

УДК 159.9:378.048.4(043.3/.5)

Г 85

Мар'яна ГРИНЦІВ

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано особливості розвитку особистісної саморегуляції як умови зростання та вдосконалення студента у процесі навчально-професійної діяльності. Окреслено основні структурні компоненти особистісної саморегуляції, їх роль в оптимізації навчального процесу в освітніх закладах. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей самооцінки студентів-психологів як складової саморегулятивного процесу.

Ключові слова: *особистісна саморегуляція, структурні компоненти особистісної саморегуляції, аспекти та етапи особистісної саморегуляції, саморегуляція навчальної діяльності, самооцінка.*

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших науково-практичних проблем сучасності є недостатньо представлений особистісний рівень аналізу саморегуляції, значення якої сьогодні зростає, оскільки вона є важливою складовою психічної активності людини. Становлення особистості відбувається у процесі поступового розгортання здатності усвідомлювати власні прояви та регулювати їх у різних сферах життєздійснення. Особливого значення питання саморегулювання набувають на етапі професіоналізації в умовах вищого навчального закладу.

Особистісна саморегуляція – визначальний чинник успішної навчальної діяльності студентів, що сприяє аналізу умов діяльності, постановці життєвих цілей, вибору засобів їх досягнення, контролю і корекції отриманих результатів. Особливої актуальності окреслені

© Гринців Мар'яна, 2013

питання набувають у системі фахової підготовки майбутніх практикуючих психологів. Адже невід'ємною складовою моделі їх професійної діяльності є саморегуляція. Відтак зростає важливість теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особистісної саморегуляції студентів-психологів та місця у ній самооцінки як складової саморегулятивного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання саморегуляції не завжди були прямим предметом наукового дослідження. У працях методологів вітчизняної психологічної науки регулювання особистісних проявів та психічної активності загалом розглядалось як компонент розвитку суб'єктності людини (К. Абульханова-Славська [1], Б. Ломов [5], С. Рубінштейн [10]). Так, С. Рубінштейн підкреслював, що регулятивні процеси закріплюються в особистості у формі характеру і здібностей та діють на всіх рівнях активності людини, забезпечуючи успішність будь-якої діяльності. Ним обґрунтовано два способи ставлень людини до світу (включений та рефлексуючий), які відображають ступінь розвитку її саморегуляції і міру перетворення на суб'єкта власного життя. На думку Б. Ломова [5], процес особистісної саморегуляції є вищим рівнем регуляції. Він часто позначається як самодетермінація. Остання полягає у тому, що на певних стадіях свого розвитку особистість починає свідомо організовувати власне життя, самостійно визначати свій розвиток.

У контексті детермінації людської поведінки представники гуманістичної психології (А. Маслоу [6]) вважали, що саморегуляція на особистісному рівні передбачає усвідомлену відповідальність за свої дії, вчинки, розуміння значущості власної особистості та постійне прагнення до особистісного зростання і вдосконалення.

Засновником спеціального напрямку досліджень усвідомленої саморегуляції довільної активності стала В. Моросанова [8]. Вона вказувала на важливість вивчення особливостей самоорганізації різних видів психічної активності людини. В її інтерпретації саморегуляція інтегрує психічні явища, процеси і стани, забезпечуючи "цілісність індивідуальності та становлення буття людини" [8, 8].

Сучасний етап досліджень саморегуляції пов'язаний з розкриттям конкретно-психологічних особливостей саморегулювання

власної активності особистості. Йдеться про змістовий аспект саморегуляції (І. Галян [2]); саморегуляцію професійного мислення (Н. Пов'якель [9]); поведінки на конкретних етапах онтогенезу (Т. Кириченко [3]); механізмів та рівнів реалізації саморегулятивних проявів (В. Машин [7]).

Однак серед означених напрямів розгляду досліджуваної проблеми, недостатньо висвітленою є проблема саморегуляції власної діяльності студентами-психологами та її особистісний аспект. З огляду на це, *метою статті* став теоретичний аналіз розвитку особистісної саморегуляції, яка має особливу специфіку саме у студентські роки, та дослідження самооцінки студентів-психологів як невід'ємної складової їх професійної компетентності.

Формування особистісної саморегуляції є тривалим процесом. Багато дослідників [1; 5; 10] вважають, що саморегуляція – це функція свідомості, властивість, що має вікові обмеження і складається із зусиль самої людини щодо регулювання своєї поведінки. Водночас забувають, що її розвиток починається з особистісної саморегуляції, яка здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку із завданнями та подіями діяльності, а особистість – це цілісність, а не набір окремих якостей чи властивостей. З позиції цілісного підходу, у якому цілісність тлумачиться як гармонія, ієрархічна підпорядкованість елементів, головною є особистісна саморегуляція.

Так, К. Абульханова-Славська у структурі особистісної саморегуляції виокремлює мотиви, почуття, волю, розглядаючи їх як детермінанти регуляції поведінки й діяльності людини. Вона зазначає, що особистісна регуляція, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди, виступає як вольова лінія діяльності. На цьому рівні регуляція здійснюється не як дія одного мотиву, а як складне особистісне рішення, в якому враховуються бажане і небажане [1].

Особистісна саморегуляція презентує міру власної активності особистості і забезпечує можливість її реалізації, враховуючи актуальні й потенційні можливості людини не лише в організації та перетворенні оточення, але й в організації та управлінні власними діями і поведінкою. Встановлено, що особистісну

саморегуляцію розглядають як складне системне явище, що містить змістовий, процесуальний аспекти та самооцінку особистості. Її змістовий аспект відображає джерела активності особистості, спонукальні психологічні сили, які актуалізують її, надають їй певного напрямку, зумовлюють саме такі дії, незалежно від зовнішніх умов і факторів. Процесуальний аспект саморегуляції визначає якісно різні, але однакові за рівнем досягнень варіанти регуляції поведінки та діяльності. До стильових особливостей саморегуляції належать індивідуально-типові властивості регуляторних процесів, що реалізують основні складові системи саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів), а також регуляційно-особистісні або інструментальні властивості – самостійність та гнучкість [4].

Два рівня особистісної регуляції поведінки людини, або індивіду та особистісну форми психологічної регуляції діяльності виокремлює В. Машин. Він вказує, що для індивіда (перший рівень психічної регуляції) характерне прагнення до збереження засвоєних орієнтовних схем дій, до підтримання відповідності між людиною і вимогами розв'язуваних завдань. Для особистості (другий рівень психічної регуляції) найбільш органічним є ламання старих форм діяльності, активний рух до якісно нових завдань, які чекають від неї якісно нового рівня психічної активності [7].

Отже, специфіка формування особистісної саморегуляції проявляється через поступове збагачення її характеристик, від усвідомлення цілей спільної прикладної діяльності і оволодіння способами її здійснення до регуляції відносин, а також поведінки в умовах взаємодії з навколишніми, зокрема однолітками. Встановлено, що відносини з однолітками є умовою розвитку особистісної саморегуляції [3]. У процесі спільної прикладної діяльності і задля осягнення загальних цілей, з урахуванням рівноправної взаємодії, демократичного стилю спілкування виникає необхідність у регуляції власної активності.

На наш погляд, особистісна саморегуляція здійснюється поетапно. На першому етапі у процесі первинної ідентифікації студента з колективом формується здатність приймати мету

спільної прикладної діяльності. На другому – здійснюються присвоєння досвіду конструктивних відносин, що встановлюються дорослими у процесі розв’язання навчальних завдань, процес формування емоційної стійкості й вольової регуляції поведінки студента. На третьому – відбувається усвідомлення своїх фізичних можливостей у процесі самостійної організації відносин із однолітками. На четвертому етапі з урахуванням співвідношення своїх дій, вчинків, мотивів, переживань з цими цінностями, нормами і правилами, формується спроможність до критичного аналізу досягнень і оцінка загальних результатів діяльності.

Отже, основними структурними компонентами особистісної саморегуляції є: мотиваційно-цільовий – характеризується постановкою мети спільної діяльності; емоційно-вольовий – проявляється в умінні мобілізувати власні зусилля задля досягнення цієї мети; діяльнісно-практичний – визначається цілеспрямованістю і узгодженістю дій; рефлексивно-оцінювальний – передбачає оцінку результатів спільної прикладної діяльності і власних зусиль у процесі досягнення мети.

Одне із найскладніших завдань сучасного навчання – формування у студентів-психологів системи особистісної саморегуляції, необхідної для ефективного виконання ними навчальної діяльності. Саморегуляція навчальної діяльності – це специфічна регуляція, що здійснюється студентом як суб’єктом діяльності. Її призначення полягає в тому, щоб привести у відповідність можливості студента до вимог навчальної діяльності. Тобто, студент повинен усвідомити свої завдання як суб’єкта навчальної діяльності. Технологія навчання особистісної саморегуляції досить складна. Вона включає формування узагальнених навичок своєчасного та якісного аналізу навчальних умов, розв’язання завдань і досягнення результату; навичок вибору дій, що відповідають умовам і заданим цілям; способів розв’язання завдань, оцінки вчинених і корекції помилкових дій. Особистісна саморегуляція – це наслідок докорінної зміни ставлення студента до власної навчальної діяльності. Він не просто передбачає результати своїх дій, але і починає довільно організовувати ці дії: формулювати і обґрунтовувати цілі, аналізувати їх з точки зору значущості та можливості досягнення, створювати нові способи їх здійснення. Нарешті, він

не просто контролює свої дії шляхом порівняння їх результатів з еталоном, але й визначає різноманітні критерії, показники контролю і оцінки. Інакше кажучи, студент починає опановувати процес управління власної навчальної діяльності.

Слід підкреслити, що підвищення рівня сформованості особистісної саморегуляції відображається на результативності навчальної діяльності, навчальної мотивації (внутрішні пізнавальні і соціальні мотиви), управлінні власним емоційним станом, здатності оцінити свої можливості і знайти помилки у навчанні, проаналізувати результат оцінки своїх дій з позиції поставленої мети і досягнутого результату, що впливає на підвищення результативності навчальної діяльності. Саме оволодіння особистісною саморегуляцією є необхідною властивістю суб'єкта, який здійснює активну цілеспрямовану діяльність. Отже, структуру навчальної діяльності становлять мета, мотив, дія, засіб, результат, оцінка, рефлексія.

Студент виступає суб'єктом навчальної діяльності, якщо усвідомлює її мету, осмислює і внутрішньо приймає мотиви (потреба у навчальній діяльності, орієнтація на засоби одержання знань), розв'язує навчальні завдання, виробляє самооцінку, здійснює самоконтроль. Студент повинен насамперед усвідомити і прийняти мету навчальної діяльності, тобто зрозуміти, що від нього вимагає викладач. Далі він продумає послідовність дій і оцінює умови досягнення цієї мети. Результатом цього є суб'єктивна модель навчальної діяльності, на основі якої студент визначає програму дій, засобів і способів її здійснення. Усвідомлення своїх цілей дає йому змогу залишатися суб'єктом навчальної діяльності, тобто самому приймати рішення про необхідність внесення змін до здійснюваних дій, про черговість розв'язання завдань. Завдяки особистісній саморегуляції навчальної діяльності відбуваються зміни самого суб'єкта учіння і тих засобів, які він використовує.

Однак рівень саморегуляції – динамічне утворення, яке залежить від досвіду включення до навчальної діяльності, від етапу навчання. Окремі структурні ланки системи саморегуляції змінюються при розвитку пізнавальних процесів (мислення, сприйняття, пам'яті, уяви), включених до актів регуляції. Під час навчання функції студента поступово уточнюються, удосконалюються.

Як бачимо, у процесі навчання формуються механізми саморегуляції, що забезпечують старанність, своєчасну реактивність, відповідальність, працьовитість та інші особистісні параметри. Накопичений досвід досягнень робить студента більш впевненим у реалізації цілей, поставлених ним самим. Крім того, формуванню особистісної саморегуляції сприяє навчання молоді спеціальним вмінням планувати свою діяльність, встановлювати порядок дій. Система саморегуляції значною мірою залежить від уявлення студента про себе, свої реальні здібності і можливості, від рівня сформованості самооцінок і оцінок навколишніх, від міри усвідомленості ними кожного елемента навчальної діяльності, від розвитку суб'єктивних критеріїв успішності її виконання. Отже, розвиток системи саморегуляції вимагає пильної уваги з боку як педагогів, так і студентів.

Як відомо, саморегуляція може бути діяльнісною та особистісною. Ці два види саморегуляції не існують ізольовано, а взаємодіють один з одним і дуже рідко виявляються окремо. Саморегуляція діяльності зумовлює послідовність просування студентів по всіх етапах навчальної діяльності – від початку (мотиву) до завершення (результату). Особистісна саморегуляція проявляється у значенні своїх вчинків, у дотриманні принципів і вмінні їх аргументувати. Обидва види саморегуляції здійснюються і закріплюються у вчинках, діях і ставленнях, але змістовно вони відрізняються один від одного. Основним предметом особистісної саморегуляції є дії, спрямовані на перетворення ставлень студента до різних видів діяльності, до навколишнього середовища і до самого себе. Поступово молодь навчається встановлювати і підтримувати відносини, усвідомлювати правила і норми відносин, їх значущість і вибірковість. Предметом діяльнісної саморегуляції є дії, спрямовані на перетворення предметного світу, на регуляцію виконавської діяльності. Отже, якщо у діяльнісній саморегуляції переважає регуляція дій, то в особистісній – регуляція відносин.

Особистісна саморегуляція пов'язана з самооцінкою, яка є центральним компонентом “Я-концепції” особистості, її думкою про себе, свої можливості, оцінка власної компетентності, привабливості, професіоналізму, її впевненості у собі.

Виступаючи стрижнем усього процесу саморегуляції на всіх етапах її перебігу, самооцінка зумовлює рівень домагань особистості, вибір цілей та засобів їх здійснення. Людина не завжди усвідомлює вплив самооцінки, але це – основа порівняння себе і своїх можливостей із поставленими вимогами та завданнями у діяльності. Самооцінка надає специфічної спрямованості всьому процесові саморегуляції [11].

Саме самооцінка особистості має важливе значення для успішної навчальної діяльності, а також професійної орієнтації, вибору життєвого шляху та власного ставлення до дійсності. Від того, чи адекватно особистість сприймає себе, чи немає певних негативних відхилень у її ставленні до себе, залежить її майбутнє.

Будучи важливою складовою поведінки особистості, самооцінка впливає на формування образу соціальної дійсності, визначає характер контактів з нею, передбачає рівень довіри до різних джерел інформації, ставлення до них, забезпечує організацію зворотних зв'язків у всіх формах і видах взаємодії.

З огляду на це, ми поставили за мету дослідити самооцінку студентів у процесі навчальної діяльності. Для цього ми використали “Опитувальник рівня самооцінки” (редакція В. Федорова) [12]. Вибірку склали студенти-психологи соціально-гуманітарного факультету 1 – 3 курсів (денної форми навчання) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Загальна кількість досліджуваних – 150 осіб, з них 106 дівчат і 44 юнаки.

Використаний опитувальник містить 32 судження з п'ятьма можливими варіантами відповідей, кожна з яких кодується балами за певною схемою. Для того, щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали за всіма судженнями. Сума балів вказує на високий, середній та низький рівень самооцінки досліджуваних.

Отримані результати (див. рис.1) засвідчили, що розвиток самооцінки особистості у дівчат і юнаків на різних курсах має свої особливості. Зокрема, у юнаків переважає середній рівень самооцінки 45% (19 осіб). Високі показники самооцінки зафіксовано у 4% (2 особи) досліджуваних. Отже, вони виявляють високий рівень начальних досягнень та особистої досконалості, внаслідок чого у них підвищуються вимоги як до себе, так і до

навколишніх. 51% (23 особи) юнаків мають низьку самооцінку. На наш погляд, цей факт вказує на негативний вплив різних умов та результатів активності особистості, що відображається у формуванні самооцінки, сприяє порушенню позитивного ставлення до свого “Я”.

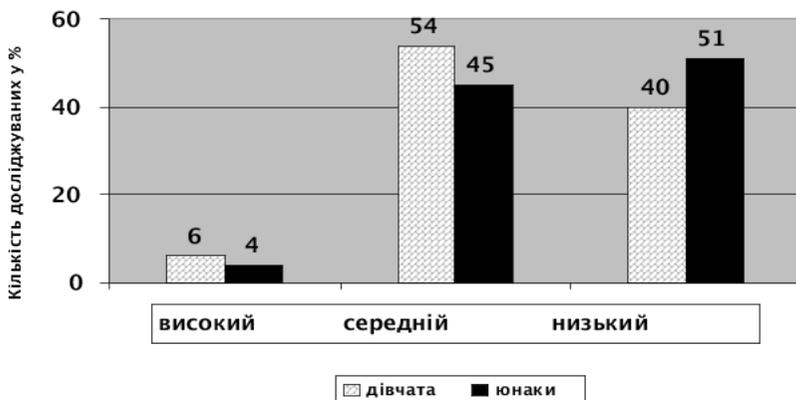


Рис. 1. Рівні самооцінки студентів 1 – 3-х курсів (%)

У дівчат також переважає середній рівень самооцінки 54% (57 осіб). У порівнянні з юнаками показники високого рівня самооцінки дещо вищі 6% (7 осіб). На нашу думку, це наслідок того, що дівчата відповідальніше ставляться до навчання, що позначається на ідеалізації своїх психічних і фізичних якостей, свого “Я”. Дещо нижчим, порівняно з юнаками, виявився показник низького рівня самооцінки 40% (42 особи).

Отже, самооцінка початково включена до структур регуляції поведінки. Людина не завжди усвідомлює її присутність, але саме вона є основою порівняння себе і свого потенціалу з тими вимогами та завданнями, які стосуються різних ситуацій соціальної взаємодії. З огляду на це, особистісна саморегуляція студентів-психологів розглядається як властивість особистості, що

виявляється в управлінні своєю цілеспрямованою активністю, внутрішній регуляції поведінки тощо.

Висновки. Теоретичний аналіз підходів до дослідження особистісної саморегуляції дає підставу констатувати, що цей особистісний феномен визначає суб'єктну активність людини, впливає на рівень її самоорганізації, передбачає усвідомлену відповідальність за свої дії і вчинки, прагнення до особистісного зростання.

Самооцінка є ключовим компонентом особистісної саморегуляції, в якій проявляється, по-перше, активно-дієве ставлення людини до себе та інших, по-друге, її моральні та соціальні настановлення, спрямованість особистості, і, по-третє, її предметний і соціальний досвід, уміння зіставляти себе й іншого у процесі спілкування, у процесі спільної діяльності. Ці сутнісні характеристики визначають складність і суперечність розуміння ролі самооцінки в психічній регуляції особистості і вказують на необхідність її формування на етапі професіоналізації.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив переважання у студентів-психологів середнього рівня самооцінки. Вони характеризуються такими особистісними проявами, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, особистісними якостями, своїми знаннями, вміннями і навичками. Здатність оцінити відповідність Я-реального і Я-ідеального у навчально-професійній діяльності створює необхідні умови для виникнення особистісної саморегуляції.

Перспективу подальших наукових розвідок ми вбачаємо у дослідженні впливу особистісної саморегуляції на формування професійної діяльності майбутніх психологів.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Идеальность или реальность субъекта / К.А. Абульханова-Славская // Субъект и личность в психологии саморегуляции : [сборник научных трудов ; под ред. В.И. Моросановой]. – М. – Ставрополь : Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. – С. 31 – 45.
2. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості / І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного

університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [збірник наукових праць]. – 2010. – Вип. 1. – С. 3 – 14.

3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Т.В. Кириченко. – К., 2001. – 21 с.

4. Колесніченко Л.А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л.А. Колесніченко. – К., 2004. – 182 с.

5. Ломов Б.Ф. Системность в психологи / Б.Ф. Ломов ; под ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной и В.А. Пономаренко. – М. : МПСИ ; Воронеж : НПО “МОДЭК”, 2003. – 424 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой]. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.

7. Машин В.А. О двух уровнях личностной регуляции поведения человека / В.А. Машин // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 144 – 149.

8. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 2010. – 519 с.

9. Пов’якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н.І. Пов’якель. – К., 2004. – 46 с.

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.

11. Столяренко Л.Д. Основы психологии : [практикум] / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 576 с.

12. Федоров В.Д. Психодіагностика особистості в системі диференціації / В.Д. Федоров. – Хмельницький : РВВ, 1993. – 350 с.

Гринців Марьяна. Роль самооценки в формировании личностной саморегуляции студентов-психологов в процессе учебной деятельности. В статье проанализированы особенности формирования личностной саморегуляции как условия роста и совершенствования студента в процессе учебно-профессиональной деятельности. Определены основные структурные компоненты личностной саморегуляции и их роль в оптимизации учебного процесса в образовательных учреждениях. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей самооценки студентов-психологов как составляющей саморегулятивного процесса.

Ключевые слова: личностная саморегуляция, структурные компоненты личностной саморегуляции, аспекты и этапы личностной саморегуляции, саморегуляция учебной деятельности, самооценка.

Hryntsiv Maryana. The role of self-appraisal in forming students-psychologists' personality self-regulation in the learning process. The article analyzes the peculiarities of personal self-regulation as a condition for student's growth and improvement in the educational activity. The main structural components of personal self-regulation and their role in the learning process optimization in educational institutions have been defined. The results of empirical studies of peculiarities of students-psychologists' self-appraisal a constituent of the self-regulation processes have been provided.

Key words: personal self-regulation, structural components of personal self-regulation, aspects and stages of personal self-regulation, self-regulation of learning activities, self-appraisal.