувався так: спочатку принцип єдності свідомості і діяльності тлумачився у тому сенсі, що людина як суб'єкт реалізується у формі «дії», тобто різних видів активності, що регулюються «свідомістю» [1, с. 11–26]. Уявлення про форму такої регуляції формувалося

у 60-70-ті роки минулого століття, з одного боку, під впливом кібернетичних і фізіологічних моделей управління в контексті інформаційного підходу, а з другого – в контексті діяльнісного – з його захопленням структурним аналізом діяльності. У руслі структурного підходу до вивчення діяльності створено структурно-функціональні моделі регуляції та діяльності (В.П. Зінченко, О.А. Конопкін, Д.А. Ошанін, В.Д. Шадріков та ін.), розвинуто концепцію усвідомленого саморегулювання довільної активності людини (О.А. Конопкін та ін.). Серед сучасних досліджень окресленого нами формату – концепція стилю саморегуляції особистості (В.І. Моросанова та ін.).

Мета статті – виявити рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності та її індивідуального профілю в досліджуваних різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтерес до проблеми психічної саморегуляції зріс за останні роки, про що свідчить те, що до феномена і поняття саморегуляції звертаються у своїх дослідженнях представники різних психологічних дисциплін. Особливу роль у становленні сучасних уявлень про саморегуляцію відіграв системний підхід, у межах якого наголошується на необхідності її вивчення як процесу, що має багаторівневу детермінацію [3].

Саморегуляцію визначають як зміни, здійснювані в межах наявних правил, норм, стереотипів [6, с. 342]; систему психологічного самовпливу з метою свідомого управління особистістю своїми психічними станами у відповідності до вимог ситуації та доцільності [7, с. 112]. Саморегуляція може проявлятися й у відновленні початкового психоемоційного стану, цілком співвідносячись із фізіологічними процесами.

Усвідомлену саморегуляцію ми розуміємо, услід за О.А. Конопкіним і В.І. Моросановою, як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення поставлених нею цілей [4].

У дослідженні взяли участь 92 респонденти (37 студентів спеціальності «Початкова освіта» віком 20-25 років, 38 учителів початкових класів 35-40 років і 17 – 55-60 років жіночої статі з вищою освітою). Вибіркова сукупність відповідала генеральній сукупності за основними соціально-демографічними показниками: статеву приналежністю, віком, професією, освітою тощо. Дослідження проводили на базі Чернівецького національного

університету імені Юрія Федьковича та Чернівецького інституту післядипломної педагогічної освіти.

Основним інструментом діагностики індивідуальних профілів саморегуляції слугував останній варіант опитувальника В.І. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки» [5].

Процедура дослідження полягала в тому, що учасникам пропонували відповісти на 46 тверджень позитивно «правильно», «напевно, правильно» або негативно «неправильно», «напевно, неправильно». У бланку для відповідей поруч з номером питання й обраним варіантом відповіді необхідно було поставити позначку.

Обробку результатів здійснювали шляхом підрахунку відсотків і знаходження середнього арифметичного для кожного з функціональних компонентів системи саморегуляції в групах досліджуваних (для побудови графічного профілю).

Серед структурних компонентів саморегуляції як у студентів, так і дорослих *високий рівень* розвитку мають:

- планування (16,22 %, 39,47 % і 17,65 % відповідно). Ці респонденти вирізняються сформованістю потреби в усвідомленому плануванні діяльності, реалістичністю, деталізованістю, ієрархічністю і стійкістю планів, самостійністю висунення цілей діяльності. Зазначимо, що найвищий показник планування виявлено у досліджуваних середнього віку;
- моделювання (16,22 %, 2,63 % і 5,88 % відповідно). Опитані цієї частини вибірки здатні виокремлювати значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, отримуваних результатів поставленим цілям. Найвищий показник моделювання виявлено серед студентства;
- програмування (10,81 %, 21,05 % і 11,76 % відповідно). Показники за вказаною шкалою свідчать про сформовану в опитаних потребу продумувати способи своїх дій і поведінки задля досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість розроблюваних програм. Респонденти самостійно розробляють програми, гнучко змінюють їх за нових обставин і залишають стійкими в ситуації перешкод. За невідповідності отриманих результатів до поставлених цілей коректують програми дій щодо отримання прийняттого результату. Зауважимо, що найвищий

показник програмування продемонстрували представники середнього віку;

- гнучкість (24,32 %, 28,95 % і 11,76 % відповідно). Досліджувані цієї вибірки демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. За непередбачених обставин вони легко перебудовують плани та програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні розузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою вчасно оцінюють власне факт розузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно розв'язувати завдання в ситуації ризику. Найгнучкішими виявилися представники середнього віку.

Незначні показники високого рівня мають решта компонентів саморегуляції.

Прояв високого рівня за шкалами «оцінка результатів» і «самостійність» відсутній у дорослих 55-60 років.

Вищий середнього рівень помітно представлено у вибірках за всіма складовими саморегуляції, що за своїми характеристиками наближається до попереднього.

Варто звернути увагу на параметр «оцінка результатів» (32,43 %, 39,47 % і 52,94 % відповідно), який найвагомніше виражено в поважному товаристві. Здобуті результати свідчать про розвиток і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів у досліджуваних. Останні адекватно оцінюють як розузгодженість отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до неї, гнучко адаптуючись до зміни умов.

Показники *середнього рівня* вираження елементів саморегуляції більш-менш розподілені по вибірках.

Нижчий середнього рівень вираження в зазначених вибірках мають такі складові саморегуляції:

- планування (10,81 %, 5,26 % і 5,88 % відповідно). Загалом у таких респондентів потреба в плануванні розвинута слабо, цілі часто змінюються, поставлена мета рідко буває досягнутою, планування мало реалістичне. Такі досліджувані не задумуються про своє майбутнє, цілі ставлять ситуативно і зазвичай несамотійно;
- моделювання (27,03 %, 10,53 % і 5,88 % відповідно). Для цих респондентів характерна слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки

- значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто тягне за собою невдачі;
- програмування (8,11 %, 7,89 % і 5,88 % відповідно). Отримані дані свідчать про невміння і небажання опитаних продумувати послідовність своїх дій. Такі люди діють імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів із цілями діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом спроб і помилок;
 - оцінка результатів (8,11 %, 10,53 % і 17,65 % відповідно). Отже, досліджувані не помічають своїх помилок, не критичні до власних дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до різкого погіршення якості результатів при збільшенні об'єму роботи, погіршенні стану чи виникненні зовнішніх труднощів;
 - гнучкість (2,7 %, 10,53 % і 17,65 % відповідно). Такі досліджувані в динамічних, швидко змінюваних обставинах почуваються невпевнено, з труднощами звикають до змін у житті й образі життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко та вчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виокремити значуще, оцінити розузгодженість отриманих результатів з метою діяльності і внести корективи. У результаті в таких досліджуваних неминуче виникає регуляторний збій і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності;
 - самостійність (16,22 %, 26,32 % і 29,41 % відповідно). Респонденти залежні від думок та оцінок оточуючих, плани і програми розробляють несамотійно. Такі люди часто і некритично слідуєть за чужими порадами. За відсутності сторонньої допомоги в них неминуче виникає регуляторний збій.

Низький рівень вираження досліджуваного феномена спостерігається за шкалами: планування (5,41 %) і самостійність (8,11 %) – у студентів; моделювання (2,63 %) – представників середнього віку; самостійність (5,88 %) – старшого покоління.

Особливості вираження регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей особистості за середніми по групах показниками представлено нижче на рисунку 1.

Нагадаємо, що опитувальник в цілому працює як єдина шкала «загальний рівень саморегуляції», що оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Особливості розвитку загального рівня саморегуляції респондентів різних вікових груп представлено на рисунку 2.

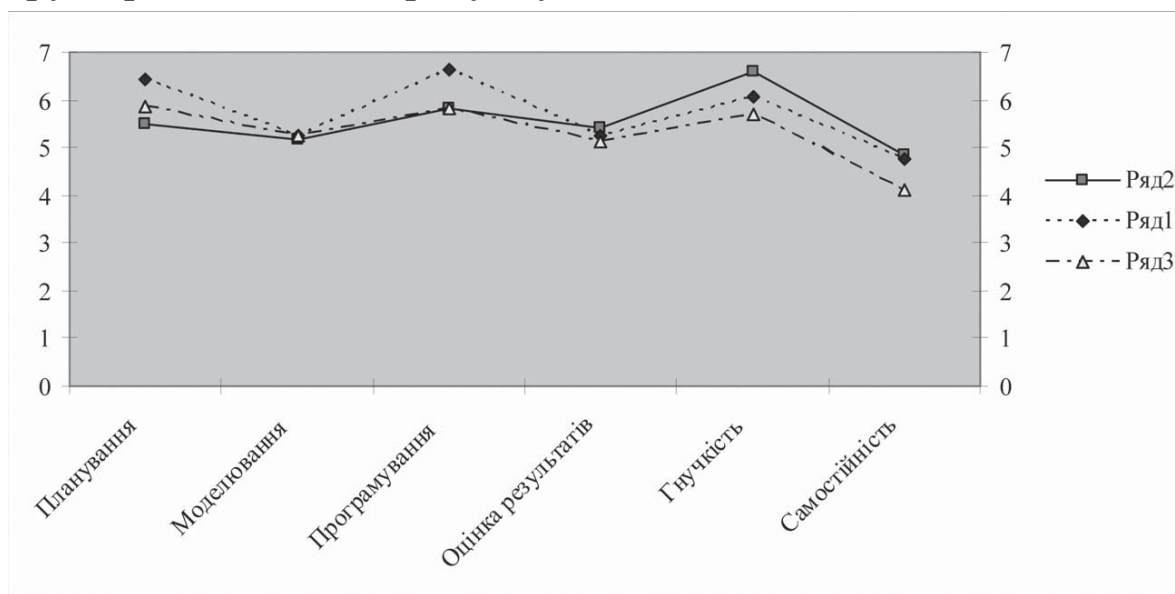


Рис 1. Графічний профіль вираження регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей особистості (за середніми по групах показниками)

Примітка. Ряд 1 – досліджувані віком 35-40 років; ряд 2 – 20-25 років; ряд 3 – 55-60 років.

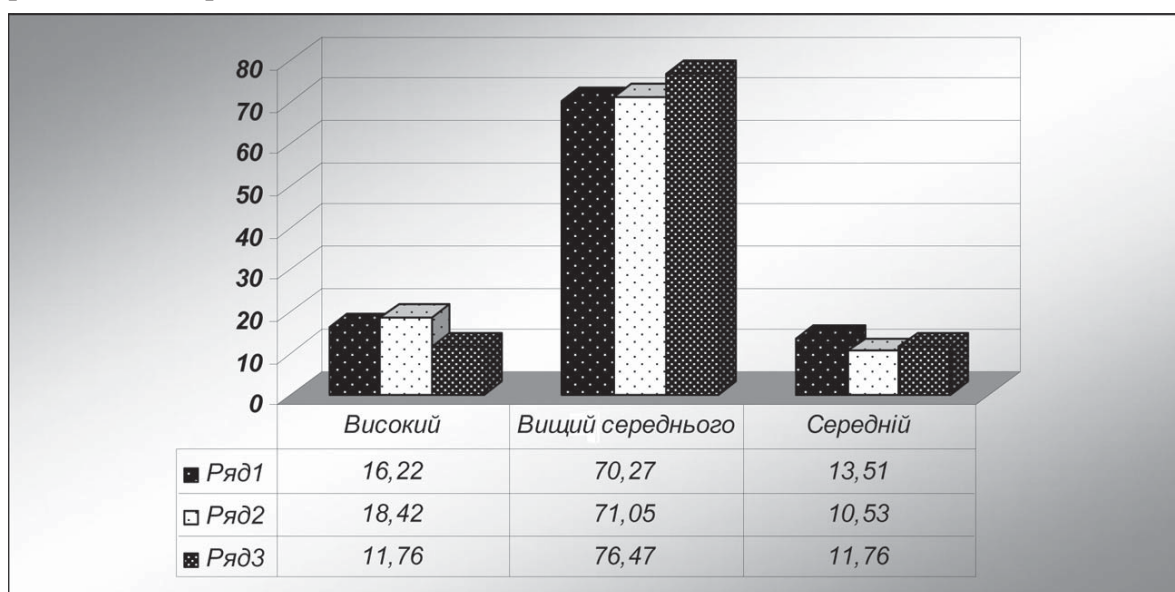


Рис. 2. Рівні саморегуляції респондентів (у %)

Примітка. Ряд 1 – студенти; ряд 2 – досліджувані віком 35-40 років; ряд 3 – 55-60 років.

Як видно з рисунка, в опитуваних виявлено три рівні розвитку саморегуляції: високий, вищий середнього та середній. Отже, досліджувані усіх трьох вікових груп самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлене. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних і характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається у незнайомих ситуаціях, тим стабільніші її успіхи у звичних видах діяльності.

Висновки. Підбиваючи підсумок, можна констатувати, що:

1) процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно з реалізацією поставленої мети, спрямовувати власну поведінку відповідно до вимог життя і професійних чи навчальних завдань;

2) серед структурних компонентів саморегуляції помітні показники високого рівня мають: студенти (гнучкість), представники 35–40 років (планування і гнучкість), 55–60 років (планування);

3) загалом по вибірці в опитуваних виявлено три рівні розвитку саморегуляції: високий, вищий середнього та середній. Отже, досліджувані усіх трьох вікових груп самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, висунення та досягнення мети в них значною мірою усвідомлене. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних і характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні досліджуваного феномена у представників інших професій.

Список використаних джерел

1. Абульханова К.А. С.Л. Рубинштейн – ретроспектива и перспектива / К.А. Абульханова // Проблема субъекта в психологической науке / ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. – М. : Изд-во «Академический проект», 2000. – С. 11–26.
2. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный

- аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
 4. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты / В.И. Моросанова, А.О. Агафонова // Психология психических состояний : сб. статей. – Вып. 3 / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань, Набережные Челны, 2001. – С. 64–84.
 5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.
 6. Основы психологии : Практикум / ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2002. – 704 с.
 7. Психологія особистості : словник-довідник / [ред. П.П. Горностай, Т.М. Титаренко]. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Abulhanova K.A. S.L. Rubinstein is a retrospective view and prospect / K.A. Abulhanova // Problem of subject in psychological science / of red. A.V. Brushlinsky, M.I. Volovikova, V.N. Dryzhinin. – M. : Publishing house the «Academic project», 2000. – С. 11–26.
2. Konopkin O.A. Psychological self-regulation of arbitrary activity of man / O.A. Konopkin // Questions of psychology. – 1995. – № 1. – P. 5–12.
3. Lomov B.F. Methodological and theoretical problems of psychology / B.F. Lomov. – M. : Science, 1984. – 444 p.
4. Morosanova V.I. Individual features of self-regulation and personality defence / V.I. Morosanova, A.O. Agafonova // Psychology of mental conditions : сб. reasons. – Producing 3 / Under red. A.O. Prohorova. – Kazan, Naberezhny Chelny, 2001. – P. 64–84.
5. Morosanova V.I. Individual style of self-regulation : the phenomenon, structure and functions in arbitrary activity of man / V.I. Morosanova. – M. : Science, 2001. – 192 p.
6. Bases of psychology : practical Work / Yditor-compiler L.D. Stolyarenko. – Rostov of n/D : «Phoenix», 2002. – 704 p.
7. Psychology of personality : reference dictionary-book / [red. P.P. Gornostay, T.M. Titarenko]. – K. : Ruth, 2001. – 320 p.

I.A. Hulas. Empiric research of self-regulation of personality. One of the most global and fundamental problems of general psychology is announced – the problem of psychical self-regulation, research of that opens large, something specific, unconventional possibilities for understanding and semantic explanation of general conformities to law of construction and realization of own arbitrary activity (activities, behavior, communication and others like that) by a man.

The attention is focused on the special role of systematic approach in becoming of modern ideas about self-regulation, within the limits of that it is marked on the necessity of its study as the process that has multilevel determination.

Essence of the realized self-regulation, being considered by the author as the system organized process of internal psychical activity of a man from initiation, construction, support and management by different kinds and forms of arbitrary activity that realizes the achievement of the aims put directly, is exposed.

The methodology of V.I. Morosanova »Style features of self-regulation of behavior« is used for the sake of study of regulator processes and regulator-personality properties of personality of students of senior courses of speciality »Primary education«, teachers of primary school of middle and pre-pension age. It is educed three levels of development of self-regulation: high, higher middle and middle. Thus, those under investigation of all three age-related groups are independent, they flexibly and adequately react on the change of terms, advancement and the gaining of aim is largely realized for them. It is marked that among the structural components of self-regulation the noticeable indexes of high level students have flexibility, teachers aged 35-40 have planning and flexibility, teachers aged 55-60 have planning.

Key words: self-regulation, systematic approach, regulator processes, regulator-personality properties.

Received February 09 2015

Revised February 19, 2015

Accepted March 07, 2015