УДК 159.9

ТІТОВА Тетяна Євгенівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОВИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена проблемі саморегуляції особистості як складного інтегративного феномену. Визначається необхідність розглядати особливості процесу саморегуляції через призму особистості та у взаємозв'язку із її смисловою сферою. Описуються результати дослідження смислових аспектів саморегуляції особистості майбутніх психологів другого та четвертого років навчання.

Ключові слова: *саморегуляція, свідома особистісна саморегуляція, стиль саморегуляції, смислова сфера особистості, смисложиттєві орієнтації.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства постійно підвищуються вимоги до особистості професіонала. У зв'язку з цим все більшу увагу привертають питання професійного самовизначення та професійного становлення особистості. Науковці зазначають, що успішність усіх етапів професійного становлення та професійного навчання багато в чому залежить від активності особистості та її здатності до свідомої саморегуляції.

У більшості сучасних досліджень вказується на провідну роль смислових утворень у процесах свідомої особистісної саморегуляції. Однак, взаємозв'язок саморегуляції та смислових утворень особистості в процесі професійного навчання та становлення є ще недостатньо вивченими. У цьому контексті особливо важливою стає проблема дослідження усвідомленої саморегуляції особистості майбутнього професіонала.

Особливої актуальності вище зазначене набуває у контексті професійного навчання майбутніх психологів, оскільки одним з критеріїв професійної придатності психолога є саме його висока здатність до усвідомленої саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема свідомої особистісної саморегуляції дедалі більше привертає увагу науковців та посідає чільне місце у контексті аналізу особистісного і професійного становлення. У сучасних дослідженнях, присвячених свідомій особистісній саморегуляції, наголошується на тому, що вона виступає необхідною умовою для успішного професійного становлення та

© Т.Є. Тітова, 2016

формування професійної придатності спеціаліста (Л.Г. Дика, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, Г.С. Нікіфоров, О.К. Осницький, І.В. Плахотнікова, К.В. Седих, О.С. Шубіна та ін.).

Дослідники, говорячи про особистісну детермінацію регуляції та саморегуляції, вказують на провідну роль смислоутворення у цих процесах (О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, З.С. Карпенко, Д.О. Леонтьєв С.Д. Максименко, І.С. Морозова, Т.О. Сафонова, А.В. Сірий, В.Е. Чудновський, М.С. Яницький та ін.).

Основна **мета статті** полягала у визначенні взаємозв'язку саморегуляції та смислових утворень особистості студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система довільної свідомої саморегуляції розглядається як «системний багаторівневий процес психічної активності людини з постановки цілей та управління їх досягненням» [5, с.40]. В.І. Моросанова зазначає, що важливою властивістю саморегуляції є її «усвідомленість», яка проявляється у здатності людини переводити за потреби процес саморегуляції у площину свідомості (наприклад, у складних життєвих ситуаціях тощо). Вона зазначає, що є певні відмінності у рівні розвитку свідомої саморегуляції, що проявляється у тому, як люди планують цілі власної діяльності та моделюють значущі умови їх досягнення, які способи та алгоритми дій вони застосовують та які критерії використовують для оцінювання успішності результатів. Зазначені індивідуальні особливості саморегуляції мають назву «стиль саморегуляції» [6]. Змістові характеристики свідомої саморегуляції особистості та її індивідуальні відмінності визначаються також особливостями смислової сфери особистості [2; 3; 8].

Виходячи з цього, нами було проведене дослідження смислових аспектів саморегуляції студентів-психологів другого (n=34) та четвертого (n=34) року навчання. В ході дослідження нами були використані методика «ССП-98» (за В.І. Моросановою, О.М. Коноз) та методика «СЖО» (за Д.О. Леонтьєвим). За допомогою методики «ССП-98» нами визначались індивідуальні особливості та структурні компоненти саморегуляції майбутніх психологів. Методика «СЖО» використовувалась нами з метою вивчення смислових аспектів саморегуляції. Данні, отримані за допомогою зазначеної методики, дають можливість доповнити уявлення про смисложиттєві орієнтації як про системоутворюючий компонент саморегуляції. З метою підтвердження статистичної значущості результатів, отриманих в ході дослідження, нами використовувався критерій r_s Спірмена (з метою пошуку кореляційних зв'язків) та φ*-критерій кутового перетворення Фішера (для виявлення статистичної відмінності результатів двох груп).

Результати дослідження особливостей свідомої саморегуляції майбутніх психологів другого та четвертого курсів подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості саморегуляції студентів II та IV року навчання (n=68)

Назва шкали	Середні показники по групі (в балах)	
	II курс (n=34)	IV курс (n=34)
Планування	5,7	5,2
Моделювання	5,2	4,6
Програмування	5,4	4,9
Оцінювання результатів	5,5	4,7
Гнучкість	6,2	5,0
Самостійність	5,9	4,6

З таблиці видно, що майбутні психологи мають середні з тенденцією до високих показники за усіма шкалами саморегуляції. Зазначене вказує на те, що в цілому для респондентів обох груп характерним є середній «Загальний рівень саморегуляції». Сильною стороною саморегуляції студентів-психологів є «Гнучкість», що характеризує їх здатність до швидкого реагування при зміні внутрішніх або зовнішніх умов, корегування програми дій відповідно до цих змін. У цілому, в студентів-психологів достатньо розвинутою є здатність до самостійної постановки цілей, контролю за їх досягненням (середні показники за шкалою «Планування» та «Самостійність»). Достатньо високими є показники за шкалою «Програмування», що свідчить про здатність майбутніх психологів розробляти чіткі, деталізовані та розгорнуті програми для досягнення поставлених цілей. Найменш сформованими компонентами саморегуляції є «Моделювання» та «Оцінювання результатів», що свідчить про недостатньо розвинену здатність студентів-психологів моделювати умови досягнення результатів, адекватно оцінювати значущість внутрішніх умов і зовнішніх обставин. У цілому, порівнюючи результати дослідження, можна сказати, що студенти другого року навчання мають вище розвинутий рівень регуляторних здібностей, ніж студенти четвертого курсу (зазначене відображається у вищих показниках за усіма шкалами у студентів другого курсу).

Розглянемо далі результати дослідження окремо для представників кожної групи. Для унаочнення дані подано у вигляді усередненого профілю саморегуляції студентів-психологів (див. нижче рис. 1 та рис. 2).

Усереднений профіль саморегуляції студентів-психологів другого року навчання вказує на помірну вираженість результатів за усіма шкалами опитувальника з наближенням показників за шкалами «Гнучкість» та «Самостійність» до високих. З рисунку видно, що найбільш розвиненою рисою саморегуляції студентів другого курсу є «Гнучкість», що характеризує їх як здатних до швидкого реагування на зміну зовнішніх і внутрішніх умов та відповідного корегування програми дій.

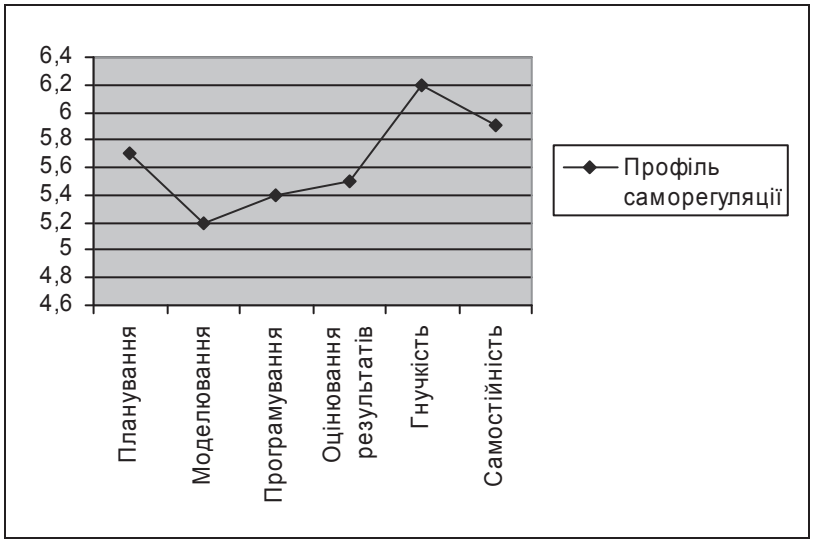

Рис. 1. Усереднений профіль особистісної саморегуляції студентів-психологів другого року навчання

Респонденти схильні до самостійної постановки цілей та можуть самостійно контролювати їх реалізацію (середні з тенденцією до високих показники за шкалою «Самостійність»). Достатньо високо розвиненим є також такий регуляторний компонент, як «Планування». Найменш вираженими є показники за шкалами «Моделювання», «Програмування» та «Оцінювання результатів», що свідчить про недостатньо сформоване вміння адекватно оцінювати значущість внутрішніх умов і зовнішніх обставин та продумувати послідовність своїх дій, а також недостатньо чіткі критерії для оцінювання діяльності.

Оцінюючи результати дослідження студентів-психологів четвертого курсу, можемо сказати, що вони мають помірно виражені показники за усіма шкалами. Найбільш сформованою стильовою особливістю саморегуляції є «Планування», трохи менше розвинені

«Гнучкість» та «Програмування». Зазначене свідчить про те, що досліджувані здатні до постановки віддалених та наближених цілей та планування діяльності. Вираженою є чутливість респондентів до будь-яких змін у діяльність та здатність оперативно на них реагувати. Вони здатні швидко адаптуватись до мінливих умов та обирати необхідний тип поведінки.

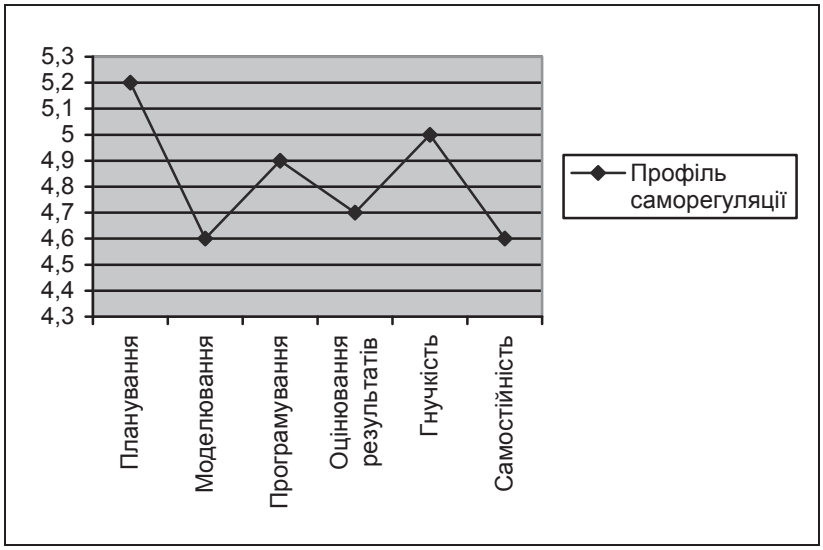

Рис. 2. Усереднений профіль особистісної саморегуляції студентів-психологів четвертого року навчання

У студентів-психологів четвертого року навчання добре розвиненою є також здатність до побудови програми дій по досягненню поставлених цілей, однак, вони не завжди можуть об'єктивно оцінювати ситуацію та можливості її розвитку, наслідки своїх дій, а також власні сили (про що свідчать показники за шкалами «Моделювання», «Самостійність» та «Оцінювання результатів»).

Оцінюючи результати дослідження в цілому по групі, можна сказати, що для представників обох курсів вираженою стильовою особливістю саморегуляції є «Гнучкість», що позначає можливість швидко та легко змінювати цілі та програми дій, швидко та легко включатись в діяльність та переключатись з одного виду діяльності на інший. Зазначена стильова характеристика є важливою як у професійній діяльності психолога, так і у навчанні та найбільш тісно пов'язана із смисловою сферою особистості [6]. У представників другого та четвертого курсів виявлено певні відмінності у рівні розвитку окремих шкал, однак зазначені відмінності не є статистично

значущими.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення особливостей смисложиттєвих орієнтацій за допомогою методики «СЖО» (за Д.О. Леонтьєвим). Результати дослідження окремо за кожною з п'яти субшкал та показники загальної осмисленості життя подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості смисложиттєвих орієнтацій та осмисленості життя студентів-психологів 2-го та 4-го курсу (n=68)

Шкали	Показники за шкалами (у%)					
	Високі		Середні		Низькі	
	2й курс	4й курс	2й курс	4й курс	2й курс	4й курс
1. ***Цілі життя***	58,82	8,82	26,47	58,82	14,70	32,35
2. ***Процес життя***	35,29	5,88	52,94	73,52	11,76	20,58
3. ***Результат життя***	26,47	0	64,70	67,64	8,82	32,35
4. ***Локус Контролю – Я***	32,35	2,97	58,82	79,41	8,82	14,74
5. ***Локус контролю – життя***	35,29	8,82	50	70,58	14,70	20,58
6. *Осмисленість життя*	20,58	5,88	68,64	64,70	11,76	26,47

З таблиці видно, що за усіма шкалами переважають середні показники. Виключення становить лише шкала «Цілі у житті», за якою у представників другого курсу переважають високі значення. В цілому, отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають виражену здатність до визначення життєвої перспективи, визначення віддалених цілей та можливості їх реалізації. Загальна осмисленість життя знаходиться на середньому рівні, що може вказувати на недостатній розвиток рефлексивних якостей респондентів та їх вміння співвідносити власні смисли з життєвими цілями і планами.

Найбільш високі показники для досліджуваної вибірки отримано за шкалою «Локус контролю – *Я*», що свідчить про впевненість особистості у можливості здійснювати вільний вибір та будувати життя відповідно до власних цілей та смислів. Однак, середні

показники за субшкалою «Локус контролю – життя» вказують на недостатню впевненість у можливості контролювати життя та якимось чином впливати на перебіг подій. Це, на нашу думку, може свідчити про недостатню реалістичність в оцінюванні власних можливостей (як у вигляді недооцінювання можливостей, так і у вигляді їх переоцінювання), недостатню впевненість у собі та своїх можливостях через недостатньо ефективне планування віддаленої перспективи, брак досвіду самостійного та позитивного вирішення життєвих труднощів.

З таблиці видно, що для студентів-психологів другого року навчання характерною є перевага середніх показників за усіма субшкалами (окрім першої), що свідчить про те, що для студентів другого курсу життя є цілком осмисленим, з більш-менш визначеними життєвими цілями та перспективами. Слід зазначити, що хоча досвід та сам процес життєдіяльності достатньо чітко усвідомлюється респондентами, однак саме орієнтація на цілі надає студентам другого курсу осмисленості життя в цілому. Розглядаючи співвідношення трьох часових локусів (минулого, теперішнього та майбутнього), можна засвідчити орієнтованість студентів другого курсу на майбутнє, оскільки показники за субшкалою «Цілі у житті» (майбутнє) для більшості респондентів переважають над показниками за субшкалами «Процес життя» (теперішнє) та «Результативність життя» (минуле). Зазначене може бути пов'язане, на нашу думку, з прагненням респондентів орієнтуватись на віддалені життєві перспективи при достатньо високому рівні вдоволення власним життям в цілому (як його процесом, так і результатами).

Більшість майбутніх психологів четвертого року навчання мають середній рівень «Загальної осмисленості життя», середні показники «Цілей у житті», «Процесу життя», а також «Результативності життя» та «Локусу контролю – *Я*», що характеризує їх як таких, що здатні до побудови життя у відповідності з власними принципами і переконаннями, можуть визначати віддалені цілі та забезпечувати досягнення бажаних результатів.

У більшості студентів четвертого курсу відзначено також середні показники за субшкалою «Локус контролю – життя», що свідчить про достатній рівень розуміння визначеності життя як зовнішніми обставинами, так і власними особистісними якостями, достатню впевненість у власних силах, здатність контролювати події, що відбуваються.

Співвідношення між трьома часовими локусами вказує на більшу орієнтованість студентів-психологів четвертого курсу на теперішнє. Можна припустити, що процес адаптації до навчання у ВНЗ є завершеним, студенти стають більш впевненими у своїх можливостях та у здатності будувати своє життя відповідно до власних цілей та пріоритетів. Відповідно, у них переважають позитивні емоції, вдоволення теперішнім та процесом життя.

Наступним кроком нашого дослідження стало виявлення кореляційних зв'язків між особливостями саморегуляції та смисложиттєвими орієнтаціями респондентів. Результати математико-статистичного аналізу засвідчили відсутність статистично достовірних зв'язків між стильовими особливостями свідомої саморегуляції та смисловими орієнтаціями.

У групі студентів-психологів четвертого року навчання було виявлено ряд кореляційних залежностей. Так, було встановлено зв'язок між шкалою «Планування» та «Цілі у житті» (r_s=0,461 при p≥0,05), що свідчить не лише про здатність респондентів будувати віддалену життєву перспективу, але й наповнювати їх сенсом, спираючись при виборі життєвих цілей та планів на власні пріоритети.

Встановлено також взаємозв'язок між шкалою «Планування» та субшкалою «Процес життя» (r_s=0,388 при p≥0,05), що може вказувати на те, що результатом побудови життєвої перспективи та визначення її змістовного наповнення пов'язане із задоволенням тих чи інших потреб та формуванням позитивного емоційного ставлення особистості, як до себе так і до ситуації в цілому.

Шкала «Моделювання» корелює з показниками субшкали «Результат життя» (r_s=0,388 при p≥0,05). Зазначене може вказувати на те, що уявлення про значущі зовнішні і внутрішні умови досягнення цілей та вміння їх враховувати забезпечують відчуття результативності життя.

За шкалою «Моделювання» були отримані також позитивні кореляції з субшкалами «Локус контролю − Я» (r_s=0,391 при p≥0,05) та «Локус контролю − життя» (r_s=0,389 при p≥0,05). Зазначене може вказувати на взаємозалежність вміння враховувати значущі внутрішні та зовнішні фактори успішності діяльності та впевненості у можливості контролювати події власного життя чи певним чином впливати на них.

Показники за шкалою «Програмування» корелюють у студентів-психологів четвертого року навчання із субшкалою «Цілі життя» (r_s=0,361 при p≥0,05) та субшкалою «Локус контролю − Я» (r_s=0,385 при p≥0,05). Зазначене може свідчити про те, що зміст програм дій визначається пріоритетними цілями та смислами, що, в свою чергу, впливає на впевненість досліджуваних у власних силах та здатність впливати на життєві події.

Виявлені також взаємозв'язки між шкалою «Гнучкість» та субшкалою «Цілі життя» (r_s=0,554 при p≥0,01), що може свідчити про те, що побудова життєвої перспективи на основі власних пріоритетів та смислів дає можливість респондентам враховувати особливості ситуації та, у разі необхідності, швидко перебудовувати програму дій з опорою на смислові конструкти.

Підсумовуючи вище зазначене, можна говорити про те, що у студентів-психологів четвертого року навчання зміст свідомої саморегуляції визначається провідними смисложиттєвими

орієнтаціями. З іншого боку, дієвість смислових утворень також може визначатись сформованістю цілісної системи саморегуляції особистості [4]. На думку С. Д. Максименка, процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень. Останні, будучи усвідомленими, породжуються в процесі смислового зв'язування, коли «встановлюється внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Результатом цієї роботи буде виникнення нових інтенцій та гармонізація внутрішнього світу особистості» [3, с.48]. У такому випадку ми можемо говорити про найвищий рівень розвитку особистісної саморегуляції − «смислову» саморегуляцію, яка може здійснюватись лише цілісною та інтегрованою особистістю [3].

Аналізуючи результати дослідження в цілому, можна сказати, що система саморегуляції студентів-психологів другого року навчання є в цілому сформованою, однак її зміст мало пов'язаний із провідними смисловими утвореннями. Зазначене вказує на певні розбіжності операційного та змістовного компонентів саморегуляції та може бути показником недостатнього рівня розвитку свідомої особистісної саморегуляції респондентів.

Для представників четвертого курсу характерною є узгодженість змістовного та операційного компонентів саморегуляції, що свідчить про вищий загальний рівень розвитку свідомої саморегуляції. Зазначене вказує на сформованість у студентів-психологів четвертого року навчання більш злагодженої, дієвої регулятивної системи, зміст якої визначається провідними смисложиттєвими орієнтаціями.

Аналізуючи результати дослідження в цілому по вибірці, можна сказати, що у більшості респондентів розвиненою стильовою особливістю саморегуляції є «Гнучкість». Зазначене підтверджує результати експериментальних досліджень В.І. Моросанової, які свідчать про найбільш тісний зв'язок смислових утворень з такою стильовою особливістю, як «Гнучкість» (здатність враховувати значущі умови та гнучко визначати тактику поведінки, можливість швидко та легко включатись у виконання діяльності, швидко переключатись з одного виду діяльності на інший) [6]. Тож, можна припустити, що для досліджуваного контингенту в цілому властивий гнучкий стиль саморегуляції, вони у високій мірі здатні співвідносити власні особистісні характеристики чи пріоритети з особливостями інших та особливостями ситуації, є більш толерантними до ситуації невизначеності, здатні приймати рішення у ситуації вибору та реалізовувати їх. Якість регуляції у цьому випадку полягає у «співвіднесенні об'єктивної змінюваності дійсності з можливостями та суб'єктивними способами змінення її суб'єктом» [1, с.272]. Сюди входять і розшифровка значення дій інших людей, і здатність співвіднесення дій інших з власними діями, і здатність до диференціації наслідків цих дій для себе та інших тощо. У такому випадку, на нашу думку, можна говорити про сформованість та

дієвість смислової саморегуляції особистості майбутніх психологів, детермінованих змістовними аспектами особистості (зокрема її смисловими утвореннями).

Висновки з дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Дослідження смислових аспектів саморегуляції особистості є актуальним для сучасної психологічної науки. Визначення саморегуляції як складного інтегративного процесу дає можливість вивчати його у взаємозв'язку із смисловою сферою особистості, описати індивідуальні особливості саморегуляції (як на змістовному рівні, так і на рівні стильових особливостей).

Результати проведеного емпіричного дослідження в цілому свідчать про сформованість системи саморегуляції у студентів-психологів. Для представників другого та четвертого курсів виявлено певні відмінності у рівні розвитку смислової саморегуляції. Зазначене проявляється у більшій внутрішній змістовній визначеності, дієвості, узгодженості змістовних та операційних компонентів регулятивної системи майбутніх психологів четвертого року навчання (порівняно із другокурсниками).

Найбільш сформованою регулятивною властивістю в цілому по вибірці є «Гнучкість», яка найбільше пов'язана із змістовними аспектами особистості та дозволяє регулювати активність з опорою на провідні смислові утворення.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 334с.

2. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 486 с.

3. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С.Д. Максименко. – К. : КММ, 2006. – 240 с.

4. Моросанова В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – 134-140.

5. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник московского университета. − Сер. 14. − Психология. − 2010. − № 1. − С.36-45.

6. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, Е.А. Аронова и др. ; [под ред. В.И. Моросановой]. – М. : Психологический ин-т РАО, 2006. – 320с.

7. Седых К.В. К вопросу о координации целостного поведения человека и его психической саморегуляции в контексте психотерапии / К.В. Седых //

Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. − Серія «Психологія». − Випуск 49, 2014. − С.133-144.

8. Серый А.В. Ценностно-смысловая сфера личности : [учебное пособие] / А.В. Серый, М.С. Яницкий. – Кемерово : Кемеровский гос. ун-т, 1999. – 92с.

Т.Е. Титова

СМЫСЛОВЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена проблеме саморегуляции как сложного интегративного феномена. Определяется необходимость рассматривать особенности процесса саморегуляции через призму личности и во взаимосвязи с её смысловой сферой. Описываются результаты исследования смысловых аспектов саморегуляции личности студентов-психологов второго и четвертого годов обучения.

Ключевые слова: *саморегуляция, осознанная личностная саморегуляция, стиль саморегуляции, смысловая сфера личности, смысложизненные ориентации.*

T. Titova

THE SENSE ASPECTS OF PERSONALITY'S SELF-REGULATION OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

Article deals with the problem of self-regulation as a complex integrated phenomenon. The necessity to discuss the peculiarities of the process of self-regulation within the context of personality and its sense sphere is postulated.The main approaches to the study of value-sense formations as the basic qualities of personality that direct and regulate its activity are shown.

Individual differences in self-regulation display in its style, which denotes the personal ways of activity and behavior organization.

They and stable repeat in different life situations and include such characteristics as «flexibility», «autonomy», «modeling», «planning», «programming», «results evaluation», «general level of self-regulation».

It has been grounded that personality with well-developed value-sense sphere demonstrates flexible style of self-regulation (including skills of modeling), corresponds her/his own personal characteristics and priorities with the specific of situation, tolerates indefiniteness, and makes optimal decisions among two or more alternatives. The results of empirical research proved that the system of self-regulation of students-psychologists was mainly formed. The representatives of the second and fourth courses demonstrated some differences in the development of sense regulation. These differences manifest themselves in internal definiteness, actuality, and correspondence of content and operational components of regulation system of the undergraduate students.

The most formed regulative quality in the sample is "flexibility", which is strongly connected with content aspects of personality and allows to regulate one's own activity according to leading sense formations.

Key words: *self-regulation, aware personality's self-regulation, value-meaning sphere of personality, values, senses.*

Надійшла до редакції 26.05.2016 р.