УДК: 159.9

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

кандидат психологічних наук, доцент, Пивоварчик І. М.

https://orcid.org/0000-0003-4980-677X

e-mail: IrynaPyvovarchyk@gmail.com

магістрантка, Пухкан І. В.

Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Україна, Одеса

У статті розглянуто важливість проблеми саморегуляції особистості в сучасних умовах. Представлено визначення поняття саморегуляції як інтегральної властивості особистості. Метою дослідження було емпіричне вивчення особливостей саморегуляції особистості в сучасних умовах. Для проведення дослідженні було використано методику Опитувальник «Саморегуляція» (ОС) (модифікація методики А. К. Осницького). За результатами визначено, що такі показники саморегуляції як оптимальність регуляції зусиль, цілепокладання та орієнтованість на оцінний бал є найбільш виражиними у сучасних умовах.

Ключові слова: психічна саморегуляція, саморегуляція особистості, оптимальність регуляції, цілепокладання, орієнтованість на оцінний бал.

кандидат психологических наук, доцент, Пивоварчик И. М.; магистрантка Пухкан И. В., Особенности саморегуляции личности в современных условиях / Университет Ушинского, Украина, Одесса

В статье показана важность проблемы саморегуляции личности в современных условиях. Представлено определение понятия саморегуляции як как интегральной характеристики

личности. Целью исследования было эмпирическое изучение особенностей саморегуляции личности в современных условиях. Для проведения исследования было использовано методику Опросник «Саморегуляция» (ОС) (модификация методики А. К. Осницкого). По результатам определено, что такие показатели саморегуляции как оптимальная регулировка усилий, целеположение и ориентированность на оценочный бал являются наиболее выраженными в современных условиях.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, саморегуляция личности, оптимальная регулировка усилий, целеположение и ориентированность на оценочный бал.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, I. M. Pyvovarchyk; master's student I. V. Puhan, *The features of personality self-regulation nowadays /* *South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Ukraine, Odesa*

The article presents the importance of the problem of personality self-regulation nowadays. The definition of the concept of self-regulation as an integral characteristic of personality is presented. The aim of the research was to empirically study the features of personality self-regulation in these times. The questionnaire "Self-regulation" (OS) (modification of the method of A. K. Osnitsky) was used to conduct the study. According to the results, it is determined that such indicators of self-regulation as the optimal regulation of efforts, goal-setting and focus on the evaluation score are the most presented nowadays.

Key words: mental self-regulation, personality self-regulation, optimal regulation of efforts, goal-setting and focus on the evaluation score.

Постановка проблеми. Нові виклики сучасного світу впливають на психічний стан сучасної людини та вимагають від людства

адаптувати всі процеси психічної саморегуляції. Успішна організація процесів саморегуляції особистості є з одного боку запорукою психічного здоров'я, з іншого, чинником ефективного соціального життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасні часи поняття саморегуляція широко використовується в різних галузях науки і отримало розвиток як в закордонній, так і в вітчизняній психології. Аналіз та систематизація психологічної літератури (Моросанова, Плахотникова, Аронова, 2006) показав, що під саморегуляцією розуміють комплексний процес, що забезпечує адекватну умовам середовища зміну поведінки особистості та її життєдіяльності на будь-якому рівні. Енциклопедичний словник, зокрема, визначає поняття саморегуляція (від лат. regulare – приводити до порядку, налагоджувати) як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності. Отже, одним із найсуттєвіших чинників успіху в житті людини – є розвинута саморегуляція.

Дослідженням та вивченням різних аспектів саморегуляції займалися такі вчені-психологи, як-то: І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, І. В. Бринза, Ж. П. Вірна, Л. Г. Дика, Л. В. Долинська, В. К. Калін, І. С. Кон, О.О. Конопкін, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Л. А. Мойсеєнко, О. О. Прохоров, О. П. Саннікова, В. Є. Семенов, О. О. Сергієнко, О. К. Тихомиров, О. Я. Чебикін, В. А. Ядов R. Baumeister, A. Boone A. Duckworth, M. Gottfredson, T. Hirschi, W. Mischel, M. Seligman, Y. Shoda, P. Peake, J. Tangney та ін.).

Проведений аналіз наукової літератури (Періг, Дроздюк, 2017), (Сергієнко, Сугак, 2017) та ін. демонструє, що спеціальні дослідження з проблеми саморегуляції почали з'являтися в другій половині 80х років XX століття. Необхідно зазначити, що в узагальненому

розумінні психічна саморегуляція розглядається як свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою поліпшення свого стану.

На думку О. Конопкіна саморегуляцію доцільно розглядати як загальну здатність особистості до самостійної усвідомленої побудови регуляції в нових видах і формах діяльності . Цю особливу здатність можна спостерігати зовні та внутнішньо. Так, зовнішнє виявлення можна спостерігати в успішному оволодінні новими видами й формами довільної активності, в ефективному подоланні нестандартних ситуацій, у наполегливості в досягненні мети. Усвідомлений перебіг окремих процесів саморегуляції одночасно з контролем адекватності їхнього функціонування зовнішнім і внутрішнім умовам – є внутрішнім проявленням даної здатності до саморегуляції (Кандиба, 2001).

Усі дослідники питання саморегуляції особистості одностайно погоджуються з ідеєю про те, що всі психічні явища, властиві людині - відчуття, сприйняття, мислення та ін., підпадають під регуляторні впливи саморегуляції.

Аналіз багатьох праць провідних науковців дозволив встановити, що психічна саморегуляції особистості залежить від багатьох факторів, серед яких особливості нервової діяльності, особистісні якості особистості, звички організації дій, особливості виховання тощо.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що психічна саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, яка об’єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості.

Спираючись на актуальність проблеми саморегуляції особистості та її мінливості в контексті суспільних змін, **метою** нашого

дослідження стало вивчення особливостей саморегуляції особистості в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Для проведення дослідженні ми використовували методику Опитувальник «Саморегуляція» (ОС) (модифікація методики А. К. Осницького) (Прядеін, 2013).

Методика дозволяє оцінити 132 характеристики саморегуляції, які розбиті на трійки і складають 22 пари протилежних характеристик.

Емпіричну базу нашого дослідження становили результати психологічного дослідження за участю 741 респондента - 476 жінок і 265 чоловіків віком від 15 до 74 років.

Опитування проводилося в травні 2020 року за допомогою онлайн опитування Google Forms.

Результати дослідження. Первісний аналіз результатів дає змогу зробити загальний опис вибірки та її особливостей, а також простежити наявні закономірності.

За показниками П1 Цілепокладання - П23 Нестійкість цілей було зафіксовано, що 47% опитуваних в скадних умовах дотримуються планування у своїй діяльності, беруться за справи без нагадувань, виконують всі поставлені завдання. Ще 38% респондентів мають ситуативне виявлення такого ставлення до планування та виконання. 15% опитуваних на планують свою роботу, часто відволікаються.

За показниками Моделювання умов (П2) – Відсутність аналізу умов (П24) отримані результати демонструють, що 58% опитуваних вважають, що невміння відділяти головне від другорядного, невміння передбачати хід справ є нехарактерним для них, водночас тільки 40 % зазначило, що вміння аналізувати умови майбутньої діяльності та можливі труднощі їм повною мірою притаманне.

Цікаві результати отримані за показниками П4 – Оцінювання результатів та П26 – Помилки в роботі. 61% опитуваних заперечують,

що припускають помилки, що знаходить їх у своїй роботі, в той же час, тільки 27% респондентів вказують, що рідко припускають помилок, вміють оцінити правильність дії, швидко виявляють власні помилки. Майже такі самі результати отримані за показниками П5 - П27 (Корекція результатів і способів дій та Повторні помилки). З нашого погляду ці результати демонструють реальну ситуацію пов'язану з прийняттям відповідальності, лише менша половина з тих, хто вважає, що не припускається помилок, може визнати власні помилки.

За показником П6 Забезпеченість регуляції в цілому отримані результати свідчать про те, що вираженість цього показника характерна лише для 33% респондентів, ситуативно вона представлена у 51%, слабка представленість у 16%. Проте за показником Імпульсивність (П28) 10% випробуваних зазначили, що часто діють необдумано, імпульсивно, 32% - ситуативно виявлять імпульсивність, а для 58% - це взагалі нехарактерно.

Ситуація самоізоляції та вимушеного локдауну, впливає на ставлення до порядку та послідовності. У нашому досліджені ми отримали результати згідно з якими у 36% випробуваних було зафіксовано високий прояв упорядкованості діяльності, 46% заявили, що ситуативно дотримуються акуратності та послідовності, а для 17% вона взагалі не характерна.

Важливою особливістю в сучасних умовах також є деталізація регуляції дій, продумування всіх кроків, врахування різних факторів тощо. Так високу вираженість цього показника було виявлено у 21% випробуваних, а зворотну характеристику, тобто обмеження лише зальними відомостями у 10%.

За показниками П9 Обережність в діях – П31 Необдуманість, ризикованість, було виявлено, що 24% випробуваних схильні довго

обмірковувати та готуватися, перш ніж приступити до справи, уникають ризику. Для 52% випробуваних обережність в діях пов'язана з конкретною ситуацією. Нехарактерною ця особливість є для 24% опитуваних. Водночас необдуманість та ризикованість як характерна особливість притаманна 11% респондентів.

Лише 27% випробуваних відчувають впевненість у своїх діях, а 13% навпаки зазначили невпевненість у власних силах.

Для даної вибірки за показником П11 Ініціативність в діях зафіксовано у 46% ситуативне виявлення, а у 32% вираженність цієї характеристики. Тобто можна зазначити, що в сучасних умовах переважає активність, рішучість та завзятість у діях та справах. На відміну від протилежного показника П33 Нерішучість, де 60% випробуваних зазначили, що ця особливість для них не притаманна.

Щодо практичної реалізації намірів (П13), тобто доведення справи до кінця, реалізація майже всього, що було заплановано, то за результатами дослідження можна спостерігати подібну ситуацію до попереднього показника, але з невеликим збільшенням випробуваних (50%), що мають ситуативний його прояв.

Цікавим виявляється той факт, що 50% випробуваних в залежності від ситуації готові визнати свої недоліки, і тільки 35% - це роблять постійно.

За показником П15 Орієнтованість на оцінний бал було зафіксовано, що для 40% випробуваних вираженою є характеристика робити все по совісті, орієнтуватися на якість. 43% зазначили, що періодично також зважають на якість. У той же час за протилежним показником П37 Потурання виявлено 65% випробуваних, які вважають, що стратегія робити все як-небудь для них є не характерною.

Важливою цінністю сучасного суспільства є відповідальність. В аспекті саморегуляції це може стосуватися доведення справ до кінця, перевірки правильності виконання роботи тощо. Лише у 43% випробовуваних виявлено високий рівень вираженості даного показника. Але обнадійливим можна вважати той факт, що тільки у 18% визначено слабке виявлення відповідальності.

За показниками П18 Гнучкість в діях та П40 Інертність в роботі можна відзначити наступне, 8% вибірки любить одноманітні заняття, для них дуже складно перемикатися з однієї роботи на іншу. Проте 31% випробуваних зазначили, що вони легко орієнтуються в нових умовах. Більша частина випробуваних має ситуативне вираження даного показника.

Особистісна ефективність в сучасних умовах стало пов'язана з роботою над помилками (П20, П42). Більше 50% випробуваних зазначили, що справляються з невдачами та помилками, намагаються розібратися з причинами їхнього виникнення в залежності від ситуації або особистої значущості. 30% випробуваних відзначили, що постійно працюють над помилками, які розглядаються як поштовхи до розвитку.

Необхідно зазначити, що більшість випробуваних (53%) завжди надають вагомого значення зважуванню всіх «за» та «проти» (П21 Оптимальність регуляції зусиль), 46% роблять це ситуативно.

Останньою особливістю саморегуляції є показник піддатливості виховним впливам (П22-П44). Отримані результати свідчать, що на сучасному етапі для нашої вибірки більш притаманним є зважання до думки інших. Для 21% випробуваних дана особливість є високо вираженою, а для 55% - ситуативно. Високий рівень самодостатності (П44) показали лише 9 % випробовуваних.

Висновки. Таким чином, спираючись на проведений попередній аналіз теоретичних надбань з даної проблеми, а також результатів емпіричного дослідження особливостей вираження психічної саморегуляції можна зазначити наступне:

Саморегуляцію доцільно розглядати як єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

Узагальнення емпіричного матеріалу демонструє те, що серед всіх показників найбільш притаманним для нашої вибірки стали такі як оптимальність регуляції зусиль (П21), цілепокладання (П1) та орієнтованість на оцінний бал (П15). Такі результати вказують, що в сучасних умовах більшість зважає на детальне обмірковування, планування та організацію своєї справи та орієнтованість на якість.

Перспективу нашого дослідження ми вбачаємо у детальному вивчені особливостей саморегуляції у різних вікових періодах з урахуванням статті.

Література:

1. Кандыба В.М. (2001). Психическая саморегуляция. Санкт-Петербург, Лань, 448.

2. Моросанова В. И., Плахотникова И. В., Аронова Е. А. (2006). Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. Москва, Психологический ин-т РАО, 320.

3. Періг І.М., Дроздюк В.Д. (2017). Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій (16-17 листопада 2017 р., м. Тернопіль)*. <https://core.ac.uk/download/pdf/161262289.pdf> (2017, листопад 16-17).

4. Прохоров А. О. (2005). Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. Москва, Знание, 231.

5. Прядеин В. П. (2013). Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты. Сургут, РИО СурГПУ, 245.

6. Сергієнко Н.П., Сугак О.С. (2017). Психологічні особливості саморегуляції особисті. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 21. <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/ vol21/sergienko_suhak.pdf>

7. Hacker D. J., Bol L., Bahbahani K. (2008). Explaining calibration in classroom contexts: The effects of incentives, reflection, and explanatory style. *Metacognition and Learning. Vol. 3.* 101–121.

References:

1. Kandyba V.M. (2001). Psihicheskaja samoreguljacija. Sankt-Peterburg, Lan', 448. [in Russian].

2. Morosanova V. I., Plahotnikova I. V., Aronova E. A. (2006). Lichnostnye i kognitivnye aspekty samoreguljacii dejatel'nosti cheloveka. Moskva, Psihologicheskij in-t RAO, 320. [in Russian].

3. Perig I.M., Drozdjuk V.D. (2017). Emocijna samoreguljacija u pidlitkovomu vici. Materiali VI Mizhnarodnoї naukovo-tehnichnoї konferencії molodih uchenih ta studentiv. Aktual'ni zadachi suchasnih tehnologij (16-17 listopada 2017 r., m. Ternopil'). Retrieved from https://core.ac.uk/download/pdf/161262289.pdf [in Ukrainian]. (2017, November, 16-17).

4. Prjadein V. P. (2013). Psihodiagnostika lichnosti: izbrannye psihologicheskie metodiki i testy. Surgut, RIO SurGPU, 245. [in Russian].

5. Prohorov A. O. (2005). Samoreguljacija psihicheskih sostojanij: fenomenologija, mehanizmy, zakonomernosti. Moskva, Znanie, 231. [in Russian].

6. Sergiєnko N.P., Sugak O.S. (2017). *Psihologichni osoblivosti samoreguljaciї osobisti. Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologiї. no. 21.* Retrieved from https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko_suhak.pdf [in Ukrainian].

7. Hacker D. J., Bol L., Bahbahani K. (2008). Explaining calibration in classroom contexts: The effects of incentives, reflection, and explanatory style. *Metacognition and Learning. Vol. 3.* 101–121. [in English].