

Шавиро Г. С., аспірант лабораторії історії психології ім. В. А. Роменця Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті обґрунтована необхідність використання програми «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді» на основі теоретичних та емпіричних даних дослідження основних психологічних чинників саморегуляції. У результаті самодіагностики та порівняльного аналізу даних психодіагностики експериментальної та контрольної груп до і після апробації програми виявлено позитивну динаміку розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів.

Ключові слова: саморегуляція, стиль саморегуляції, мотивація досягнень, ефективна комунікація, прагнення досягати успіху.

В статті обоснована необхідність використання програми «Формирование саморегуляции поведения студенческой молодежи на основе теоретических и эмпирических данных исследования основных ее психологических факторов саморегуляции. В результате самодиагностики и сравнительного анализа данных психодиагностики экспериментальной и контрольной групп до и после апробации программы обнаружено положительную динамику развития психологических факторов саморегуляции поведения студентов.

Ключевые слова: саморегуляция, стиль саморегуляции, мотивация достижений, эффективная коммуникация, стремление достигать успеха.

Постановка проблеми. Процес саморегуляції є невід'ємною складовою психічного розвитку особистості, завдяки якому вона має змогу планувати та скеровувати власну діяльність та поведінку, спонукати себе до саморозвитку та самореалізації, бути успішним членом суспільства. Особливо актуальним це питання постає у молоді під час професійного самоствердження та планування подальшої життєдіяльності.

У зв'язку з цим виникає потреба вирішення питання пов'язаного з ефективною саморегуляцією поведінки студентів. На нашу думку, вирішення даної проблеми можна здійснити за допомогою цілеспрямованого навчального впливу шляхом розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що саморегуляція є провідним процесом будь-якого виду активності та життєдіяльності особистості, оскільки вона забезпечує відповідність діяльності її предмету, завданням, умовам, засобам та методам реалізації. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості.

Представники західної психологічної науки розглядали процес саморегуляції через активність особистості, висуваючи припущення про обумовленість

саморегуляції квазіпотребами, які змінюються у відповідності з намірами та цілями людини (К. Левін); форми самоконтролю поведінки, такі як самопідкріплення і самопокарання, які є результатом реакції на певні зовнішні стимули (Б. Ф. Скінер); детермінацію поведінки людини пізнавальними процесами та її регуляцію завдяки інформації про оточуючу дійсність, про світ (Ю. Куль); самоконтроль – як провідну функцію саморегуляції (Т. Шибутані) та ін. Проблема безсвідомої регуляції досліджувалась З. Фрейдом, К. Г. Юнгом, А. Адлером, К. Хорні, Р. Келлерманом та ін. У працях радянських вчених саморегуляція пояснювалась принципом детермінізму – єдності та взаємозв'язку свідомості та діяльності особистості. Дослідження саморегуляції як свідомого процесу ґрунтуються на працях І. П. Павлова, І. М. Сеченова, П. К. Анохіна, М. О. Бернштейна. Свідомі чинники саморегуляції розглядаються в рамках теорії діяльності (О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, О. О. Конопкін та ін.) та суб'єктно-діяльнісної теорії (С. Л. Рубінштейн, К. О. Абульханова-Славська, О. В. Петровський та ін.). Теорія функціональної системи П. К. Анохіна та М. О. Бернштейна стала підґрунтям для розробки концепції свідомої саморегуляції діяльності, яку О. О. Конопкін доповнив ідеєю про активного суб'єкта регуляції діяльності, який усвідомлює свої завдання та

мету діяльності та започаткував новий підхід до саморегуляції [4].

Саморегуляцію поведінки особистості як психологічний феномен дослідники пояснювали з різних позицій як: властивість регулювання (М. Й. Боришевський, І. І. Чеснокова), можливість мобілізації активності (В. К. Калін, В. І. Селіванов), спосіб організації й самодетермінації життєвих часових кодів (Л. І. Анциферова, Б. В. Зейгарнік, О. П. Корнілов), здатність управління об'єктивними вимогами довкілля (А. Бандура, Ю. О. Міславський, Є. М. Пеньков) та приймати довільні рішення (І. Д. Бех).

Саморегуляція є складним багатокомпонентним процесом, який підпорядкований меті та завданням діяльності, а також регулюється певними механізмами та проявляється під час активності особистості. Дослідженням різних її аспектів в останні роки займалися В. І. Моросанова, Г. С. Пригін, К. В. Злоказов, М. Й. Боришевський, Т. В. Кириченко, І. В. Петренко, О. П. Макаревич та ін. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості сучасного студента.

Досліджуючи саморегуляцію студентської молоді, науковці враховують лише певні окремі її ланки, а не вивчають цей феномен комплексно [1; 2; 5; 6]. Відповідно до цього дослідники розробляють програми, тренінги, вправи, спрямовані на формування та покращення окремих елементів процесу саморегуляції. Окремі етапи цих програм можна використовувати у процесі роботи зі студентами, але цілісної програми, спрямованої на формування оптимального стилю саморегуляції, не розроблено.

Виникає необхідність розробки комплексної програми, яка б сприяла підвищенню рівнів розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів, формуванню успішної та ефективної саморегуляції в цілому.

Метою статті є представлення результатів апробації програми «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді».

Виклад основного матеріалу. Проведене теоретичне дослідження психологічних чинників саморегуляції поведінки дало можливість уточнити поняття «психологічні чинники

саморегуляції поведінки студентів», що розуміється як структурні особистісні утворення, що визначають успішність діяльності та ефективність поведінки молоді, пов'язані з особливостями міжособистісних стосунків та навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Результати констатуючого експерименту показали, що рівень розвитку досліджуваних психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів (мотивація досягнень, комунікативні та організаторські здібності, волеволі якості та потенціал), впливає на успішність їхньої поведінки. Тобто, чим вищий рівень розвитку психологічних чинників, тим автономнішою та ефективнішою стає саморегуляція студентів. У зв'язку з цим виникла необхідність у формуванні автономного стилю саморегуляції поведінки з метою успішної поведінки групи студентів із залежним стилем саморегуляції. Виявлення особливостей розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів дало можливість розробити програму розвитку психологічних чинників з метою формування оптимального (автономного) стилю саморегуляції.

Особливостями побудови програми є: її відповідність загально-теоретичним поняттям про соціально-психологічний тренінг; комплексність та багаторівневість, технологічний підхід; використання спеціальних інтерактивних технік та методів тощо [3]. Структура тренінгу складається із 7 тренінгових занять, які включають вступ до тренінгу, основну частину, що має 4 розділи, та підсумки. Загальний обсяг тренінгу – 24-28 годин. Кожне заняття починається з привітань учасників, надання емоційної підтримки, тим хто її потребує. Після того, як тренер визначить готовність групи до роботи, учасникам повідомляється мета і завдання поточного заняття. Виконання кожного з запланованих завдань завершується її обговоренням (рефлексією).

Апробація програми відбувалася протягом жовтня-листопада 2011-2012 навчального року на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка в рамках молодіжного проекту м. Полтава «Школа місцевого та студентського самоврядування «Лідер майбутнього». За програмою навчалися 30 студентів експериментальної групи – дві тренінгові групи по 15 студентів в кожній,

Питання психології

які мали залежний стиль саморегуляції поведінки та низькі рівні розвитку різних її психологічних чинників.

Через два місяці після апробації тренінгової програми студенти експериментальної групи пройшли анкетування самодіагностики психологічних чинників та саморегуляції поведінки, в

результаті чого було виявлено, що більша частина студентів вважають тренінгові заняття ефективними та результативними. Дані розподілу рівнів впливу на саморегуляцію поведінки тренінгової програми за результатами самодіагностики студентів у відсотках представлені на (рис. 1).

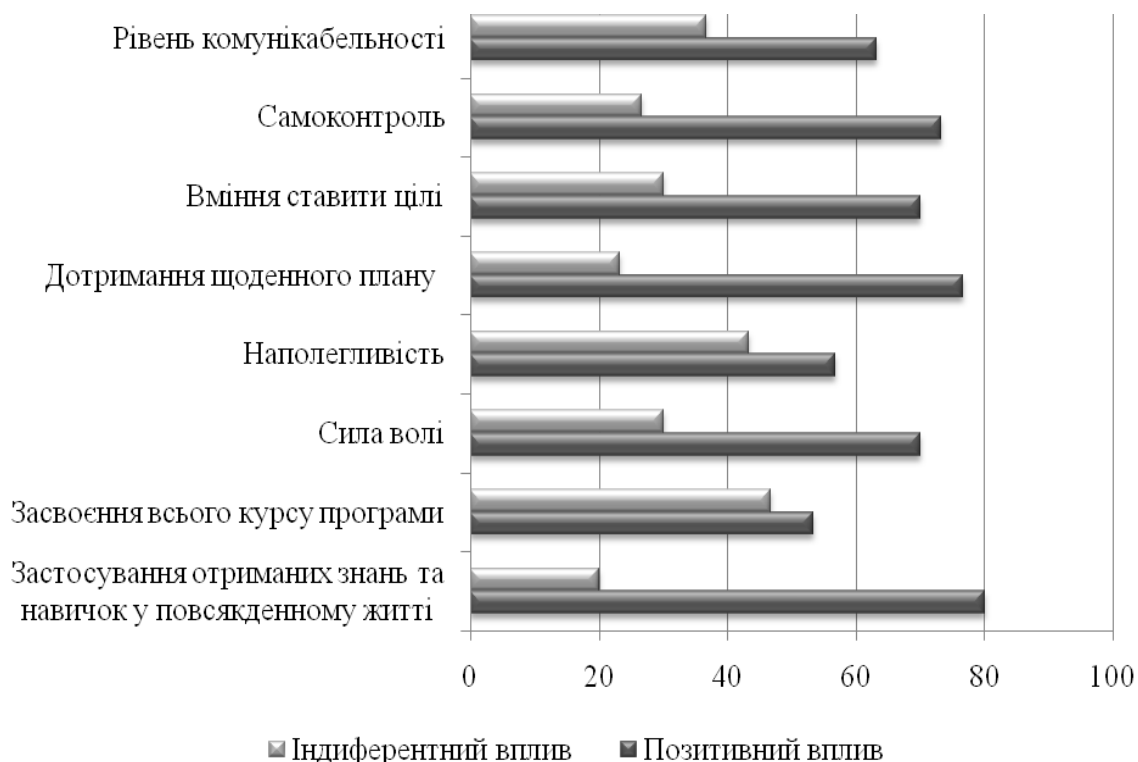


Рис. 1. Розподіл рівнів впливу на саморегуляцію поведінки тренінгової програми за результатами самодіагностики студентів (у %)

Після анкетування були отримані наступні відповіді: 63,3 % студентів вважають, що заняття покращили рівень розвитку комунікативних здібностей, 36,7 % студентів – комунікативні здібності залишилися на колишньому рівні; 73,3 % студентів вважають, що заняття сприяли підвищенню рівня самоконтролю, 26,7 % студентів вважають, що заняття не вплинули на самоконтроль; 70 % – навчилися формулювати та ставити перед собою цілі, 30 % – вважають, що не навчилися ставити перед собою цілей; 76,7 % студентів щоденно дотримуються своїх планів, проте 23,3 % студентів намагаються дотримуватись, але відчувають певні труднощі з цього приводу; 56,7 % – зазначають проте, що заняття підвищили рівень наполегливості, а 43,3 % студентів вважають, що заняття не сприяли підвищенню рівня наполегливості; 70 % студентів вважають, що завдяки тренінгу розвинули силу волі; 30 % – відчувають

певні труднощі, коли необхідно проявити силу волі; 53,3 % студентів вважають, що засвоїли навчальний матеріал, їм вдалося з легкістю виконувати вправи та завдання, спрямовані на формування саморегуляції під час тренінгу; 46,7 % – зазначають про труднощі під час засвоєння методів саморегуляції поведінки; 80 % студентів використовують отримані знання, уміння та навички у повсякденному житті; 20 % – іноді використовують деякі методи саморегуляції.

Відповідно до отриманих даних можна сказати, що більшість студентів відмічають позитивний вплив тренінгових занять на розвиток рівня комунікативних навичок (63,3 %). Зустрічаються такі відповіді: «Я легко знайомлюся з незнайомими людьми», «Мені простіше пояснити певну інформацію», «Тепер я можу знаходити потрібні аргументи та відмовляти, коли я не можу допомогти в чомусь», «Я не хвилююся, відповідаючи викладачу», «Я пройшла співбесіду і можливо отримаю бажану

роботу» та ін. На колишньому рівні розвитку залишилися комунікативні здібності у (36,7 %): «Я не помітила жодних змін. Як спілкувалася, так і спілкуюся», «Я відчуваю такий же дискомфорт у гучній компанії, як і раніше. Може я щось не так роблю?»

На думку більшості студентів заняття сприяли підвищенню рівня самоконтролю (73,3 %): «Тепер я доводжу розпочату справу до кінця», «Я намагаюся контролювати власні емоції та менше хвилююся», «У конфліктних ситуаціях раніше я дуже кричала та не хотіла відчувати себе неправою, а тепер вислуховую позицію свого співрозмовника та приймаю правильне рішення» тощо. На рівень самоконтролю не вплинули заняття (26,7 %): «Після тренінгу нічого не змінилось», «Я не вважаю, що маю проблеми з самоконтролем» та ін.

Також студенти навчилися ставити перед собою цілі та правильно їх формулювати (70 %): «Я передивилася свої бажання та побачила не свої цілі, а мрії моєї мами, які я не хочу втілювати», «Я вирішила спробувати себе у науковій діяльності, бо мене це справді цікавить», «Я вирішив кинути палити, я зрозумів, що це шкодить моєму здоров'ю» тощо. Не навчилися ставити перед собою цілі (30 %) студентів. Вони наводять наступні аргументи: «Я і так знаю, чого хочу. Мені не потрібно для цього чомусь навчатися», «Я впевнена, що не залежно від бажань, все вирішують гроші та зв'язки. Навіщо чогось хотіти і знати, що цього ніколи не буде».

На заняттях студенти склали плани (щоденний план та план на найближчий час для гармонізації свого життя). Більшість учасників тренінгу користується своїми планами (76,7 %): «Завдяки правильному плануванню я встигаю зробити набагато більше, ніж раніше», «Я давно хотіла навчитися ліпити з полімерної глини, тепер у мене з'явився на це час», «Мої батьки помітили, що я став бувати вдома більше та приділяти їм час для спілкування. Я навіть не думав, що це їм так потрібно». Не дотримуються своїх планів (23,3 %): «У мене немає часу на подібні речі», «Моє життя цілком мене влаштовує, навіщо щось змінювати», «Я спробувала змінитися, але зараз сесія і випускні іспити. Думаю, що зараз не підходящий час для цього».

Більшість студентів вважає, що заняття сприяли підвищенню рівня наполегливості (56,7 %): «Завдяки отриманим навичкам я зможу краще підготуватись до сесії», «Я давно збиралась почати пошук роботи, але

все ніяк не могла розпочати. Зараз же я зареєструвалася на сайтах роботи та відправила свої резюме в декілька організацій. Я це змогла і пишаюся цим». Не помітили динаміки у зміні наполегливості (43,3 %): «Ні в чому це не проявляється», «Мені не потрібно на чомусь наполягати, у мене і так все добре». Таким чином, можна припустити, що ці результати свідчать про ефективність розробленої програми та позитивний вплив на формування психологічних чинників саморегуляції поведінки молоді.

Для експериментального підтвердження даного припущення та визначення результативності впровадження програми був проведений порівняльний аналіз експериментальних даних психодіагностики до та після формуючого експерименту двох вибірок – експериментальної (28 студентів) та контрольної (30 студентів) груп. Для цього були використані методики із загального комплексу методів констатуючого дослідження психологічних чинників саморегуляції поведінки студентської молоді. За результатами опитування студентів було проаналізовано наявність чи відсутність динаміки рівнів розвитку психологічних чинників, таких як мотивація досягнення успіху (опитувальник «Мотивація досягнень» А. Мехрабіана, модифікованим М. Ш. Магомед-Еміновим), комунікативні та організаторські здібності (методика КОС-2 В. В. Синявського, Б. О. Федоришина), вольові якості (опитувальник вольового самоконтролю О. Г. Зверкова, Є. В. Ейдмана). Також була досліджена динаміка розвитку саморегуляції поведінки студентів шляхом визначення її стилів за допомогою методики «Стиль саморегуляції» Г. С. Пригіна.

Проведений порівняльний аналіз експериментальних даних психодіагностики експериментальної та контрольної груп студентів залежного стилю саморегуляції показав, що до проведення навчання у студентів двох груп переважав мотив уникнення невдач, комунікативні та організаторські здібності були на низькому рівні, розвиток вольових якостей (самоконтролю, самовладання та наполегливості) був частково на низькому, частково – на середньому рівнях. Після проведення навчання за тренінговою програмою була виявлена позитивна динаміка змін у розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки, яка представлена в (табл. 1).

Динаміка розвитку психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів (у %)

Психологічні чинники	Види та рівні розвитку	Експериментальна група		Контрольна група	
		А	Б	А	Б
Мотивація досягнень	Прагнення успіху	6,7	36,7	0,0	10,0
	Змішаний	10,0	46,7	20,0	20,0
	Уникнення невдач	83,3	16,6	80,0	70,0
Комунікативні здібності	Низький	60,0	13,3	56,7	40,0
	Середній	33,3	46,7	33,3	36,7
	Високий	6,7	40,0	10,0	23,3
Організаторські здібності	Низький	56,7	13,3	80,0	60,0
	Середній	33,3	36,7	13,3	26,7
	Високий	10,0	50,0	6,7	13,3
Самоконтроль	Низький	50,0	30,0	46,7	43,3
	Середній	46,7	30,0	46,7	43,3
	Високий	3,3	40,0	6,6	13,4
Самовладання	Низький	43,3	16,7	43,3	26,6
	Середній	53,3	60,0	53,3	70,0
	Високий	3,3	23,3	3,4	3,4
Наполегливість	Низький	63,3	33,3	50,0	50,0
	Середній	33,3	50,0	46,7	33,3
	Високий	3,3	16,7	3,3	16,7
Всього		100,0	100,0	100,0	100,0

Примітка: А – перший зріз (до); Б – другий зріз (після формуючого експерименту).

Так, в експериментальній групі зменшилась кількість проявів мотиву уникнення невдач (56,7 %); низького рівня розвитку комунікативних здібностей (30,0 %); організаторських – (23,4 %); самоконтролю (16,6 %); самовладання (9,9 %) та наполегливості (30,0 %) у порівнянні з контрольною групою. Також порівняно збільшилась кількість проявів змішаного мотиву (36,7 %); мотиву прагнення успіху (20,0 %); середнього рівня розвитку комунікативних здібностей (10,0 %); самоконтролю (10,0 %); високого рівня розвитку комунікативних здібностей (20,0 %); організаторських (33,4 %); самоконтролю (29,9 %) та самовладання (20,0 %) в експериментальній, ніж в контрольній групі. В контрольній групі збільшилась кількість проявів середнього рівня розвитку організаторських здібностей (10,0 %) та самовладання (10,0 %).

Ми припускаємо, що отримані дані можуть залежати від ситуації моменту обстеження, але вважаємо, що результати експериментальної групи студентів все ж таки є достатньо показовими. Так як їх показники розвитку психологічних чинників саморегуляції значно покращились у порівнянні з показниками студентів контрольної групи. У зв'язку з цим, можна зробити припущення, що такі результати дослідження психологічних чинників саморегуляції поведінки та їх позитивна

динаміка у студентів експериментальної групи пов'язані з тим, що вони брали участь у тренінгових заняттях з формування саморегуляції поведінки.

Дане припущення пов'язано з тим, що на заняттях використовувались спеціальні інтерактивні техніки, метою яких було виявити проблемні зони в спілкуванні, розвинути у студентів навички ефективної комунікації, активного слухання та подолання бар'єрів у спілкуванні, навчити самостійно приймати рішення, використовувати конструктивні стилі поведінки та спілкування, розвинути лідерські якості тощо. Під час занять учасників було проінформовано про основи цілепокладання, планування та самомотивації; розкрито зміст «проактивного» підходу до життя; здійснювалось засвоєння спеціальних технік досягнення бажаного; на заключному етапі роботи відслідковувалось використання отриманих знань, умінь та навичок самомотивації та успішної поведінки студентів.

Аналіз отриманих даних показав, що значна динаміка зміни рівнів розвитку вольових якостей простежується в самовладанні. Хоча рівень розвитку вольового самоконтролю та наполегливості студентів і покращився, але ми не можемо передбачати, що це відбулося завдяки навчанню за програмою формування

саморегуляції. Отже, ми можемо зробити припущення, що в програмі недостатньо технік, спрямованих на розвиток таких вольових якостей, як самоконтроль та наполегливість. Тому в подальшій роботі в програмі необхідно удосконалити та розширити розділ «Сила волі».

В результаті дослідження динаміки розвитку саморегуляції поведінки студентів шляхом визначення її стилів було виявлено, що залежний стиль саморегуляції зменшився (56,6 %); проміжний – збільшився (на 23,3 %) у порівнянні з контрольною групою студентів, автономний стиль був виявлений лише у студентів експериментальної групи (33,3 %). Отримані результати підтвердили ефективність запропонованої тренінгової програми та довели, що цілеспрямоване навчання за спеціальною програмою сприяє підвищенню рівнів розвитку психологічних чинників та в цілому саморегуляції

поведінки студентів вищих навчальних закладів.

Висновки. Таким чином, цілеспрямоване навчання студентів вищих навчальних закладів за спеціальною програмою «Формування саморегуляції поведінки студентської молоді» сприяє розвитку психологічних чинників саморегуляції їх поведінки, тим самим забезпечує формування оптимального (автономного) стилю саморегуляції та ефективну й успішну поведінку студентської молоді.

Перспективними напрямками подальшої роботи є виявлення особливостей розвитку емоційної сфери, системи ціннісних орієнтацій та індивідуально-типологічних особливостей в якості психологічних чинників саморегуляції поведінки студентів, а також роль соціальної регуляції для успішної активності молоді.

Література

1. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. М. Байєр. – К., 2008. – 21 с.
2. Бобнева М. И. Психологические механизмы регуляции социального поведения / отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова – М. : Наука, 1979. – 335 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И. В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Ось-89», 2000. – 224 с.
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М.: ЛЕНАНД, 2011. – 320 с.
5. Славнова Т. О. Развитие саморегуляции сотрудников охранных структур МВД / Т. О. Славнова. – М. : МОСЦ, 2001. – 142 с.
6. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы, особенности функционирования в социальном взаимодействии): [монография] / М. В. Чумаков. – Москва – Курган : Изд-во «Курганского гос. ун-та», 2007. – 214 с.

Shavyro H. S., post-graduate student

DEVELOPMENT OF THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-REGULATION OF CONDUCT OF STUDENT'S YOUTH

In the article explained the necessity for the use of the program «Forming of self-regulation of conduct of student's youth» in order of forming of the optimal (autonomous) style of self-regulation.

Self-diagnostics of psychological factors, conducted after the pre-test program, showed that the majority of students believe that improved the level of development of the psychological factors of self-regulation and use the received during the training the knowledge, abilities and skills in everyday life.

The comparative analysis of experimental data of psychological testing before and after the training of the experimental and control groups showed positive dynamics of development of psychological factors and styles of self-regulation of behavior of students of the experimental group, that has allowed to make a conclusion about the effectiveness of the program.

Key words: self-regulation, the style of self-regulation, motivation of achievement, effective communication, the desire to achieve a success.