

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

**ЧИЖМА Діана Миколаївна**

УДК:159.9.019.4:159.922.6

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

**Автореферат**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ-2011

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано на кафедрі психології Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор,  
дійсний член НАПН України  
**Бех Іван Дмитрович,**  
Інститут проблем виховання  
НАПН України, директор.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України  
**Боришевський Мирослав Йосипович,**  
Інститут психології імені Г.С.Костюка,  
завідувач лабораторії особистості.

кандидат психологічних наук, доцент  
**Осьмак Любов Петрівна,**  
Рівненський інститут слов'янознавства  
Київського славістичного університету,  
доцент кафедри психології.

Захист відбудеться «15» червня 2011 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601.

Автореферат розіслано « 12 » травня 2011 р.

Учений секретар  
Спеціалізованої вченої ради

Л. В. Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах становлення демократичного суспільства проблема саморегуляції актуалізується в контексті гуманістичного підходу, за яким, особистість розглядається з позиції свободи, активності та здатності до самовиховання й саморозвитку.

Особливо складною є особистісна саморегуляція, яка виразно виявляється у період дорослішання. Саме в підлітків спостерігаються, з одного боку, значні зростання потреб у самоствердженні, самореалізації, з іншого – життєва безпорадність, вразливість, відчуженість від дорослих, максималізм. Нині процес розвитку особистості характеризується послабленням значущості морально-духовних цінностей, натомість зростають егоцентричні тенденції, посилюються поведінкові відхилення, що викликають занепокоєння батьків, педагогів і потребують пильної уваги науковців. Набуваючи морально-духовних якостей, підростаюча особистість формується як суб'єкт особистісної саморегуляції, який керується довільними моральними рішеннями, самостійно здатний реалізовувати близькі та віддалені цілі, мотивувати власні дії й аналізувати звершені вчинки, орієнтуючись на їх суспільну значущість.

Проблема регуляції знайшла відображення в ключових положеннях загальної психології, де аспект саморегуляції поведінки та діяльності досліджувався як структурний компонент особистості (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк та ін.). У віковій та педагогічній психології ряд вчених сконцентрували свою дослідницьку увагу навколо різних видів саморегуляції: сенсорної (О. О. Конопкін, В. І. Моросанова), вольової (В. А. Іванніков, В. К. Калін), моральної (Н. М. Апетик, Л. І. Божович), особистісної (К. О. Абульханова-Славська, Ю. А. Миславський), інтелектуальної (Н. І. Пов'якель, О. В. Калітін).

Проблема природи саморегуляції поведінки особистості різноаспектно досліджується українськими науковцями. Так, питання активності людини, як суб'єкта власної діяльності та поведінки, знайшли висвітлення в працях І. Д. Беха, І. С. Булах, Л. В. Долинської, С. Д. Максименка, М. В. Савчина, В. О. Татенка та ін.

Ряд вчених, акцентуючи увагу на особливостях саморегуляції поведінки підлітків, торкалися також і проблеми саморегуляції на особистісному рівні. М. Й. Боришевським було здійснено теоретико-експериментальне дослідження генезису саморегуляції поведінки трьох вікових періодів: молодшого, підліткового і старшого шкільного віку. Особистісна саморегуляція, за визначенням вченого є усвідомленою активністю індивіда, яка спрямована на приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища для успішного досягнення задуманої мети. Проблеми психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків присвячені роботи Т. В. Кириченко, в яких доводиться, що особистісна саморегуляція поведінки надає підліткам можливість оволодіти вищими

когнітивними здібностями – знаннями, які дозволяють суб'єкту передбачати події, створювати засоби для здійснення контролю над тим, що впливає на його повсякденне життя. На думку Т. І. Шульги, яка займалася проблемою становлення вольової регуляції в онтогенезі, учень перехідного періоду завдяки особистісній саморегуляції здатен усвідомлено керувати собою, своїми пізнавальними процесами та поведінкою в цілому.

Водночас результати аналізу наукових досліджень переконливо свідчать про те, що проблема психологічних особливостей особистісної саморегуляції учнів підліткового віку не була предметом спеціального дослідження і залишається у розряді актуальних та недостатньо вивчених. Поза увагою науковців залишилася й проблема розробки системи роботи, спрямованої на розвиток та формування у єдиній технологічній послідовності психологічних компонентів особистісної саморегуляції поведінки підлітків.

Таким чином, соціальна та психологічна значущість визначеної проблеми, її недостатнє вивчення зумовили актуальність і вибір теми нашого дисертаційного дослідження: «Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження є складовою частиною комплексної науково-дослідної проблеми кафедри психології Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Тема дисертації затверджена Вченою радою Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди (протокол №8 від 26 червня 2007 року) та міжвідомчою Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології НАПН України (протокол № 9 від 27 листопада 2007 року).

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та експериментальному вивченні психологічних особливостей особистісної саморегуляції підлітків та розробці психологічного супроводу, що полягає в обґрунтуванні, апробації та впровадженні корекційно-розвивальної програми формування досліджуваного феномену.

Для досягнення мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення проблеми саморегуляції особистості в психологічній науці.
2. Вивчити особливості розвитку структурних компонентів особистісної саморегуляції у підлітків.
3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості компонентів особистісної саморегуляції.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму психологічного супроводу, спрямовану на корекцію та розвиток особистісної саморегуляції учнів підліткового віку.

**Об'єктом дослідження** є особистісна саморегуляція у підлітковому віці.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості особистісної саморегуляції підлітків.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження висунуто **припущення**: особистісна саморегуляція підлітка зумовлюється сукупністю складових, які становлять внутрішню її сутність, стаючи суб'єктивно значущими психологічними компонентами, оскільки утворюють інтегративну систему психічних властивостей, що регулює власні дії та вчинки (мотивація досягнення, цілеспрямованість, рефлексія, вольове самоуправління); має вікові психологічні особливості у динаміці розвитку, які визначаються міжфункціональними зв'язками цих компонентів; процес особистісної саморегуляції може бути актуалізований за умов упровадження системи психологічного супроводу, зумовленої усвідомленням учнем підліткового віку причин виникнення малоконтрольованих дій та значення конструктивних способів поведінки, що призводять до підвищення цінності власного Я та керування довільними вчинками.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети, розв'язання поставлених у дослідженні завдань, перевірки висунутого припущення нами була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу *теоретичних методів*: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення; *емпіричних методів*: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, експеримент (констатувальний та формувальний); *методи математичної статистики*: варіаційний (середня арифметична величина, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації) та кореляційний (за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена) аналізи; на різних етапах дослідження застосовувались діагностичні методики, які представлено у другому розділі дисертації та автореферату.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилася в загальноосвітній школі № 7 та гімназії м. Переяслав-Хмельницького. Дослідження проводилося впродовж 2006-2009 років. У ньому взяли участь 155 учнів підліткового віку.

**Наукова новизна та теоретичне значення** одержаних результатів полягають у тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено психологічну модель особистісної саморегуляції в підлітковому віці; вивчено динаміку особистісної саморегуляції підлітків сьомих-дев'ятих класів; визначено критерії (довільний вчинок; мотиви, що спрямовані на досягнення успішного результату; обмірковані цілі; самоаналіз; критична оцінка, ставлення до себе; наполегливість й самоволодіння), показники та рівні (високий, середній, низький) особистісної саморегуляції підлітка; виявлено взаємозв'язки між компонентами особистісної саморегуляції підлітків; створено й упроваджено програму психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції учнів підліткового віку;
- *поглиблено й доповнено* поняття особистісної саморегуляції та змістовно-сміслову наповненість компонентної структури досліджуваного феномена;
- *набуло подальшого розвитку* знання про сутність особистісної саморегуляції та шляхи її формування у підлітковому віці.

**Практична значущість** одержаних результатів полягає в тому, що дібраний комплект діагностичних методик, спрямований на дослідження психологічних компонентів особистісної саморегуляції підлітків, а також створена для практичної реалізації в навчально-виховному процесі система психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції підлітків, яка складає науково-методичну основу організації процесу корекції, розвитку та вправлення учнів сьомих-дев'ятих класів у виробленні умінь і навичок особистісної саморегуляції поведінки при здійсненні довільних вчинків. Отримані теоретичні та експериментальні дані можуть бути корисними для практичних психологів у сфері професійної діяльності та в роботі представників соціально-психологічної служби. Результати дослідження доповнюють розділи таких навчальних курсів, як «Вікова та педагогічна психологія», «Психокорекція», «Психологія саморегуляції» при підготовці вчителів та практичних психологів у ВНЗ.

**Апробація та впровадження результатів дисертації.** Основні теоретичні положення й результати експериментального дослідження обговорювались і пройшли практичну апробацію та отримали схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах» (Чернігів, 2006); I Міжнародній конференції «Проблеми організації та діяльності психологічної служби: реалії, досвід і перспективи» (м. Переяслав-Хмельницький, 2006); IV Міжнародній науковій конференції «Теорія для практики в освіті сучасного суспільства» (Рига, 2008); звітній науковій конференції «Ціннісні орієнтири педагогічної освіти і освіти дорослих на початку XXI століття» (Київ, 2009); II Міжнародній науково-практичній конференції науковців, аспірантів, магістрантів та студентів «Освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2010).

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у формі систематичних корекційно-розвивальних занять у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи I-III ступенів № 7 і гімназії м. Переяслава-Хмельницького (довідка № 673/250178 від 22.12.2010) та в ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 7 від 10. 01. 2010).

**Публікації.** Результати теоретичного й експериментального дослідження висвітлено у восьми одноосібних наукових публікаціях, серед яких шість у наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України, в матеріалах конференцій, програмах; дві наукові роботи представлено в Міжнародних фахових виданнях, зокрема: Ризької Академії педагогічних наук та Московському державному педагогічному університеті.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 200 найменувань, 9 додатків на 53 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 176 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 30 таблиць та 9 рисунків на 18 сторінках. Повний обсяг дисертації – 250 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, сформульовано припущення, вказано методи та експериментальну базу, висвітлено наукову новизну, теоретичну та практичну значущість роботи, а також наведено дані про впровадження, апробацію, публікації та структуру дисертації.

У першому розділі – «Саморегуляція як психологічний феномен» - презентуються наукові підходи вітчизняних та зарубіжних учених стосовно вивчення процесу саморегуляції особистості, проаналізовано вплив вольової форми регуляції на поведінку, розкрито особливості прояву особистісної саморегуляції та її розвиток у підлітків.

На основі теоретичного аналізу сучасних наукових джерел саморегуляцію поведінки розглядаємо як структурне утворення особистості, яке становить собою єдність цілеспрямованих дій, що проявляються в прийнятті довільних рішень; доборі, оцінці засобів реалізації задуманого; самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій, а також ціннісному ставленні індивіда до самого себе (О. О. Конопкін, Н. І. Сидоренко та ін.). Саморегуляція має пряме відношення до різних проявів самоактивності та входить у структуру різних складних процесів і систем (С. П. Тетерук). Базується цей універсальний феномен на самооцінці й виступає засобом саморозвитку та самореалізації особистості (І. І. Чеснокова). Для того, щоб особистість досягла належного рівня саморегуляції власної поведінки необхідно актуалізувати процес самоусвідомлення й підвищувати цінність власного «Я» (І. Д. Бех).

Проблема успішного функціонування саморегуляції особистості знаходиться в основі цілеспрямованої дослідницької роботи багатьох науковців, що пов'язують саморегуляцію з *мотивацією* (П. К. Анохін, А. Бандура, Г. С. Грибенюк), *цілеспрямованістю* (В. І. Моросанова, О. К. Осницький), *рефлексією* (О. П. Корнілов, Н. В. Наумчик) та *вольовим самоуправлінням* (М. Я. Басов, В. А. Іванніков, В. К. Калін, В. І. Селіванов).

Вслід за Н. І. Пов'якель, ми розглядали наступні наукові підходи та напрямки до вивчення саморегуляції: 1) напрямок психології праці та інженерної психології, в межах якого вагоме місце займають дослідження саморегуляції за екстремальних умов і професійних ситуацій підвищеного ризику (Л. Г. Дика, Л. Б. Леонова, О. О. Прохоров); 2) особистісно-орієнтований підхід, в якому увага дослідників зорієнтовується на вивченні саморегуляції в соціальній поведінці (І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, Т. В. Кириченко, Д. О. Леонт'єв); 3) структурно-психологічний підхід, який характеризується розробленими в межах нього загальними проблемами регуляції та саморегуляції з погляду побудови структури, моделей, механізмів здійснення та взаємодії регулятивних процесів (О. О. Конопкін, В. І. Моросанова, О. К. Осницький); 4) ціннісно-нормативний напрямок, в якому розглядається регулятивна роль таких факторів, як норми, цінності,

ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі (Н. М. Апетик, Ю. А. Миславський, І. І. Чеснокова,); 5) когнітивний підхід, в межах якого розглядається саморегуляція пізнавальних процесів і саморегуляція мислення (Н. В. Наумчик, Н. І. Пов'якель, Г. Д. Чистякова); 6) соціально-когнітивний напрямок, за положеннями якого увага науковців акцентується на тому, що поведінка людини регулюється складними взаємодіями між внутрішніми явищами (віра, оцінювання, реакція, устремління, очікування, самосприйняття) та різноманітними факторами оточення (А. Бандура, Д. Роттер).

Численність психологічних підходів щодо трактування природи саморегуляції неоднозначно позначається на розумінні вченими зазначеного явища, що має приховані (латентні) нейропсихологічні, ментально-креативні та психосоматичні корені. Найбільшого визнання набули такі аспекти його розуміння як саморегуляція діяльності (Л. Г. Дика, О. К. Осницький), поведінка особистості (Н. М. Апетик, Е. Р. Калітієвська, І. І. Чеснокова), а також саморегуляція різноманітних психічних процесів (О. В. Калітін, Н. В. Наумчик, Н. І. Пов'якель) .

Діяльнісний аспект саморегуляції поєднує такі головні положення: в організацію життєдіяльності людини входить неусвідомлювана регуляція активності, тобто всі психічні процеси послідовно включаються й беруть участь у саморегулюванні діяльності та забезпечують контроль і регуляцію поведінки особистості у відповідності з оточуючим середовищем (С. Л. Рубінштейн); за допомогою саморегуляції забезпечується централізуюча, спрямовуюча й активізуюча позиція особистості (К. О. Абульханова-Славська); реалізація саморегуляції можлива за допомогою усвідомлених процесів цілепокладання, цілевиявлення та цілездійснення (О. О. Конопкін); складові саморегуляції обумовлені процесами: планування цілей, моделювання базових умов, програмування дій, оцінювання та корекції результатів (В. І. Моросанова).

Поведінковий аспект саморегуляції пов'язаний з наступним: саморегуляція поведінки особистості передбачає засвоєння та прийняття змісту й значення норм і правил поведінки суспільства, формування способів їх реалізації. Стаючи суб'єктивно ціннісними, загальнолюдські норми й правила поведінки перетворюються у власну потребу особистості, у внутрішні регулятори поведінки, що обмежують свободу дій (Н. М. Апетик, Копп).

Як доводять вчені (М. Й. Боришевський, Н. В. Гула, Ю. А. Миславський, Т. І. Шульга), саме становлення особистості підлітка передбачає включення його в поведінкову ситуацію, обумовлену реалізацією суб'єктивної моделі дійсності. Остання детермінується зовнішніми й внутрішніми факторами, серед яких домінуюча роль належить саморегуляції. Саморегуляція, як системний процес, активізує всі системи організму підлітка й поєднує в собі цілеспрямоване планування, побудову та перетворення ним власних дій і вчинків у відповідності з особистісно-принциповими цілями, актуальними потребами.



У результаті теоретичного аналізу визначено наступне: дослідження феномена саморегуляції почали розгортатися лише в другій половині 80-тих і більш активно в 90-тих роках ХХ століття. За позицією В. А. Іваннікова, «стримування» психологічних досліджень саморегуляції відбувалося у зв'язку із поєднаністю дослідниками проблем саморегуляції і волі, яка впродовж багатьох років була практично витіснена з понятійної системи психології. Воля, маючи ряд властивостей, зокрема таких як усвідомленість, активність, напруження, виступає специфічною стороною психіки людини, продуктом особливої функції мозку й характеризується наявністю особистісного смислу. Проявляється вона, як у психічній регуляції, так і в особистісній саморегуляції. В залежності від напряму досліджуваної проблеми нами виділено найбільш вагомні позиції вчених: одні вчені звертають увагу на те, що воля виступає етапом в оволодінні психічними процесами і проявляється в опануванні власним мотиваційним процесом, тобто акцентується увага на спонукальній функції волі, на мотиваційній її складовій (Л. І. Божович, В. А. Іванніков, С. Л. Рубінштейн); інші вчені стверджують, що воля є психічним механізмом, завдяки якому особистість регулює свої психічні функції й виступає свідомим опосередкованим (цілями та мотивами предметної діяльності) утворенням стану оптимальної мобілізації, оптимального режиму активності, а також концентрації цієї активності в потрібному напрямку (М. Я. Басов, Л. С. Виготський, Л. М. Веккер, В. К. Калін, Г. С. Костюк); ще інші - підкреслюють, що воля має тісні зв'язки з функціонуванням пізнавальних процесів, і розглядається ними як спонтанний, нічим не детермінований вільний вибір діяльності та поведінки (І. Д. Бех, У. Джеймс, М. В. Савчин, Т. Б. Партико, В. Е. Франкл).

Як зазначають науковці, у підлітка формується новий рівень самосвідомості, який поєднує в собі психічні процеси, що беруть участь в осмисленні, визнанні та зміні ставлення до самого себе. Отже, учень підліткового віку здатен стати суб'єктом волі й більше того, суб'єктом особистісної саморегуляції.

У працях М. Й. Боришевського, Т. В. Кириченко, Ю. А. Миславського, О. К. Осницького, особистісна саморегуляція підлітків презентується як складне інтегративне утворення, що спрямовує активність на перетворення її взаємодій, психологічне зростання за допомогою морального розвитку та забезпечення в індивіда певних особистісних якостей, що обумовлюють приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища для успішного досягнення задуманого.

Дослідження І. Д. Бега, Г. П. Малахова, Н. В. Павлик, Дж. Роттера переконливо доводять, що ціннісність як внутрішня особистісна характеристика відіграє важливу роль у регуляційних процесах. Відмічено, що суттєвою складовою особистісної саморегуляції є особистісний смисл, що відображає змістовний бік свідомості й пов'язаний із ціннісною сферою особистості (Г. П. Малахов). Цінність (Дж. Роттер) формується особистістю самостійно в процесі когнітивного осмислення досвіду життєвих ситуацій. Ціннісна система детермінує спрямованість, зміст загальної активності

особистості й виступає основним компонентом саморегуляції поведінки (Н. В. Павлик). При цьому ціннісна система особистості виступає як морально значуща й активно відповідальна установка самосвідомості, а суб'єкт із розвиненою ціннісною системою як діючий носій моральних норм (І. Д. Бех).

На основі узагальнення зазначених вище положень вчених вважаємо, що особистісну саморегуляцію підлітка слід розглядати через призму усвідомленої індивідуальної активності, яка спрямована на її розвиток та інтеграцію, в основі якої лежить Я-ціннісне, що формується за допомогою соціального та внутрішнього простору.

Я-ціннісне постає усвідомленим, узагальненим, самовартісним, смисловим утворенням, що становить внутрішній стрижень особистості. Тобто, Я-ціннісне охоплює все те, що цінує особистість і є для неї значущим та важливим.

Соціальний простір сприяє поповненню знань про власні особистісні характеристики, більшій самостійності, відносній автономності у довкіллі. У соціальній дійсності підліток досягає певного рівня особистісного розвитку, який породжує саморегуляцію поведінки, самоуправління, збереження власного психічного гомеостазу, що в цілому й визначає його індивідуальне та соціальне становлення.

Внутрішній простір включає в себе ряд складових, які доповнюють одна одну та передбачають пізнання особистістю самої себе як суб'єкта життєдіяльності. Ці складові зароджуються й розвиваються в соціальному просторі на ранніх етапах онтогенезу особистості, але в підлітковому віці вони прискорюють свій розвиток у зв'язку з новоутвореннями цього вікового періоду: самостереженням, самопізнанням, прагненням до самоствердження і управління власною поведінкою.

Теоретичний аналіз проблеми показав необхідність вивчення психологічних особливостей особистісної саморегуляції підлітків. Виходячи з цього, а також з мети, припущення, поставлених завдань визначено основні напрямки експериментального дослідження.

**У другому розділі** – *«Емпіричне дослідження особливостей особистісної саморегуляції в підлітковому віці»* - сформульовано основні завдання констатувального етапу дослідження; обґрунтовано критерії, показники та рівні розвитку психологічних компонентів особистісної саморегуляції в учнів підліткового віку; подано результати експериментального вивчення особистісної саморегуляції зазначеної категорії досліджуваних.

У констатувальному експерименті взяли участь 155 учнів сьомих - дев'ятих класів загальноосвітніх закладів освіти.

У нашому дослідженні особистісна саморегуляція підлітка інтерпретується як складне психологічне утворення, яке виступає певною ціннісною надбудовою в самосвідомості. При розробці моделі особистісної саморегуляції підлітка нами був використаний критерій позитивної суб'єктивної значущості тих або інших компонентів. Гіпотетично

допускається, що психологічна модель особистісної саморегуляції підлітка має певну структуру, що включає ряд доміантних складових (рис. 1).

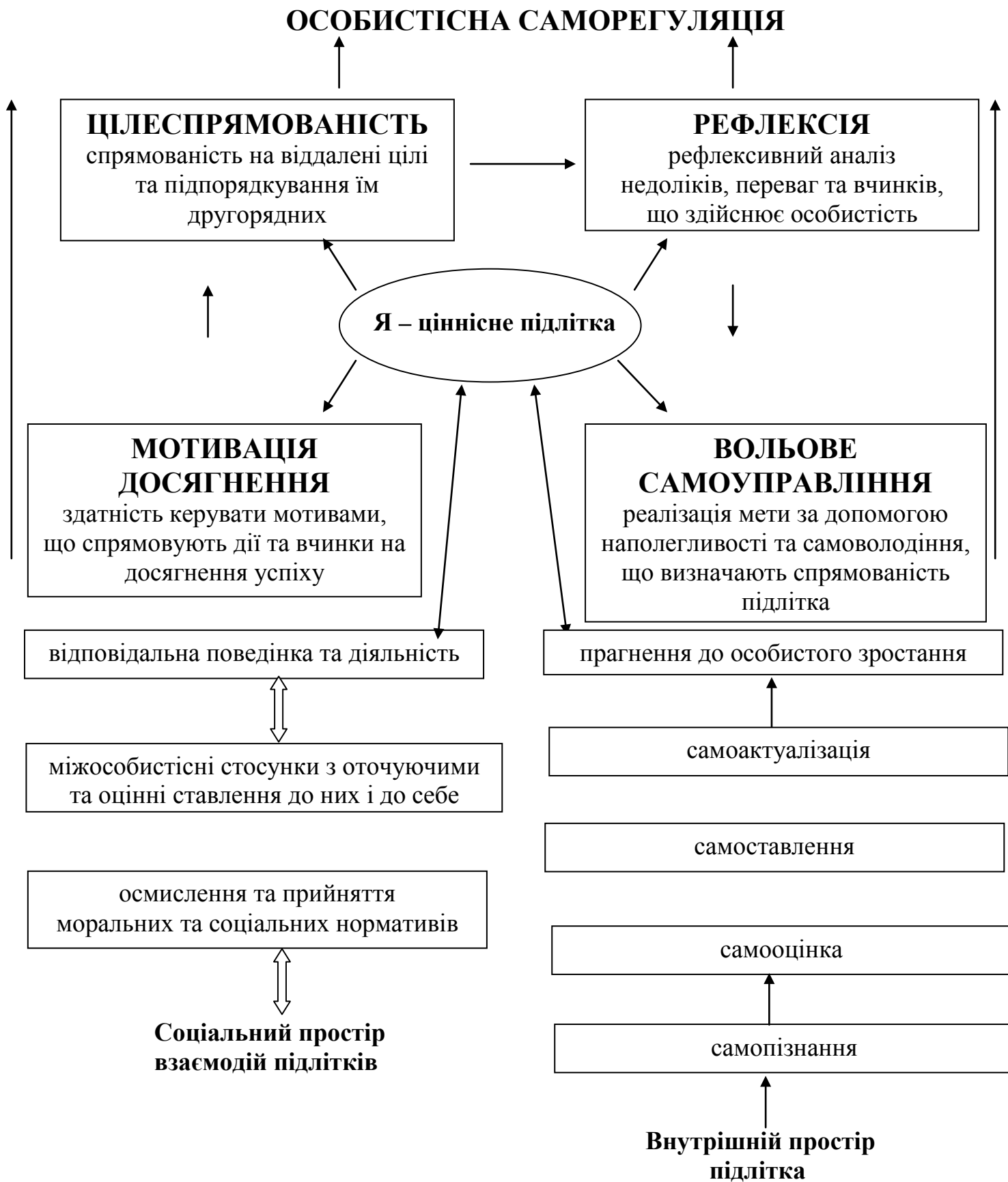


Рис.1. Психологічна модель особистісної саморегуляції підлітка

З позицій теорії особистісно зорієнтованого виховання, яка була покладена в основу нашого дисертаційного дослідження, визначено наступне: особистісна саморегуляція спрямована на усвідомлення підлітками себе як особистості в поведінковому аспекті, на їх вільне й відповідальне самовираження; закріплюється особистісна саморегуляція підлітків у виховних ситуаціях, які забезпечують розвиток самосвідомості такого рівня, який спонукає учнів до самопізнання й самоактивності.

Проведене пілотажне дослідження для визначення структурних компонентів саморегуляції дозволило структурувати й адаптувати діагностичний інструментарій, що включав комплекс взаємодоповнюючих психологічних методів, зокрема: а) вивчення мотивації досягнення підлітків реалізовувалося за методикою «Шкала оцінки потреби в досягненні» (авт. Ю. М. Орлов); б) рівень цілеспрямованості визначався за тестом-опитувальником «Цілеспрямованість» з методи «Самооцінка вольових якостей» (авт. Н. Е. Стамбулова); в) з метою діагностики рефлексії – використовувалася методика «Тест 20-ти висловлювань» (авт. М. Кун, Т. Макпарленд, модиф. Н. І. Гуткіної); г) на виявлення рівня самооцінки (самокритичності) використовували методику «Дослідження самооцінки за допомогою процедури ранжування» (за описом Л. О. Головей, О. Ф. Рибалко); д) для дослідження вольового самоуправління нами використовувався тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана.

Здійснений психологічний аналіз даних констатувального експерименту на основі використаних методик дав можливість установити показники й критерії психологічних компонентів особистісної саморегуляції поведінки підлітків.

У дослідженнях підлітків виявлено, що з віком у рівні сформованості **мотивації досягнення** простежуються тенденції спаду. Серед учнів сьомого класу (12 %) найчастіше спостерігаються підлітки, які відчувають себе впевненими, легко мобілізують зусилля в разі невдач і прагнуть здобути високих результатів шляхом аналізу попереднього досвіду. Натомість учні дев'ятого класу (7,7 %) проявляють себе більш пасивно, обираючи більш легкі завдання. Їх відрізняє посередня відповідальність, ініціативність й активність у виявленні свого внутрішнього позитивного потенціалу.

Спостерігається позитивна тенденція розвитку **цілеспрямованості** у період дорослішання і, як бачимо, в порівнянні з семикласниками (6 %) у восьмикласників (15,1 %) та дев'ятикласників (13,5 %) високий рівень зростає, тоді як низький – падає (26 % у семикласників, 9,4 % у восьмикласників, 19,2% у дев'ятикласників). Це є свідченням того, що чим старшим стає підліток, тим легше він здатний ставити перед собою певні цілі (як близькі, так і віддалені) та доводити їх до кінця.

Шляхом підрахунку середньої кількості висловлювань про себе (за відповідними категоріями) і визначення характеру їх розмаху ( $W$  max-min), виявлено потенціал досліджуваних щодо проявів їх **особистісної рефлексії**, який у середньому для семикласників становить 14 суджень, для

восьмикласників – 9, а для дев'ятикласників - 12. Це означає, що підліток здатний побачити й відмітити в самому собі близько 12 позицій, які правдиво характеризують його особистість, як з погляду внутрішнього самопочуття, так і з позиції нормативної регуляції поведінки.

Було відмічено нами значні індивідуальні відмінності між підлітками при аналізі власного досвіду (ціннісному ставленні до інших, інтересах, здібностях і т.д.) та усвідомленні дій і вчинків власного «Я». Одержані дані дозволяють стверджувати, що учні сьомого класу здатні бачити власні переваги й недоліки, хоча переваги схильні перебільшувати, а недоліки применшувати. Натомість дев'ятикласники починають більш реалістично бачити самих себе.

Результати дисертаційного дослідження доводять, що з віком у **самокритичності** підлітків відбувається поступове зменшення завищеного рівня (10 % у семикласників, 9,4 % у восьмикласників, 7,7 % у дев'ятикласників), натомість адекватний рівень представлений плавним зростанням (56% у семикласників, 56,6 % у восьмикласників, 63,5% у дев'ятикласників). Що стосується заниженого рівня, то бачимо, що кількість учнів з віком зменшується (34 % у семикласників і восьмикласників, 28,8 % у дев'ятикласників). Простеживши динаміку розвитку самокритичності, ми констатували, що у досліджуваних дев'ятого класу, в порівнянні з двома попередніми, найнижчі показники завищеного й заниженого рівнів і найвищі адекватного. Це засвідчує, що самокритичність начебто набирає нових обертів і надає можливість підростаючій особистості актуалізувати критичне ставлення до себе, при цьому правильно оцінювати власні можливості та сили.

Аналіз динаміки **вольового самоуправління** в процесі особистісної саморегуляції поведінки підлітків засвідчує наявність відмінностей при розподілі досліджуваних за рівнями розвитку зазначеної якості. Відмічено, що структури таких розподілів в учнів сьомого та дев'ятого класів практично однакові: домінуюче місце в них займають середні рівні розвитку вольового самоуправління. У восьмикласників також провідне місце займає середній рівень, але при цьому спостерігається значно більша кількість учнів, які перебувають на високому рівні оволодіння цією якістю. Результати дослідження переконують, що у восьмикласників порівняно з семикласниками й дев'ятикласниками найчастіше зустрічаються окремі особистості, яким притаманне опанування відповідною конструктивною поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатністю свідомо керувати своїми діями, бажаннями й станами, тоді, як у семикласників й дев'ятикласників простежується більша кількість учнів, яким притаманна підвищена лабільність, імпульсивність, прагнення до постійного самоконтролю.

Відповідно з узагальненими (за кожним компонентом) кількісними та якісними показниками нами були визначені рівні сформованості особистісної саморегуляції підлітків: високий (9,7 %), середній (71,6 %), низький (18,7 %) (див. табл. 1).

## Кількісні показники розвитку особистісної саморегуляції підлітків (%)

n=155

Рівні розвитку	Показники		абс. к-ть			%		
	абс. к-ть	%	7 клас n=50	8 клас n=53	9 клас n=52	7 клас n=50	8 клас n=53	9 клас n=52
Високий	15	9,7	6	5	4	12	9,4	7,7
Середній	111	71,6	34	41	36	68	77,4	69,2
Низький	29	18,7	10	7	12	20	13,2	23,1

Розглянутий нами контингент підлітків охоплює певний віковий діапазон. Тому ми простежували загальні вікові тенденції в показниках розвитку компонентів особистісної саморегуляції. Отримані дані засвідчують, що в учнів сьомих-дев'ятих класів психологічні компоненти мають автономні рівні розвитку. За умови цілісного поєднання розглянутих нами компонентів відбувається успішне функціонування особистісної саморегуляції поведінки підлітків. Тобто можна зробити висновок, що в даному віковому періоді відбуваються значні зрушення в позитивний бік окремих компонентів особистісної саморегуляції, тоді як в цілісному їх поєднанні очікуваних змін не відбувається. Оскільки серед дев'ятикласників виявилась найменша кількість учнів з високими показниками, а з низькими – найбільша, в порівнянні з двома попередніми класами, то можна стверджувати, що процес становлення особистісної саморегуляції поведінки в підлітковому віці відбувається нерівномірно й пік розвитку припадає на більш пізні стадії онтогенезу особистості.

З'ясовано, що у підлітків є бажання удосконалювати власну поведінку, надаючи при цьому перевагу самовихованню й саморозвитку. У цьому віковому періоді відбувається інтенсивний розвиток цілеспрямованості, який проявляється в здатності самостійно обирати складні цілі та підпорядковувати їм власну поведінку. Розвивається також особистісна рефлексія, що відображається в здатності здійснити рефлексивний аналіз шляхом самоспостереження, самоаналізу. Здатність усвідомлювати власні мотиви й підпорядковувати їм свою поведінку, наполегливо домагатися поставленої мети набуває нового значення, але присутні фази прискорення й уповільнення.

У процесі теоретичного вивчення проблеми й попереднього її дослідження було визначено якісні показники, які дозволили систематизувати учасників експерименту згідно з рівнями розвитку в них психологічних компонентів особистісної саморегуляції. Вивчення психологічних особливостей компонентів особистісної саморегуляції підлітків показало, що найбільш продуктивним є **високий рівень**, який характеризується максимальною частотою опанування особистістю власною поведінкою, здатністю свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

**Середньому рівню** розвитку особистісної саморегуляції властиве однакове співпадання ситуативних, імпульсивних і добре обміркованих

особистісних дій та вчинків. *Низький рівень* розвитку особистісної саморегуляції характеризується підвищеною лабільністю, імпульсивністю, прагненням до самоконтролю. Для того, щоб такі учні мали можливість позитивно проявляти себе в поведінковому аспекті вони мають завжди відчувати позитивну підтримку однолітків і близьких дорослих.

Проведений кореляційний аналіз підтверджує прогностичне припущення щодо входження виокремлених компонентів у структуру особистісної саморегуляції й дає можливість дослідити її як цілісне утворення в особистості учня підліткового віку. Простежуються позитивні кореляційні взаємозв'язки між досліджуваними компонентами, а це вказує на їх відповідність один з одним. Аналізуючи висоту коефіцієнтів кореляції, можна сказати, що в структурі особистісної саморегуляції зустрічаються як узгоджені (в межах +/-30 до +/- 60), так і неузгоджені взаємозв'язки компонентів (ті, що наближаються до нуля). На стадії констатувального експерименту не була відмічена сталість провідного компоненту особистісної саморегуляції у досліджуваних класах: в семикласників – рефлексія, восьмикласників – цілеспрямованість, дев'ятикласників – цілеспрямованість та мотивація досягнення.

Отже, вивчення особливостей розвитку особистісної саморегуляції підлітків дозволило виявити недостатню сформованість даного особистісного утворення. Таким чином, існує необхідність розробки психологічного супроводу з метою активізації особистісної саморегуляції учнів підліткового віку, що й стало завданням проведеного нами формувального експерименту.

**У третьому розділі** - *«Психологічний супровід з удосконалення особистісної саморегуляції підлітків»* - обґрунтовано програму психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції поведінки підлітків, розкрито зміст, форми, методи й етапи її впровадження; проаналізовано результати апробації програми формувального експерименту; здійснено порівняльний аналіз показників дослідження компонентів особистісної саморегуляції поведінки в учнів підліткового віку.

Основними умовами успішного удосконалення особистісної саморегуляції як цілісного інтегративного утворення є, за нашим припущенням, формування високого рівня мотивації досягнення та цілеспрямованості, розвиток рефлексивних умінь учнів підліткового віку та адекватного рівня самокритичності, підвищення здатності до вольового самоуправління.

В контексті досліджуваної нами проблеми слід підкреслити і важливість розвитку окремих структурних компонентів саморегуляції, адже недостатня сформованість складових саморегуляції призводить до недостатньої регуляції в цілому, що відображається на продуктивності дій та вчинків, які здійснює особистість (О. С. Ніколаєнко, Н. І. Сидоренко, С. П. Тетерук, А.К. Осницький).

У формувальному експерименті взяло участь 145 учнів підліткового віку, з них – експериментальної групи 72 досліджуваних і контрольної групи – 73 досліджуваних. Експериментальна робота проводилася в загальноосвітній

школі №7 та гімназії м.Переяслав-Хмельницького Київської області впродовж 2007-2008 рр. з учнями 7-9 класів у формі психологічного гуртка один раз на тиждень (6 груп по 12-15 осіб). Психологічний супровід корекції та розвитку особистісної саморегуляції поведінки підлітків включає в себе 15 занять, кожне з яких триває 90 хвилин.

Програма корекційно-розвивального впливу передбачала три етапи роботи: 1) корекцію та розвиток мотивації досягнення та цілеспрямованості; 2) рефлексії; 3) вольового самоуправління. Змістова і функціональна різноманітність активних психологічних методів (бесіда, групова дискусія, рольові ігри, психомалюнок, методи «репетиції поведінки», релаксаційні методи, методи орієнтовані на розвиток соціальної перцепції, медитативні техніки, інформування, завдання на самопізнання) засвідчила позитивну динаміку процесу становлення досліджуваних нами компонентів особистісної саморегуляції у підлітків. Використовувалися як колективні, так й індивідуальні форми роботи з учнями підліткового віку.

**Мета** програми психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції в підлітків полягала у поглибленні й стабілізації навичок позитивного ставлення підростаючої особистості до себе, своїх переживань і життя в цілому, які сприятимуть вирішенню її психологічних проблем; актуалізації й активізації процесів самостереження, самоаналізу, самопізнання; удосконалення особистісної саморегуляції.

Зміст корекційно-розвивальної програми склали методи та прийоми, запропоновані С. Занюком, С. Б. Кузіковою, Т. В. Кириченко, Н. Ф. Литовченко.

Даний варіант психологічного супроводу надавав можливість підліткам вдосконалювати власну особистість, набуваючи при цьому нові уміння та якості, змінювати систему взаємовідносин з соціальним оточенням.

Порівняння показників, отриманих до і після проведення формувального експерименту, засвідчили зміни, що відбулися у розвитку компонентів особистісної саморегуляції досліджуваних (див. табл. 2).

Дані, представлені в таблиці, свідчать, що корекційно-розвивальна програма, запроваджена у формувальному експерименті, по-різному впливала на розвиток компонентів особистісної саморегуляції підлітків різних класів. Так помітний вплив впровадження програми справило на розвиток самокритичності й вольове самоуправління учнів сьомих класів. Після формувальних впливів на 20,8 % підвищилися показники адекватного рівня самокритичності та на 12,5 % високий рівень розвитку вольового самоуправління. Помітно знизилось число учнів з низьким рівнем мотивації досягнення на 16,6 % та цілеспрямованості на 12,5 %.

У досліджуваних восьмих класів відбулися зміни в розвитку мотивації досягнення, цілеспрямованості та вольового самоуправління. На 12,5 % в учнів зріс високий рівень розвитку цих компонентів. Зросла кількість учнів із адекватним рівнем самокритичності на 12,4 %. Результатом формувальних впливів стало зменшення кількості восьмикласників із низьким рівнем



розвитку мотивації досягнення на 16,6% та ліквідацією зазначеного рівня у цілеспрямованості та вольовому самоуправлінні.

Корекційно-розвивальна програма вплинула й на формування компонентів особистісної саморегуляції учнів дев'ятих класів. Зросла кількість учнів із адекватним рівнем самокритичності на 16,7 %. На 12,5 % підвищився високий рівень мотивації досягнення, на 8,3 % цілеспрямованості та вольового самоуправління. Зменшився відсоток низького рівня розвитку за всіма досліджуваними компонентами: на 25 % - мотивації досягнення, 8,3 % - цілеспрямованості, на 12,6 % - заниженого рівня самокритичності та 12,5 % вольового самоуправління.

За рахунок вікового розвитку учнів підліткового віку ми простежували позитивні зміни і в контрольній групі, але з менш вираженою динамікою становлення.

Таблиця 2

**Показники розвитку компонентів особистісної саморегуляції підлітків експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту (%)**

**n=145**

Компоненти	Рівні	Досліджувані											
		Експериментальна група, n=72						Контрольна група, n=73					
		7 клас		8 клас		9 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е
<b>Мотивація досягнення</b>	високий	16,7	25	12,5	25	8,3	20,8	8,7	13	12	16	8	12
	середній	50	58,3	54,2	58,3	41,7	54,2	56,5	60,9	32	40	40	48
	низький	33,3	16,7	33,3	16,7	50	25	34,8	26,1	56	44	52	40
<b>Цілеспрямованість</b>	високий	8,3	16,7	16,7	29,2	12,5	20,8	4,3	8,7	16	20	16	24
	середній	66,7	70,8	79,2	70,8	66,7	66,7	65,3	65,2	72	76	48	52
	низький	25	12,5	4,1	0	20,8	12,5	30,4	26,1	12	4	36	24
<b>Самокритичність</b>	завищений	12,5	4,2	8,3	4,2	8,3	4,2	8,7	8,7	12	8	8	8
	адекватний	41,7	62,5	41,7	54,1	50	66,7	47,8	52,2	48	56	44	48
	занижений	45,8	33,3	50	41,7	41,7	29,1	43,5	39,1	40	36	48	44
<b>Вольове самоуправління</b>	високий	16,7	29,2	29,2	41,7	12,5	20,8	17,4	17,4	32	36	8	12
	середній	62,5	58,3	66,6	58,3	66,7	70,9	60,9	65,2	64	60	76	76
	низький	20,8	12,5	4,2	0	20,8	8,3	21,7	17,4	4	4	16	12

Зазначені вище зміни засвідчують, що у підлітків вдосконалюється здатність усвідомлювати особистісні мотиви та підпорядковувати їм власну поведінку; починає домінувати в структурі мотивації інтерес до поліпшення власної поведінки, який супроводжується задоволенням від його здійснення; формується вміння контролювати власні дії стійкими цілями, які обумовлені послідовними переконаннями та спрямовані здебільшого на віддалені цілі; з'являються нові якісні зміни переструктурування змісту, смислу й форм рефлексії: поряд із позитивними учні виділяють і негативні риси у власній поведінці, аналізують емоційну нестабільність, розвивають емпатійне ставлення до оточуючих, а також інтерес до моральних якостей; починає інтенсивно розвиватися критичне ставлення та самооцінка власної

особистості, звертається увага на недоліки в поведінці; підвищується впевненість особистості в собі, опанування відповідальною поведінкою та мобілізація сил в задуманому конструктивному напрямку.

Результати проведеної дослідно-експериментальної роботи дали змогу зробити наступні висновки.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні представлено теоретичне узагальнення та експериментальне вирішення проблеми особистісної саморегуляції підлітків, яке полягає у визначенні психологічних особливостей особистісної саморегуляції учнів підліткового віку, виявленні рівнів розвитку та динаміки особистісної саморегуляції учнів сьомих-дев'ятих класів, у дослідженні особливостей прояву компонентів особистісної саморегуляції підлітків, в обґрунтуванні, розробці та апробації психологічного супроводу з корекції та розвитку особистісної саморегуляції підлітків.

1. До визначення поняття саморегуляції у психології існує ряд підходів, які не суперечать один одному, а розглядають різні сторони даного психологічного феномену. Ми визначаємо особистісну саморегуляцію з позицій особистісно-орієнтованого підходу як складне психологічне утворення, яке виступає певною ціннісною надбудовою в самосвідомості й об'єднує в собі мотиваційні, вольові та рефлексивні сфери людини. Цей системно-структурний процес спрямовує активність особистості на перетворення ставлення до оточуючих і до себе, психологічне зростання за допомогою морального розвитку та забезпечення в індивіда певних особистісних якостей, які обумовлюють приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища для успішного досягнення задуманого.

2. Особистісна саморегуляція підлітків у поведінковому аспекті реалізується взаємодією суб'єктивно значущих компонентів, які мають автономні рівні розвитку. В цілісному поєднанні психологічні компоненти утворюють інтегративну систему психологічних властивостей підростаючої особистості, що регулює її дії, вчинки, стан внутрішнього світу, тобто забезпечує успішне функціонування особистісної саморегуляції. Такими компонентами, що входять у структуру особистісної саморегуляції є: *мотивація досягнення*, яка поєднує у собі спонукальну, регулятивну й селективну функції, що разом забезпечують вищий рівень саморегуляції особистості; *цілеспрямованість*, яка має спрямовуючу основу та проявляється в здатності підростаючої особистості керуватися в своїх діях і вчинках віддаленими цілями, обумовленими її потребами й переконаннями; *рефлексія*, що передбачає вміння виділяти, аналізувати й співвідносити з предметною ситуацією власні способи дій та надає можливість підростаючій особистості пізнавати й вивчати власний внутрішній світ; *вольове самоуправління*, яке, виступаючи особистісним рівнем довільної саморегуляції, спонукає до дії, оскільки приймається свідомим рішенням

підлітка. На нашу думку, відмічені компоненти найвиразніше визначають активність і регуляцію поведінки особистості.

3. Варіаційний аналіз показників психологічних компонентів особистісної саморегуляції підлітків свідчать про: нерівномірний, прогресивний розвиток мотивації досягнення; структурну перебудову цілеспрямованості; нерівномірний темп розвитку рефлексії, де є фази прискорення й уповільнення; стрибкоподібний характер розвитку вольового самоуправління.

4. За особливостями сформованості виокремлених психологічних компонентів особистісна саморегуляція може характеризуватися високим, середнім та низьким рівнями розвитку. Показники високого рівня розвитку особистісної саморегуляції підлітків вказують на те, що у структурі особистості переважає мотивація досягнення, яка підкріплюється відчуттям самодостатності та компетентності. Підлітки здатні ставити перед собою і доводити до кінця складні цілі, приймати довільні рішення й реалізовувати їх, а також проявляти високу рефлексивність.

Показники середнього рівня засвідчують, що мотив досягнення домінує, але має місце почуття невпевненості, що задумані наміри реалізуються. Підлітки схильні підпадати під вплив випадкових спонук, а це призводить до нерегулярного виконання поставленої мети та розбалансованості у розподілі власних зусиль, тому поставивши ціль, не завжди доводять її до кінця. Вони здатні приймати та частково реалізовувати дії з особистісним смыслом. Їх рефлексивний аналіз власних вчинків іноді буває неадекватний. Це пов'язано із занадто критичним ставленням до власної персони, або ж навпаки, недостатньою увагою до самокритики.

Показники низького рівня підтверджують, що успіх для цих підлітків не є привабливим, тому не спостерігаються стремління прикладати зусилля для покращення результатів власних дій і вчинків. Намічені цілі не досягаються, довільні рішення приймаються, але не реалізуються, рефлексивність при цьому не висока.

За результатами дослідження більшість підлітків продемонстрували середній та низький рівні сформованості особистісної саморегуляції. Аналіз динаміки особистісної саморегуляції підлітків свідчить про те, що в учнів від сьомого до дев'ятого класу відбуваються значні зрушення в позитивний бік окремих компонентів. При цьому було виявлено, що серед дев'ятикласників зустрічається найменша кількість учнів із високими показниками рівнів розвитку особистісної саморегуляції, а з низькими – найбільша, в порівнянні із семикласниками та восьмикласниками. Це вказує на те, що процес становлення особистісної саморегуляції підлітків відбувається нерівномірно й пік розвитку припадає на більш пізні стадії онтогенезу особистості.

5. Ефективність авторського психологічного супроводу із корекції та розвитку особистісної саморегуляції підлітків проявилась в удосконаленні усіх компонентів особистісної саморегуляції поведінки підлітків. Якісна динаміка пояснюється тим, що учні глибше усвідомлюють роль почуття впевненості та віри у власні сили як пріоритетної якості, що активізує процес

мотивації досягнення; сформованістю умінь контролювати власні дії стійкими цілями, які обумовлені твердими переконаннями та спрямовані здебільшого на віддалені цілі; здатністю займатися самоаналізом і адекватно оцінювати себе, помічати недоліки у власній поведінці. При цьому підвищується система власних цінностей, самосприйняття, розвивається здатність усвідомлювати сутність своєї взаємодії з оточуючими.

Здійснене наукове дослідження не претендує на вичерпний аналіз усіх аспектів складної та багатопланової проблеми особистісної саморегуляції підлітків. Перспективи досліджень вбачаємо у вивченні гендерних відмінностей особистісної саморегуляції підлітків та в подальшому ґрунтовному аналізі розвитку й впливу Я-ціннісного на особистісну саморегуляцію учнів підліткового віку.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Чижма Д. М. Саморегуляція у духовно-моральному становленні підлітка / Чижма Д. М. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 41. Серія: психологічні науки: зб. наук. пр. у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 41. – Т. 2. – С. 173-176.
2. Чижма Д. М. Саморегуляція як механізм диференціації поведінки в підлітковому віці / Чижма Д. М. // Гуманітарний вісник ДНУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – Вип. 10. – С. 240-242.
3. Чижма Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості / Чижма Д. М. // Актуальні проблеми психології. Том X. Випуск 4. / За ред. Академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – С. 333-339.
4. Diana Chyzhma. Analysis of scientific approaches to the problem of self – regulation of a person / Diana Chyzhma // Theory for practice in the education of contemporary society. 4-th International Scientific Conference. Riga, 2008. – P. 420-423.
5. Чижма Д. М. Рефлексія в особистісній саморегуляції поведінки підростаючої особистості / Чижма Д. М. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – №26 (50). – Част. II. – С. 161-168.
6. Чижма Д. Н. Целенаправленность как компонент личностной саморегуляции в подростковом возрасте / Чижма Д. Н. // Понимание в коммуникации: [сб. статей] / Составитель Е. Г. Борисова. – М.: МГПУ, 2009. – Т.1. – С. 274-281.
7. Чижма Д. М. Психологічні особливості мотивації досягнення та цілеспрямованості як структурних компонентів особистісної саморегуляції / Чижма Д. М. // Український науковий журнал «Освіта регіону». – Рівне, 2010. – №1. – С.128-131.

8. Чижма Д. М. Рефлексія як компонент особистісної саморегуляції у підлітковому віці / Чижма Д. М. //Гуманітарний вісник ДНУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – Вип. 19. - С.346-352.

### АНОТАЦІЇ

**Чижма Д. М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2011.

У дисертації здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення особистісної саморегуляції в підлітковому віці на матеріалі зарубіжної та вітчизняної джерельної бази; систематизовано й узагальнено сукупність поглядів на поняття особистісної саморегуляції, а також визначено її зміст, суть, структуру, розроблено психологічну модель особистісної саморегуляції підлітків; представлено матеріали експериментального вивчення компонентів особистісної саморегуляції, вікову динаміку її становлення; визначено критерії, показники та рівні розвитку зазначеного феномену. Встановлено провідні кореляційні зв'язки між показниками компонентів особистісної саморегуляції підлітків, що засвідчило необхідність розробки програми, спрямованої на корекцію й розвиток особистісної саморегуляції учнів підліткового віку. Обґрунтовано, розроблено й апробовано авторську програму корекційно-розвивального впливу на розвиток особистісної саморегуляції у підлітків.

Аналіз результатів впровадження програми формувального впливу засвідчив її ефективність і можливість широкого використання в роботі практичних психологів навчальних закладів освіти.

**Ключові слова:** саморегуляція поведінки, особистісна саморегуляція, Я-ціннісне, психологічні компоненти особистісної саморегуляції, мотивація досягнення, цілеспрямованість, рефлексія, самокритичність, вольове самоуправління.

**Чижма Д. М. Психологические особенности личностной саморегуляции в подростковом возрасте.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2011. – Рукопись.

Диссертационная работа посвящена исследованию особенностей личностной саморегуляции в подростковом возрасте.

В результате теоретического анализа проблемы установлено, что в современной психологии саморегуляция поведения изучается как структурное образование личности, которое представляет собой единство

целенаправленных действий, проявляющихся в принятии произвольных решений, самоанализе поступков и ценностном отношении индивида к самому себе. Саморегуляция имеет прямое отношение к разным проявлениям самоактивности и входит в структуру сложных внутренних процессов и систем личности подростка.

Проблема успешного функционирования саморегуляции находится в основе целенаправленной исследовательской работы многих ученых, которые связывают саморегуляцию с мотивацией, целеустремленностью, рефлексией, самокритичностью и волевым самоуправлением, которые нами рассматриваются как компоненты личностной саморегуляции подростка.

Личностная саморегуляция рассматривается нами сквозь призму осознаваемой активности, которая направлена на развитие, интеграцию и психологическое становление подростка, в основе которой лежит Я-ценностное, формирующееся в единстве социального и внутреннего пространств.

Основной этап констатирующего эксперимента состоял в изучении особенностей психологических компонентов личностной саморегуляции подростков. Были установлены показатели и критерии их развития в соответствии с обобщенными (по каждому компоненту) количественными и качественными данными, а также определены уровни сформированности: высокий (9,7 %), средний (71,6 %), низкий (18,7 %). Высокий уровень оказался наиболее самодостаточным для личностной саморегуляции поведения, так как характеризуется максимальной частотой овладения личностью собственным поведением, способностью сознательно руководствоваться своими действиями, желаниями, состояниями.

Компоненты личностной саморегуляции подростков имеют относительно автономный уровень развития. Их показатели, которые были переведены в среднеквадратические отклонения, свидетельствуют о: неравномерном, прогрессивном развитии мотивации достижения; структурной перестройке целенаправленности; неравномерном темпе развития рефлексии, где есть фазы ускорения и замедления; скачкообразном характере развития волевого саморегулирования. Только в целостном соединении компоненты имеют способность полноценно функционировать и выступать при этом регулятором индивидуального поведения подростка.

Повышению уровня личностной саморегуляции способствует разработанная нами коррекционно-развивающая программа, которая включает три этапа коррекции и развития: 1) мотивации достижения и целеустремленности; 2) рефлексии и самокритичности; 3) волевого саморегулирования. В содержание программы включены следующие методы и методические приемы: беседа, групповая дискуссия, ролевые игры, психорисунок, методы «репетиции поведения», релаксационные методы, методы, ориентированные на развитие социальной перцепции, медитативные техники, информирование, задания на самопознание.

Свидетельством результативности проведенной работы является снижение «низкого» уровня всех компонентов личностной саморегуляции за

счет увеличения «среднего» и «высокого» уровней. Таким образом, в ходе формирующего эксперимента были достигнуты поставленные в нем задания, о чем свидетельствует общая динамика развития структурных компонентов личностной саморегуляции в экспериментальной и контрольной группах до начала и после эксперимента.

**Ключевые слова:** саморегуляция поведения, личностная саморегуляция, Я-ценностное, психологические компоненты личностной саморегуляции, мотивация достижения, целенаправленность, рефлексия, самокритичность, волевое самоуправление.

**Chyzhma D. M. Psychological peculiarities of personal self-regulation in teen-ages period.** – Manuscript.

Dissertation for obtaining scientific degree of Candidate of Psychological Sciences in speciality 19.00.07 – pedagogical and developmental psychology. National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, Kyiv, 2011.

In dissertation theoretical analysis of scientific approaches to studying the personal self-regulation in teen-ages period in foreign and native psychology was done; cumulative views concerning the notion of personal self-regulation were systematized and generalized; the content, essence and its structure were determined; the materials of experimental studying of the components of self-regulation, age dynamics and its becoming were presented; data, criteria and level of this phenomenon were defined.

Significant correlative connections between the components of teen-agers' personal self-regulation were established. It testified the necessity of working out the program, directed to the correction and development of teen-agers personal self-regulation. The author's program of corrective and developmental influence on the development of self-regulation in teen-agers was substantiated, worked out and approbated.

Analysis of the results of implying the program of forming influence testified its efficiency and capability of the wide use in the work of practical psychologists of the educational establishments.

**Key words:** self-regulation of the behavior, personal self-regulation, I-appraisal, psychological components of a personal self-regulation, motivation of achievements, purposefulness, reflexion, self-criticism, will self-management.