

## ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ МОЛОДОСТІ

**Соколянська М. В.**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
*m.sokolyanskaya21@gmail.com*

Сучасне суспільство вимагає від людини високого рівня особистісного розвитку. Зокрема це стосується розвитку навичок саморегуляції поведінки та психічних процесів особистості та її самоефективності, оскільки вони дозволяють успішно застосовувати у процесі життєдіяльності та самореалізації засвоєні паттерни поведінки. Особливо гостро ця проблема постає перед сучасною молоддю.

Мета – проаналізувати особливості саморегуляції та самоефективності особистості у період ранньої молодості.

Моросанова В. І. пропонує розглядати саморегуляцію як усвідомлені інтегративні психічні процеси, що забезпечують цілісність індивідуальності та спрямовані на самоорганізацію психічної активності людини як суб'єкта дій, поведінки та життєдіяльності [2].

Цілеспрямована саморегуляція виступає механізмом, що дозволяє продуктивно реалізувати взаємовідносини суб'єкта з предметною та соціальною дійсністю. Розглядаючи особистісний рівень саморегуляції науковці зазначають, що вона пов'язана з визначенням та корегуванням власних позицій (Осницький О. К.), з цінностями, ідеалами, образом «Я», рівнем домагань та самооцінкою (Миславський Ю. А.), життєвим вибором (Гримак Л. П.), тощо [4].

Науковці зазначають, що саморегуляція, з одного боку обумовлює розвиток особистості, а з іншого боку – особистісний розвиток впливає на саморегуляцію діяльності (зокрема, навчальної) [5].

У дослідженнях Конопкіна О. О., Моросанової В. І., Нікіфорова Г. С., Осницького О. К. та ін. зазначається, що особистісна саморегуляція є необхідною умовою для успішного професійного становлення та для формування професійної придатності спеціаліста.

Індивідуальні властивості саморегуляції формуються протягом життя особистості. Оскільки від сформованості регуляторних вмінь залежить особистісне та професійне становлення людини, особливого значення набуває необхідність дослідження саморегуляції у період ранньої молодості.

Одним із новоутворень ранньої молодості є соціальна зрілість, яка з одного боку надає можливість виконання соціальних обов'язків, а з іншого – прийняття відповідальності за власне життя, рішення та вчинки. Соціальна зрілість тісно пов'язана з особистісним самовизначенням, готовністю до змін та особистісною рефлексією [1]. Досягти вище зазначеного не можливо без особистісного розвитку в цілому та розвитку усвідомленої особистісної саморегуляції, зокрема.

В свою чергу, особистісне, соціальне та професійне самовизначення й самореалізація в цей період особливо тісно пов'язані з самоефективністю, що розглядається науковцями як переконаність особистості у власній ефективності виконання діяльності, що становить для неї певну цінність [3].

Уявлення особистості про самоефективність впливають на вибір різновиду діяльності, докладені зусилля та результат діяльності, емоційні реакції та на якість виконання складних когнітивних завдань [3].

В період ранньої молодості зростає значення здатності особистості бути суб'єктом діяльності та життєдіяльності й усвідомлено керувати нею. Через наявність у цьому періоді багатьох кризових моментів (криза ідентичності, криза професійного самовизначення тощо), молодою людиною надзвичайно загострена потреба у відчутті власної самоефективності, необхідності вірити у себе та власні можливості ефективно застосовувати власний потенціал для досягнення успіхів у різних життєвих сферах.

Уявлення молодої людини про власну самоефективність впливають на поставку мети та афективну самооцінку, а також сприяють узгодженню системи саморегуляції. Досягнення у тій чи іншій діяльності сприяє формуванню відчуття власної само ефективності та, з одного боку, підвищує інтерес до виконання цієї діяльності, а з іншого – зумовлює розвиток високого рівня особистісної саморегуляції.

Саморегуляція та самоефективність виступають важливими умовами ефективності особистості у різних видах діяльності. Регуляторні властивості особистості тісно пов'язані з її уявленням про самоефективність та визначають напрямок розвитку ресурсів молодої людини, а також специфіку її особистісного, соціального та професійного самовизначення і самореалізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Крутько И. С. Психотехнологии в работе с молодежью : учеб. пособие / И. С. Крутько; [науч. ред. А. В. Пономарев]. – Екатеринбург. – Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 188 с.
2. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник московского университета. – Сер. 14. – Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
3. Погорелов А. А. Исследование структуры самоэффективности в раннем юношеском возрасте / А. А. Погорелов // Известия ЮФУ. – Р. III. Проблемы психологии и безопасности жизнедеятельности, 2012. – №10. – С. 241–247.
4. Привалова С. Ю. Саморегуляция учебной деятельности и личное развитие студента / С. Ю. Привалова // Известия Саратовского университета. – 2011. – Т. 11. – Сер. Социология. Политология, вып. 1. – С. 27–29.
5. Сафонова Т. О., Морозова И. С. Уровневые характеристики саморегуляции личности / Т. О. Сафонова, И. С. Морозова // Вестник КемГУ. – №3(43), 2010. – С. 100–106.