



УДК 159.9.075

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Подкоритова Л.О., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

Латкіна Н.В., магістр кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей саморегуляції у студентів соціономічної сфери. Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 32 студенти віком від 17 до 23 років. Були використані опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» та тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції». Виявлено, що досліджувані мають переважно середній і високий рівні саморегуляції.

Ключові слова: саморегуляція, студент, соціономічна сфера.

Подкорытова Л.О., Латкина Н.В. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЫ

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей саморегуляции у студентов социономической сферы. Исследование было проведено на базе Хмельницкого национального университета. Выборку составили 32 студента в возрасте от 17 до 23 лет. Были использованы: опросник «Стиль саморегуляции поведения» и тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции». Обнаружено, что испытуемые в основном имеют средний и высокий уровни саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, студент, социономическая сфера.

Podkorytova L.O., Latkina N.V. THE EMPIRIC RESEARCH OF THE LEVEL OF SELF-REGULATION OF SOCIONOMIC SPHERE FUTURE SPECIALISTS

The problem of mental self-regulation is an important psychological problem. In particular, it is important to study the self-regulation of present and future specialists who work with people. Specialists of the socio-nomic sphere, especially educators and psychologists, often have to be as a model of behavior for others. Therefore, the ability to regulate their mental states and processes is one of the leading their professional skills.

So the main aim of the article is to present the results of empiric research of the characteristics of mental self-regulation of students of socio-nomic sphere.

Khmelnitsky National University was the base of the research. The sample consisted of 32 students aged from 17 to 23 years. The questionnaire "The style of self-regulation of behavior" and a test-questionnaire "The investigation of voluntary self-regulation" were used in the research.

According to the questionnaire "The style of self-regulation of behavior" were found out that 53,1% of investigated students have the average level of general self-regulation, 34,4% have the high level of general self-regulation and the number of students with low level of self-regulation is 12,5%.

According to the questionnaire "The investigation of voluntary self-regulation" were found out that 75% investigated students have the high level of voluntary self-regulation and 25% have low level of it.

In the whole it has been found out that the level of mental self-regulation of students is average and high.

There are such prospects for further researches are seen: the studying of the relationship of self-regulation with the ability to anticipate and reflect, as well as the self-assessment of the individual, the expansion of the sample and research tools, the study of the impact of self-regulation on the professionalization of the individual, the identification of the features of self-regulation in other age categories and gender.

Key words: self-regulation, student, socio-nomic sphere.

Постановка проблеми. Психічна саморегуляція є важливою проблемою сучасної психології. На думку К.М. Лисенко-Гелемб'юк, вона вирізняється складністю, багатовимірністю та неоднозначністю. Це зумовлено тим, що саморегуляція є провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості, оскільки забезпечує адекватність діяльності її предмету, засобам і умовам [3].

Відтак дослідження відкриває великі можливості для розуміння і змістовного пояснення загальних закономірностей побудови і реалізації людиною своєї активності в реальному життєвому середовищі, для розуміння феномену загального рівня суб'єктного розвитку людини, індивідуально-типологічних особливостей її діяльності і поведінки, зокрема орієнтувальної діяльності у змінених умовах існування, для

продуктивної участі у вирішенні широкого спектру практичних завдань.

Важливими є дослідження саморегуляції у фахівців – чинних і майбутніх, – які працюють із людьми. Фахівці соціономічної сфери, особливо педагоги і психологи, часто мають виступати моделлю поведінки для інших. Тому вміння регулювати свої психічні стани і процеси постає для них як одне з провідних професійних умінь, яке доцільно формувати у студентські роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічному контексті поняття «саморегуляція» тлумачиться по-різному. Так, на думку К. Абульханової-Славської, саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог навколишнього середовища із суб'єктивними можливостями активності [1; 2]. За визначенням В. Войтко, саморегуляція є здатністю людини керувати собою на основі сприйняття й усвідомлення актів своєї поведінки і власних психічних процесів. С. Рубінштейн, Н. Пов'якель вважають доцільним розглядати саморегуляцію як професійно-важливу властивість, необхідну складову частину розв'язання завдань психологічної практики [7]. М. Гринців зауважує, що саморегуляція – це здатність керувати власним психічним станом і поведінкою, щоб оптимальним чином діяти в складних педагогічних ситуаціях. За Г. Савицькою, саморегуляція – це психічний механізм, який забезпечує активізацію і певне спрямування позиції суб'єкта, здійснює оптимізацію його психічних можливостей, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності [8].

О. Конопкін, Г. Костюк, М. Боришевський, Є. Ільїн та інші досліджували проблему саморегуляції як психологічного механізму організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів, які показують, що вольова саморегуляція нерозривно пов'язана з різними психічними станами особистості [1; 2].

Н. Трофименко виокремлює такі напрями досліджень саморегуляції [10]: 1) окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності (О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осницький, І. Трофімова та ін.); 2) моральний розвиток особистості на різних вікових етапах (Л. Божович, І. Дубровіна, В. Мухіна, І. Кон, І. Чеснокова та ін.); 3) моральна стійкість особистості (В. Чудновський); 4) моральний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (В. Котирло, Є. Суботський, Г. Якобсон та ін.); 5) проблема саморегуляції в дослідженнях рефлексії (І. Бех, В. Давидов, А. Зак, Б. Зейгарник, К. Поливанова та ін.); 6) моральний вчинок як осно-

ва саморегуляції (І. Бех, М. Савчин, С. Рубінштейн, В. Татенко, В. Ядов, П. Якобсон та ін.); 7) вольова регуляція особистості (Л. Виготський, А. Висоцький, В. Іванніков, В. Калін, В. Котирло, К. Левін, С. Рубінштейн, В. Селіванов та ін.).

Постановка завдання. Мета статті – представити результати емпіричного дослідження особливостей саморегуляції у студентів соціономічної сфери.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету, у ньому взяли участь 32 студенти віком від 17 до 23 років, із яких 21 – жіночої статі та 11 – чоловічої.

Був використаний опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» та тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції». Опишемо їх коротко нижче.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» [4–6] (ЗСПМ) був створений в 1988 р. у психологічному інституті РАВ у лабораторії психології саморегуляції.

Мета методики – діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

Опитувальник ЗСПМ складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ОУ), яка характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень у кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів: планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також регуляторно-особистісних якостей: гнучкості (Г) і самостійності (С). Структура опитувальника така, що низка тверджень входить до складу відразу двох шкал. Це стосується тих тверджень опитувальника, які характеризують як регуляторний процес, так і регуляторно-особистісну якість.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості й адекватності.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.



Шкала «Оцінювання результатів» (Ор) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корективи в систему саморегуляції у разі зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Опитувальник у цілому діє як єдина шкала *«Загальний рівень саморегуляції» (ОУ)*, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Методика «Дослідження вольової саморегуляції» [9] була розроблена А.В. Зверьковим і Є.В. Ейдманом. Вона спрямована на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо керувати власними діями, станами і спонуканнями. Містить 30 тверджень, на кожне з яких потрібно відповісти «так» або «ні».

Нижче пропонуємо результати дослідження за кожною з описаних методик.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Результати, отримані за опитувальником, вказані у табл. 1 та подані на рис. 1 і 2.

Для унаочнення дані, представлені у таблиці, подані на гістограмі на рис. 1.

Як видно з табл. 1 і рис. 1, більшість досліджуваних за всіма шкалами, за винятком шкали «Планування», мають середній рівень саморегуляції. За шкалою «Планування» 50% досліджуваних мають високий рівень показників. Досить високими є показники за шкалою «Моделювання» (40,6% досліджуваних мають високі показники і 50% – середні). Порівняно нижчими є показники за шкалою «Оцінка результатів» (37,5% досліджуваних мають високі показники і 50% – середні). Отже, можна припустити, що у досліджуваних досить розвинуті антиципаційні властивості саморегуляції. Однак це припущення потребує подальшої перевірки.

Найбільшу кількість низьких показників набрано за шкалами «Самостійність» (25% досліджуваних) і «Програмування» (18,8% досліджуваних). Цікаво, що за вищезазначеною шкалою «Оцінка результатів» також порівняно багато досліджуваних із низькими показниками (12,5%). Можливо, це пов'язано з загальним рівнем самооцінки наших досліджуваних, що також потребує подальшої перевірки.

Як видно з рис. 2, більше половини студентів, а саме 53,1% (17 досліджува-

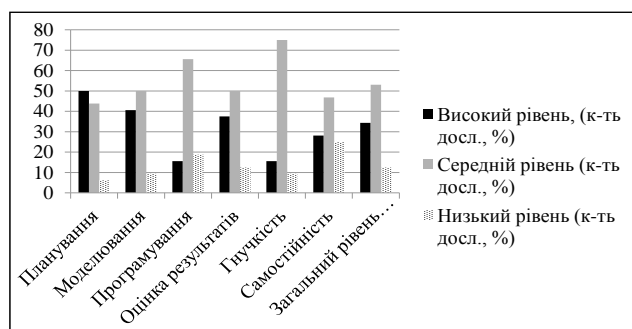


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Стиль саморегуляції поведінки»

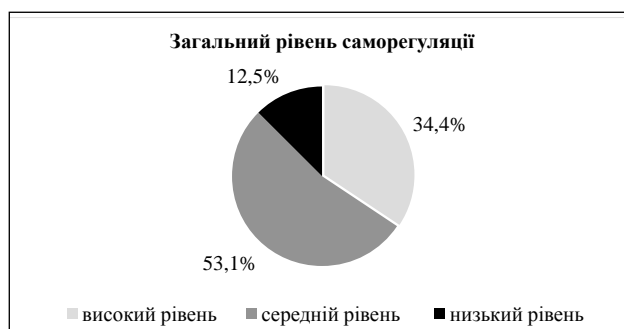


Рис. 2. Результати дослідження загального рівня саморегуляції за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки»

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Стиль саморегуляції поведінки»

Шкала	Високий рівень, (к-ть досл., %)	Середній рівень (к-ть досл., %)	Низький рівень (к-ть досл., %)
Планування	50	43,8	6,3
Моделювання	40,6	50	9,4
Програмування	15,6	65,6	18,8
Оцінка результатів	37,5	50	12,5
Гнучкість	15,6	75	9,4
Самостійність	28,1	46,8	25
Загальний рівень саморегуляції	34,4	53,1	12,5

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»

Шкала / Рівень	Високий рівень, к-ть досліджуваних		Низький рівень, к-ть досліджуваних	
	особи	%	особи	%
Загальна шкала	24	75	8	25
«Настирливість»	19	59,4	13	40,6
Самоконтроль	26	81,3	6	18,8

них) мають загальний рівень саморегуляції – середній. Високий рівень мають 34,4% (11 досліджуваних), тобто ці студенти самостійні, адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлені. Низький рівень саморегуляції мають 12,5% (4 досліджуваних) – у таких студентів потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей; у них знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей порівняно з досліджуваними, які мають високий рівень регуляції.

У цілому, за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» досліджуваних із високими показниками саморегуляції більше, ніж досліджуваних із низькими показниками.

Результати, отримані за методикою «Дослідження вольової саморегуляції», представлені у табл. 2 і на рис. 2.

Як можна побачити з табл. 2, за загальною шкалою високий рівень вольової саморегуляції мають 75% досліджуваних (24 особи), а низький – 25% (8 осіб). За шкалою «настирливість» високий рівень мають 59,4% досліджуваних (19 осіб), а низький – 40,6% (13 осіб). За шкалою «самоконтроль» високий рівень мають 81,3% досліджуваних (24 особи), а низький – 18,8% (6 студентів).



Рис. 3. Рівень вольової саморегуляції за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»

Як можна побачити з рис. 3, переважна більшість наших досліджуваних – 75% –

має високий рівень вольової саморегуляції, і 25% мають низький її рівень.

Отримані результати в цілому збігаються з результатами за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки», за яким досліджуваних із низькими показниками саморегуляції менше, ніж із високими.

Високий бал за загальною шкалою притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Зазвичай вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності зазвичай знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

За результатами дослідження можна припустити, що досить високий рівень саморегуляції наших досліджуваних пов'язаний із тим, що більшість студентів, які брали участь у дослідженні, – це студенти соціономічної сфери (психологи, соціальні працівники та соціальні педагоги), котрі протягом свого професійного навчання проходять низку тренінгів і вивчають дисципліни, спрямовані на професійно значущі якості, зокрема на розвиток навичок саморегуляції.

Висновки з проведеного дослідження.

1. Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня саморегуляції студентів соціономічної сфери. У дослідженні взяли участь 32 студенти. Були використані такі методики, як опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», методика «Дослідження вольової саморегуляції».

2. Виявлено, що більшість досліджуваних мають середні і високі показники за параметрами саморегуляції, досліджуваних із низькими показниками значно менше –



12,5% за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» і 25% – за методикою «Дослідження вольової саморегуляції».

Перспективи подальших досліджень убагажуються у вивченні зв'язку саморегуляції зі здатністю до антиципації і рефлексії, а також самооцінкою особистості, у розширенні вибірки і дослідницького інструментарію, вивченні впливу саморегуляції на професіоналізацію особистості, виявленні особливостей саморегуляції в інших вікових категоріях, а також за гендерною ознакою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринців М.В. Саморегуляція майбутнього фахівця як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. URL: http://dspu.edu.ua/youngsc/AQGS/2013_4/pshyhology/238-245.pdf.
2. Гринців М.В. Саморегуляція майбутнього фахівця як компонент професійної підготовки. URL: http://www.seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/grintsv_m._self_future_specialist_as_part_of_training.pdf.
3. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему. URL: <http://vuzlib.com/content/view/675/94/>.
4. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека. URL: <http://hr-portal.ru/article/stilevaaya-samoregulyaciya-povedeniya-cheloveka>.
5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». URL: https://psylab.com.ua/tools_%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%22%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%22/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB.

6. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». Тестовый материал. URL: https://psylab.com.ua/tools_%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%22%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%22/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB.

7. Повьякель Н.И. Профессиогенеза саморегуляции мышления практического психолога: монография. М., 2003. 295 с.
8. Савицька Г.С. Професійна саморегуляція як важлива складова професійної самоорганізації майбутніх економістів. URL: file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/Нора_2013_116_19.pdf.
9. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». URL: <http://psylist.net/praktikum/00417.htm>.
10. Трофименко Н.С. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості. URL: http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Psihologia/22245.doc.htm.