

**Подкоритова Л. О., Латкіна Н. В.**  
Хмельницький національний університет

## **РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Проблема психічної саморегуляції є важливою проблемою сучасної психології, якою займалися такі вчені як К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, В. Войтко, М. Гринців, Є. Ільїн, О. Конопкін, Г. Костюк, С. Рубінштейн, Н. Пов'якель, Г. Савицька та багато інших.

Мета цієї публікації – представлення узагальнених результатів дипломного дослідження на тему «Розвиток навичок саморегуляції у студентів соціономічного профілю» (Латкіна Н. В., 2018).

Проведений теоретичний аналіз саморегуляції як психологічного явища дав можливість констатувати досить широкий спектр досліджень з означеної проблематики, а також неоднозначність і невизначеність цього феномену, що зумовлене предметною диференціацією позицій, концептуальних підходів, мети досліджень. Зокрема виявлено, що саморегуляція має широкий спектр визначень. У нашому дослідженні ми дотримувалися такого визначення: саморегуляції – це психічний механізм, що забезпечує активізацію та певне спрямування позиції суб'єкта, здійснює оптимізацію його психічних можливостей, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності (Абульханова-Славская К., 1980).

Виявлено, що саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Вона є єдністю соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

Визначено, що саморегуляції є однією з найбільш важливих професійних навичок для майбутніх фахівців соціономічного профілю. Цю навичку вони можуть розвивати за допомогою низки методів, прийомів і технік, зокрема таких як: аутогенне тренування, релаксація, самонавіювання, цілеспрямоване уявлення ситуацій, відволікання, м'язове розслаблення, заспокійливе дихання тощо.

Відповідно до визначених теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження з використанням такі методик: тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Е. Ейдмана; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»; опитувальник «Діагностика саморегуляції» (ДІАСАМ) (спільно з К. Злоказовим).

Вибірку склали 54 студенти соціономічного профілю першого, третього та п'ятого курсів.

Отримано такі результати:

1) за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» дослідження стилю саморегуляції поведінки, у більшості студентів (у 51,3 %) – переважає середній рівень саморегуляції, 33,2 % мають високий і 15,5 % – низький рівень саморегуляції. Разом з тим було виявлено, що є значний відсоток досліджуваних, які мають низькі показники за такими шкалами цієї методики як «планування», «моделювання» та «самостійність».

2) за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Е. Ейдмана, виявлено, що у більшості досліджуваних – 74 % – переважає високий рівень вольової саморегуляції, і 26 % мають низький рівень. Виявлено також, що за шкалами «настирливість» і «самоконтроль» є значний відсоток досліджуваних з низьким рівнем цих показників.

3) за методикою «Діагностика саморегуляції» (ДІАСАМ) було виявлено, що у респондентів переважають гармонійні параметри саморегуляції. Це може вказувати на здатність досліджуваних до саморегуляції, але є також певний відсоток досліджуваних з високими показниками за дисгармонійними параметрами, зокрема: «низький рівень домагань», «відсутність сили волі», «неприйняття рішень» та «орієнтація на неуспіх».

Отже, наші досліджувані в цілому мають високий і середній рівень саморегуляції, однак виявлені проблеми за такими показниками саморегуляції як планування, моделювання, оцінка результатів, самостійність, наполегливість, самоконтроль, сила волі, рівень домагань.

Відповідно була розроблена й апробована програма, спрямована на розвиток навичок саморегуляції у студентів соціономічного профілю – «Тренінг розвитку рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери». Завдання тренінгової програми: підвищити рівень розвитку саморегуляції та окремих її компонентів; розвиток рефлексивних навичок; пошук і активізація внутрішніх ресурсів; формування адекватної самооцінки; підвищення рівня саморозуміння і самопізнання; формування установки на збереження й зміцнення психічного здоров'я. Програма

складалася з 5 занять тривалістю по 80–90 хв. Частота занять – 1 раз на тиждень. Апробація програми показала її певну ефективність.

Відтак, було емпірично підтверджено гіпотезу нашого дослідження про те, що рівень розвитку саморегуляції студентів соціономічного профілю є середнім, і підвищити його можна за допомогою спеціально розробленої розвивальної програми.

Окрім програми були також розроблені практичні рекомендації та вправи на кожен день для розвитку та вдосконалення навичок саморегуляції для студентів, зокрема, які саме вправи з саморегуляції варто робити вранці, ввечері, після навчання.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження показали, що причинами низьких показників саморегуляції можуть бути різні. Тому для того, щоб розвивати та підтримувати свій рівень саморегуляції, майбутній фахівець соціономічної сфери має постійно працювати над собою і вдосконалюватись.