

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ Й ДІЯЛЬНОСТІ З РЕФЛЕКТИВНІСТЮ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION STUDENTS WITH THEIR REFLECTIVENESS

У статті подано результати дослідження взаємозв'язку процесу саморегуляції поведінки й діяльності з рефлексивністю в студентській молоді. Саморегуляція має рівневу будову та здійснюється на різних рівнях функціонування – вищому й нижчому. Механізми саморегуляції є самооцінка, домагання особистості, соціально-психологічне очікування, образ «Я», який забезпечує головну функцію саморегуляції – функцію цілепокладання; ціннісні орієнтації, які сприяють спрямованості активності особистості, включаючись у структури її самосвідомості. Важливу роль у функціонуванні компонентів саморегуляції особистості відіграють процеси особистісної рефлексії. Вони не лише забезпечують планування та програмування майбутньої поведінки, а й залучені в роботу контролю, оцінювання та корегування результатів активності. Саморегуляція має індивідуальний характер (залежить від конкретних умов, характеристик нервової діяльності, особистісних якостей).

Установлено, що регуляторні процеси й індивідуальні регуляторні властивості особистості тісно пов'язані з рефлексивністю повсякденної діяльності. Високі показники загального рівня саморегуляції поведінки й діяльності студентської молоді забезпечуються високим рівнем рефлексивності повсякденної діяльності. Студентам із високими показниками загального рівня саморегуляції та рефлексивності властиво самостійно, гнучко й адекватно реагувати на зміну умов, усвідомлено ставити й досягати мети діяльності, аналізувати й оцінювати минулі події, себе в них. Високий рівень мотивації досягнення забезпечує такий стиль саморегуляції, що дає змогу компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, які перешкоджають досягненню мети. Вищий рівень рефлексивності повсякденної діяльності мають студенти з високим рівнем розвитку регуляторних процесів планування, програмування, оцінювання результатів.

Ключові слова: саморегуляція, самопізнання, самосвідомість, рефлексія, рефлексивність, регуляторні процеси.

The article presents the results of the study of the relationship between the process of self-regulation of behavior and activity with reflectivity among student youth. Self-regulation has a level structure and is carried out at different levels of functioning – higher and lower. Mechanisms of self-regulation are self-esteem, personal pursuit, socio-psychological expectations, the self image, which provides the main function of self-regulation – the function of wholeness, value orientations, which contribute to the direction of the individual's activity, being included in the structure of his self-consciousness. The processes of personal reflection play an important role in the functioning of the components of personality self-regulation. They provide not only planning and programming of future behavior, but are involved in the work of monitoring, evaluating and correcting the results of activity. Self-regulation has an individual character (depends on specific conditions, on the characteristics of nervous activity, personal qualities).

It was established that regulatory processes and individual regulatory properties of the personality are closely related to the reflexivity of everyday activities. High indicators of the general level of self-regulation of behavior and activities of student youth are ensured by a high level of reflexivity of everyday activities. Students with high indicators of the general level of self-regulation and reflexivity have the ability to respond independently, flexibly and adequately to changing conditions, consciously set and achieve goals, analyze and evaluate past events, and themselves in them. A high level of achievement motivation provides such a style of self-regulation that allows you to compensate for the influence of personal, character features that prevent the achievement of the goal. Students with a high level of development of the regulatory processes of planning, programming, and evaluation of results have a higher level of reflexivity in everyday activities.

Key words: self-regulation, self-knowledge, self-awareness, reflection, reflexivity, regulatory processes.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.32>

2023.56.32

Мунасіпова-Мотях І.А.

к.біол.н.,
доцент кафедри загальної,
вікової та соціальної психології
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

Дяченко В.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної,
вікової та соціальної психології
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми. Здатність до регуляції можна вважати одним із найважливіших компонентів успішної особистості. Особистість, що підростає, формується як суб'єкт особистісної саморегуляції, який керується довільними моральними рішеннями, самостійно може реалізовувати заплановані власні цілі, мотивувати власні дії й аналізувати здійснені вчинки, спираючись на їх суспільну значущість. Розвиток процесу саморегуляції постійно вдосконалюється по мірі дорослішання, де значимими чинниками цього процесу є морфо-функціональна зрілість мозкових структур, соціально-психологічні, організаційно-педагогічні й особистісні складові. Тому

вивчення процесу саморегуляції та механізмів, які підвищують ефективність цього процесу, є одним із пріоритетних напрямів дослідження в психології.

Аналіз останніх публікацій. Дослідженням процесу саморегуляції займалися такі українські вчені: І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, М. В. Гриньова, Н. І. Пов'якель, Т. В. Кириченко, І. Ю. Наконечний, Т. Г. Титаренко. Розвиток уявлень про саморегуляцію започатковано в роботах фізіологів П. К. Анохіна, І. П. Павлова; нейропсихологів і психологів О. Р. Лурія, Л. С. Виготського.

У рамках теорії функціональних систем організму П. К. Анохіна механізм регуляції

розуміють як сукупність нервових процесів у центральній нервовій системі, що забезпечують випереджувальне відображення й зумовлюють виконання цілеспрямованих дій. О. Р. Лурія використовував розроблене у фізіології поняття функціональної системи й застосував його для аналізу психічних процесів і психічних функцій. Нейропсихологічний підхід, запропонований О. Р. Лурія, передбачає системний аналіз мозку та психіки в їх єдності й взаємній зумовленості. Він дає змогу співвіднести зрілість мозкових структур зі сформованістю психічних функцій, що беруть участь у різних видах діяльності людини. Послідовність дозрівання структур мозку відображено в рівнях регуляції поведінки на різних етапах дорослішання та соціалізації.

Залежно від визначення змісту поняття саморегуляції, від цілей науковці сконцентрували свою увагу навколо різних видів цього процесу. Дослідження процесу саморегуляції не обмежується вивченням лише структурних компонентів цього утворення, а й спрямовано на пошук механізмів, які підвищують ефективність саморегуляції. Роботи, які ведуться в цьому напрямі, здійснювали такі науковці: В. В. Давидов, А. В. Карпов, І. Д. Бех, О. Г. Мирошник, Л. І. Прохоренко, І. А. Мунасіпова-Мотяш. Проте доцільно більш детально зосередитися на дослідженні компонентів саморегуляції та чинниках, які підвищують ефективність саморегуляції в студентській молоді.

Мета статті – дослідити взаємозв'язок саморегуляції поведінки й діяльності з рефлексивністю в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу. Термін «саморегуляція» використовується сьогодні в різних тлумаченнях, зокрема під поняттям «регуляція» (лат. *regulare* – коректувати, налагоджувати, упорядковувати) та «само» (стимул до керування йде із середини) розуміють управління своїм вчинками діями, психо-емоційним станом, психічними процесами та властивостями. Коли людина регулює власну психічну сферу, ми маємо справу з психічною регуляцією. У людини процеси саморегуляції відбуваються на різних за своєю складністю і змістом рівнях – нижчому й вищому. Нижчий рівень – це біологічна саморегуляція, як зазначає Т. Г. Кириченко, вона забезпечує успішну взаємодію з навколишнім середовищем, вища саморегуляція пов'язана з підтриманням і мобілізацією психічної активності й полягає в здатності керувати власними діями і станами [3]. Вищий рівень саморегуляції є особистісний.

Під саморегуляцією в психології розуміють системну характеристику особистості, що відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, спрямованість на досягнення максимальної ефек-

тивності власної діяльності, уміння й досвід контролю за своїм станом і діяльністю [8].

Значимим для процесу саморегуляції є поєднання двох особливостей: перша – саморегуляція як динамічна мотиваційна система, яка включає постановку цілей, розбір і прийняття рішення для досягнення цілей, оцінювання результатів, перегляд цілей і відповідних стратегій поведінки; друга – саморегуляція пов'язана з керуванням власними реакціями [10], важливою є взаємодія підсистем регульованої та регульованої [1].

Саморегуляція пронизує всі психічні явища, які притаманні людині (процеси, стани, властивості). Тому можна говорити про саморегуляцію за протіканням як окремого психічного процесу: відчуття, сприйняття, упізнання, мислення тощо, і про саморегуляцію людини за власним психічним станом, наприклад, саморегуляція емоційно-вольової сфери, саморегуляція як риса характеру людини, що сформувалася в результаті виховання й самовиховання [9]. Саморегуляція має індивідуальний характер (залежить від конкретних умов, від характеристик нервової діяльності, особистісних якостей) [4].

Упроцесі аналізу наукової літератури доцільно розглянути питання про механізми саморегуляції. Зокрема, М. Й. Боришевський уважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах, як самооцінка, домагання особистості, соціально-психологічне очікування, образ «Я», який забезпечує головну функцію саморегуляції – функцію цілепокладання, як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні [2]. С. П. Паламар побудувала теоретичну модель, яка відображає механізми саморегуляції особистості. Поряд з основними структурно-функціональними компонентами моделі усвідомленої регуляції діяльності дослідниця включила блок цінностей суб'єкта, ґрунтуючись, що ціннісні уявлення визначають спрямованість активності особистості, включаючись у структури її самосвідомості. Тому самосвідомість – це базова умова виникнення в людини прагнення до саморегуляції в плані дотримання соціально-ціннісних та особисто значущих норм, правил міжособистісних взаємин.

О. Г. Мирошник указує, що найбільшу роль у функціонуванні компонентів саморегуляції особистості відіграють процеси особистісної рефлексії [5]. Вони не лише забезпечують планування та програмування майбутньої поведінки, а й залучені в роботу контролю, оцінювання й корегування результатів активності [5; 6]. При цьому результати самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе в процесі саморегуляції забезпечуються на всіх етапах поведінкового акту та діяльності, починаючи від мотиву й закінчуючи власною

оцінкою досягнутого ефекту поведінки чи результату діяльності [9].

Отже, рефлексія є важливою регулятивною складовою, що дає змогу особистості аналізувати, свідомо будувати та контролювати свою життєдіяльність.

Таким чином, саморегуляція постає як процес, зумовлений соціально-психологічними, організаційно-педагогічними, особистісними чинниками, під впливом яких суб'єкт спроможний самостійно здійснювати цілепокладання, моделювання умов діяльності, програмування власних дій, їх корекцію та самоаналіз. Тому важливим аспектом для нас є дослідження особистісних чинників, які підвищують ефективність процесу саморегуляції в студентській молоді, зокрема рефлексії.

Дослідження особливості взаємозв'язку показників саморегуляції поведінки й діяльності з рефлексивністю студентської молоді проводили протягом квітня-жовтня 2023 року. У дослідженні брали участь студенти Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, денної форми навчання, загальна кількість респондентів 100 осіб (53 особи жіночої статі, 47 осіб чоловічої статі), вік досліджуваних – 18–30 років. Респонденти проінформовані про мету дослідження, їм роз'яснені інструкції щодо роботи з методиками. Для дослідження використано такий діагностичний інструментарій, як методика «Діагностика рефлексивності» А. В. Карпова. Для статистичної обробки результатів дослідження використовували комп'ютерну програму SPSS for Windows версія 11. Застосовано такі методи математико-статистичної обробки даних: аналіз середніх значень, виявлення достовірних відмінностей у групі (дисперсійний аналіз) і кореляційний аналіз.

Аналіз результатів показників рефлексивності повсякденної діяльності студентської молоді за методикою А. В. Карпова «Діагностика рефлексивності» свідчить про її середній рівень у вибірці в цілому (середнє значення – $34,67 \pm 5,83$). Випробувані на фоні оцінювання минулих подій, схильності аналізувати свої помилки й промахи можуть осмислити і проаналізувати те, що відбувається з ними, здатні співвідносити з предметною ситуацією власні дії, координувати, контролювати елементи діяльності відповідно до сучасних умов. Це проявляється в тому, що вони часто вдаються до обдумування того, що відбувається, схильні до самоаналізу в життєвих ситуаціях. Водночас їм властиво обмірковувати майбутню діяльність і планувати, прогнозувати ймовірний результат своєї діяльності. Аналізуючи середньостатистичні показники рефлексивності в осіб різної статі, відміча-

ємо такі результати: у студентів чоловічої статі середнє значення показника рефлексивності повсякденної діяльності становить $35,42 \pm 0,81$, що свідчить про високий рівень рефлексивності; у студенток середнє значення цього показника становить $33,02 \pm 0,84$, що вказує її середній рівень. У відсотковому співвідношенні 60% студентів-чоловіків мають високий рівень рефлексивності, серед студенток такий рівень має 44% обстежених. Середній рівень виражений – у 30% студентів і 50% студенток. Низький рівень мають 10% студентів і лише 6% студенток. Більшість опитаних мають середній і високий рівень рефлексивності. Статистично значимих відмінностей у показнику рефлексивності повсякденної діяльності в осіб різної статі не виявлено.

Оскільки рефлексивність є зворотнім зв'язком на фактичний психічний стан, а механізмом, який збалансовує стан і управляє ним, є саморегуляція, то доцільно було б далі проаналізувати показники регуляторних процесів та індивідуальних регуляторних властивостей особистості за методикою «Стилі саморегуляції поведінки» В.І. Морасанової.

Найбільше розвинуті в досліджуваних такі регуляторні процеси, як оцінювання результатів діяльності й планування (середні значення – $5,78 \pm 1,35$ і $5,73 \pm 2,06$ відповідно). Найменше розвинутий регуляторний процес моделювання (середнє значення – $5,62 \pm 1,83$). Регуляторний процес програмування в досліджених має середній рівень розвитку (середнє значення – $5,70 \pm 1,67$). Із регуляторних властивостей особистості найбільше розвинута гнучкість (середнє значення – $6,43 \pm 1,88$), хоча самостійність має досить високий рівень розвитку (середнє значення – $5,75 \pm 1,65$). Отже, досліджувані здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподіваних змін обставин, у разі зміни способу життя, переходу на іншу систему роботи такі випробовувані здатні гнучко змінювати модель значимих умов і, відповідно, програмувати свої дії. Слабше проявляється аналіз зовнішніх і внутрішніх умов діяльності й виділення комплексу умов, значущих для досягнення мети. Модель значущих умов полягає в психічному регулюванні діяльності. Загальний показник регуляції поведінки та діяльності досліджуваних має середній рівень (середнє значення – $29,76 \pm 5,35$). Випробувані характеризуються усвідомленістю й взаємопов'язаністю регуляторних ланок.

Статистично значимі відмінності (при $p \leq 0,05$) досліджених осіб чоловічої та жіночої статі виявлено в розвитку регуляторних процесів моделювання й програмування. Студенти

краще, ніж студентки, здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятним цілям, аналізувати зовнішні та внутрішні умови діяльності й виділяти комплекс умов, значущих для досягнення мети.

Для виявлення взаємозв'язку саморегуляції з рефлексивністю проведено кореляційний аналіз. Установлено взаємозв'язок між рефлексивністю повсякденної діяльності й такими регуляторними процесами, як планування, програмування та оцінювання результатів (таблиця 1).

Таблиця 1
Взаємозв'язки рефлексивності із саморегуляцією та її складовими в досліджуваних

Компоненти рефлексивності та складові саморегуляції	Коефіцієнт кореляції
Рефлексивність повсякденної діяльності/ планування	$r=0,299$, при $p \leq 0,05$
Рефлексивність повсякденної діяльності/ програмування	$r=0,254$, при $p \leq 0,05$
Рефлексивність повсякденної діяльності/ оцінювання результатів	$r=0,223$, при $p \leq 0,05$
Гармонійність особистості/ загальний рівень саморегуляції	$r=0,358$, при $p \leq 0,05$

Існує прямий кореляційний зв'язок між регуляторним процесом планування цілей і рефлексивністю повсякденної діяльності ($r=0,299$, при $p \leq 0,05$). Досліджувані респонденти з високим рівнем сформованості потреби у свідомому плануванні діяльності, реалістичними планами, деталізованими, ієрархічними та стійкими цілями діяльності, визначеними самостійно, здатні аналізувати свої помилки й промахи, можуть осмислити й проаналізувати те, що відбувається з ними, здатні співвідносити з предметною ситуацією власні дії, координувати, контролювати елементи діяльності відповідно до сучасних умов.

Установлено прямий кореляційний зв'язок між регуляторним процесом програмування та рефлексивністю повсякденної діяльності ($r=0,254$, при $p \leq 0,05$). Респонденти з високим рівнем сформованості потреби продумувати способи своїх дій і поведінку для досягнення намічених цілей, деталізованістю й розгорнутістю програми дій схильні аналізувати передумови, мотиви та причини минулих подій, зміст минулої поведінки. Програми виконавчих дій вони розробляють самостійно, гнучко змінюються за нових обставин і стійкі в ситуації пере-

шкод. За невідповідності отриманих результатів цілям проводять корекцію програми дій для отримання прийнятного результату.

Відмічено прямий кореляційний зв'язок між регуляторним процесом оцінювання результатів і рефлексивністю повсякденної діяльності ($r=0,223$, при $p \leq 0,05$). Досліджувані студенти з розвинутою й адекватною самооцінкою, сформованістю та стійкістю суб'єктивних критеріїв оцінювання результатів здатні до аналізу результативних параметрів поведінки, зокрема до аналізу допущених помилок. Також респонденти з високим розвитком регуляторного процесу оцінювання результатів і сформованістю рефлексивності повсякденної діяльності адекватно оцінюють як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до неї, гнучко адаптуючись до зміни умов.

Загальний показник саморегуляції поведінки й діяльності студентської молоді також має прямий кореляційний зв'язок із показником рефлексивності повсякденної діяльності ($r=0,358$, при $p \leq 0,05$). Опитаним студентам із високими показниками загального рівня саморегуляції та рефлексивності властиво самостійно, гнучко й адекватно реагувати на зміну умов, усвідомлено ставити й досягати мети діяльності, аналізувати й оцінювати минулі події, себе в них. Предметом їхньої рефлексії є передумови, причини та моделі минулої поведінки, подій, що сталися в минулому загалом. Маючи високий рівень мотивації досягнення, вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, що дає змогу компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, які перешкоджають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень усвідомленої регуляції та рефлексивності, тим легше людина оволодіває новими видами активності, упевненіше почувається в незнайомих ситуаціях, тим стабільнішими є її успіхи у звичних видах діяльності.

Висновки. У ході дослідження встановлено, що регуляторні процеси й індивідуальні регуляторні властивості особистості тісно пов'язані з рефлексивністю повсякденної діяльності. Вищий рівень рефлексивності повсякденної діяльності мають студенти з високим рівнем розвитку регуляторних процесів планування, програмування, оцінювання результатів. Високі показники загального рівня саморегуляції поведінки та діяльності студентської молоді забезпечуються високим рівнем рефлексивності повсякденної діяльності. Розвиток ретроспективної рефлексії сприяє схильності до аналізу минулих подій і власної діяльності в цілому. Загалом установлено, що більш упевнено почувають себе в незнайомих ситуаціях молоді люди з високим рівнем саморегуляції та рефлексивності актуальної

діяльності, тому їхній розвиток сприятиме кращій організації власної поведінки й діяльності в ситуації невизначеності, яка актуальна зараз для українського суспільства.

Перспективами подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку між суб'єктивною задоволеністю життям і рефлексивністю, показниками регуляторних процесів та індивідуальних регуляторних властивостей поведінки й діяльності студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–126.
3. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. Випуск 3. Том 1. С. 82–87.
4. Клименко І.В. Саморегуляція та рефлексивність курсантів – майбутніх поліцейських у контексті програми психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2018. Випуск 1. Том 2. С. 171–177.
5. Мирошник О.Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість*. Полтава-Київ, 2020. № 2 (18). С. 234–246.
6. Мунасіпова-Мотяш І.А., Дяченко В.А. Взаємозв'язок рефлексії та регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей у студентській молоді. *Збірник матеріалів Міжнародної наукової онлайн-конф.*, Чернівці, 25 листопада 2022 року. Чернівці, 2022. Т. 1. С. 96–100.
7. Паламар С., Савченко Ю., Антипін Є. Саморегуляція особистості як умова формування лідерських якостей майбутнього педагога. *Педагогічна освіта: теорія і практика* : збірник наукових праць. 2022. № 37 (1). С. 61–69.
8. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 236 с.
9. Прохоренко Л.І. Формування саморегуляції на уроках математики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Чернівці : Букрек, 2015. 190 с.
10. Cameron L.D., Leventhal H. Self-regulation, health and illness: An overview. *The Self-regulation of Health and Illness Behaviour*. London : Routledge, 2003. P. 1–13.