

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Випускна кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**ПЕТРЕНКО ГАННА МИХАЙЛІВНА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

Освітній ступінь Бакалавр

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма Психологія

Науковий керівник:  
**МУДРАК Ігор Аркадійович**  
доцент, канд. психол. наук.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри \_\_\_\_\_  
від \_\_\_\_\_ 202\_р.

Завідувач кафедри  
(\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
ПІБ

## АНОТАЦІЯ

**Петренко Г. М. Психолого-педагогічні умови саморегуляції особистості у підлітковому віці.**

У роботі представлено теоретико-емпіричне дослідження психолого-педагогічні умов саморегуляції особистості у підлітковому віці.

Обґрунтовано, що важливою умовою успішності будь-якого процесу є оптимальне залучення в нього людини як активного суб'єкта, активізація його внутрішніх резервів і насамперед потенційних особистісно-психологічних здібностей. Суб'єктивна активність людини є визначальною умовою процесу саморегуляції.

Особливості саморегуляції в підлітковому віці проявляються через самоставлення, самоаналіз, дії та прийняття рішень.

Основними механізмами саморегуляції поведінки підлітків у психологічних дослідженнях виступають самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічні очікування, локус контролю, потреба в успіху.

Емпіричне вивчення оцінок підлітками власних регулятивних проявів показало, що у більшості учнів самооцінка своїх можливостей регуляції поведінки є завищеною.

Виявлено, що у навчальній діяльності значний відсоток учнів із завищеними регуляторними проявами самооцінки.

Обґрунтовано, що низький рівень адекватності самооцінки підлітків щодо можливостей регуляції діяльності та вчинків може бути зумовлений неповнотою оцінок цих проявів дорослими. Найвищий рівень адекватності самооцінки підлітків виявлено в повсякденній поведінці.

Виявлено, що саморегуляція власної поведінки підлітків знаходиться здебільшого на середньому рівні розвитку. Цей віковий період характеризується формуванням процесів регуляції діяльності та дій. Провідний вид діяльності, новоутворення в особистісній сфері сприяють активізації процесів самоконтролю, самоорганізації та самоуправління.

**Ключові слова:** особистість, підлітковий вік, саморегуляція.

## ANNOTATION

### **Petrenko G. M. Psychological and pedagogical conditions of personality self-regulation in adolescence.**

The paper presents a theoretical and empirical study of the psychological and pedagogical conditions of self-regulation of personality in adolescence.

It is substantiated that an important condition for the success of any process is the optimal involvement of a person as an active subject, activation of his or her internal reserves and, above all, potential personal and psychological abilities. The subjective activity of a person is a determining condition for the process of self-regulation.

The peculiarities of self-regulation in adolescence are manifested through self-attitude, self-analysis, actions and decision-making.

The main mechanisms of self-regulation of adolescents' behaviour in psychological research are self-esteem, level of aspirations, socio-psychological expectations, locus of control, and need for success.

An empirical study of adolescents' assessments of their own regulatory manifestations has shown that most students' self-assessment of their behavioural regulation capabilities is overestimated.

It is revealed that in educational activities a significant percentage of students with overestimated regulatory manifestations of self-esteem.

It has been substantiated that the low level of adequacy of adolescents' self-esteem in terms of the ability to regulate activities and actions may be due to incomplete assessments of these manifestations by adults. The highest level of adequacy of adolescents' self-esteem was found in everyday behaviour.

It has been found that self-regulation of adolescents' own behaviour is mostly at the middle level of development. This age period is characterised by the formation of processes of activity and action regulation. The leading type of activity, new developments in the personal sphere contribute to the activation of the processes of self-control, self-organisation and self-management.

**Key words:** personality, adolescence, self-regulation.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	8
1.1. Саморегуляція як внутрішньоособистісний феномен.....	8
1.2. Активність як основа саморегулятивного процесу.....	14
1.3. Психологічна характеристика саморегуляції поведінки.....	17
1.3.1. Зміст, структура та функції саморегуляції поведінки.....	17
1.3.2. Психологічні механізми саморегуляції поведінки.....	21
1.3.3. Мотиви саморегуляції поведінки.....	24
Висновки до розділу 1.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	28
2.1. Особливості оцінки підлітками власних регулятивних проявів.....	28
2.2. Вплив егоцентризму на саморегуляцію поведінки.....	30
2.3. Особливості локусу контролю та процес саморегуляції.....	33
2.4. Характеристика саморегуляції у підлітковому віці.....	35
2.5. Психолого-педагогічні умови розвитку саморегуляції поведінки у підлітковому віці.....	37
Висновки до розділу 2.....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	49
<b>ДОДАТКИ</b> .....	53

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Гуманістична спрямованість психологічної науки пов'язана з утвердженням концепції людини як активної особистості, що саморозвивається. Розробка проблеми саморегуляції є одним із шляхів реалізації цього напрямку.

Центральна тенденція виникнення та розвитку засобів стимулювання та регулювання поведінки виявляється у появі внутрішніх механізмів контролю, які виникають у процесі безпосереднього спілкування та взаємодії.

У межах мотиваційного рівня саморегуляції, який пов'язаний з організацією діяльності за допомогою свідомого управління власною мотиваційною сферою, виділяють дві форми: саморегуляція як навмисна поведінка (мета – насамперед подолання перешкод) на шляху до досягнення мети) та саморегуляція як один із компонентів досвідної діяльності (спрямована на свідому перебудову та генерацію нових смислів). Набуття особистістю морально-духовних якостей відображає процес її становлення в суб'єкта саморегуляції поведінки, здатного приймати довільні рішення, самостійно визначати пріоритет суспільно значущих цінностей, володіти засобами їх досягнення, вибирати толерантні шляхи самоствердження інших.

Особливо ускладнюється саморегуляція поведінки, коли особистість дорослішає. Саме підлітки відрізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними діями, непослідовними формами поведінки, що зумовлює необхідність оволодіння таким явищем, як саморегуляція. Адже в підлітковому віці можна спостерігати формування ціннісних орієнтацій, моральних ідеалів і переконань, на основі яких вони можуть керувати своєю поведінкою. Крім того, у перехідному віці дорослішання підлітки сензитивні до розвитку психологічних механізмів саморегуляції поведінки.

Проблема саморегуляції поведінки знайшла відображення в наукових роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, питання діяльності особистості як суб'єкта власної діяльності та поведінки висвітлювали

Я. Гошовський, І. Бех, М. Боришевський, Г. Костюк, В. Котирло, С. Максименко, М. Савчин та ін. Велику цінність у дослідженні проблеми регуляції поведінки мають праці зарубіжних дослідників (Д. Аткінсон, Д. Роттер, Х. Хекхаузен та ін.), темою яких були мотиваційні настанови: життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху.

Існують також роботи, присвячені вивченню особливостей саморегуляції підростаючої особистості (І. Булах, Ю. Миславський, Л. Осьмак). Проблеми саморегуляції поведінки в перехідному віці присвячені праці М. Боришевського, в яких доведено, що контроль механізмів саморегуляції поведінки підлітків визначає їх особистісний розвиток. Незважаючи на численні дослідження особливостей саморегуляції поведінки, цей феномен недостатньо розкритий стосовно періоду дорослішання. Це спонукало нас до вибору теми дослідження.

**Об'єктом дослідження** обрано саморегуляцію поведінки особистості підлітка .

**Предмет дослідження** – особливості та умови саморегуляції поведінки в підлітковому віці.

**Мета дослідження** – виявлення особистісних факторів, що визначають процес саморегуляції поведінки підлітка та характеризують умови її вдосконалення.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати функції та структуру саморегуляції поведінки.
2. Вивчити психологічні механізми саморегуляції поведінки, особливості їх функціонування.
3. Охарактеризувати мотиви саморегуляції поведінки.
4. Вивчити вплив механізмів розвитку особистості на регуляцію поведінки підлітків.
5. Визначити психолого-педагогічні умови ефективного розвитку саморегуляції поведінки підлітків.

**Теоретико-методологічну основу** склали: принцип суб'єктної активності як умови виникнення здатності до саморегуляції (С. Максименко, В. Татенко та ін.); положення про психологічні особливості самосвідомості особистості на різних вікових етапах онтогенезу та закономірності емоційно-вольової і мотиваційної саморегуляції (Я. Гошовський, М. Боришевський, І. Булах, І. Бушай, Г. Костюк, П. Чамата та ін.).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-літературних джерел, інтерв'ю, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

**Новизна дослідження.** Обґрунтовано, що проблема структури саморегуляції, її зміст, функції та мотиви визначаються загальними віковими особливостями та можливостями, серед яких провідну роль відіграє самосвідомість.

**Практичне значення** полягає у визначенні якісних показників розвитку саморегуляції поведінки підлітків, які можуть бути критеріями їх діагностики; систему роботи, що сприяє розвитку саморегуляції, а в окремих випадках і коригуючу цей процес, визначення принципів роботи з учнями-підлітками для забезпечення адекватного формування процесу власної саморегуляції.

**База дослідження:** Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький лицей №10 Луцької міської ради».

**Апробація результатів дослідницької роботи.** Основні результати дослідницької роботи обговорювались засіданнях кафедри педагогічної та вікової психології та отримали схвалення на наступному науковому семінарі:

1. Науково-практичний семінар з міжнародною участю «Феноменологія деривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний і дискурс. Ремедіум 14» (2-4 квітня 2024 року, м. Луцьк).

**Публікації результатів дослідницької роботи:**

1. Петренко Г., Коць М. Саморегуляція як внутрішньоособистісний феномен. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : збірник наукових статей і тез. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М. 2024. С. 202-209.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Саморегуляція як внутрішньоособистісний феномен

Вивчення проблеми саморегуляції є одним із основних аспектів розробки проблеми розвитку особистості. Формування особистості розглядається як процес постійного, безперервного саморуку шляхом перебудови внутрішніх структур, їх взаємозв'язків, взаємовпливів, поступового ускладнення і вдосконалення зв'язку особистості з навколишнім середовищем. Саморегуляція – важливий момент розвитку особистості та один із основних її інструментів [6; 8; 11; 14; 19; 23; 24; 30; 35 та ін.].

Саморегуляція як досить універсальне явище іноді прямо, а іноді опосередковано відноситься до багатьох проявів активності [41]. Вона є складовою частиною структури процесів і систем різної складності та спрямованості. Тому в науковій літературі можна зустріти різні трактування дослідниками терміна «саморегуляція». У багатьох випадках існують розбіжності, пов'язані зі спробами чітко розмежувати використання цього терміну та таких термінів, як «самоорганізація» та «самоуправління».

На наш погляд, доцільно зупинитися на більш детальному аналізі цих розбіжностей.

Визначення сутності поняття саморегуляція передбачає розгляд його в системі таких понять, як самоменеджмент (управління), самоорганізація (організація), самоконтроль (контроль) тощо. При порівнянні характеристик цих понять увага різних дослідників, як правило, зосереджується на тому, наскільки кожне з них відображає певну складність позначених ним явищ самодіяльності (діяльності) і, відповідно, яке з понять є більш-менш широким за змістом.



Поняття саморегуляції, самоуправління та самоорганізації використовуються в літературі, що стосується найрізноманітніших галузей знань. Термін «самоорганізація» вперше з'являється в кібернетиці, де він визнається універсальним принципом організації складних систем [24]. В основі цього принципу, як відомо, лежить здатність системи пристосовуватися до умов постійних змін зовнішнього середовища шляхом активного зв'язку з останніми, безперервного засвоєння та включення її елементів у структуру самої системи, що самоорганізується. .

Подальший розвиток кібернетичного принципу самоорганізації, його філософське осмислення, засноване на вивченні фізіологічних систем. Слід зазначити, що тут ми не знаходимо спеціального розмежування понять «саморегуляція», «самоуправління», «самоорганізація». Як синоніми використовуються також такі термінологічні сполучення, як «принцип самоорганізації», «принцип саморегуляції», «системи, що самоорганізуються» [31].

На думку І. Булах, самоуправління відбувається в спілкуванні, поведінці, діях і почуттях відповідно до мети, яку ставить перед собою суб'єкт, і завдяки цьому він досягає оптимальних результатів у спілкуванні, поведінці, діях, психічних станах. Завдяки здатності до самоуправління розвивається особистість, підвищується рівень самоорганізації [8].

На відміну від самоуправління, саморегуляція, як указувала Т. Кириченко, являє собою лише часткові, локальні зміни в межах, заданих ззовні або відповідно до встановлених норм [24]. У той час як самоконтроль веде до розвитку особистості, довільна саморегуляція веде до стабілізації шляхом закріплення в досвіді стандартних методів і прийомів спілкування, поведінки, стилю дій, переважаючих почуттів. Автор вважала за доцільне використовувати поняття мимовільної саморегуляції для позначення функціональних станів організму, його змін у межах еволюційно та онтогенетично вироблених норм.

Таким чином, самоуправління є важливою основою самоорганізації, саморегуляції та розвитку особистості на всіх етапах її життя, а її ефективність значною мірою визначається ступенем індивідуального розвитку.

Н. Кривцова вказувала, що самоорганізація, яка є механізмом управління діяльністю, на відміну від саморегуляції, включає усвідомлення суб'єктом складності структурно-функціональної будови та розвитку всієї діяльності. На думку автора, процеси саморегуляції по відношенню до процесів самоорганізації являють собою ієрархічно нижчий рівень оперативного управління, який також є необхідною основою останнього [31].

Якщо самоорганізація супроводжується усвідомленням мотивів, цілей, завдань та інших елементів діяльності, а також достатньо високим рівнем розвитку самосвідомості, то, поняття саморегуляції не відображає повної природи людини. На цьому рівні можливе часткове усвідомлення тих елементів дії, які представлені в структурі самосвідомості, але зв'язки між цими елементами відсутні.

Методи строгого розмежування понять, які ми розглядаємо, зустрічаються і в багатьох інших роботах. Деякі дослідники схильні вбачати істотні відмінності навіть між термінами саморегулювання і саморегуляція. Так, М. Мосьпан вважав, що, незважаючи на близькість цих термінів, вони не є тотожними, оскільки виражають різні способи та рівні регуляції участі свідомості [35]. На думку автора цього положення, поняття саморегуляції відображає біологічну (природну) характеристику людини як особистості, а поняття саморегулювання – соціальну (набуту) характеристику людини як особистості. Водночас зазначається, що ці поняття не можна протиставляти, оскільки будь-яка людська діяльність містить елементи неусвідомлюваних або недостатньо усвідомлюваних форм поведінки, які з необхідністю передбачають наявність різноманітних неусвідомлюваних процесів саморегуляції.

На наш погляд, таке розмежування понять не сприяє глибшому проникненню в природу явищ, що позначаються такими «точними»

поняттями. Насправді мова йде не стільки про різні поняття, скільки про те саме поняття в різних граматичних формах, що, звичайно, мало б сенс при вивченні мовного плану. Однак у психологічних дослідженнях акцентування уваги на таких моментах здається нам зайвим. Водночас хотілося б підкреслити авторське зауваження про тісний зв'язок свідомих і несвідомих елементів у саморегуляції діяльності особистості як важливий момент.

Слід зазначити, що сьогодні ми маємо небагато робіт, автори яких вимагали б жорсткого розмежування розглянутих тут понять і пропонували власні варіанти такого розмежування. Більшість учених, як ми вже зазначали, допускають вільніше вживання термінів саморегулювання, саморегуляція, самоуправління, самоорганізація. Однак таке відносно вільне використання термінів зовсім не заважає чіткому визначенню тих чи інших явищ діяльності. Це забезпечується використанням терміна в достатньо чітко визначеному в семантичному плані психологічному контексті.

На думку А. Харченко, регуляція особистості – це упорядкування її характеристик і приведення їх у відповідність до вимог, що до неї пред'являються. Ці вимоги можуть значно відрізнитися за обсягом і змістом, а також за адресністю особи. Вони конкретизують загальне завдання розвитку всебічно гармонійної особистості. А це, у свою чергу, зближує два поняття: регулювання та формування, не ототожнюючи їх [47].

Як бачимо з викладеного вище, поняття саморегуляції (регулювання) може стосуватися проявів самодіяльності на різних рівнях: як на рівні окремих, більш-менш простих дій, так і на рівні складних. поведінка. , в тому числі на особистому рівні.

Подібне або дуже близьке по суті тлумачення поняття саморегуляції можна знайти і в працях інших дослідників. Так, характеризуючи природу саморегуляції, В. Ілійчук зазначає, що саморегуляція як процес організації поведінки індивіда характеризується специфічною діяльністю, метою якої є співвіднесення поведінки індивіда з вимогами ситуації і очікування інших людей. Саморегуляція поведінки відбувається як дворівневий процес,

точніше, як єдність двох його функціональних рівнів. Перший рівень саморегуляції – контроль найближчого перебігу акту поведінки на всіх етапах його здійснення – від мотиваційних детермінант до кінцевого ефекту. Це можна назвати семантичним компонентом саморегуляції. Другий рівень передбачає дію самоконтролю [19].

Як бачимо, у наведеному викладі використано всі три терміни – саморегуляція, самоорганізація та самоуправління. Водночас автор навіть вважає можливим визначення одного поняття через інше.

Терміни регулювання (саморегуляція), управління (самоуправління) вживаються як синоніми і в працях інших дослідників. Дослідники, розмірковуючи про співвідношення особистості і свідомості, вказують на те, що особистість неможлива без свідомості, але не зводиться до неї – свідомість не дорівнює особистості. Діє не свідомість, а особистість, яка регулює свої дії на основі свідомості, яка є орієнтуючою частиною її дій. Щоб бути особистістю, людина має бути суб'єктом, свідомою, соціально відповідальною особистістю. Суспільна свідомість при засвоєнні є найважливішою, провідною структурою в системі управління поведінкою людини [33; 37; 40; 43; 45; 48 та ін.].

Зауважимо, що іноді ми не знаходимо чіткого розмежування понять самоорганізації, самоуправління та саморегуляції навіть у тих авторів, які присвятили цій проблемі значну кількість праць, у тому числі фундаментальних теоретичних.

Як бачимо, основним моментом, який визначає специфіку тлумачення та використання того чи іншого терміна, є не смислове навантаження того чи іншого терміна (незалежно від конкретного психологічного змісту явища), а рівень, на якому розглядаються явища самоактивності.

Таким чином, добираючи термін і використовуючи його для позначення певного явища, необхідно враховувати принаймні два моменти: по-перше, рівень трактування цього явища, по-друге, систематичність психічного відображення і регуляції, що виражається в органічному переплетенні явищ

різного ступеня складності.

Проведений аналіз і порівняння думок різних авторів свідчать про те, що однозначне вирішення питання про встановлення жорсткої ієрархії у співвідношенні понять самоорганізації, самоуправління та саморегуляції є складним. Складність обумовлена насамперед тим, що ці поняття пов'язані з багатьма явищами різної природи і ступеня складності і використовуються в найрізноманітніших галузях знань. Якщо в одному випадку функціонування одного терміна є адекватним, то в іншому випадку використання цього ж терміна сприймається як некоректне.

Досить часто ускладнення суто наукового оперування поняттями виникають через зв'язки з їх використанням у повсякденному житті.

Водночас необхідно визнати, що при виборі терміна як наукового необхідно враховувати традиції, які склалися у вживанні тих чи інших термінів, наявність певних, звичних ідіоматичних виразів тощо; нарешті, слід враховувати необхідність дотримання чинних мовних норм. Виходячи з цього, вважаємо за доцільне розрізняти вживання термінів управління (самоуправління) і регулювання (саморегуляція), в основі яких активність (самоактивність) є об'єктом наукового аналізу. Відповідно до цієї концепції управління (самоуправління), на перший погляд, рекомендується використовувати переважно самоактивність на рівні групи, колективу, класу та інших більших соціальних спільнот.

Закріплення поняття про самоуправління. Саме ці явища відповідають звичайним висловам, які використовуються в психології, особливо в соціальній психології та соціології. Доцільність використання поняття самоуправління (управління) разом із поняттями група, колектив, клас доведена кількома дослідженнями [4; 11; 12; 13; 23 та ін.]. Ні в кого не викликає сумнівів достатня термінологічна точність і коректність таких сполучень, як «державне самоврядування», «студентське самоврядування», «групове самоврядування» тощо.

Крім того, поняття самоврядування в розумінні наведених фраз означає систему певних органів, за допомогою яких здійснюється самоврядування. Відповідно сприймаємо в цілому: такі вислови, як «органи самоврядування», «органи учнівського самоврядування тощо».

Якщо говорити про явища самоактивності на рівні особистості, то навряд чи можна визнати коректними термінологічні вислови типу «органи саморегуляції особистості» замість «прийнятих» механізмів саморегуляції».

Підсумовуючи порівняльний аналіз понять самоорганізації, самоуправління та саморегуляції, вважаємо за доцільне трактувати їх таким чином: термін «самоорганізація» відображає насамперед результат певної самоактивності; два інші терміни: «самоуправління», «саморегуляція» в основному означають процес.

На нашу думку, ці поняття слід використовувати відносно вільно, адже це не заважає точному визначенню тих чи інших проявів самоактивності, оскільки це поняття вживається в психологічному контексті, який по суті чітко визначений. Термін «саморегуляція» може стосуватися проявів самоактивності на різних рівнях: як більш-менш простих дій, так і складної поведінки, в тому числі на особистісному рівні.

## **1.2. Активність як основа саморегулятивного процесу**

Важливою умовою успішності будь-якого процесу є оптимальне залучення до нього людини як активного суб'єкта. Тому зрозуміло, наскільки важливі дослідження, пов'язані з проблемою активізації внутрішніх резервів людини і, зокрема, її потенційних особистісно-психологічних здібностей. До таких проблем відноситься також суб'єктивна активність особистості як вирішальна умова процесу саморегуляції .

У суспільному житті здійснюється передача досвіду, організація і постійне соціальне регулювання діяльності індивіда (у формі норм, умов, тимчасових режимів тощо). Соціальна регуляція діяльності не виключає

індивідуальної саморегуляції особистості. Оптимальне їх поєднання залежить від того, наскільки індивід стає фактичним суб'єктом діяльності. Суспільство визначає зміст і форми діяльності, а особистість виробляє свої, тобто індивідуальні форми діяльності і пов'язує все це в діяльність. Залежність особистості від суспільних відносин опосередкована її становищем у них і характером її діяльності, характеристики якої опосередковані її життєвим шляхом. Особистісна активність виявляється у формуванні людини як суб'єкта діяльності, якщо вона має власне ставлення до діяльності, створює свій «стиль» її виконання.

Становлення суб'єктності, як указує М. Коць, відбувається не тільки в процесі оволодіння суспільно-історичними формами діяльності, не тільки в реалізації на суспільно необхідному нормативному рівні, а й в її організації. Організація діяльності особистості зводиться до її мобілізації, погодження з вимогами діяльності, поєднання її з діяльністю інших людей. Ці моменти формують важливу рису особистості людини – її суб'єктність. Вони розкривають спосіб регуляції діяльності особистості, необхідні для її здійснення психологічні характеристики [28].

Суб'єктивність проявляється як рефлексивна самосвідомість. По-перше, як фізіологічний індивід, що має біологічну спільність з іншими індивідами (соматичне Я); по-друге, як соціальна істота, як і інші люди, як член суспільства (соціальне Я); по-третє, як індивідуальність, що характеризується власним психологічним світом, який не тотожний психологічному світу будь-якої іншої людини (психічне Я). У результаті рефлексивного самоусвідомлення інтенціональність суб'єкта постає як джерело різноманітних форм суб'єктивної дії. При цьому не слід плутати предметну діяльність із суб'єктною діяльністю, оскільки остання означає діяльність як діяльність, а перша – намір, що означає спрямованість відповідної діяльності [11; 28; 30; 45 та ін.].

У багатьох дослідженнях рефлексивність розглядається як глобальна змістовно-функціональна особливість саморегуляції. Адже, як указував М.

Боришевський, саме здатність до рефлексії дає індивіду можливість інтегрувати одночасно дві функції: функцію суб'єкта поведінки і функцію об'єкта управління. Здатність інтегрувати зазначені функції нерозривно пов'язана зі здатністю особистості повноцінно відобразити себе у власній свідомості та в інших людях, свої актуальні та потенційні здібності (важливі сили), зі ступенем адекватності та ефективності застосування цих здібностей, з усвідомленням їх взаємодії з іншими людьми. і останніх як особистостей, суб'єктів взаємодії, усвідомлення характеру сприйняття оточуючих людей (індивіда) як особистості [6].

Водночас рефлексія виконує функцію розвитку та саморозвитку, оскільки через рефлексію відбувається розвиток знань, понять, уявлень та образу «Я». Особистість піддається різноманітним зовнішнім впливам, які вона переосмислює як свій зміст і дії. Рефлексія є необхідною умовою перетворення зовнішнього у внутрішнє як механізм духовного розвитку. Адже в найзагальнішому вигляді розвиток особистості можна представити як поступовий перехід від зовнішніх детермінант життя до внутрішніх, від ситуативних факторів до надситуаційних, від арефлексивних до рефлексивних.

Одним із проявів суб'єктності є функціонування саморегуляції, метою якої є подолання недоліків у роботі, оптимізація стилю діяльності тощо. Суб'єктивність у процесі саморегуляції проявляється на рівні психофізіологічного, мотиваційно-поведінкової діяльності. Психофізіологічна діяльність забезпечує саморегуляцію внутрішньої діяльності на різних етапах діяльності. Мотиваційна діяльність полягає в регуляції поведінки, діяльності, спрямованої на реалізацію мотиву. Вона ініціює дію, тобто відновлює перервану дію або починає нову. Мова йде про процеси, метою яких є вибір об'єктивної ситуації, в рамках якої можна вибрати мету і дію і рухатися до конкретної реалізації дії. Мотиваційна саморегуляція передбачає оцінку суб'єктивної важливості ситуації досягнення, а також оцінку компетентності справлятися з ситуацією досягнення [8; 9; 23; 24].



Саморегуляція на поведінковому рівні забезпечує негайне виконання дій. Це забезпечує адекватну поведінку в процесі саморегуляції установок. Результат саморегуляції на цьому рівні діяльності суб'єкта найкраще проявляється в толерантності, яка дозволяє створювати взаємодію з позитивними емоціями, створювати і підтримувати психологічний контакт з іншими. Оскільки під час взаємодії виникають негативні емоційні стани, але не як кінцева мета взаємодії, а як можливий ситуативний засіб, то досягнення позитивного емоційного ефекту досягається завдяки саморегуляції.

Саморегуляція відображає особливості власної організації, рівень розвитку, властиві особистості тенденції суб'єктної діяльності, специфіку її взаємин і взаємодій з навколишнім соціально-суб'єктивним середовищем.

У процесі саморегуляції як специфічного виду психічної діяльності людина виходить за межі поставлених ззовні завдань (вимог), виявляючи здатність самостійно ставити нові цілі, знаходити засоби їх досягнення, вносячи зміни як у зовнішню, так і в внутрішню. внутрішні стани, пошук резервів своєї психіки та актуалізація мотивів вчинків, дій, дій.

### **1.3. Психологічна характеристика саморегуляції поведінки**

#### **1.3.1. Зміст, структура та функції саморегуляції поведінки**

Проблема саморегуляції поведінки особистості настільки тісно пов'язана з найрізноманітнішими проблемами психологічної науки, що її успішний розвиток багато в чому визначається осмисленням загальнотеоретичних і методологічних проблем психології, а також проблеми загальної, соціальної, педагогічної та вікової психології, проблеми самосвідомості та пізнання людьми один одного, проблеми педагогічної діяльності, спілкування, мотивації та соціальної регуляції поведінки.

Значний внесок у розробку проблеми саморегуляції зробили дослідники, які вивчали індивідуальні прояви саморегуляції в різних видах діяльності [6;

19; 23; 24; 31; 35 та ін.]. Важливі дані про саморегуляцію поведінки отримані в теоретичних дослідженнях, присвячених проблемам морального розвитку особистості [4; 5; 8; 11; 12 та ін.]. Результати дослідження показали, що важливим моментом морального ставлення дитини є розвиток здатності дитини до саморегуляції власної діяльності та поступове перетворення її на суб'єкта дій і поведінки.

Саморегуляція є функціональним вираженням умов, що визначають вплив зовнішніх, у тому числі соціальних впливів [47], завдяки яким людина має властивість самоактивності.

Саморегуляцію ми трактуємо як свідому діяльність особистості, метою якої є організація внутрішніх резервів відповідно до умов зовнішнього середовища для успішного досягнення поставленої мети.

Згідно з цим визначенням, саморегуляцією поведінки вважається здатність особистості самостійно забезпечувати адекватність своїх дій і вчинків щодо прийнятної програми, а також визначених принципів, норм і правил, які служать ціннісними орієнтирами. Таким чином, саморегуляція визначає здатність вийти за межі існуючої ситуації, подолати миттєві бажання досягти важливої майбутньої мети.

Крім того, існує так звана моральна саморегуляція, яка характеризується певною специфікою [6]. Це зумовлено тим, що основним об'єктом моральної саморегуляції є вчинок як основна одиниця моральної поведінки. Моральна саморегуляція поведінки виступає як можливість довільно, але з внутрішнім проявом (мотивацією) керувати своїми вчинками і діями відповідно до прийнятих у соціальному середовищі моральних норм.

Моральна саморегуляція поведінки функціонує як складна цілісна система, що складається з багатьох підсистем або структурних зв'язків, які знаходяться в ієрархічних взаємозв'язках, залежностях і виконують свої специфічні функції.

Шляхом теоретичного аналізу та експериментальних досліджень психологічного змісту поведінкової саморегуляції виділяють наступні основні функціональні етапи в структурі поведінкової саморегуляції:

- встановлення мети поведінки або мети вчинку як основної одиниці моральної поведінки;
- аналіз наявності моральної ситуації та прогноз її можливих наслідків;
- пошук засобів і шляхів досягнення мети, співставляючи свої можливості з вимогами ситуації та поставленою метою;
- передбачення власних дій і можливих наслідків своїх дій оточуючими і особливо «значимими іншими»;
- прийняття рішення та здійснення морального вибору;
- реалізація рішення, здійснення морального вибору;
- критична оцінка результатів діяльності та дій, корекція поведінки при відхиленні від первинного плану (поставленої мети); залежно від величини відхилень мета може бути конкретизована, частково змінена або прийнята в новому форматі, після чого починається, так би мовити, новий цикл у процесі саморегуляції [23].

Проте ступінь прояву кожного із зазначених етапів у функціональній структурі процесу саморегуляції залежить, по-перше, від ступеня складності поведінкових ситуацій і, по-друге, від того, на якому етапі розвитку знаходиться особистість як суб'єкт. Тому саморегуляція може здійснюватися на різних рівнях, які визначаються як специфікою моральної ситуації, так і змістовно-динамічними характеристиками особистості.

В узагальненому вигляді функцію саморегуляції можна трактувати як забезпечення оптимального для суб'єкта балансу у взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, що визначають поведінку, і, виходячи з цього, успішного досягнення особистісно важливої мети. М. Боришевський у своїх дослідженнях виділяє такі функції саморегуляції:

1. Планово-прогностична функція, що включає моменти цілого планування та моделювання як прояви випереджувального психічного відображення.

2. Селективна функція, що виражається у відборі визначених поведінкових проблем, засобів і способів їх вирішення щодо особистісно значущих принципів, норм і чинних ціннісних стандартів.

3. Функція «самосуб'єктивного впливу», тобто вплив індивіда на власні психічні процеси і стани з метою їх активізації (регулювання рівня інтелектуальної діяльності, інтенсивності емоційних реакцій, способів і форм психічної діяльності).

4. Корекційна функція, тісно пов'язана з функцією «самосуб'єктивного впливу» і полягає в перебудові власної поведінки з метою подолання дисонансу між наявними і передбачуваними наслідками тих чи інших актів поведінки і реальною моральною ситуацією.

5. Близька до попереднього, але водночас має значну специфіку функція самовиховання, творення людиною себе як особистості, в якій саморегуляція відіграє вирішальну змістовну та інструментальну роль; відповідно, виправдано розглядати процес самовиховання як специфічну вищу форму саморегуляції особистості.

6. Аксіологічна функція, до змісту якої входить контроль і оцінка особистістю власної поведінки, з огляду на її відповідність моральним засадам особистих стосунків, з точки зору реалізації гуманістичної ідеї – людини як особистості. Реалізація цієї функції пов'язана з інтеграцією у свідомість особистості необхідного і об'єктивно цінного як необхідної умови виникнення моральної відповідальності, а також розвитком на її основі вищого прояву відповідальності – совісті [41].

Повнота й ефективність реалізації визначених функцій у процесі саморегуляції закономірно залежить від того, на якому етапі саморегуляції поведінки індивіда знаходиться його установка.

Крім того, слід зазначити, що саморегуляція поведінки відрізняється від саморегуляції в різних видах діяльності і має ряд відмінностей. Перш за все, це досить своєрідний результат поведінки, який відіграє роль основного об'єкта саморегуляції. Така «невловимість», ідеальна репрезентація виражених моментів визначає досить важливу роль допоміжних засобів, за допомогою яких суб'єкт саморегуляції певною мірою екстерналізує внутрішній ідеальний процес саморегуляції поведінки.

Завдяки цим особливостям саморегуляції поведінки суб'єкт створює систему засобів самовпливу (самозаперечення, самохвалення, самонавіювання).

### **1.3.2. Психологічні механізми саморегуляції поведінки**

Однією з важливих і складних задач у вивченні саморегуляції поведінки є визначення рушійних механізмів.

Процес саморегуляції поведінки характеризується рефлексивністю, що дозволяє індивіду одночасно підтримувати дві функції: функції суб'єкта поведінки та функції об'єкта управління, а це, у свою чергу, дозволяє відображати у своїй свідомості себе та інших людей, реальні та потенційні можливості, ступінь адекватності реалізації цих можливостей, усвідомленість свого спілкування з іншими людьми, усвідомлення характеру сприйняття людиною себе як особистості оточуючими [6; 7]. Крім того, основним аспектом саморегуляції моральної поведінки є рефлексія у сфері міжособистісних стосунків.

Отже, механізми саморегуляції поведінки пов'язані зі сферою самосвідомості особистості, тому можуть бути представлені різними утвореннями цієї сфери, особливо в інтегрованому вигляді, можуть бути виражені у вигляді образу «я». Виникнення і функціонування образу «Я» неможливе без зв'язку з його антитезою – «не я».

У психологічній літературі, зокрема у працях М. Боришевського, виокремлюють такі психологічні механізми саморегуляції поведінки: самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування (або очікувана оцінка) та образ «Я» як інтегрована форма самосвідомості, що не виникають негайно, але на певному етапі соціального розвитку особистості. Слід також зазначити, що оціночне ставлення до оточуючих відіграє роль механізму саморегуляції і постає в структурі свідомості суб'єкта як «не я» [6; 7; 8; 11; 12; 13 та ін.].

Дослідники неодноразово звертали увагу на регулюючу роль самооцінки в різних видах діяльності та поведінки людини. Адже саме визначення самооцінки як судження людини про те, наскільки вона володіє певними якостями і характеристиками за конкретними стандартами, говорить про тісний взаємозв'язок із самооцінкою в таких моментах саморегуляції, як цілетворення, планування. Постановка мети, навіть плану поведінки, включає актуалізацію в суб'єкті діяльності оцінки власних особистісних ресурсів з точки зору їх достатності для успішної реалізації мети. Таким чином, самооцінка є обов'язковим елементом процесу саморегуляції.

Також встановлено, що результати саморегуляції залежать від співвідношення когнітивного та емоційного компонентів у самооцінці. Самооцінка багато в чому є результатом розумових операцій – порівняння, аналізу, синтезу. Раціональний (когнітивний компонент) відіграє важливу роль у самооцінці з точки зору впливу на саморегуляцію. Емоційна складова представлена у вигляді суб'єктивного переживання, пристрасного ставлення індивіда до себе. З точки зору саморегуляції поведінки важливий баланс раціонального та емоційного компонентів самооцінки [43].

Щоб зрозуміти процес саморегуляції, необхідно визначити роль домагань як уявлення людини про свої здібності. Як зазначають дослідники, домагання виступають як механізм вибору вторинної, більш конкретної мішені [51]. Адже коли індивід стикається з можливістю і необхідністю вибору з кількох конкретних цілей, дія цього механізму виходить на перший

план. Особистість стоїть перед вибором мети, і цей вибір залежить від рівня її домагань. Зазвичай ступінь домагань залежить не тільки від самооцінки, а й від усвідомлення і практичного контролю особою ступеня складності цілей, які спрямовані на успішне досягнення.

Соціальні та психологічні очікування тісно пов'язані з попередніми механізмами. Розглядаючи соціально-психологічні очікування як механізм саморегуляції поведінки, необхідно підкреслити їхню опосередковувальну функцію, функцію балансування відносин між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням. Соціально-психологічні очікування виступають тим самим чинником, який змушує людину постійно враховувати можливі реакції оточуючих людей і її домагання, окремі дії, вчинки і поведінку в цілому.

Через домагання соціальні та психологічні очікування впливають на самооцінку. Виконуючи роль опосередковуючої ланки, що зв'язує індивіда з соціумом, соціально-психологічні очікування відіграють важливу, активну роль у процесах поведінкової саморегуляції. Найбільш яскраво ця роль проявляється в засвоєнні індивідом моральних норм і вимог, у процесі зародження і розвитку взаємин індивіда з оточуючими, в засвоєнні нових колективних норм поведінки, ціннісних орієнтацій і особливо в процесах самоосвіти та вдосконалення [43].

Процес саморегуляції поведінки визначається не тільки інтегрованими в самосвідомість особистості внутрішніми утвореннями, а й реальним досвідом спілкування та взаємодії з оточенням, чиї очікування постійно зазнають соціального схвалення.

Зі специфіки процесу саморегуляції Я-образ постає як узагальнене уявлення людини про себе, інтегрована форма самосвідомості. Вибір Я-образу як механізму саморегуляції пов'язаний зі сприйняттям його як особистісного регулятора поведінки. «Образ Я» є основою вибору особистістю провідної лінії поведінки, основою виникнення особистісної спрямованості, яка виражається в готовності поводитися певним чином.

Завдяки «Я-образу» як механізму саморегуляції загальної поведінки на особистісному рівні необхідно відзначити його роль у забезпеченні почуття ідентичності, самоідентичності людини. Ідентичність уможлиблює реалізацію між «я» і «не я», що є важливим моментом, пов'язаним з такими детермінантами саморегуляції поведінки, як особиста відповідальність, зіставлення власних бажань з інтересами інших тощо [11].

«Я-образ» відіграє ключову роль, адже для дитини важливий не результат як такий, а сама дитина – як автор, творець цього результату. Тому головним є особистісний характер, який вказує на ступінь саморегуляції та самоствердження.

У цьому контексті важлива не лише роль такого механізму, як оціночне ставлення особистості до інших. Цей механізм виступає як моральний момент в інших механізмах. Аналізуючи оцінні ставлення та самосвідомість, можна виявити появу таких механізмів саморегуляції, як моральний ідеал і моральне переконання.

Аналіз самосвідомості як основної структурної складової провідних механізмів саморегуляції дає змогу зрозуміти всю систему механізмів регуляції поведінки, їх функціонування та вікову динаміку.

### **1.3.3. Мотиви саморегуляції поведінки**

У результаті огляду наукової літератури з питань саморегуляції та проведених досліджень можна констатувати, що основну роль у формуванні мотивів відіграє зростання довільності, оскільки першочерговим фактором є особистість. Це відбувається настільки, наскільки індивід може у своїй поведінці враховувати й оцінювати як наявні зовнішні обставини, в яких він перебуває, так і власні здібності та порівнювати їх із поставленою метою .

При вивченні самоактивності як мотиваційної основи процесу саморегуляції враховується той факт, що формування мотивів саморегуляції поведінки пов'язане з виникненням і поступовим становленням у дитини



потреби в самовизначенні, самопізнанні та самореалізації, яка з часом поступово набуває більш стійкого характеру і стає однією з визначальних потреб людини як особистості. Виникнення такої соціально-психологічної потреби зумовлює формування та використання провідних механізмів саморегуляції, особливо образу «Я» як психологічної основи, на якій відбувається формування особистості.

Як показали дослідження вчених, потреба в самовизначенні, самовираженні та самореалізації органічно пов'язана з мотивами саморегуляції поведінки більшості школярів різних вікових категорій [20; 35; 37; 40].

У результаті дослідження змістовно та цілеспрямовано виявлено різноманітні мотиви саморегуляції поведінки школярів. Крім того, надано інформацію про динаміку цих мотивів залежно від розвитку особистості в різні вікові періоди.

Зокрема, виділяють такі чотири групи мотивів.

Перша група – мотиви, пов'язані з регуляцією поведінки, під час якої особистість реалізує цілі спілкування з оточуючими людьми.

Ці мотиви відображають ставлення школярів до особистості оточуючих – учителів, родичів, інших дорослих, реальні життєві стосунки, реальні прагнення школярів різного віку, які можуть реалізуватися в процесі спілкування з іншими.

У цій групі можна виділити додаткові підгрупи:

1. Мотиви, що відображають прагнення школярів домогтися схвалення дорослих, уникнути невдоволення, погроз. Справді, найкраще і найчастіше ці мотиви проявляються в молодшому шкільному віці, рідше у молодших підлітків, за винятком старшокласників.

2. Мотиви, що спонукають школярів до саморегуляції своєї поведінки з метою усвідомлення необхідності використання шанобливого ставлення до інших, турботи про власне благополуччя. Ці мотиви з'являються більш-менш у всі вікові періоди.

3. Мотиви, які допомагають завоювати довіру та підтримку оточуючих, отримати статус лідера, зробити свій внесок у спільну справу. Ці мотиви досить рідко зустрічаються в молодшому шкільному віці, частіше у старших підлітків і старшокласників;

4. Забезпечення адекватного сприйняття і розуміння своєї особистості суб'єктом саморегуляції іншими. Ці мотиви зустрічаються в підлітковому віці, ранній юності.

Друга група – це мотиви самовпливу. Ці мотиви саморегуляції поведінки виникають із потреби особистості володіти собою, своїми здібностями, досягати їх розвитку і зростання, що є важливою умовою самопізнання і самореалізації, відносин особистості з собою, специфіки його самосвідомість, образ «Я», рівень розвитку його рефлексивних здібностей.

У цій групі також виділяють дві підгрупи: а) мотиви, спрямовані на оволодіння своєю розумовою діяльністю, довільна регуляція емоцій, форми і способи їх прояву в поведінці, регуляція емоцій, форми і способи їх прояву в поведінці, регуляція психічних станів, процесів мислення, що впливають на поведінку; б) мотиви, спрямовані на подолання школярами своїх недоліків, які заважають досягненню мети, розвиток позитивних рис характеру, волі.

Третя група – це мотиви, спрямовані на забезпечення успішності діяльності: а) мотиви, якими школярі пояснюють необхідність довільної регуляції своєї поведінки як важливої умови успішного засвоєння предметів, розвитку умінь і навичок. Ці мотиви проявляються в учнів різного віку, але найчастіше – у молодших школярів; б) мотиви саморегуляції, спрямовані на забезпечення правильної поведінки в процесі діяльності з метою успішного формування звички наполегливої праці. Ці мотиви зустрічаються не в початковій школі, а лише в пізньому підлітковому віці.

Четверта група – мотиви, умовно названі «опорними мотивами». Вони включають мотиви, які спонукають учня регулювати себе відповідно до тих стандартів (правил, норм, принципів, ідеалів і вимог), які спрямовують і визначають поведінку особистості: а) вимоги та правила є специфічними для

всіх вікових груп; б) норми і принципи проявляються з раннього підліткового віку; в) ідеали – проявляються в різних кількісних співвідношеннях для учнів усіх вікових груп; г) переконання характерні для старших підлітків і старшокласників.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, важливою умовою успішності будь-якого процесу є оптимальне залучення в нього людини як активного суб'єкта, активізація її внутрішніх резервів і особливо потенційних особистісно-психологічних здібностей. Суб'єктивна активність людини є визначальною умовою процесу саморегуляції.

Саморегуляція забезпечується дією механізмів особистісного плану. Їх взаємозв'язок свідчить про значення внутрішніх і зовнішніх факторів у розвитку саморегуляції особистості.

Прояв саморегуляції визначається різними функціональними напрямками та мотиваційними настановами. Структура саморегуляції, її зміст, функції та мотиви визначаються загальними віковими особливостями та здібностями, серед яких провідну роль відіграє самосвідомість. У зв'язку з цим розвиток саморегуляції характеризується поступовим ускладненням і перебудовою від простих до більш складних, багаторівневих системних структур.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Особливості оцінки підлітками власних регулятивних проявів

Залежно від психологічних особливостей підростаючої особистості самооцінка може як стимулювати, так і стримувати її дії, сприяти або гальмувати моральне самовдосконалення. Неадекватне уявлення про себе часто зумовлює вибір неправильних шляхів самоствердження, нездатність контролювати власні прояви. Важливою умовою саморегуляції поведінки та діяльності учня є об'єктивна самооцінка учня [11; 17; 43 та ін.].

Відомо, що знання та розуміння учнями цінності моральних норм, наявність у поведінці відповідних понять є необхідною, але недостатньою передумовою їх поведінки. Процес морального самоусвідомлення, що виражається в моральній самооцінці, є одним з основних психологічних механізмів, що опосередковує дотримання людиною моральних норм.

Виникнення адекватної самооцінки, усвідомлення своїх особистісних властивостей – тривалий і складний процес. Для набуття навичок регуляції власних проявів необхідно втягувати суб'єкта в безліч різноманітних ситуацій взаємодії та конкретної дії.

Характер самооцінки залежить від того, до якого висновку приходять учень, визначаючи результати своїх дій, що може залежати від його морально-психологічних якостей, стійкості, стриманості, наполегливості, вольових якостей, ситуації чи випадкових обставин. При цьому наслідки самої оцінки визначаються рівнем домагань у конкретних сферах діяльності, а також оціночною вибіркою (базою порівняння). У ролі останніх можуть виступати моральні ідеали, групові чи індивідуальні відносні норми.

Самооцінка характеризується здатністю до саморефлексії підлітка, характером внутрішнього діалогу, що ведеться за різними критеріями, змістом оцінюваної якості, вчинком.

Завдання нашого дослідження – виявити рівень та адекватність оцінки підлітками свого ставлення до процесів саморегуляції.

Експериментальні дослідження проводились нами у 2023-2024 н.р.

Дослідницько-експериментальна здійснювалась на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №10 Луцької міської ради».

Характеристика вибірки:

За віком: 13 – 14 років.

За статтю: хлопці і дівчата.

За соціальним статусом: учні середніх класів.

До вибірки увійшли 27 підлітків обох статей (13 хлопчиків і 14 дівчаток).

Для визначення самооцінок і оцінок ставлення підлітків до здатності регулювати свою поведінку використовувався наступний підхід. Підлітки високо оцінили розвиток в собі якостей, які визначають здатність регулювати власні прояви. Кількісні результати самооцінки представлені в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Характер розподілу самооцінок здатності до регулювання власних проявів**

Самооцінка	Характеристика проявів (у відсотках)		
	повсякденна поведінка	навчальна діяльність	інші види діяльності
Адекватна	23,3	12,2	13,9
Занижена	7,4	14,7	18,4
Завищена	69,3	73,1	67,7

Як видно з таблиці, більшість учнів мають завищену самооцінку своєї здатності до регуляції поведінки. Значно завищена самооцінка недостатньо регулює поведінку підлітка. Порівнюючи себе з іншими, такі підлітки акцентують увагу на окремих однолітках, які часто поведуться неадекватно в певних ситуаціях.

Найвищий рівень адекватності самооцінки підлітків виявлено в повсякденній поведінці. Саме в повсякденному житті формуються найбільш оптимальні оціночні установки. Водночас підвищенню адекватності самооцінки сприяє залучення підлітків до спілкування з однолітками як до провідної діяльності цього вікового періоду, коли виникають особистісні новоутворення, формуються уявлення про себе та своє місце в системі взаємодії.

У навчальній діяльності виявлено значний відсоток учнів із завищеними регуляторними проявами самооцінки. Підлітки мають достатній досвід її організації, певну сформовану систему навчальних умінь і навичок. Тому вони мають уявлення про вміння керувати своєю діяльністю та вчинками відповідно до засвоєних норм і правил навчальної роботи, що відображається в показниках самооцінки.

На нашу думку, низька адекватність самооцінки підлітків щодо можливостей регуляції діяльності та вчинків може бути зумовлена неповнотою оцінок цих проявів дорослими. Часто увага дорослих зосереджена на оцінці їх відсутності, а не навіть мінімальної стриманості, самовладання та сили волі.

Варто також звернути увагу на те, що завищену самооцінку можна пояснити дією механізмів психологічного захисту «Я», оскільки бажання мати позитивний образ «Я» часто змушує учнів мінімізувати недоліки їх особистості.

Ця загальна особливість самооцінки регулятивних проявів спонукала нас до вивчення особливостей підліткового егоцентризму та його впливу на поведінку.

## **2.2. Вплив егоцентризму на саморегуляцію поведінки**

Розвиток підліткового віку тісно пов'язаний із особистісним зростанням, формуванням нового рівня самосвідомості та формуванням «Я-образу», який

виникає внаслідок пізнання та самоусвідомлення дитиною своїх здібностей, себе в системі відносин зі світом, схожість з іншими та його унікальність і неповторність.

Серед найважливіших психологічних факторів розвитку підлітка є його прагнення до спілкування з однолітками як засіб навчання і самопізнання, сфера усвідомлення своїх мотивів, інтересів, знання своїх здібностей, поява поведінкових ознак, які свідчать про посилене прагнення дитини певного віку підтвердити свою самостійність, незалежність, особистісну автономію [2; 8; 9; 11 та ін.]. Саме в підлітковому віці відбувається перехід від орієнтації на оцінку навколишнього середовища до орієнтації на самооцінку, формується «Я-концепція», уявлення підлітка про ідеальне Я та його співвідношення з реальним Я. Пізнання себе та інших у пубертатному періоді характеризується особливою зосередженістю на собі, своєму « Я », амбівалентністю почуттів по відношенню до дорослих і навіть відчуженням від них, зростанням егоцентризму особистості та поведінки, а разом з тим і посиленням свого прагнення ставити у відповідність свої цінності та норми до цінностей і норм групи однолітків. Крім того, зазначений віковий період також вирізняється розвитком вищих пізнавальних процесів, цілепокладання, рефлексії, інтелектуальної активності, самостійності, критичності, гнучкості мислення тощо.

У підлітковому віці особливо важливий егоцентризм, який впливає на розвиток когнітивної, мотиваційної, емоційно-вольової та поведінкової сфер особистості, що формується.

Нами було проведено дослідження, спрямоване на визначення ступеня та особливостей егоцентризму у підлітків.

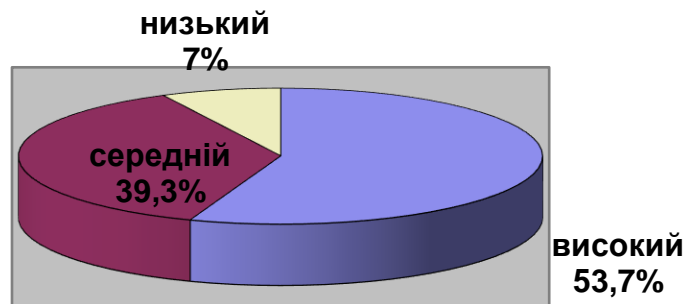
Використовувався «*Тест егоцентричних асоціацій*», що складається з 40 неповних речень (додаток А). При обробці результатів ми отримуємо індекс егоцентричності, за яким можна оцінити егоцентричність або неегоцентричність індивіда.

Індекс егоцентричності визначається ідентифікаційною інформацією про суб'єкта. Цю інформацію виражають займенники «я», «мій», «мені» тощо. Інформацію про предмет несуть також речення, у яких немає зазначених займенників, але містять непряму вказівку на них. Кількість детермінованих речень є показником егоцентризму.

При тестуванні ми дотримувалися наступних умов: не ставили оцінок, також не висловлювали свого ставлення до речень, не називали справжню мету дослідження.

Учасникам дослідження була дана така інструкція: «Ви повинні закінчити кожне речення так, щоб вийшли речення, в яких виражена закінчена думка. Необхідно відразу записати перше, що спадає на думку, кінець речення. Намагайтеся працювати швидко».

У підсумку ми отримали наступні показники прояву егоцентризму в досліджуваних підлітків (рис. 1): високий рівень прояву виявили 14 осіб (53,7%), середній – 11 (39,3%) і 2 (7%) – низький (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Діаграма розподілу індексу егоцентричності підлітків**

Результати дослідження прояву егоцентризму свідчать про підвищення інтересу до своєї особистості, своїх переживань, настанов, цінностей і життєвих цілей, які визначають пріоритетність власних позицій у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.



Відмінності в індексі егоцентризму спостерігалися у хлопців і дівчат (рис. 2.2). У хлопчиків цей показник вищий, ніж у дівчаток, які мають схильність до самоконтролю, більшу толерантність, дипломатичність і стриманість у різних ситуаціях спілкування та діяльності.

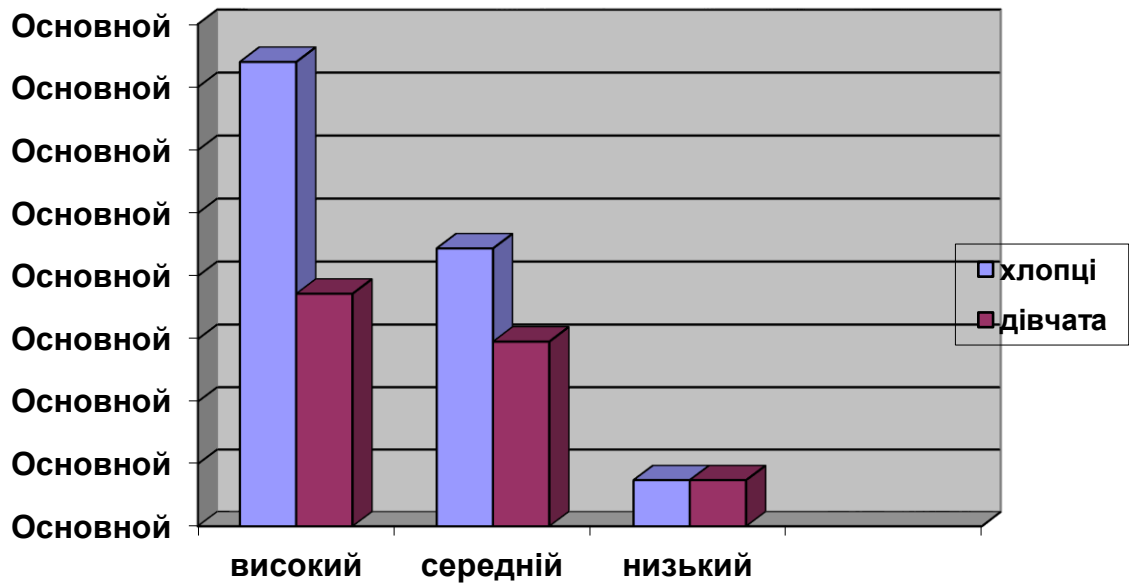


Рис. 2.2. Гістограма гендерних відмінностей у представленості егоцентризму підлітків

Аналіз отриманих результатів та їх порівняльна характеристика дозволяє зробити наступні висновки: егоцентрична спрямованість особистості підлітка тісно пов'язана з провідними новоутвореннями розвитку особистості. Саме високий рівень егоцентризму визначає проблеми в регуляції підлітками власних дій, діяльності та спілкування, зумовлює сприйняття цього вікового періоду як проблемного та складного.

### 2.3. Особливості локусу контролю та процес саморегуляції

Схильність людини бачити джерело контролю над своїм життям у зовнішньому середовищі або в собі визначається як локус контролю. На сучасному етапі розвитку психологічної науки це явище відносять до механізмів саморегуляції поведінки.

Його сучасне значення вніс в психологію американський психолог Дж. Роттер. Проте передбачається, що існує континуум, крайніми точками якого є особи з яскраво вираженою зовнішньою або внутрішньою стратегією атрибуції [24]. Є два види локусу контролю: внутрішні та зовнішні.

Внутрішній локус контролю – це коли людина бере відповідальність за події у своєму житті, пояснюючи це своєю поведінкою, характером і здібностями.

Зовнішній локус контролю – це людина, яка схильна покладати відповідальність за все на зовнішні чинники: інших людей, випадковість, оточення.

Дослідження локусу контролю було спрямоване на з'ясування впливу внутрішнього-зовнішнього на саморегуляцію поведінки підлітків (див. Додаток 2: «Методика Дж. Роттера для діагностики рівня суб'єктивного контролю »).

Серед досліджуваних підлітків за структурою локусу контролю переважає інтернальність як загальна характеристика та позиція у сфері досягнення. На відміну від ситуації невдач, де підлітки мали більшу схильність до зовнішнього впливу ( табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

**Структура локусу контролю підлітків**

<b>Тип</b>	<b>Загальна інтернальність (у відсотках)</b>	<b>Інтернальність у сфері досягнень (у відсотках)</b>	<b>Інтернальність у сфері невдач (у відсотках)</b>
Інтернали	52,7	62	39,4
Невизначений тип	13,9	14,2	9,8
Екстернали	33,4	23,8	50,8

Внутрішня шкала (інтернальність) відповідає високому суб'єктивному контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість подій у житті є результатом їхніх власних дій, що вони

можуть контролювати їх, а отже, відчувають відповідальність за ці події. Низький бал відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди вважають себе здатними контролювати розвиток подій, вплив інших людей на життєві ситуації.

Аналіз прояву локусу контролю показує, що лише частина досліджуваних підлітків (50,8%) несуть відповідальність за свої дії. Решта не мають достатньої здатності прогнозувати ситуацію, контролювати свою поведінку.

Таким чином, можна стверджувати, що в підлітковому віці здатність до саморегуляції поведінки залежить від локусу контролю. Тенденції її прояву вказують на необхідність надання психологічної допомоги для розвитку у підлітків здатності стратегічно оцінювати ситуацію, усвідомлювати вплив своїх здібностей, можливостей, вказівок та інтересів на формування життя.

#### **2.4. Характеристика саморегуляції в підлітковому віці**

Розвиток психологічних механізмів саморегуляції поведінки починає інтенсивніше відбуватися в підлітковому віці. Тільки саморегуляція відкриває підлітку можливість критичної оцінки та контролю над власною поведінкою, довільною особистісною орієнтацією та перебудовою діяльності та вчинків, підтримує прагнення слідувати цінностям і особистісно значущим нормам і правилам людських стосунків.

На основі спостережень і вивчення дії механізмів саморегуляції проведено якісну характеристику рівнів розвитку саморегуляції підлітків (табл. 2.3).

Таким чином, властивості системи саморегуляції поведінки можна представити такими структурними компонентами:

1. Прийняття та усвідомлення дії, діяльності, мети вчинку.
2. Саморегуляція мотивації діяльності, вчинку може здійснюватися у двох формах: а) як цілеспрямована поведінка, спрямована на подолання

внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до досягнення мети; б) як один із компонентів процесу переживання, що полягає у зосередженості на подоланні внутрішніх конфліктів і протиріч у свідомій перебудові та генеруванні нових смислів діяльності.

Таблиця 2.3

### Якісна характеристика рівнів саморегуляції поведінки підлітків

Рівні	Рівні
Високий	Для досягнення поставленої мети мобілізуються внутрішні ресурси. Адекватна самооцінка власних здібностей. Мотивація до успіху домінує у високих рівнях домагань. Підліток усвідомлює свої когнітивні, мотиваційні та поведінкові здібності. Характеризується вимогливістю до себе, рішучістю долати труднощі. Домінує віра у свої сили, яскраво виражений інфернальний локус контролю. Уявлення про своє «Я» спрямоване на саморозвиток у майбутньому. Підліток проявляє самостійність, наполегливість, творчість та ініціативу.
Середній	Поставлені особистістю цілі досягаються лише частково. Домінує мотив досягнення успіху, але побоюються негативних емоційних переживань у зв'язку з очікуваною невдачею. Від недооцінки особистих здібностей залежить успіх. Невпевненість у собі. Підліток не завжди достатньо усвідомлює свою систему бажань, прагнень, ціннісних орієнтацій у конкретних ситуаціях. Коли домінує інфернальний локус контролю, зовнішній. У разі невдачі виникає непевненість у власних силах, що призводить до ускладнення самоствердження власного «Я». Хоча підліток прагне до визнання серед однолітків, він часто відхиляється від цієї думки. Не завжди виявляє самостійність, наполегливість, а тим більше творчість та ініціативу.
Низький	Описані цілі або недосяжні, або недооцінені через власні можливості. Виконання завдань і обов'язків можливе лише за наявності постійного зовнішнього контролю. Мотив уникнення невдачі домінує над мотивом досягнення успіху. Невіра в здатність досягти успіху. Недооцінка власних можливостей. Страх критики, уникнення об'єктивної інформації про свої здібності та результати діяльності. Система ціннісних орієнтацій маловивчена. Розуміння особистісних рис здебільшого є ситуативним і базується на аналізі минулого чи майбутнього, не торкаючись реального образу «Я». Домінує зовнішній локус контролю. Підліток не прагне до самоствердження і визнання свого «Я» серед однолітків, не бажає усвідомлювати наслідки скоєного. Не проявляє самостійності, наполегливості та ініціативи.

3. Контроль відповідності діяльності визначеній суб'єктом меті діяльності.

4. Контроль і оцінка відповідності власної діяльності важливим зовнішнім орієнтирам.

5. Отримання інформації про фактично досягнуті результати власної діяльності.

6. Регулювання взаємодії з іншими суб'єктами.

7. Оцінка відповідності реальних результатів критеріям успішності. Ця об'єктивність визначається сформованим рівнем домагань, самооцінкою власних можливостей, ставленням до діяльності, а також мірилом оцінки результатів.

8. Прийняття рішення про необхідність і рівень корекції дій, дії в цілому.

## **2.5. Психолого-педагогічні умови розвитку саморегуляції поведінки у підлітковому віці**

Звернення до розвитку процесу саморегуляції поведінки підлітка пов'язане з аналізом взаємозв'язків і взаємодії соціальних та індивідуальних моментів у діяльності особистості, її свідомості та поведінці, проблемою зв'язку таких явищ, як об'єкт впливу та суб'єкт педагогічного процесу [5; 6; 8; 15; 20; 29; 31; 33; 34; 37; 41; 50 та ін.].

Виявлення умов ефективного розвитку саморегуляції поведінки означає знаходження провідних чинників їх системного взаємозв'язку в різноманітних формах і способах організації життєдіяльності підлітка, завдяки чому формується комплексне ставлення до вимог, правил, норм тощо. Когнітивна основа саморегуляції не тільки в його свідомості, але в той же час вона виконувала б і регулятивну, спонукальну функцію.

Тому що саморегуляція поведінки, починаючи від простих актів поведінки, дій і закінчуючи складною формою – вчинком, здійснюється на основі конкретних вимог, правил і норм, моделей, принципів і дотримуючись того, наскільки перераховані елементи когнітивної основи саморегуляції включаються в структуру особистісних смислів суб'єкта саморегуляції.

Розвиток саморегуляції як складної властивості особистості в найзагальнішому розумінні досліджується на основі тих же законів, що й інші властивості особистості. Перш за все, це інструмент дії для розвитку саморегуляції поведінки.

Важливим фактором формування особистості підлітка є самоактивність у виробленні способів і засобів регуляції власних проявів [41].

У ході активного впливу формуються внутрішні передумови саморегуляції: установки, ідеали, а також воля, за допомогою якої здійснюється самоуправління.

При цьому важливою є роль дорослих, особливо педагога (психолога) в управлінні розвитком саморегуляції. Перед організацією процесу саморегуляції необхідно визначити принципи управління цим процесом. До них можна віднести наступні [6; 39; 42; 47; 48; 51]:

1. Принцип забезпечення соціальної спрямованості саморегуляції.

Педагоги повинні сприяти розумінню соціальної значущості своєї особистості та відповідальності за якість освіти та поведінку по відношенню до суспільства.

2. Принцип урахування особистих потреб учнів школи.

Адже у кожної дитини є свої проблеми, певні труднощі, хвилювання, невдоволення собою. У деяких випадках вчитель повинен скоригувати самооцінку учня, допомогти йому обрати раціональні прийоми самовдосконалення. Особливої уваги потребують учні з неправильною життєвою установкою і мотивом.

3. Принцип системності та послідовності діяльності.

Неможливо вимагати від учня самоосвіти в усіх напрямках одночасно або хоча б у кількох напрямках. Робота по саморегуляції найбільш успішно просувається в одному напрямку. І справа вчителя – підказати учню, який саме.

4. Принцип ефективності методів саморегуляції.

Школярі зазвичай не мають чітких уявлень про те, як займатися

самовихованням і саморегуляцією. Завдання вчителя – підготувати учнів до розуміння того, що справжня самовиховання, самоналаштування відбувається у повсякденному житті, подоланні труднощів, власної слабкості та ліні. Це успішне навчання, фізкультура і спорт.

#### 5. Принцип успіху.

Це важливо в будь-якій справі, але особливо в саморегулюванні. Робота, яка не дає позитивного результату, розчаровує і часто призводить до втрати віри у власні сили. Особливо це стосується слабохарактерних дітей. Тому так важливо підтримувати та заохочувати учнів у добрих починаннях.

#### 6. Принцип зворотного зв'язку.

Будь-яка виховна діяльність потребує обліку. Це потрібно для наступних кроків. Інформацію про ефективність саморегуляції можна отримати з аналізу поведінки, навчальної та громадської діяльності учнів.

#### 7. Принцип самодіяльності в саморегуляції.

Саморегуляція – річ делікатна, яка не підлягає жодному примусу. Вчителі повинні приходити на допомогу своїм учням, але непомітно, тактовно, щоб не принизити гідність дитини.

#### 8. Принцип проблемності.

В основі використання цього принципу лежать реальні можливості поступового розширення меж самостійності підлітка у вирішенні поведінкових завдань різного ступеня складності, включаючи вирішення завдань морального характеру, взаємо- і самоконтролю, самоорганізації та управління в різних сферах життя.

Слід повною мірою використовувати такий психологічний феномен, як збереження у свідомості первісно сприйнятих образів і дій. Вони є частиною внутрішнього досвіду підлітка (підростаючої особистості), яка визначає його реакцію на ту чи іншу соціальну діяльність.

Необхідно також сказати, що в системі «вчитель-учень» досягнення високої продуктивності навчально-педагогічної діяльності значною мірою

пов'язане із застосуванням адекватних методів і методів саморегуляції в процесі навчання [13].

Навантаження та перевантаження школярів у навчальній діяльності зумовлюють функціональні відхилення стану здоров'я. Особливо негативно позначається дефіцит часу на сприйняття, обробку і засвоєння великої кількості інформації, що часто призводить до розладів вищої нервової діяльності, неврозів і захворювань .

Часті негативно забарвлені стани вчителя знижують ефективність навчання і виховання. Вихователь, педагог повинен володіти такою важливою якістю, без якої виховна діяльність втрачає ефективність, як терпіння. Іноді учень навмисно намагається розлютити вчителя і тим самим звинуватити його. Але це лише так звана захисна реакція, значення якої не варто перебільшувати. Перемога тут має прийти за рахунок власного терпіння вчителя.

Можна виокремити ще такі наступні основні методи саморегуляції негативних станів школярів:

- 1) перемикання;
- 2) спілкування з друзями та близькими, під час якого знімається тривога та хвилювання. Школяр так вирішує свої проблеми або забуває їх;
- 3) використання самонаказів: «треба!», «сміливіше!», «тримайся!».

На основі узагальнень низки науково-методичних підходів можна сформулювати основні умови для розвитку саморегуляції поведінки в освітньому процесі [9; 12; 13; 16; 19; 21; 26; 27; 33; 37; 39; 47; 49]:

- уміння аналізувати поведінку, виділяти її основні змістові моменти;
- усвідомлення нерозривного зв'язку між позитивним емоційним самопочуттям у класі та дотриманням учнями прийнятих правил і норм поведінки;
- розвиток здатності до рефлексії, сприйняття реакції інших, розвиток почуття відповідальності за свої дії та вчинки;
- усвідомлення своєї причетності до життя колективу, групи, усвідомлення значущості інших і себе, почуття гідності та самоповаги;



- формування критичного ставлення до поведінки інших та самокритичності в оцінці своїх дій і вчинків;
- формування адекватної самооцінки, реалістичних соціальних очікувань, домагань, осмисленого «Я-образу»; подолання егоцентричних тенденцій у розвитку самосвідомості;
- формування здатності до свідомого, відповідального морального вибору, відбору зразків і еталонів, їх самостійного «конструювання», що є умовою виникнення ідеалів і моральних переконань, які слугують важливими механізмами саморегуляції поведінки;
- формування емоційної сприйнятливості до моральних явищ, розвиток почуття справедливості, емпатії, толерантного ставлення до інших;
- вироблення вміння постановки цілей, їх ієрархії за ступенем актуальності, визначення засобів і методів досягнення цілей;
- розвиток умінь і навичок використання засобів поведінкової саморегуляції, наприклад: самозаохочення, самозречення, самоаналізу, а також створення на основі цього реального набору засобів самовпливу.

Слід також зазначити, що всі ці умови успішно працюють лише за активізації та підтримки дорослого, особливо за його вимог, постійного контролю та підтримки. Найнеобхідніше – це допомога дорослого у постановці цілей діяльності, визначенні їх місця за актуальністю.

Провідне місце у вивченні поведінки людини та її діяльності, на думку Л. Осмак, посідають ціннісні орієнтації. Цінності скеровують дії та поведінку людини, а також істотно впливають на процес становлення особистості [38]. Цінності показують значення предметів у задоволенні різноманітних потреб людини, які виражають її ставлення до матеріального світу. Поняття «ціннісна орієнтація» також відображає особистісне значення для людини соціальних, культурних і моральних аспектів суспільства. Зміст ціннісних орієнтацій значною мірою залежить від мети, якої бажає досягти людина, та встановлених критеріїв, на основі яких вона порівнює й оцінює як результати, так і засоби своїх дій.

Ціннісні орієнтації як система формуються саме в підлітковому віці, що зумовлено певним рівнем розвитку самосвідомості. Саме ціннісні орієнтації визначають життєву стратегію підлітків, їхні оцінки, погляди, переконання та місце у світі. Вони мають вирішальне значення у формуванні та розвитку особистості підлітків і передусім виражають їх моральну позицію. Виявлення характеру та особливостей ціннісних орієнтацій дає змогу спрогнозувати загальну спрямованість розвитку підлітка як особистості.

Доведено, що психологічним механізмом формування ціннісних орієнтацій є оволодіння методами орієнтації в системі конкретно-історичних і загальнолюдських цінностей. Засвоєні соціальні норми і вимоги, які формують зміст ціннісного почуття індивіда, визначають напрямок його діяльності, вибір сфер і засобів реалізації своєї внутрішньої позиції, ставлення до певних явищ навколишньої дійсності. Особистість починає координувати та будувати свої стосунки з оточуючими, спрямовувати зусилля на самовдосконалення відповідно до своїх ціннісних орієнтацій, своїх переконань і поглядів, які є проявом її вищих соціальних потреб у саморозвитку та самореалізації.

Поведінка, підпорядкована системі власних ціннісних уявлень і спрямована на їх реалізацію, свідчить про свободу особистості від ситуативних впливів, її здатність свідомо керувати своїми діями, в тому числі соціальними. Звідси випливає визначальна роль цінностей у регуляції поведінки та стосунків з оточуючими. Справжнім виявом цієї ціннісно-провідної функції є орієнтація особистості на своє домінуюче, соціально зумовлене ставлення до середовища.

Таке розуміння ціннісних понять дає підстави розглядати їх як елементи мотиваційної структури особистості, що є основою вибору нею певних соціальних стандартів. Оскільки цінності – це власне ставлення до реалізації певних елементів матеріальної та духовної культури суспільства, їх вивчення є важливою ланкою в аналізі соціально-психологічної детермінації діяльності, про що свідчить адекватне співвідношення його ціннісних уявлень із

цінностями суспільства (мається на увазі індивідуалізоване відтворення в поведінці та діях соціально важливих норм і правил буття).

У зв'язку з цим виявляється тісне поєднання цінностей з ідеалами, особистісними критеріями оцінки, які складають психологічну основу їх формування. Внаслідок такої функціональної єдності цінностей вони виступають певним еталоном для оцінки прийнятних прикладів соціальної поведінки в конкретних умовах [7]. Це означає, що особистість знаходить форми виявлення своїх прагнень до самоствердження і самореалізації відповідно до вимог суспільства і себе, що є одним із чинників формування механізму саморегуляції.

Характерною рисою системи ціннісних орієнтацій є поєднання ціннісно-орієнтаційних (термінальних), які можуть бути далекими, близькими і найближчими в часі, змістовно відображати перспективу і цінності здійснення діяльності та розвитку особистості. Ці ціннісні групи тісно пов'язані між собою, вираженням чого є хоча б те, що оволодіння певними нормами поведінки, міжособистісних відносин і спілкування є передумовою певної форми саморегуляції, спрямованої на досягнення віддалених цілей. У процесі становлення справжньої особистості також природно, що цілі стають засобами і навпаки.

Особливе значення у формуванні системи ціннісних понять має сім'я, яка виступає тим найближчим первинним середовищем, завдяки якому дитина входить у систему суспільних відносин, засвоює певні норми поведінки. Як указує Т. Яновська, взаємовідносини з дорослими членами сім'ї є важливим фактором соціальної орієнтації підлітка в навколишній дійсності, оскільки саме тут закладається основа оцінки дитиною різних життєвих ситуацій [52].

У формуванні ціннісних орієнтацій особливо важливий перехідний період онтогенезу, коли дитина переходить від дитинства до дорослого життя, а ціннісні орієнтації виникають як прояв нових потреб і почуттів. Саме вони орієнтують підлітків на дотримання соціальних норм поведінки, прагнення до

свого ідеалу. Розкриття змісту ціннісних орієнтацій підлітків дає можливість пояснити і спрогнозувати їх поведінку.

Проблема саморегуляції поведінки особистості посідає особливе місце в багатьох наукових працях, де підкреслюється взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і спрямованості особистості, що пояснює їх регулятивну функцію, яка стає стійкою, набуваючи суб'єктивного значення мотивів поведінки і в цілому регулює дії та діяльність людини [38 ; 42; 43; 48 та ін.]. Ціннісні орієнтації вважаються основними складовими особистості.

На основі існуючих у суспільстві цінностей у підлітка формуються його ціннісні орієнтації, які виступають внутрішніми регуляторами поведінки та опосередковуються мотивами поведінки, які є результатом процесу мотивації.

У підлітковому віці на формування ціннісних орієнтацій значною мірою впливає зміст мотивів поведінки. Процес мотивації має місце не у всіх випадках поведінки, а характерний лише для навмисної поведінки. З виникненням мотиву поведінки з'являється і необхідна установка. А процес переходу від мотиву до ставлення – це цілеспрямована, усвідомлена дія, що здійснюється системою ціннісних орієнтацій [20]. Тому ціннісні орієнтації є одним із ключових елементів у структурі саморегуляції поведінки підлітків. Вони служать критеріями пріоритетності певних варіантів поведінки. Саме за допомогою ціннісних орієнтацій потреби та світогляд підлітків об'єднуються в єдиний комплекс, який змушує їх до саморегуляції своєї поведінки і є результатом вольових дій.

Отже, ціннісні орієнтації є багатоаспектним утворенням, що включає важливі напрями формування особистості. Система ціннісних орієнтацій особистості як психологічний механізм саморегуляції поведінки дає змогу говорити про стійкість якостей і властивостей особистості. Ціннісні орієнтації – це вияв цілей поведінки і діяльності та засобів їх досягнення, які стають мотивом вибору відповідного способу дій. Внутрішнім змістом ціннісних орієнтацій є особистісний зміст, який виявляється в установках, готовності

діяти певним чином. Вони формують особистість, сприяють її духовно-моральному розвитку.

Практика психологічної допомоги повинна виходити з припущення, що підвищення рівня організації психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітка визначається провідним психологічним механізмом цього віку – самосвідомістю, яка несе в собі функціональну трансформацію через самосприйняття, рефлексію, самовизначення, самопізнання.

Відповідно психологічна підтримка має охоплювати:

1. Сприйняття свого (реалістичного) «Я», проекція рефлексивних очікувань референтних людей по відношенню до нормативного «Я», антиципація своїх дій у просторі різноманітних проблемних (критичних) ситуацій.

2. Рефлексивний аналіз егоцентричного і децентричного «Я», переорієнтація з досягнення результату на спосіб виконання завдання, актуалізація інфернального локусу контролю, усвідомлення особистістю підлітка своїх характеристик ( самоцінностей ).

3. Актуалізація потреби в досягненні успіху, стимулювання мотиву «бути не гіршим за інших», розуміння проблем, пов'язаних із соціальними контактами в співтоваристві однолітків (клас, вулиця), визначення рольової позиції, престижу і статусу. групи однолітків.

4. Усвідомлення пріоритету соціальних цінностей у життєвому просторі, усвідомлення себе як суб'єкта саморозвитку, відповідального за особисті рішення та вчинки, прийняття довільного рішення в конкретній ситуації, планування свого життя.

Отже, психолого-педагогічні умови створюють міцну основу для формування, розвитку та вдосконалення рівня саморегуляції поведінки, особливо таких проявів, як: самоконтроль і корекція своєї поведінки відповідно до норм.

### **Висновки до другого розділу**

На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що

саморегуляція власної поведінки підлітків знаходиться здебільшого на середньому рівні розвитку. Цей віковий період характеризується формуванням процесів регуляції діяльності та дій. Провідний вид діяльності, новоутворення в особистісній сфері сприяють активізації процесів самоконтролю, самоорганізації та самоуправління. Виникнення регулятивних процесів забезпечується такими механізмами розвитку особистості, як самооцінка, рівень домагань, локус контролю та інші.

Змістовне дослідження діяльності деяких механізмів саморегуляції поведінки підлітка показало, що кожен психологічний механізм має свій рівень розвитку, а особистісне становлення виступає регулятором поведінки підлітка лише в цілому .

Домінування егоцентризму у підлітків свідчить про підвищення інтересу до власної особистості, своїх переживань, напрямів, цінностей і життєвих цілей, що визначає пріоритетність власних позицій у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

Тенденції розвитку саморегуляції в підлітковому віці свідчать про необхідність надання психологічної допомоги у формуванні здатності підлітків стратегічно оцінювати ситуацію, усвідомлювати вплив своїх можливостей, умінь, настанов та інтересів на життя.

Психолого-педагогічні умови створюють міцну основу для формування, розвитку та вдосконалення рівня саморегуляції поведінки, особливо таких проявів, як: самоконтроль і корекція своєї поведінки відповідно до норм

## ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичного аналізу та емпіричних досліджень особливостей саморегуляції поведінки підлітків дозволило зробити наступні висновки:

1. Обґрунтовано, що важливою умовою успішності будь-якого процесу є оптимальне залучення в нього людини як активного суб'єкта, активізація його внутрішніх резервів і насамперед потенційних особистісно-психологічних здібностей. Суб'єктивна активність людини є визначальною умовою процесу саморегуляції.

2. Особливості саморегуляції в підлітковому віці проявляються через самоставлення, самоаналіз, дії та прийняття рішень.

3. Саморегуляція поведінки визначається конкретними мотивами, що відображають уявлення про свої особистісні властивості та положення в системі взаємодії. Саморегуляція забезпечується дією механізмів особистісного плану. Їх взаємозв'язок свідчить про значення внутрішніх і зовнішніх факторів у розвитку саморегуляції особистості. Психологічні механізми закріплюються в психологічній організації особистості як способи її перетворення, в результаті чого виникають психологічні новоутворення.

4. Основними механізмами саморегуляції поведінки підлітків у психологічних дослідженнях виступають самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічні очікування, локус контролю, потреба в успіху.

5. Емпіричне вивчення оцінок підлітками власних регулятивних проявів показало, що у більшості учнів самооцінка своїх можливостей регуляції поведінки є завищеною. Значно завищена самооцінка не завжди достатньою мірою регулює поведінку підлітків.

Виявлено, що у навчальній діяльності значний відсоток учнів із завищеними регуляторними проявами самооцінки. Підлітки мають достатній досвід її організації, певну сформовану систему навчальних умінь і навичок. Тому вони мають уявлення про вміння керувати своєю діяльністю та вчинками

відповідно до засвоєних норм і правил навчальної роботи, що відображається в показниках самооцінки.

Обґрунтовано, що низький рівень адекватності самооцінки підлітків щодо можливостей регуляції діяльності та вчинків може бути зумовлений неповнотою оцінок цих проявів дорослими. Часто увага дорослих зосереджена на оцінці їх відсутності.

Найвищий рівень адекватності самооцінки підлітків виявлено в повсякденній поведінці. Саме в повсякденному житті формуються найбільш оптимальні оціночні установки. Водночас підвищенню адекватності самооцінки сприяє залучення підлітків до спілкування з однолітками як до провідної діяльності цього вікового періоду, коли виникають особистісні новоутворення, формуються уявлення про себе та своє місце в системі взаємодії.

6. Результати дослідження прояву егоцентризму свідчать про підвищення інтересу до своєї особистості, своїх переживань, настанов, цінностей і життєвих цілей, які визначають пріоритетність власних позицій у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Егоцентрична спрямованість особистості підлітка тісно пов'язана з провідними новоутвореннями особистісного розвитку. Саме високий рівень егоцентризму зумовлює проблеми в регуляції підлітками власних дій, діяльності та спілкування, зумовлює сприйняття цього вікового періоду як проблемного та важкого.

7. Виявлено, що саморегуляція власної поведінки підлітків знаходиться здебільшого на середньому рівні розвитку. Цей віковий період характеризується формуванням процесів регуляції діяльності та дій. Провідний вид діяльності, новоутворення в особистісній сфері сприяють активізації процесів самоконтролю, самоорганізації та самоуправління.

Перспективою подальших досліджень може стати розробка засобів психологічної допомоги для розвитку в підлітків здатності стратегічно оцінювати ситуацію, усвідомлювати вплив своїх здібностей, установок та інтересів на вибір способу дій та власних вчинків.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська В. Психологічний довідник учителя в 4-х книгах ; за заг. ред. С. Максименка. Київ : Главник, 2005. 416 с.
2. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49–54.
3. Безвершук Ж. Природа підліткової конфліктності. *Вища школа*. 2018. № 11. С. 79–92.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1 : *Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади* : наук. вид. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : *Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади* : наук. вид. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
6. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості : понятійний апарат. Київ. 1993. 23 с.
7. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи [монографія]. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
9. Булах І. С., Кулагіна Л. М. Психологічна характеристика особистісних виборів цінностей у підлітків. *Психологія*. Вип. 2. Київ. 1998. С. 44–49.
10. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 85-103.
11. Бушай І. М. Теоретичні підходи до проблеми формування “Я-образу” в підлітковому віці. *Психологія*. Вип. 1. Київ. 1998. С. 147–151.
12. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія : теоретичні основи психологічного аналізу : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України, 2005. 355 с.

13. Власенко В. В. Вчителі-учні : психологія взаємних оцінних ставлень. Київ : УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1995. 154 с.
14. Вовчик-Блакитна О. О., Гарнець О. М. Психологічні особливості переживання підлітком складної життєвої ситуації. *Психологія; Респ. наук.-метод. зб.* Вип. 36 Київ, 1991. С. 55–62.
15. Галян О. І., Галян І. М. Особистісні та професійні чинники становлення та розвитку індивідуального педагогічного стилю : монографія. Дрогобич : Відродження, 2000. 124 с.
16. Гошовський Я., Гошовська Д. Т. Перевентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи.* 2019. № 34. С. 24–35.
17. Єгонська Н. Криза підліткового періоду. Київ : [б. в.], 2002. № 34 (148). С. 14–15.
18. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 112 с.
19. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1996. 25 с.
20. Калюжна Ю. І. Особливості розвитку мотивації вибору професії у підлітків [Електронний ресурс]. *Психологія і особистість.* 2015. № 1. С. 71–82. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2015\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_1_8)
21. Каткова Т. А., Кривицька І. С. Дослідження психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктній ситуації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2014. Вип. 121. С. 154–156. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2014\\_121\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_33)
22. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
23. Кириченко Т. В. Методичний арсенал вивчення механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Психологія.* Вип. 2 (9). Київ. 2000. С. 140–147.

24. Кириченко Т. В. Локус контролю як механізм саморегуляції поведінки підлітків. *Психологічна безпека особистості у змінному світі* : колект. монографія / за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269–286.
25. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 19. С. 95–99.
26. Котлова Л. О. Особливості прояву конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2012. Т. 1, вип. 105. С. 162–166. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42970406.pdf>
27. Коць М. О., Мудрак І. А. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків. *Соціальна психологія. Український науковий журнал*. 2007. №1 (21). С. 162–169.
28. Коць М. О. Науковий аналіз інтерпретації феномену «суб'єкт» у філософській та психологічній парадигмах. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 8. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 491–502.
29. Коць М. О., Ятчук Т. М. Психолого-педагогічні засади корекції порушень особистісної сфери у підлітків з особливими освітніми потребами. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, 2019. № 8. С. 42–46.
30. Коць М. О. Психологічний аналіз регуляції професійно-комунікативного потенціалу майбутнього вчителя як суб'єкта педагогічної взаємодії. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2020. № 15. С. 77-83.

- 31.Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу саморегуляції особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2018. 20 с.
- 32.Кузікова С. Б. Актуалізація особистісного саморозвитку як умова подолання конфліктності у підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2016. Вип. 54. С. 113–123. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2016\\_54\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2016_54_12)
- 33.Кузнєцов М.А., Особливець Я. А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. № 46. Ч. І. Харків : ХНПУ, 2013. С. 96–109.
- 34.Мирончук Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с.
- 35.Мосьпан М. О. Формування здатності особистості до саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 20 с.
- 36.Мусатов С. О. Педагогічна комунікація в людському бутті та професійній діяльності. *Сучасний вчитель як суб'єкт пед. комунікації : наук.-метод. посіб.* ; за ред. С. О. Мусатова. Київ : Наук. думка, 2003. С. 9–31.
- 37.Осьмак Л. П. Особистісний потенціал підлітка: умови активізації. *Рідна школа*. 1998. №1. С. 20–23.
- 38.Осьмак Л. П. Ціннісні уявлення і самоствердження підлітків. *Рідна школа*. 1992. №3–4. С. 55–61.
- 39.Охрімчук Р. М. Такт учителя як засіб гармонізації педагогічної системи. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 1. С. 41–47.

40. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : [монографія]. Суми, 2012. 478 с.
41. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі : навч.-метод. посіб. / За заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : ІЗМН, 1998. 192 с.
42. Сакаль Л. Д., Петровська Т. В. Особливості та перспективи дослідження соціалізації в підлітковому віці. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2000. Вип. 5. Ч.1. С. 88–91.
43. Самооцінка учня / Упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник. Київ : Главник, 2004. 112 с.
44. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологічна структура педагогічної діяльності. Ч. I : навч. посіб. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2001. 217 с.
45. Татенко В. А. Психологія у суб'єктному вимірі : монографія. Київ : Видавничий центр «Просвіта», 1996. 404 с.
46. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
47. Харченко А. С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2019. № 8(2). С. 214–217. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2019\\_8\(2\)\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_8(2)_17)
48. Чередник Г. Становлення позитивної Я-концепції в умовах школи здоров'я. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №36. С. 8–15.
49. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень : монографія. вид. друге, перероб. і доповн. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 448 с.
50. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 346 с.
51. Юрков О.С., Фельцман М. І. Особливості вольової сфери підлітка. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія*

*«Педагогіка та психологія»* : зб. наук. пр. ; ред. кол. : Г. В. Товканец (гол.ред.) та ін. Мукачево : Вид-во МДУ, 2015. Випуск 18 (13). 251 с.

52. Яновська Т. А. Особливості кризи міжособистісних стосунків між підлітками та батьками. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(з міжнар. участю), 15–17 лют. 2013 р. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України [та ін.]. Полтава, 2013. С. 243–247.

## **ДОДАТКИ**

**ТЕСТ ЕГОЦЕНТРИЧНИХ АСОЦІАЦІЙ**

*Мета: Діагностика егоцентризму у підлітків і старших школярів.*

**Інструкція:** Тест містить 40 незакінчених речень. Необхідно доповнити кожне з них так, щоб вийшли речення, у яких завершена думка. Потрібно зразу записати перше, яке спало на думку, закінчення незакінченого речення. Старайтеся працювати швидко.

1. У такій ситуації ...
2. Найлегше за все ...
3. Не дивлячись на те, що ...
4. Чим довше ...
5. Порівняно з ...
6. Кожен ...
7. Шкода, що ...
8. У результаті ...
9. Якщо ...
10. Декілька років тому ...
11. Найважливіше те, що ...
12. Насправді ...
13. Тільки ...
14. Справжня проблема у тому, що ...
15. Неправда, що ...
16. Настане такий день, коли ...
17. Найбільше ...
18. Ніколи ...
19. У тому, що ...
20. Навряд чи можливо, що ...
21. Головне у тому, що ...
22. Іноді ...



23. Десь так через дванадцять ...
24. У минулому ...
25. Річ у тім, що ...
26. На даний час ...
27. Найкраще ...
28. Беручи до уваги ...
29. Якби не ...
30. Завжди ..
31. Можливість ...
32. На випадок ...
33. Зазвичай ...
34. Якби навіть ...
35. До цих пір ...
36. Умова для ...
37. Найбільше за все ...
38. З приводу ...
39. З недавнього часу ...
40. Тільки з тих пір ...

**Аналіз результатів.** Мета обробки результатів – одержання індексу егоцентризму, за яким можна судити про егоцентричну або неегоцентричну спрямованість особистості досліджуваного. Доцільність обробки результатів є у тому випадку, якщо досліджувані повністю виконали завдання. Тому у процесі проведення тестування школярів важливо прагнути до того, щоб усі речення були завершені. Коли є більше 10 незавершених речень, то тестовий бланк обробці і аналізу не підлягає.

Індекс егоцентризму визначають шляхом виявлення інформації про самого суб'єкта. Ця інформація висловлюється займенниками від першої особи єдиного числа, всіма присвійними і власними займенниками, тобто займенниками “я”, “мій”, “моїх”, “мною” тощо. Інформацію про суб'єкта

несуть також речення, завершені не до кінця, але які містять вказані займенники, речення, в яких самих займенників немає, але зате їх явно мають на увазі, якщо є дієслово єдиного числа.

Індексом егоцентризму слугує кількість позначених речень.

### Рівні егоцентричної спрямованості підлітків і старших школярів

		Низький	Середній	Високий
4 клас	хлопчики	0 – 9	10 – 25	26 – 40
	дівчатка	0 – 8	9 – 24	25 – 40
5 клас	хлопчики	0 – 11	12 – 27	28 – 40
	дівчатка	0 – 10	11 – 26	27 – 40
6 клас	хлопчики	0 – 13	14 – 28	29 – 40
	дівчатка	0 – 14	15 – 26	27 – 40
7 клас	хлопчики	0 – 12	13 – 27	28 – 40
	дівчатка	0 – 13	14 – 25	26 – 40
8 клас	юнаки	0 – 8	9 – 22	23 – 40
	дівчата	0 – 9	10 – 23	24 – 40
9 клас	юнаки	0 – 7	8 – 20	21 – 40
	дівчата	0 – 8	9 – 23	24 – 40
10 клас	юнаки	0 – 7	8 – 20	21 – 40
	дівчата	0 – 7	8 – 21	22 – 40

**Примітка.** Егоцентрична спрямованість проявляється у пізнавальній, емоційній і поведінковій сферах. Особистість з такою спрямованістю відчуває труднощі щодо зміни власної позиції стосовно певного об'єкта, що пізнається, у нерозумінні переживань інших людей, відсутності емоційної чуйності, у невмінні враховувати бачення інших людей і координувати їх зі своєю власною точкою зору. Ймовірно, формування і закріплення егоцентричної спрямованості відбувається у підлітковому віці.

У ході тестування слід дотримуватися наступних умов: а) категорично забороняється будь-що пояснювати досліджуваному окрім інструкції або давати оцінки і висловлювати своє ставлення до його суджень; б) експериментатор не повинен розголошувати справжньої мети дослідження.

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ДЖ. РОТТЕРА

*В основу визначення РСК особистості покладені 2 передумови:*

1. Люди відрізняються за тим, як і де вони локалізують контроль за значущими для себе подіями. Можливі два полярних типи такої локалізації: екстернальний і інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які з ним трапляються є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, який простягається від екстернального до інтернального типу.

2. Локус контролю, який характерний для індивіда, універсальний до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться зустрічатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку даної особистості у випадку невдач і у сфері досягнень, причому це рівною мірою стосується різних сфер соціального життя.

**Інструкція:** Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь-ласка, ступінь своєї згоди або незгоди із наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою:

повна незгода –3 –2 –1 1 2 3 повна згода

Іншими словами, поставте напроти кожного твердження один із 6-ти запропонованих балів з відповідними знаком “+” (згода) або “—” (незгода).

Будь-ласка, будьте уважними і щирими. Бажаємо успіху.

### ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбувається внаслідок того, що люди не

захотіли пристосуватися один до одного.

3. Хвороба – справа випадку; якщо вам випала доля захворіти, то вже нічого не вдієш.

4. Люди стають самотніми через те, що самі не проявляють інтересу і прихильності до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.

6. Даремно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.

7. Зовнішні обставини – рідні і добробут – впливають на сімейне щастя не менш, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Зазвичай керівництво є більш ефективним тоді, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.

10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою учителя), ніж від моїх власних зусиль.

11. Коли я будую плани, то я, в загальному, вірю, що можу їх здійснити.

12. Те, що багатьом людям вважається везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Гадаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не підходять один одному, то, якби вони не старались, налагодити сімейне життя вони всерівно не зможуть.

15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Гадаю, що випадок або долі не відіграють важливої ролі у моєму житті.

18. Я стараюсь не планувати далеко наперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки у школі більше всього залежали від моїх зусиль і міри підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчую провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Гадаю, що мій спосіб життя ніякою мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху у своїй справі.

25. У кінцевому підсумку за неналежне керівництво організацією відповідальні самі ж люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сімейних стосунках, що склалися.

27. Якщо я захочу, то я зможу привернути до себе майже будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їхнього виховання часто виявляються даремними.

29. Те, що зі мною відбувається, – це справа моїх власних рук.

30. Тяжко буває зрозуміти, чому керівники вчиняють так, не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягнути успіху у своїй роботі, швидше за все не доклала достатньо зусиль.

32. Частіше за все я можу досягнути від членів моєї сім'ї того, що я хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна уберегти від застуди.

35. У складних обставинах я віддаю перевагу зачекати, аж поки проблеми не вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко

39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не надіятися на допомогу інших людей, або долю.

40. Нажаль заслуги людини залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при дуже великому бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати у цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливими тільки завдячуючи допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті відбулось від невміння, незнання або лінощів і мало що залежало від везіння або невезіння.

## КЛЮЧ

*Обробка результатів тесту охоплює три етапи.*

### 1 ЕТАП

*Підрахунок "сирих" (попередніх) балів за 7-ма шкалами за допомогою ключа №1.*

ПОКАЗНИКИ (ШКАЛИ):

1. I<sub>o</sub> – шкала загальної інтернальності;
2. I<sub>д</sub> – шкала інтернальності у сфері досягнень;
3. I<sub>н</sub> – шкала інтернальності у сфері невдач;
4. I<sub>с</sub> – шкала інтернальності у сімейних стосунках;
5. I<sub>в</sub> – шкала інтернальності у виробничих відносинах;
6. I<sub>м</sub> – шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків;
7. I<sub>з</sub> – шкала інтернальності щодо здоров'я і хвороби.

**Таблиця 1** для підрахунку "сирих" балів за 7 шкалами:

Підрахуйте суму ваших балів за кожною із 7-ми шкал, при цьому, що вказані у стовпчику “+” беруться зі знаком вашого бала, а питання, що вказані у стовпчику “—”, змінюють знак вашого бала на зворотній.

1. I <sub>o</sub> + —	2. I <sub>d</sub> + —	5. I <sub>b</sub> + —
2 1	12 1	19 1
4 3	15 5	22 9
11 5	27 6	25 10
12 6	32 14	42 30
13 7	36 26	36 26
15 8	37 43	37 43
16 9		
17 10	3. I <sub>n</sub> + —	6. I <sub>m</sub> + —
19 14	2 7	4 6
20 18	4 24	27 38
22 21	20 33	
25 23	31 38	7. I <sub>s</sub> + —
27 24	42 40	13 3
29 26	44 41	34 23
31 28		
32 30	4. I <sub>c</sub> + —	
34 33	2 7	
36 35	16 14	
37 38	20 26	
39 40	32 28	
42 41	37 41	
44 43		

Отже, Ви одержали 7 сум балів.

## 2 ЕТАП



Переведення “сирих” балів у стени (стандартні оцінки). Стени представлені у 10-ти бальній шкалі в дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

**Таблиця 2** для переведення “сирих” балів у стени.

	БАЛИ		→		СТЕНИ:
1. І <sub>о</sub>	від - 132	до	-13	→	1
	- 13		- 2		2
	- 2		+10		3
	10		22		4
	22		33		5
	33		45		6
	45		57		7
	57		69		8
	69		80		9
	80		132		10
2. І <sub>д</sub>	від - 36	до	- 10	→	1
	- 10		- 6		2
	- 6		- 2		3
	- 2		+2		4
	2		6		5
	6		10		6
	10		15		7
	15		19		8
	19		23		9
	23		36		10
3. І <sub>н</sub>	від - 36	до	-7	→	1
	- 7		- 2		2
	- 3		+1		3
	1		22		4
	22		5		5

			8		12		6
			12		16		7
			16		20		8
			20		24		9
			24		36		10
4. І <sub>с</sub>	від -	до	30		-11	→	1
			- 11		- 7		2
			- 7		- 4		3
			- 4		0		4
			0		4		5
			4		7		6
			7		11		7
			11		14		8
			14		18		9
			18		30		10
5. І <sub>в</sub>	від -	до	30		- 4	→	1
			- 4		- 0		2
			0		4		3
			4		8		4
			8		12		5
			12		16		6
			16		20		7
			20		24		8
			24		28		9
			28		30		10
6. І <sub>м</sub>	від -	до	12		-6	→	1
			- 6		- 4		2
			- 4		- 2		3
			- 2		0		4
			0		2		5

	2		5		6
	5		7		7
	7		9		8
	9		11		9
	11		12		10
7. І <sub>з</sub>	від - 12	до	-3	→	1
	- 3		- 1		2
	- 1		1		3
	1		3		4
	3		4		5
	4		5		6
	5		7		7
	7		9		8
	9		11		9
	11		12		10

### 3 ЕТАП

Побудова “профілю РСК” за 7-ма шкалами.

Відкладіть свої 7 результатів (стенів) на 7-ми десятибальних шкалах і відмітьте також норму, що відповідає 5,5 стенів.

#### **НАПРИКЛАД:**

1. І<sub>о</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
2. І<sub>д</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
3. І<sub>н</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
4. І<sub>с</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
5. І<sub>в</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
6. І<sub>м</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10
7. І<sub>з</sub> 1 \_\_\_\_\_ 5,5 \_\_\_\_\_ 10

норма

## “профіль мого РСК”

### Аналіз результатів

Проаналізуйте кількісно і якісно ваші показники РСК за 7-ма шкалами, порівнюючи свої результати (одержаний “профіль” з нормою). Відхилення праворуч ( менше 5,5 стенів) свідчить про інтернальний тип контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення ліворуч від норми (більше 5,5 стенів) свідчить про екстернальний тип РСК.

### Опис оцінених шкал:

1. Шкала загальної інтернальності (I<sub>o</sub>). Високий показник відповідає високому рівню суб’єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними управляти, і, таким чином, вони відчувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя у цілому. Низький показник відповідає низькому рівню суб’єктивного контролю. Такі люди не бачать зв’язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв’язок і вважають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень (I<sub>д</sub>). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб’єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягнули всього хорошого, що було і є у їхньому житті, і, що вони здатні успішно переслідувати свої цілі у майбутньому. Низькі показники свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радощі зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності у сфері невдач ( $I_n$ ). Високі показники вказують на розвинуте почуття суб'єктивного контролю негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати, що події результатом невезіння.

4. Шкала інтернальності у сімейних стосунках ( $I_c$ ). Високі показники вказують на те, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються у неї у сімейному житті. Низький показник вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають у його сім'ї.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин. Високий показник вказує на те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. Низький показник вказує на те, що людина схильна приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню – невезінню.

6. Шкала інтернальності к сфері міжособистісних стосунків ( $I_m$ ). Високий показник свідчить про те, що людина вважає, що вона своїми зусиллями може контролювати формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію. Низький показник, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби ( $I_s$ ). Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує у цьому самого себе і вважає, що одужання прийде у результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

Дослідження самооцінок людей з різними типами суб'єктивного контролю показало, що люди з низьким РСК характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих, несамотійних, дратівливих. Люди з високим РСК вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самотійними, незворушними. Таким чином, РСК пов'язаний із відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю і самотійністю людини.