

Сидоренко Н. І. Розвиток саморегуляції поведінки та її особливості в юнацькому віці. / Н. І. Сидоренко. Особистісне зростання: теорія і практика. Збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 27 квітня 2018 року) / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка, соц.-псих. факультет. – Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2018. – С. 128-131

УДК 377.3:364.446

## **РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Сидоренко Наталія Іванівна,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології,  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка**

Одним із головних завдань вищої школи є підготовка та формування молодих фахівців нового типу, здатних оволодівати в процесі учбової діяльності тими якостями, які забезпечать їм у майбутньому успішність у професійній діяльності. Студентський вік є важливим етапом у становленні майбутнього фахівця, тому необхідно удосконалювати навчально-виховний процес у вузі з урахуванням прагнень та можливостей студентів.

Особливістю студентського віку (який значною мірою співпадає із старшим юнацьким віком) на думку багатьох фахівців (І.Д.Бех, М.Й.Боришевський, І.С.Кон, А.О.Реан, Н.І.Рейнвальд, О.П.Саннікова, Д.Й.Фельдштейн, Н.Д.Хмель, О.Я.Чебикін та ін.), є той факт, що це період найінтенсивнішого дозрівання особистості. Саме на цей період припадає досягнення стабільності більшості психічних функцій.

Юнацький вік є сензитивним для розвитку свідомої саморегуляції та самоконтролю власної поведінки, емоційної стійкості. Розвиток саморегуляції в юнацькому віці сприяє виробленню гармонійної поведінки. На основі саморегуляції розвивається вміння керувати собою відповідно до реалізації поставленої мети, вдосконалюється вміння спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог життя та професійних й учбових задач. Під дією особистісних, характерологічних

особливостей людина виробляє свій індивідуальний стиль саморегуляції, який сприяє підвищенню ефективності виконання діяльності та виробленню оптимальних способів досягнення успішності у ній.

Актуальність становлення усвідомленої особистісної саморегуляції в юнацькому віці пов'язана з життєвими задачами, що вперше постають перед людиною саме в цей період. По-перше, в цей період вперше здійснюється проектування майбутнього. Завершальний етап навчання в старшій школі, етап первинної професіоналізації (оволодіння обраною професією) пов'язаний із побудовою власних перспектив щодо подій свого життя (М.Й.Боришевський, А.А.Востріков, А.М.Дьомін, І.С. Кон та ін.). По-друге, це період інтенсивного розвитку особистісної рефлексії, звернення до внутрішніх основ своїх дій та вчинків, юнак намагається зрозуміти себе, усвідомити власні переживання (К.А.Абульханова-Славська, М.Е. Боцманова, М.Ю.Варбан, Г.О.Голіцин, Ю.А.Миславський та ін.). По-третє, відбувається усвідомлення співвідношення реального та можливого, молода людина сповнена ідеальними гіпотезами про себе та оточуючих, зростає незалежність у судженнях та вчинках, а з іншого боку – вона апробує власні можливості (Л.М.Архангельський, О.А.Конопкін, О.Г.Ксенофонтowa, В.І.Моросанова, О.Я.Чебикін та ін.). Саме в цей період створюється образ власної дії та ходу її здійснення.

У той же час існують вікові особливості, що ускладнюють формування усвідомлених форм саморегуляції. До них відносяться: розмитість меж реального та можливого – юнаки сповнені уявленнями про себе та про оточуючий світ, які необхідно ще апробувати; цілі, що висуваються в цей період, не завжди обґрунтовані реальними можливостями; недостатні самостійність та готовність до реалізації своїх життєвих планів; не завжди адекватними є уявлення про достоїнства та недоліки; недостатньо розвинена особистісна відповідальність за власний вибір та рішення. Саме тому в психолого-педагогічному плані гостро постає проблема допомоги у формуванні ефективної усвідомлюваної саморегуляції діяльності та розвитку особистісного рівня саморегуляції. Необхідність надання допомоги у розвитку та становленні саморегуляції обумовлена тим, що далеко не всі молоді люди

оволодівають навичками саморегуляції стихійно і це також пов'язано з віковими особливостями.

Саморегуляція поведінки індивіда розглядається нами як структурне утворення особистості, яке представляє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. Під усвідомленою саморегуляцією, слідуючи розробкам О.А.Конопкіна, В.І.Моросанової та ін., ми розуміємо системно організований процес внутрішньої психічної активності людини, спрямованої на ініціацію, побудову, підтримку та керівництво різними видами і формами довільної активності, який безпосередньо реалізує досягнення прийнятих нею цілей [1], [2].

Функціональні компоненти моделі саморегуляції реалізуються одним із регуляторних процесів, до яких відносяться: планування цілей, моделювання умов, значимих для досягнення мети, програмування виконавських дій, оцінювання критеріїв успішності та корекція результатів (О.А.Конопкін, В.І.Моросанова). Ці процеси взаємопов'язані між собою, мають складну архітекtonіку і можуть здійснюватися як послідовно, так і паралельно. Часто в юнацькому віці проявляється слабкість процесу планування, яка характеризується тим, що не всі юнаки самостійні у побудові життєвих планів. Суперечливість, особистісна нестійкість, нерідко стає причиною того, що вони захоплюються різноманітними, іноді протилежними ідеями, різко змінюють рід занять чи спосіб життя. Мета для молодого людини – це засіб досягнення чогось в майбутньому, а не проблема сьогоденного дня.

Юнацький вік характеризує розмитість планів: одночасне розмірковування про напрямок суспільного розвитку в цілому та про конкретні цілі власного життя. Формується потреба у самостійності, але існує схильність перебудовувати, змінювати свої цілі та плани під впливом ровесників, дорослих.

Вікові особливості моделювання пов'язані з тим, що існує неузгодженість стабільних уявлень про себе та зовнішньої оцінки чи реальної поведінки. В цей період відбувається перехід з зовнішньої оцінки, яку здійснював дорослий на самооцінку, що породжує ряд протиріч та необхідність навчитися співвідносити

самооцінку з реальними можливостями. Предметом роздумів є кінцевий результат, а не умови його досягнення, об'єктивні та суб'єктивні ресурси, які для цього знадобляться.

Особливості програмування пов'язані з тим, що юнак намагається зробити щось невизначене, загальне, важливе, соціально значиме, при цьому не задумуючись про засоби його досягнення та про те, що необхідно зробити для досягнення конкретно поставленої цілі.

Вікові особливості оцінювання та корекції результатів пов'язані з тим, що молоді люди стоять перед необхідністю вироблення власних норм та критеріїв поведінки, оскільки раніше такі обмежувально-регулюючі функції виконувались дорослими. На місце зовнішнього контролю поступово приходить самоконтроль. Критерії ще не реалістичні, що пов'язано з невизначеністю рівня домагань та складністю переорієнтації з зовнішньої оцінки на самооцінку.

Процес усвідомлюваної саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на її основі розвивається вміння управляти собою відповідно до поставленої мети, розвивається вміння скеровувати власну поведінку у відповідності з вимогами життя, професійними чи учбовими задачами. Індивідуальні особливості саморегуляції складають індивідуальний профіль вираженості основних регуляторних компонентів. Під дією особистісних, характерологічних особливостей людина виробляє свій індивідуальний стиль саморегуляції, який сприяє вищій ефективності виконання діяльності та виробленню оптимальних способів досягнення успішності в ній.

Звісно, чекати, доки відповідні якісні зміни в процесах саморегуляції довільної активності юнака відбудуться природним шляхом (тобто шляхом накопичення та узагальнення досвіду роботи в нових умовах), - означає діяти

нераціонально. Такі зміни повинні цілеспрямовано формуватися ще на етапі первинної професійної підготовки фахівців відповідних професій.

Список використаних джерел

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин – М.: Наука, 1980. – 164 с.

2. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. / В.И. Моросанова.. – М., 1998. – 192 с.
3. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. / Ю.А Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.