

формування нової психологічної моделі – самотності як ресурсу особистісного зростання, де рефлексія стає механізмом подолання відчуження, а диспозиційна структура – основою психологічної стійкості. Самотність у межах цього підходу постає не як прояв самоізоляції, а як внутрішній ресурс розвитку, що сприяє становленню суб'єктності, зрілої автономності, здатності до емоційної самопідтримки та смислотворення.

Отже, диспозиційно-рефлексивний підхід створює цілісну теоретичну модель, у межах якої самотність може бути осмислена як адаптивно-рефлексивний феномен, що забезпечує гармонізацію внутрішнього світу особистості, розкриває її творчий потенціал і сприяє особистісному зростанню навіть у кризових умовах сучасності. У сучасних умовах соціальної невизначеності та воєнного досвіду рефлексивна робота з феноменом самотності стає особливо актуальною. Вона допомагає людині зберегти внутрішню цілісність, переосмислити життєвий шлях, відновити психологічну рівновагу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Малімон В. І. (2025). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*, 69 (2), 138-144.
2. Chaikina N., Morgun V., Chaikina A., (2025). Types of image «I»-specialist in professional adaptation and their psychodiagnostics. *Psychology and Personality*, 15(1), 20-31.
3. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. 395 p.
4. Zilboorg C. (2021). *The Life of Gregory Zilboorg, 1890-1940*. *Psyche, Psychiatry, and Psychoanalysis*. 285 p.
5. Хорні Карен (2025). *Невротична особистість нашого часу*. ООО Видавництво «Центр навчальної літератури». 234 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ

**Шкуратько М. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Урбанізація, радикальні перетворення соціально-економічної та політичної сфери життя, загрозливі екологічні фактори викликають велике напруження, зокрема у представників юнацького віку, порушують адаптаційні механізми їх психіки. Першим сигналом про це є нестача регуляторних механізмів у особистості студента.

У наукових дослідженнях останніх років присвячена увага специфіці метакогнітивних процесів у контексті саморегуляції студентів (О. Зайцева, Е. Белашов, К. Гордієнко [1], М. Тесленко, В.С.Шевченко [3]), специфіки мотиваційних основ академічної саморегуляції студентів-психологів (К. Фоменко, Н. Даниленко [2],

М. Кузнєцов, Н. Юдіна). Проте, в умовах сьогодення проблема співвідношення провідних тенденцій виникнення і прояву страхів та саморегуляції студентів-психологів не вирішена та потребує подальших досліджень, які, до того ж, актуалізовані практичними запитами вищої освіти та умовами сучасності.

Вивчення показників саморегуляції студентів здійснювалось з використанням методики «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова). У дослідженні взяли участь 80 студентів (65 дівчат та 15 хлопців), які навчаються на факультеті психології і соціальної роботи за спеціальністю 053 Психологія Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Дослідження показало, що студентам властиві більше сформовані такі аспекти саморегуляції як планування та самостійність у діяльності. Найменше їм властиві схильності до таких аспектів саморегуляції як планування, моделювання, оцінювання та прояви гнучкості у процесі саморегуляції.

Тобто, 48% досліджуваних мають виражену схильність до планування, як початкового етапу саморегуляції. Їм властива сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. При цьому, 28% досліджуваних вибірки мають низький рівень планування. У таких студентів-психологів потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні частій зміні, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичні. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай несамостійні.

Встановлено, що 44% досліджуваних мають високий рівень самостійності в саморегуляції. Для них властива автономність в організації активності, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Натомість меншість (25%) майбутніх психологів в академічній діяльності мають низький показник самостійності у контексті саморегуляції. Вони залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються не самостійно, ці студенти-психологи часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Загалом, можемо стверджувати, що досліджуваним властиві слабо розвинуті саморегулятивні уміння. Так, 70% майбутніх психологів не схильні до програмування діяльності. Їм властиві невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій. Вони

воліють діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Також, 63% студентів-психологів мають низько розвинену спроможність моделювання. Таким досліджуваним властива слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Також, 59% студентів-психологів мають проблеми в адекватній оцінці результатів діяльності. Вони не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності у них недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів

Також, 51% досліджуваних не проявляє гнучкість у саморегуляції. Такі студенти-психологи в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Виражені регулятивні уміння властиві незначній кількості досліджуваних. Зокрема, 28% майбутніх психологів мають сформовану гнучкість як аспект саморегуляції. Їм властива здатність перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Вони демонструють пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачуваних обставин такі досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію.

Також, 26% студентів-представників вибірки схильні до адекватного оцінювання результатів діяльності. Це свідчить про їх індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності та поведінки. Їм властива сформованість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів.

Лише 21% майбутніх психологів схильний до успішного програмування діяльності. Їм властива потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованість і розгорненість розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод.

Окрім цього, 15% досліджуваних схильні до ефективного моделювання діяльності. Вони здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

Таким чином, досліджуваним властиві дещо підвищені уміння планування та прояви самостійності у саморегуляції діяльності. При цьому студентам-психологам досліджуваної вибірки не властиві сформовані уміння моделювання, програмування, оцінювання результатів діяльності та прояви гнучкості у саморегуляції. Це може бути пояснено особливостями психологічного розвитку у даному віці, який переповнений протиріччями, намаганнями довести самостійність та спроможність самостійно жити при вираженій нестачі досвіду до значному об'ємі життєвих завдань, що потребують вирішення.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гордієнко К. О. Самоактуалізація студентів та ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства* : колективна монографія / За ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2019. С. 192–204.
2. Даниленко Н. В. Формування професійно важливих якостей студентів-психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 50. С.47–53.
3. Шевченко В. С. Особливості емоційної та вольової сфери у розвитку осіб юнацького віку. *Педагогіка, психологія і соціологія : Общя психологія*, 2015. № 6. С.6–18.