

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-46>

УДК 159.923.2

Харченко А.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

**Анотація.** У статті викладені результати емпіричного дослідження, що висвітлюють психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. Встановлено, що в саморегуляції підлітків з різними локусом контролю, здатністю до самоуправління, моделями самоуправління у спілкуванні та рівнем комунікативного контролю існують відмінності. Вищі показники параметрів саморегуляції виявлені у таких групах підлітків: з інтернальним локусом контролю; з високим рівнем сформованості системи самоуправління; мобільністю у спілкуванні; з високим комунікативним контролем. У процесі засвоєння підлітками програми «Оптимізація навичок довільної саморегуляції у підлітковому віці» передбачається розвиток психологічної культури самопізнання та рефлексії, успішної взаємодії та вміння будувати конструктивні відносини в різних життєвих ситуаціях, в також формування навичок саморегуляції власної довільної активності, усвідомлення основних засобів саморегуляції та застосування їх у життєдіяльності людини.

**Ключові слова:** саморегуляція, локус контролю, здатність до самоуправління, моделі самоуправління, комунікативний контроль, особистість підлітка.

Kharchenko Anzhela

Poltava National V.G. Korolenko Pedagogical University

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELF-DIRECTION OF CONTEMPORARY TEENAGERS

**Summary.** The article presents results of an empiric study focused on psychological aspects of self-direction of contemporary teenagers. The following areas of research on teen self-direction in modern psychology have been defined: distinction between self-direction components; interconnection between personality traits and self-direction; personal self-direction of teens in different specialization profiles; aspects of self-direction with various types of temperament; gender-related aspects of self-direction; self-direction dynamics during teenage years; style-related aspects of an individual's self-direction in early adulthood; interconnection of individual-style-related aspects of self-direction during teenage and adolescent years; education-related aspects of self-direction; self-direction of mental states; interconnection between self-direction and values; self-direction and will in teenagers with different level of mental development; characteristics of styles of self-direction and ability to handle stress; formation of voluntary self-direction mechanisms in adolescents. Differences have been found in self-direction of teenagers with different locus of control, self-control capabilities, self-control models in communication and level of communicative control. The high indexes of parameters of self-regulation are educed in such groups of teenagers : with an internal locus of control; with the high level of the system of self-management; by mobility in communication; with high communicative control. Based on the findings, we have developed a development correction program called "Optimization of voluntary self-direction skills in teenagers". Program goal is to develop and enhance voluntary self-direction skills with teenage children. In the course of the program teenagers will develop psychological culture of self-exploration and reflection; successful interaction and ability to establish constructive relationship in various life situations; formation of own voluntary activity self-direction skills; awareness of key means of self-direction and their use in human life and activities.

**Keywords:** self-direction, locus of control, aptitude for self-management, models of self-management, communicative control, personality of a teenager.

**Постановка проблеми.** Основними показниками успішності сучасної молоді людини є самостійність, цілеспрямованість, уміння контролювати себе. Розвиток цих якостей неможливий без розвитку їхньої саморегуляції.

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до дорослого самостійного життя. Саме в ньому значний розвиток отримує особистісна сфера, а також і саморегуляція. Проте в підлітковому віці часто виявляються неадекватні психогенні реакції, нескоординовані форми поведінки, що й актуалізує необхідність вивчення особливостей саморегуляції у цей віковий період.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми саморегуляції присвячені праці К. Абульханової-Славської, М. Боришевського, О. Бочарової, А. Брушлинського, Ю. Вілонаса, Г. Грибенюка, Л. Гримака, Є. Ільїна, О. Конопкі-

на, В. Моросанової, Л. Орбан-Лембрик, О. Осницького, Н. Пов'якель, І. Сеченова, С. Рубінштейна, В. Татенка, Т. Титаренко та інших дослідників.

Існують різні підходи до розуміння процесу саморегуляції, що обумовлено значною кількістю аспектів його вивчення. Так, К. Лисенко-Гелемб'юк [2] узагальнює такі підходи до означення саморегуляції: як інтегральний механізм самовиховання, саморозвитку; найвизначальніша характеристика поведінки людини; механізм, спрямований на керування психофізіологічними, психічними та емоційними станами людини; єдність внутрішніх і зовнішніх особливостей психіки, спрямованих на досягнення індивідом конкретної мети; цілісна система об'єктивних вимог до нервових навантажень, швидкості реакцій, психофізіологічних, психічних, особистісних станів, процес взаємоузгодження завдань

діяльності зі станом суб'єкта; здатність індивіда самоусвідомлювати й самовиявлятися суб'єктом власної активності, посідаючи позицію суб'єкта у взаємодії з іншими; інтегральне ядро активності, що забезпечує створення й динамічне існування у свідомості суб'єкта цілісної моделі його існування; специфічна форма взаємодії людини з навколишнім, засіб свідомої постановки завдань, мобілізації психічних та фізичних потенцій для досягнення визначених цілей; професійно важлива властивість, необхідна передумова професійного самоусвідомлення й самоорганізації задля успішного вирішення завдань та ін.

У психологічних дослідженнях у підлітків вивчаються компоненти саморегуляції (Ю. Генсецька); особистісна саморегуляція (А. Дьячук, І. Плахотникова, А. Шамне); особливості саморегуляції з різними типами темпераменту (Ж. Левшунова, В. Хасанова); статевої особливостей саморегуляції (О. Паніна); динаміка саморегуляції протягом підліткового віку (С. Абдикаімова); стильові особливості саморегуляції поведінки особистості в старшому підлітковому віці (Л. Папшева); особливості саморегуляції у навчальній діяльності (Т. Савінова, Р. Мілкіна); саморегуляція психічних станів (Л. Антилогова, О. Черкевич); взаємозв'язок саморегуляції та цінностей (Т. Ключова, Ю. Генсецька); саморегуляція і розвитку підлітків з різним рівнем психічного розвитку (О. Танигіна, В. Буянова); стильові характеристики саморегуляції і стресостійкість (Л. Подколзіна); особистісна саморегуляція підлітків учнів у різних профілях навчання та взаємозв'язки індивідуально-стильових особливостей саморегуляції в підлітковому і юнацькому віці (О. Сухотіна); формування у старших підлітків механізмів довільної саморегуляції (Т. Жарикова) та ін.

У працях психологів обґрунтовано, що розвиток саморегуляції в підлітковому віці відбувається по таких напрямках: формування здатності особистості до цілепокладання і побудови життєвих планів у часовій перспективі, що є підґрунтям побудови особистісного смислу і мотивації учіння; розвиток регуляції навчальної діяльності; саморегуляція емоційних і функціональних станів.

На думку Т. Кириченко [1], саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підрастаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі. «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» [там само, с. 19].

Можна окреслити причини, які перешкоджають успішному функціонуванню регулятивної сфери особистості у підлітковому віці: труднощі в оволодінні новими видами діяльності, адекватною поведінкою в них, що часто супроводжується залежністю від ситуації, думки оточуючих; несформованість потреби планувати свою активність, коли надається перевага імпульсивним діям, що часто призводить до неуспіху; супер-

ечність між прагненням до цілеспрямованої, успішної активності та наявними уміньми її ефективного здійснення; поспішне формування оцінкових критеріїв своєї діяльності, що часто призводить до необумовлених, або навіть помилкових результатів їхньої активності і відповідно до недосагнення поставлених цілей; труднощі у вияві рішучості у діях, що обумовлено невпевненістю та мінливістю у намірах [3; 4].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** У сучасній психологічній науці бракує досліджень, в яких виявлялися б особливості саморегуляції сучасних підлітків, які навчаються у ліцеї. Крім цього потребують уточнення особливості саморегуляції підлітків, які мають різний локус контролю, здатність до самоуправління, а також ті її особливості, що виявляються у процесі спілкування.

**Мета статті.** Головна мета цієї роботи полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося на базі Полтавського обласного наукового ліцею-інтернату II-III ступенів імені А.С. Макаренка. У дослідженні взяли участь 80 учнів 9-х класів, серед яких 40 дівчат та 40 хлопців.

У дослідженні було використано опитувальники «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98; за В. Моросановою, О. Коноз) та «Рівень суб'єктивного контролю» (УСК; за Дж. Роттером), а також методики дослідження здатності до самоуправління (за Н. Пейсаховим), здатності до самоуправління у спілкуванні (за описом М. Фетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова) та дослідження комунікативного контролю (за М. Шнайдером).

Дослідження тривало у п'ять етапів.

На першому етапі було виявлено рівні саморегуляції підлітків. Результати проведеного дослідження дозволяють констатувати, що більшість підлітків (50,0%) мають середній рівень її сформованості. Вони самостійні, здатні адекватно програмувати свою діяльність, проте, інколи можуть виявляти ригідність на мінливі умови. Менша кількість (30,0% осіб) виявила низький рівень саморегуляції. Їм важко вдається планувати свою діяльність. Також здебільшого вони залежні від думки інших.

20,0% підлітків мають високий рівень саморегуляції. Вони самостійні, усвідомлено й адекватно програмують і моделюють свою діяльність. Їм властива пластичність у реагуванні на мінливі умови.

Як свідчать отримані дані, для більшості підлітків характерним є середній рівень сформованості параметрів саморегуляції (моделювання, планування, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності).

Другий етап дослідження передбачав вивчення особливостей саморегуляції у підлітковому віці залежно від стратегій, якими керуються досліджувані, приписуючи причинність та відповідальність за свою активність тим чи іншим внутрішнім або зовнішнім детермінантам. Більшій кількості учнів підліткового віку (76,3%) притаманний інтернальний локус контролю. Це свідчить про високий рівень сформованості їх суб'єктивного контролю над будь-якими зна-

чимими подіями їхнього життя. Ці підлітки характеризуються впевненістю у собі, здатністю самостійно керувати своїми діями, станами, емоціями, відчувають власну відповідальність за події, які відбуваються у їхньому житті і пояснюють їх своєю поведінкою, характером, здібностями.

У 23,7% підлітків виявився екстернальний локус контролю. Вони схильні приписувати відповідальність за все, що з ними відбувається, зовнішнім факторам: іншим людям, долі чи випадковості, навколишньому середовищу.

Нами виявлено, що вищі значення за більшістю параметрів саморегуляції («моделювання», «оцінка результатів», «гнучкість» та «самостійність») мають підлітки з інтернальним локусом суб'єктивного контролю. Причому більші відмінності у саморегуляції підлітків-інтерналів і підлітків-екстерналів виявлені за параметрами «моделювання», «оцінки результатів» та «гнучкості». Це дозволяє припустити, що підлітки з інтернальним локусом контролю у більшому ступені, ніж підлітки-екстернали, здатні до адекватного розуміння і виокремлення значущих умов для реалізації як конкретних, так і віддалених цілей, можуть гнучко перебудовувати поведінку у відповідності до ситуації, враховуючи зміну обставин і, відповідно до цього, корегувати свої дії.

Також виявилася відмінність між підлітками екстернального та інтернального локусу контролю за параметром «програмування». Можна припустити, що підлітки-екстернали, покладаючи відповідальність за свою активність на зовнішні фактори, схильні до детального продумування та раціоналізації причин своєї поведінки.

Таким чином, стильові особливості саморегуляції інтровертів порівняно з екстравертами характеризуються більш високою сформованістю загального профілю саморегуляції. Останнє характеризує їх як особистостей, що розгортають свою активність відповідно до законів власної внутрішньої природи, своїх потенційних можливостей, прихованих психологічних ресурсів, здібностей і талантів.

Третій етап нашого дослідження мав на меті аналіз особливостей саморегуляції підлітків з різною здатністю до самоуправління. Більшість підлітків (48,8% осіб) виявили середній рівень сформованості системи самоуправління, 13,7% – середній з тенденцією до низького та 22,5% – середній з тенденцією до високого. Високі показники самоуправління продемонстрували 15,0% підлітків. Найбільші значення спостерігалися за параметром «планування» у підлітків з високим рівнем сформованості системи самоуправління.

Проте у підлітків з низьким та середнім з тенденцією до низького рівнями сформованості системи самоуправління більш вираженими виявилися показники їх самостійності й здатності до гнучкості своєї діяльності. Аналізуючи ці дані, можна припустити, що ефективність системи самоуправління, а відповідно і саморегуляції, залежить від узгодженості всіх регулятивних процесів та сформованості його етапів. Високі показники самостійності та гнучкості на фоні нестійких інших параметрів саморегуляції можуть свідчити про те, що гармонійність цих двох систем у підлітковому віці визначається здебільшого думкою інших, ніж регуляцією на рівні довільного контролю своєї активності.

Четвертий етап нашого дослідження полягав у вивченні особливостей саморегуляції підлітків з різними моделями самоуправління у спілкуванні. Переважній більшості підлітків (60,0%) у спілкуванні властива потреба бути самим собою, залежно від ситуації спрямованість на партнера, тобто схильність до партнерства у спілкуванні. 28,8% підліткам притаманна стабільна модель спілкування, що характеризується певною ригідністю, непластичністю. Найменшій кількості підлітків (11,2%) характерна мобільність у спілкуванні, вміння підлаштовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу, здатність змінювати стиль спілкування залежно від ситуації.

Підліткам, що виявили схильність до партнерства у спілкуванні, притаманний здебільшого середній рівень сформованості саморегуляції. Високий рівень саморегуляції продемонстрували підлітки, яким властива мобільність у спілкуванні, а низький – стабільну його модель.

На п'ятому етапі дослідження було проаналізовано особливості саморегуляції підлітків з різним рівнем комунікативного контролю. 52,5% підлітків мали середній рівень сформованості комунікативного контролю. Менша кількість (27,5%) виявила високий рівень комунікативного контролю. 20,0% підлітків продемонстрували низький рівень комунікативного контролю.

Підлітки з високим комунікативним контролем за параметрами саморегуляції («гнучкість», «планування», «моделювання» та «програмування») мали вищі показники, ніж підлітки інших груп. Це дозволяє припустити, що у них виявляється потреба свідомого планування діяльності; вони схильні до адекватного розуміння і виокремлення значущих умов для реалізації як конкретних, так і віддалених цілей. Також вони можуть гнучко перебудовувати поведінку у відповідності до ситуації, враховувати зміну обставин і, відповідно до цього, корегувати свої дії. У ситуації спілкування це виявляється, насамперед, як уміння прогнозувати перебіг комунікативного процесу, чутливо реагувати на зміну комунікативної позиції співрозмовника, адекватно до ситуації реалізовувати свої комунікативні потреби, уникати деструктивних конфліктів тощо.

У підлітків з середнім рівнем комунікативного контролю більше вираженим виявився показник здатності до адекватного самооцінювання результатів своєї діяльності і поведінки. Це свідчить про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

Підліткам з низьким рівнем комунікативного контролю властива регуляторна автономність.

**Висновки і пропозиції.** Отже, встановлено, що в саморегуляції підлітків з різними локусом контролю, здатністю до самоуправління, моделями самоуправління у спілкуванні та рівнем комунікативного контролю існують відмінності.

На основі результатів дослідження нами була розроблена корекційно-розвивальна програма «Оптимізація навичок довільної саморегуляції у підлітковому віці». Її метою є розвиток та вдосконалення навичок довільної саморегуляції у дітей підліткового віку.

Корекційно-розвивальна програма включає 10 занять тривалістю 1-1,5 години з групою 10-12 осіб.

Розроблена корекційно-розвивальна програма ґрунтується на основних положеннях гуманістичної психології, відповідно до якої особистість розглядається як суб'єкт, що є активним та здатний здійснювати вибір, керувати власним життям. Метою навчання в такому контексті є послідовна реалізація гуманістичного принципу – дбайливого ставлення до внутрішнього світу підлітка, його інтересів і потреб, збагачення духовного потенціалу.

Програма розроблена на основі синтезування теоретичних положень організації корекційно-розвивальних занять з розвитку комунікативних умінь і системи саморегуляції у дітей підліткового віку. Також було враховано специфіку соціально-психологічного тренінгу та загальних особливостей психокорекційного впливу, що висвітлені у працях вітчизняних дослідників А. Грецова, Л. Петровської, О. Сидоренко, В. Хомика, Т. Яценко; зарубіжних – А. Гольдштейна, Р. Берклі, К. Рудестама, К. Фопеля, І. Ялома.

Створюючи програму розвитку довільної саморегуляції у підлітковому віці, ми виходили з розуміння психокорекційного впливу як активного навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей. В основу програми покладено здійснення психокорекційного впливу шляхом використання методів групової дискусії, рухових та рольових ігор, моделювання ситуацій та елементів провітницької бесіди.

Організація формувальних впливів з метою оптимізації саморегулятивних здібностей підлітків передбачає структуру, яка включає такі послідовні етапи: установчий, основний та тренінговий.

Метою установчого блоку є стимуляція у підлітків бажання взаємодіяти, зняття підвищеної тривожності, зміцнення впевненості в собі, фор-

мування бажання співпрацювати з керівником та членами групи. Даний блок включає в себе входження в контакт учасників та визначення цілей, завдань і особливостей роботи під час проходження корекційно-розвивальної програми. На даному етапі визначаються правила роботи групи (наприклад, «підняти руку», «вислухати партнера», «говорити лише від власного імені» тощо), проводяться вправи з метою створення сприятливої соціально-психологічної атмосфери у групі та формування інтересу до занять.

Основна частина програми передбачає ознайомлення підлітків з теоретичними знаннями про психологічні особливості процесу саморегуляції, її роль у довільній діяльності особистості, зокрема: розширення уявлення про сутність процесів саморегуляції; поглиблення знань про психологічні умови оптимізації довільної регуляції під час безпосередньої взаємодії людей; ознайомлення з передумовами та показниками успішності підлітків.

Нами було визначено наступні модулі реалізації програми.

Модуль 1 «Пізнай себе та ближнього» (4 години) націлений на розвиток в учнів психологічної культури самопізнання та рефлексії, а також успішної взаємодії та вміння будувати конструктивні відносини в різних життєвих ситуаціях.

Модуль 2 «Психологічна саморегуляція у моему житті» (4 години) спрямований на формування навичок саморегуляції власної довільної активності учнями підліткового віку.

Модуль 3 «Я – успішний та щасливий учень» (5,5 годин) передбачає усвідомлення основних засобів саморегуляції, застосування їх у життєдіяльності людини.

Відтак перспективним напрямом дослідження є впровадження та вивчення ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми.

## Список літератури:

1. Кириченко Т.В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2018. № 9(50). С. 16–19.
2. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник розв'язування міжособистісних конфліктів студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи»; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2011. 19 с.
3. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
4. Харченко А.С. Загальна характеристика отрочества. *Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калужна та інші. Полтава : Астра, 2018. 6–43 с.

## References:

1. Kyrychenko T.V. (2018). Analiz problemy rozvytku mekhanizmv samorehuljatsii povedinky pidlitkiv [Analysis of the problem of development of mechanisms of self-direction of adolescent behavior]. *Scientific Journal «ScienceRise»*, vol. 9, no. 50, pp. 16–19.
2. Lysenko-Helemb'iuk K.M. (2011). Samorehuljatsiia yak chynnyk rozv'iazuvannia mizhosobystisnykh konfliktiv studentskoi molodi [Self-regulation as a factor in solving interpersonal conflicts of student youth] (PhD Thesis). Kyiv : Institute of social and political psychology National academy of pedagogical sciences of Ukraine.
3. Tokareva N.M., Shamne A.V., Makarenko N.M. (2010). Suchasnyi pidlitok u systemi psykhologo-pedahohichnoho suprovodu : monohrafiia [Contemporary teenager in the system of psychological and pedagogical support : monograph]. Kryvyi Rih. (in Ukrainian)
4. Kharchenko A.S. (2018). Zahalna kharakterystyka otrotstva [General characteristics of adolescence]. *Psykhohohiia rozvytku osobystosti u pidlitkovomu ta rannomu yunatskomu vitsi*. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Psychology of personality development in adolescence and early adolescence. Tutorial for students of higher education]. Poltava : Astraiia, pp. 6–43.