

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.9.019.4

DOI: 10.15587/2313-8416.2018.143906

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

© Т. В. Кириченко

У статті подається авторське розуміння саморегуляції поведінки особистості підлітка, що є засобом задоволення потреб, які виявляються в прагненні досягти успіху, одержати схвалення значущих людей, самоствердити власне «Я», визначити своє місце серед інших людей; доводиться, що внутрішню сутність саморегуляції поведінки підлітка становить сукупність психологічних механізмів, які закріплюються в психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень; пропонуються виокремлені і номіновані автором статті механізми саморегуляції поведінки підлітків

Ключові слова: особистість, психічна саморегуляція, психологічні механізми саморегуляції, підлітковий вік, саморегуляція поведінки, самосвідомість

1. Вступ

Саморегуляція виступає провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості. Відтак, цілком закономірно, що вказаний феномен посідає значуще місце у міждисциплінарному вимірі наукових досліджень. Інтерес до питання психічної саморегуляції зріс за останні роки. Про це свідчить той факт, що до поняття саморегуляції звертаються у дослідженнях представники різних психологічних дисциплін та шкіл. Проблема саморегуляції є однією з найважливіших у сучасній психології. Адже, взаємодіючи з навколишнім світом, людина повсякчас опиняється в ситуації вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставленої мети, своїх індивідуальних особливостей, умов дійсності, а також особливостей людей, які взаємодіють з нею. У складних (стресових) ситуаціях зняти невизначеність можна лише за допомогою саморегуляції, коли людина самостійно досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює перебіг діяльності та коригує, якщо є потреба, отримані результати.

Особливо складною саморегуляція поведінки виявляється у період дорослішання. Саме підлітки вирізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними вчинками, нескоординованими формами поведінки, що визначає необхідність вивчення феномену саморегулювання в перехідному віці. За даними ряду психологічних досліджень у значної частини підлітків спостерігається життєва безпорадність, вразливість, пасивність, агресивність, відчуженість від дорослих, зневіра та байдужість до всього. Разом з тим у підлітків спостерігається стано-

влення ціннісних орієнтацій, естетичних смаків та моральних переконань, на основі яких вони починають саморегулювати поведінку. Тому особистість у період підлітковості є сензитивною щодо розвитку в неї саморегуляції поведінки, у зв'язку з чим акцент у вихованні підлітків треба ставити на особливостях її формування.

2. Літературний огляд

Сучасний стан досліджень феномену саморегуляції не можна оцінювати однозначно. З одного боку, накопичено значний теоретико-методологічний матеріал, з'явилися узагальнені роботи з цієї проблеми. З іншого боку, ці дослідження не мають єдиного підходу до визначення цього поняття. Слід зазначити, що це поняття розглядається в різних психологічних дисциплінах і наукових школах.

Так, у практичній психології, де розроблено спеціальні психотехніки самовпливу, психічну саморегуляцію визначають як специфічну активність суб'єкта, скеровану на перетворення свого стану на відновлення сил організму й активізацію працездатності [1]. У соціально-когнітивній концепції саморегуляція виступає ефективною формою взаємодії людини з оточенням. Функції саморегуляції створюються та підтримуються впливом оточення і мають зовнішнє походження, хоча внутрішній вплив частково регулює те, які дії виконує людина. Зазначається, що вищі інтелектуальні здібності, наприклад, здатність оперувати символами, є потужним засобом дії на самих себе і на наше оточення. Складовими процесу саморегуляції поведінки є: самоспостереження, самооцінку, самовідповідь [2]. Таке

тлумачення саморегуляції особистості свідчить про те, що цей процес є чинником і засобом оптимального й ефективного конструювання життєдіяльності в цілому.

Саморегуляція має пряме відношення до різних проявів самоактивності й входить в структуру складних процесів та систем. Вона виступає як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності. Психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. Структура саморегуляції включає дії суб'єкта в усіх її складових:

- мета, прийнята суб'єктом;
- модель значущих умов, створена суб'єктом;
- розроблена програма власне виконавських дій;
- відбір системи критеріїв успішності діяльності; збір і аналіз інформації про досягнуті результати;
- оцінка результатів;
- відбір критеріїв успіху, їх корекція;
- прийняття рішення.

До практичних засобів реалізації саморегуляції належать чуттєві образи, уявлення, поняття [3].

Саморегуляція входить в структуру самосвідомості і проявляється як система психічного самовпливу з метою свідомого керування особистістю своїми психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності. Саморегуляція може здійснюватися на неусвідомлюваному рівні механізмами підтримання внутрішнього гомеостазу та пристосувальної поведінки або бути свідомим, довільним процесом на основі освоєння спеціальних методів мобілізації внутрішніх резервів, що у повсякденному житті залишаються незатребуваними [4].

Аналізуючи положення концепцій у різних галузях психологічної науки, можна підсумувати, що в людини, на відміну від інших живих організмів, процеси саморегуляції відбуваються на різних за своєю складністю і змістом рівнях. Нижчий рівень – це біологічна саморегуляція. Вона є аналогічною до тієї, що властива переважній більшості живих організмів, і забезпечує успішну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Рівень психічної саморегуляції пов'язаний із підтриманням та мобілізацією психічної активності й полягає в здатності людини керувати власними діями й станами.

Вищим рівнем саморегуляції є особистісний. Саморегуляція залежить від еволюційного розвитку організму, його організації і складності. Вищі і найскладніші процеси саморегуляції можуть здійснюватися лише всією особистістю – цілісною й інтегрованою. У контексті діяльнісного підходу саморегуляція є невід'ємною складовою принципу єдності свідомості із діяльністю [5].

У руслі суб'єктного підходу саморегуляція постає своєрідним координатором різномодальних особистісних явищ в подоланні суперечностей у тій чи іншій діяльності. Бути суб'єктом процесу саморегуляції означає надавати особистісного смислу загальнолюдським та конкретно індивідуальним цінностям, певним обов'язкам та завданням. Саморегуляція особистості не завжди здійснюється об'єктивно-оптимальним та суб'єктивно-зручним чином. Ці особливості особистісної саморегуляції проявляються і у

психологічній, і в особистісній «ціні» діяльності. Підтримувати певний рівень психічної активності можна двома способами: перенапруженням усіх сил, що призводить до втоми, до падіння активності, та за рахунок емоційно-мотиваційного підкріплення. Удосконалення саморегуляції не безмежне й не всі її рівні здійснюються усвідомлено. Ряд процесів і способів дій, які спочатку усвідомлені та довільно регульовані, перетворюються в неусвідомлені [6]. Таким чином, системний характер саморегуляції дозволяє зрозуміти джерело мобілізації суб'єктом своїх сил та резервів, а не тільки джерело компенсації індивідуальних недоліків, подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів у діяльності.

Спіраючись на вищесказане, розглядаємо саморегуляцію як цілісний процес, в якому взаємозв'язок самостійних рішень суб'єкта у досягненні мети забезпечується узгодженістю між його діями та функціонуванням регуляторних процесів. Адже саморегуляція забезпечує процес самоорганізації особистості, сприяє саморозвитку [7].

Маємо зауважити, що незважаючи на досить велику кількість публікацій, багато дослідників не дають чіткого визначення поняття «саморегуляція». В широкому розумінні саморегуляція розглядається як системний процес, який має складну багаторівневу структуру та властивий всім живим системам і обумовлює їх доцільне функціонування. Саморегуляція у вузькому розумінні трактується як самоконтроль, самокорекція поведінки на основі зворотного зв'язку. Часто ототожнюються це поняття з іншими термінами як-от: самоуправління, самоконтроль, адаптація, рефлекторна діяльність та ін.

Аналіз наукової літератури показує, що розвиток саморегуляції як свідомого управління своєю поведінкою відбувається на основі формування системи психологічних механізмів [8, 9].

3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження – розкрити психологічну сутність механізмів саморегуляції поведінки особистості у підлітковому віці та визначити передумови її ефективного розвитку.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

1. Розглянути поняття саморегуляції у психології.
2. Визначити особливості саморегуляції поведінки у підлітковому віці.
3. Розкрити зміст поняття «психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків».

4. Дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків

Різномісність поглядів учених на вирішення проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків спонукала нас провести дослідження, спрямовані на уточнення і конкретизацію їх змісту в даному віці. Детальне вивчення психолого-педагогічної літератури, а також власні спостереження за поведінкою підлітків у повсякденному житті дали нам змогу констатувати, що не може існувати лише один ефективний механізм саморегуляції, оскільки

такий був би неспроможний досягнути багатопринципності реальної поведінки особистості.

Вичленування в системі саморегуляції психологічних механізмів дає можливість розглядати особистість, яка активно змінює власну поведінку, ставлення до себе і до довкілля. У змістовому наповненні психологічних механізмів вміщено різні форми існування особистості в часі. Відповідно до цього вони є визначальними в динаміці психічного життя людини, в результаті чого з'являються різні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистісної системи, змінюється режим її функціонування [10].

Механізми саморегуляції виступають функціональними способами динаміки життя людини. Вони починають функціонувати в процесі вирішення завдань і є спрямованими на співорганізацію всіх необхідних складових поведінки й діяльності особистості [9].

Як показало наше дослідження, механізми саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей людини та її звичок в організації своїх дій. Відтак, чим вищі показники регуляторного досвіду зовнішньої активності, тим вища ефективність саморегуляції поведінки. Психологічні механізми більшістю авторів визначаються як динамічна сторона психічного життя людини, яка є структурним утворенням, що спрямовує рух психічної діяльності до певного результату.

Спираючись на теоретичний аналіз, означеного в статті предмету дослідження, а також попередні наукові розвідки, нами визначено, що саморегуляція поведінки виступає інтегративною властивістю особистості й об'єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілісності [11].

Наразі вважаємо, що саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довірливих рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. Внутрішню сутність саморегуляції поведінки особистості становить сукупність психологічних механізмів. Останні визначаються, як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції поведінки особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою.

Що ж стосується сутності психологічних механізмів саморегуляції в плані вирішення завдань нашого дослідження, то ми зазначаємо, що психологічні механізми саморегуляції поведінки складають інтегративну сукупність психічних властивостей індивіда, що визначають рух до регуляції його дій, вчинків, поведінки і ґрунтуються на зразках, еталонах, цінностях індивідуального та суспільного характеру. Втім, психологічні механізми саморегуляції зможуть виконувати притаманну їм функцію лише за умови, що особистість усвідомлює себе носієм, суб'єктом того чи іншого утворення.

5. Результати досліджень та їх обговорення

Результати проведеного нами дослідження засвідчили, що більш інтенсивно починають розвиватися механізми саморегуляції поведінки саме в підлітковому віці. Оскільки центральним психічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, як самоствердження себе в новій внутрішній позиції, то таке самоствердження завжди сприяє розвитку самосвідомості, усвідомленню свого «Я», виникненню зацікавленості як до власного суб'єктивного, так і до об'єктивного світу. Враховуючи цей суттєвий момент, ми визначили змістовний контекст механізмів саморегуляції поведінки в підлітковому віці.

Сутність психологічних механізмів саморегуляції і їх роль у становленні й розвитку особистості підлітка розглядаємо у тісному зв'язку з аналізом мотиваційних компонентів: настанов, провідних потреб та мотивів, які в комплексі характеризують систему суб'єктивно важливого для особистості ставлення до різних явищ суспільного життя, до інших людей, до себе самого. Як вияв внутрішньої активності, саморегуляція виникає в людини, перш за все, в тих діях, вчинках, які пов'язані з актуальними потребами.

Зазначаємо, що саморегуляція поведінки особистості підлітка є засобом задоволення потреб, які виявляються в прагненні досягти успіху, одержати схвалення значущих людей, самоствердити власне «Я», визначити своє місце серед інших людей. Важливу роль у розвитку саморегуляції поведінки підлітків відіграють вольові якості. Воля в системі саморегуляції поведінки виступає як основний елемент всіх механізмів саморегуляції поведінки підлітків, яким опосередковується свідомість, що дає змогу приймати рішення і приводити їх до здійснення. Адже мало усвідомити і вибрати ту чи іншу мету, її ще треба й реалізувати. А для цього необхідно володіти певною внутрішньою активністю, прагненням до досягнення вибраної мети.

Саморегуляція підлітка є цілісним особистісним утворенням, інтегруючим у собі психологічні механізми поведінки, які виявляються в здатності визначати ціннісні орієнтації, здібності, домагатися мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливості самоконтролю, прагненні до успіху, потребі просоціального самоствердження та визнання.

У процесі експериментальної роботи із підлітками нами встановлено, що найсуттєвішими механізмами процесу саморегуляції в цьому віці є: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивація схвалення, потреби в досягненні успіху, визнанні та самоствердженні.

Передбачаємо, що виділені психологічні механізми перебувають у постійній взаємодії. Визнання органічного зв'язку згаданих вище механізмів, а також їх тісного зв'язку в детермінації саморегуляції поведінки зовсім не знімає необхідності диференціації їх специфічних функцій. Кожен психологічний механізм має автономний рівень розвитку і в той же час дане особистісне утворення лише в цілісності виступає регулятором поведінки підлітка. Залежно від того, який механізм набуває пріоритетного розвитку й займає провідне місце в структурі особистості, визначається тип суб'єкта. Наприклад, такий який лег-

ко може ставити перед собою мету, але виявляє неспроможність у виборі необхідних засобів її досягнення. Інший може відзначатися високою виконавчою майстерністю, але тільки за умови, що йому хтось вкаже мету, спрямує діяльність, визначить засоби її реалізації. Нерідко зустрічаються люди, яким найбільше вдається функція оцінювання результатів діяльності іншого, проте самі вони, здебільшого не прагнуть виступати в ролі її виконавця. Якщо підростаюча особистість не лише відчуває труднощі у виборі мети чи інших компонентів діяльності, але й прагне уникнути цих труднощів та відповідальності, то можна говорити про порушення в розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків.

Мотивація у системі саморегуляції поведінки є видовим поняттям. Вона презентує сукупність психологічних механізмів та їх особливостей, що забезпечують виникнення спонукань, життєво-значущих цілей і усвідомлених установок, які спрямовують поведінку на задоволення сутнісних потреб. Засадою саморегуляції поведінки особистості виступає довільна форма мотивації, завдяки якій досягається трансформація безпосередніх спонукань у вольові дії та вчинки.

У процесі саморегуляції поведінки виявляються внутрішні резерви підростаючої особистості, які дають їй відносну свободу від обставин, забезпечують у найважчих ситуаціях можливість активізувати

самоконтроль, самодисципліну і координацію своєї поведінки. Вважаємо, що механізми саморегуляції поведінки підлітків функціонують як складна цілісна система, в яку включається ряд психічних утворень, що знаходяться в певних взаємозв'язках, взаємозалежностях із сферою їх самосвідомості. В цей період розвиваються такі якості, як тверда воля, сміливість, незалежність, відповідальність, що дозволяють підлітку пізнавати себе, оцінювати власні сили і можливості, свідомо регулювати свою діяльність і поведінку.

6. Висновки

1. Саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілісності.

2. Саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підростаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі.

3. Психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка є структурним утворенням самосвідомості, що інтегрує у собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до успіху (самореалізації), потребу просоціального самоствердження та визнання.

Література

1. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань: Издательство КГУ, 1981. 64 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург: Евразия, 2003. 320 с.
3. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва: Наука, 1980. 256 с.
4. Осницкий А. К. Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков обучающихся в классах КРО // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 42–51.
5. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и лицо. Москва: Питер, 2003. 508 с.
6. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
7. Кириченко Т. В. Особливості розвитку міжособистісної мовленнєвої комунікації підлітків: зб. нак. пр. // Психолінгвістика. Серія: Психологія. 2018. № 23 (1). С. 119–138.
8. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии. Москва: Наука, 1977. 144 с.
9. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.
10. Анциферова Л. И. Системный подход в психологии // Принцип системности в психологических исследованиях. Москва: Наука, 1990. С. 61–77.
11. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Т.1, № 3. С. 82–88.

*Рекомендовано до публікації д-р психол. наук, професор Волженцева І. В.
Дата надходження рукопису 24.07.2018*

Кириченко Тетяна Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, кафедра психології, Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав-Хмельницький, Україна, 08401
E-mail: glushenko13@ukr.net