

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЧАСОВІ АСПЕКТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ З РІЗНИМ
РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Еліф КАРАКАЯ

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана
БАБАТІНА
Рецензент: практичний психолог ХАЛ ім.
О.В. Мішукова Кулик Л.Г.

Херсон 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення саморегуляції юнаків з різним рівнем життєстійкості	6
1.1. Теоретичний аналіз поняття «саморегуляція» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців	6
1.2. Дослідження поняття життєстійкості в зарубіжній психології ...	10
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження часових сапектів саморегуляції юнаків з різним рівнем життєстійкості	16
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик	16
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	18
ВИСНОВКИ	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	28
ДОДАТКИ	31
ДОДАТОК А	31

ВСТУП

Актуальність обраної теми полягає в тому, що в умовах сучасного суспільства життєдіяльність юнаків передбачає існування і розвиток в умовах високої невизначеності. Нестабільність соціально-економічної ситуації призводить до різних проблем їх орієнтування в навколишній соціальній дійсності. У зв'язку з чим, особливого значення набувають питання, пов'язані зі способами функціонування, адаптації та вироблення ефективних стратегій подолання стресу, криз розвитку, що знаходить своє відображення у вивченні питань життєстійкості і саморегуляції особистості.

У ситуації швидких соціальних змін дітям юнацького віку необхідно постійно перебудовувати свої сформовані життєві погляди, відносини і перетворювати дійсність. Проблеми життєстійкості і саморегуляції особистості, таким чином, представляють високу значимість і вимагають детального вивчення.

Питання саморегуляції особистості знаходять своє відображення в роботах О. Бабич, Ф. Березіна, В. Більданової, В. Моросанової, О. Конопкін, В. Марищук, В. Євдокимова, В. Панкратова та ін. Сучасний стан проблеми представлено численними розробками методів саморегуляції та оптимізації психічного стану (В. Більданова, Г. Шагівалєєва, В. Марищук) та ін., що говорить про перехід теоретичних передумов в проблемі саморегуляції особистості до їх практичного втілення, що дозволяє людині отримати навички самоконтролю і навчитися довільно, використовувати регуляторні механізми в стресових ситуаціях.

Питання дослідження життєстійкості особистості представлені в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених таких як С.Мадді, Д. Кошаба, Р. Мей, К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, А. Деркач, Д. Леонтєв, С. Рубінштейн та ін.

Життестійкість також розглядається в психології в руслі різних концепцій. Зокрема, в концепції онтологічної впевненості особистості як переживання людиною впевненості в своєму бутті (Р.Лейнг, С.Нартова-Бочавер, Н. Коптева та ін.).

Поняття життестійкості особистості стає все більш актуальним у зв'язку з вивченням саморегуляції і механізмів копінг поведінки, а саме з тим, як людина справляється зі складними життєвими ситуаціями на різних вікових етапах свого розвитку. Дані питання знаходять своє відображення в роботах Є. Белана, Т. Крюкової, І. Нікольської та ін. Автори відзначають, що специфіка переживання життєвих подій і особливості саморегуляції залежать, з одного боку, від зовнішніх факторів середовища, а з іншого боку – від особистісних особливостей самої людини, сили його «я».

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасному світі з його високим темпом розвитку, інформатизацією виникає необхідність створення умов для формування життестійкості особистості юнаків, їх стійкості до життєвих труднощів, самоактуалізації, мотивації до особистісного зростання.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у виявленні часових аспектів саморегуляції юнаків з рівним рівнем життестійкості.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретично розглянути поняття «саморегуляція» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців.
2. Теоретично дослідити поняття «життестійкість» у зарубіжній психології.
3. Емпірично дослідити часові аспекти саморегуляції юнаків з різним рівнем життестійкості.

Об'єкт дослідження – часові аспекти саморегуляції юнаків.

Предмет дослідження – часові аспекти саморегуляції юнаків з різним рівнем життєстійкості.

У дослідженні використаний наступний комплекс **методів**: теоретичний (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричний (анкетування, тестування), а також методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз за Пірсоном).

Практичне значення отриманих результатів. Практична значимість полягає в можливості використання отриманих результатів дослідження в психологічному консультуванні осіб даного віку, а також в розробці семінарів і тренінгів з формування життєстійкості і саморегуляції у юнацькому віці.

Робота складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «саморегуляція» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Існують різні підходи до розуміння процесу саморегуляції. Вивченням проблеми саморегуляції займалися такі вчені, як Л. Виготський, С. Рубінштейн, Л. Божович, О. Конопкін, О. Корнілов, О. Осницький, В. Моросанова Є. Ільїн, І. Дубровіна та інші. Дослідники вважали проблему саморегуляції центральною для психології особистості та її формування, а також пов'язували розвиток саморегуляції з проблемою формування волі, особливо в підлітковому віці, в результаті чого, виникають труднощі досягнення необхідних для особистості цілей [4, 16].

У сучасній зарубіжній психології такі дослідники як Ю. Куль, П. Каролі, Ж. Дефендорф розуміють саморегуляцію як процес, що дозволяє людині управляти своїми емоціями, думками, увагою і поведінкою в мінливих умовах середовища. Процес саморегуляції включається, коли на шляху до досягнення наміченої мети виникають зовнішні або внутрішні перешкоди. Саморегуляція характеризується, більшою зануреністю суб'єкта в процес діяльності, і меншою схильністю до впливу конкуруючих намірів, та мимовільністю і більшою ефективністю функціонування стратегій вольового контролю.

Схильність людини до самоконтролю визначається орієнтацією на стан, а до саморегуляції – орієнтацією на дію. Інший дослідник, А. Краукліс вважав, що основним завданням саморегуляції є забезпечення адекватності та економічності поведінкових реакцій, тобто високої пристосувальної ефективності діяльності в цілому. На думку А.

Краукліса, якщо людина здатна мобілізувати, свої вольові зусилля при зіткненні з труднощами і долати їх, це свідчить про високий рівень саморегуляції його вищої нервової діяльності. І навпаки, нездатна впоратися з труднощами людина характеризується низьким рівнем саморегуляції [1, 6, 7].

З точки зору психофізіології проблему саморегуляції вивчав Г. Фрімен, який запропонував розглядати даний процес в сукупності таких характеристик як:

- кількість енергії, мобілізованої в організмі у відповідь впливає ззовні на стимул;
- кількість енергії, витраченої організмом на відповідну реакцію;
- показник відновлення, що показує швидкість відновлення енергії в організмі.

Проблема саморегуляції в зарубіжній психології розглядається також в руслі копінг-поведінки. У підході Р. Лазаруса і С. Фолкмана, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими факторами. Автори позначили психологічне подолання як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або ослабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [11, 21].

Таким чином, саморегуляція розуміється зарубіжними дослідниками, як процес контролю і оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану.

Початок вивчення проблеми саморегуляції у вітчизняній психології було покладено в працях психофізіолога І. Павлова. У нормі будь-який живий організм адекватно пристосовується до впливу

зовнішніх подразників навколишнього середовища, при цьому зберігаючи себе за допомогою механізмів саморегуляції, коли відхилення від норми сприймається організмом як необхідність повернення до вихідного положення нормального функціонування. Дане правило пізніше отримало назву «золоте правило саморегуляції», згідно з яким саморегуляція забезпечує процес врівноваження організму з середовищем. У разі, якщо цього не відбувається, можливо, поява реакцій у вигляді погіршення картини фізичного і психічного здоров'я людини.

Б. Зейгарнік у своїх дослідженнях розробляла мотиваційний підхід до проблеми саморегуляції особистості. З її точки зору, необхідною умовою саморегуляції виступає усвідомлена установка завдання на перебудову сенсу і усунення «негативних» смислів. Відбувається пошук мотиву або цінності, людина знаходить новий смисл і розвиває свою діяльність в потрібному напрямку [2].

Процес саморегуляції спрямований на збереження людиною свого фізичного і психічного здоров'я, захисту організму від впливу стресових факторів з метою підтримання енергетичного балансу.

О. Ромен визначає процес саморегуляції як регулювання різних процесів організму, здійснювану, самою людиною за допомогою своєї психічної активності методом самовіддачі, самонавіювання.

В якості суб'єкта саморегуляції виступає сама людина, а в якості об'єкта – властиві йому психічні процеси.

Проблема саморегуляції особистості у вітчизняній психології розглядається також в контексті совладання зі стресом поведінки. Совладаюча поведінка визначається як поведінка, що дозволяє людині за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (піддається контролю) або пристосування до

неї (якщо ситуація не піддається контролю). Якщо людина не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я і благополуччя [21].

На думку Є. Коржової, ситуація розуміється суб'єктом як важка, якщо вона володіє для нього такими ознаками, як значимість, невідконтрольність, невизначеність, мала прогнозованість, динамічність, стресогенність, а також недостатня відповідність власних ресурсів вимогам ситуації [5].

Розвинена здатність до саморегуляції знижує особистісну і ситуативну тривожність, покращує контроль за проявом емоцій, формує витримку, цілеспрямованість; знижує схильність до переживання невпевненості в собі, напруженості. Дані процеси підвищують ефективність виконання людиною професійної діяльності, сприяють зміцненню його фізичного і психічного здоров'я. Необхідно також відзначити, що саме в понятті «автономність» реалізується єдність і взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх факторів, що детермінують регуляторні процеси. Ця єдність, формуючись в онтогенезі особистості, і визначає ті індивідуально – типологічні особливості, які опосередковують процеси усвідомленої психічної саморегуляції [14].

Особистісна саморегуляція як самостійна одиниця психічної активності людини в рамках детермінізму соціально-когнітивної теорії вивчалася А. Бандурою. На його думку, виділяються дві групи взаємовпливаючих факторів саморегуляції-зовнішні і внутрішні і людина має можливість деяким чином впливати на зовнішні фактори, щоб відстежувати власну поведінку і оцінювати його в світлі близьких і віддалених цілей. В якості зовнішніх факторів саморегуляції він виділив якісь стандарти, за якими індивід оцінює свою поведінку. Ці стандарти формуються не тільки зовнішніми силами, а й явищами навколишнього середовища, серйозно детермінують певні особистісні властивості. Крім того, зовнішніми факторами саморегуляції є підкріплення (reinforcement)

людської діяльності, так звані внутрішні винагороди, які не завжди є достатніми, так як майже кожен з нас потребує стимул, що походять із зовнішнього середовища, сильніших, ніж самозадоволення. Їх Бандура розглядав як підкріплення з боку суспільства (матеріальна підтримка або схвалення і заохочення оточуючих) [12].

Ще людині необхідні маленькі винагороди, які вона робить собі сама в процесі досягнення проміжних цілей. Однак, на думку А. Бандури, якщо людина винагороджує себе за неадекватні дії, то зворотною стороною медалі стають штрафні санкції безпосередньо від навколишнього середовища. Тому, коли те, що ми робимо не відповідає нашим власним внутрішнім стандартам, ми намагаємося утримуватися від самонагороджувань і в цьому випадку внутрішні або особистісні фактори зв'язуються з трьома необхідними умовами: самостереженням, процесом винесення суджень і активною реакцією на себе. Саме ці фактори є найважливішою характеристикою людської особистості-особистісною саморегуляцією, активно формує індивідуальну поведінку і розвиток певних якостей, орієнтованих на досягнення поставленої мети.

Отже, аналіз різноманітних наукових підходів, дозволяє узагальнити поняття та зробити висновки, що саморегуляція - це процес контролю та оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану з метою повернення енергетичного балансу і здатності витримувати стресові навантаження.

1.2 Дослідження поняття життєстійкості в зарубіжній психології

Вивчення поняття життєстійкості в зарубіжній психології бере свій початок в дослідженнях С. Мадді і Д. Кошаби, які запропонували термін «hardiness», що означає «психологічну витривалість».

В ході своїх робіт, С. Мадді відзначив вираженість трьох компонентів життєстійкості, що перешкоджають виникненню і розвитку напруги в стресових ситуаціях.

Першим з цих компонентів є *залученість* (commitment) і С. Мадді визначав її як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості». Маючи розвинений компонент залученості, людина отримує задоволення від своєї діяльності, він здатний знаходити в ній щось цікаве для себе. При відсутності або недостатньому розвитку залученості може з'являтися почуття відкинутості, відчуженості від життя і подій в ній.

Другим таким компонентом життєстійкості є *контроль* (control). Контроль являє собою установку в тому, що є ймовірність вплинути на те, що відбувається і не варто упускати цього шансу. При слабкій вираженості даного компонента у людини можуть «опускатися руки» при кожній зустрічі з труднощами.

Останнє це *прийняття ризику* (challenge) - життєва позиція людини, яка полягає в тому, що без подолання себе, без виходу із зони комфорту можливість і шанс отримання нового досвіду сильно падають. Неважливо - буде новий досвід позитивним або негативним, людина в будь-якому випадку вважає отримані знання важливими, застосовними в подальшому житті і представляють із себе певну цінність.

Всі ці компоненти життєстійкості беруть свій початок ще з дитинства і з підліткового віку – це найбільш сприятливий період розвитку компонентів, хоча цілком можливо підвищити рівень залученості, контролю або прийняття ризику в більш старшому віці. Одним з ключових факторів розвитку даних компонентів є відносини дитини з батьками: прийняття та підтримка батьками дитини, прояв до нього любові і турботи, схвалення ініціативи і прагнення дитини до

підвищення складності поставлених завдань, а також насиченість життя враженнями, її мінливість і різноманітність [8, 18].

Хоча термін життєстійкості був введений не настільки давно, близько тридцяти років тому, багато психологів вже встигли провести дослідження, щодо даної особистісної риси.

З точки зору С. Мадді і Д. Кошаби, життєстійкість складається з двох компонентів:

1. Діяльнісний (включає в себе дії по здійсненню мети; певні стратегії співволодіння зі стресом; турботу про своє здоров'я, якість життя).

2. Психологічний (включає в себе характер ставлення до світу, до себе, до інших людей, інтерес до життя, соціальний інтерес).

Дані компоненти в своїй сукупності забезпечують здатності людини перетворювати дійсність, вибудовувати соціальні зв'язки, використовувати творчість, реалізуючись у важливих для себе сферах життя.

Згідно концепції С. Мадді, людина постійно робить вибір, як в умовах критичних ситуацій, так і в повсякденному житті. С. Мадді говорить про вибір незмінності (вибір минулого) і виборі невідомості (вибір майбутнього). У першому випадку людина не бачить причин розуміти свій досвід як новий і здійснює вибір на користь минулого, вибір незмінності, не змінюючи звичний для нього спосіб (або способи) дії. У цьому випадку він відчуває провину, пов'язану з власними нереалізованими можливостями. У другому випадку, людина вважає, що отриманий ним досвід викликає необхідність нових способів дій, і здійснює вибір на користь майбутнього. Тоді людина відчуває тривогу, пов'язану з невизначеністю самого життя, оскільки в майбутньому завжди присутня невідомість, нічого не можна передбачити, ризик є неусувний. Вибір минулого пов'язаний з уникненням усвідомлення, він не призводить до успіху, в той час як вибір майбутнього має величезний

потенціал і перспективу для особистісного розвитку людини. Вибір невідомості розширює пошуки сенсу, а вибір незмінності їх обмежує. За переконаннями С. Мадді, вибір майбутнього означає вибір невідомого, в чому і полягає непереборне переживання людиною тривоги буття.

Система життєвих поглядів людини, переконань щодо світу, свого місця в ньому, за С. Мадді, є однією із значущих характеристик зрілості. Науковець зазначає, що позитивна життєва філософія дозволяє людині успішно справлятися зі страхом смерті, перетворюючи його в цінні можливості розвитку особистості. І навпаки, негативна життєва філософія сприяє розвитку пасивності, безпорадності людини, нездатності знаходити індивідуальні смисли для себе, переживати і осмислювати кінцівку життя. С. Мадді описує цей феномен, використовуючи термін «боягузтво». Таким чином, можна говорити про те, що категорії «мужність» і «боягузтво» пов'язані зі ставленням людини до екзистенціальної тривоги, сприяючи формуванню або самотійності, життєстійкості, або особистісної безпорадності [26].

Спираючись на праці П.Тілліха, автор розумів мужність як здатність людини усвідомлювати тривогу, внутрішньо приймати її і існувати з нею, не витісняючи і не перетворюючи в руйнівну силу. В цьому відношенні життєстійкість можна інтерпретувати як здатність особистості перетворювати життєву ситуацію в ситуацію нових можливостей, це свого роду «мужність бути». Життєстійкість також включає в себе такі базові цінності, як кооперація, довіра та креативність.

Р.Мей також розглядає життєстійкість як «мужність бути», «волю до життя», здатність створювати власний, унікальний сенс у складних життєвих ситуаціях.

У руслі створення людиною індивідуального сенсу проблему життєстійкості аналізує В. Франкл, відзначаючи, що людина здатна «виходити за межі самого себе» в пошуках сенсу. З точки зору В.

Франкла, у своєму житті людина не стільки досягає рівноваги з середовищем, скільки постійно відповідає на виклики життя, протистоїть труднощам. Це формує напругу, з яким людина здатна справлятися тільки завдяки свободі волі, надаючи сенс навіть самим безвихідним і критичним ситуацій. Життестійкість означає спрямованість людини на щось інше, ніж він сам, відкритість світу смислів.

Поняття життестійкості в зарубіжній психології вивчається також в руслі проблеми онтологічної впевненості особистості. Під онтологічною впевненістю розуміється переживання людиною впевненості у своєму бутті. За Р. Лейнгом, саме здатність бути автономною індивідуальністю є базовою умовою «онтологічної безпеки», яка наділяє людину одночасно «само ідентичністю», життестійкістю, інтересом до життя і здатністю вступати в спілкування з іншими людьми [26].

Життестійкість в руслі проблеми онтологічної впевненості являє собою переживання людиною цілісності свого буття, єдинародженості іншим людям, світу, «ресурсне» почуття, що додає сили, життєвої енергії. Проблема невтіленості в цьому відношенні є проблемою відчуження, як однією з найбільш актуальних для сучасної людини, що відчуває себе як щось чуже, відстороненим від самого себе. Людина не відчуває себе центром свого світу, свого життя, виборів, дій; він втрачає зв'язок як з собою, так і з іншими людьми, внаслідок чого ступінь його життестійкості є зниженим.

Таким чином, життестійкість у працях зарубіжних психологів являє собою переживання людиною цілісності свого буття, «ресурсне» почуття, що додає сили, життєвої енергії.

Висновки до першого розділу

Таким чином, аналіз різноманітних наукових підходів, дозволяє узагальнити поняття «саморегуляція» і «життєстійкість» та зробити висновки: отже, саморегуляція - це процес контролю та оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану з метою повернення енергетичного балансу і здатності витримувати стресові навантаження; життєстійкість у працях зарубіжних психологів являє собою переживання людиною цілісності свого буття, «ресурсне» почуття, що додає сили та життєвої енергії.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВИХ АСПЕКТІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.2. Опис процедури дослідження та обраних методик

У другій частині нашого дослідження ми поставили за мету дослідити часові аспекти саморегуляції юнаків з різним рівнем життєстійкості.

Дослідження проводилося на базі Херсонського державного університету. До емпіричної вибірки увійшли студенти першого курсу. Загальна кількість досліджуваних 35 чоловік: 5 юнаків та 30 досліджуваних дівчат.

Для досягнення поставленої мети були використаті наступні методи:

- 1) Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва та О.І. Расказової, дозволяє визначити інтегральний рівень життєстійкості та її складових таких як: контроль, залученість та прийняття ризику.
- 2) Методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки (ССП-98)», розроблена В.І. Моросановою, дозволяє визначити інтегральний показник саморегуляції.
- 3) Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, дозволяє визначити збалансованість часової перспективи досліджуваних.
- 4) Методи математико-статичної обробки даних.

Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва та О.І. Расказової - направлений на виявлення інтегрального рівня життєстійкості та її складових таких як: контроль, залученість та прийняття ризику.

Під час тестування випробуваним пропонується висловити свою згоду або незгоду з кожним з 45 тверджень за 4-бальною шкалою («ні», «скоріше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»). Обробка результатів за даною методикою здійснюється відповідно до ключа, шляхом присвоєння відповідей балів від 0 до 3 за трьома шкалами: залученість, контроль і прийняття ризику. Загальний рівень життєстійкості визначається як сума балів, отриманих за цими шкалами.

Метою обробки результатів є визначення індивідуального показника рівня життєстійкості за сумарним балом.

Рівні життєстійкості:

- 66 - низький рівень життєстійкості
- 66-98 - середній рівень життєстійкості
- 98 - високий рівень життєстійкості

Методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки (ССП-98)», розроблена **В.І. Моросановою**, дозволяє визначити інтегральний показник саморегуляції. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності. І придатна, як для наукових досліджень, так і в якості інструменту практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції.

Мета методики - це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її індивідуального профілю, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей-гнучкості та самостійності [15].

Опитувальник містить 46 тверджень і включає 7 показників: планування (ПЛ), моделювання (М), програмування (ПР), оцінка результатів (ОР), гнучкість (Г), самостійність (С) і загальний рівень.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, дозволяє визначити збалансованість часової перспективи досліджуваних та

складається з 56 тверджень. При відповіді респондент висловлює свою згоду або незгоду з кожним твердженням відповідно до запропонованих варіантів відповіді [13, 24].

Опитувальник складається з п'яти шкал, кожна з яких спрямована на оцінку переважання у респондента різних часових орієнтації:

- ✓ Минуле негативне
- ✓ Справжнє гедоністичне
- ✓ Майбутнє
- ✓ Минуле позитивне
- ✓ Справжнє фаталістичне

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтєва та О.І. Расказової дозволив нам отримати результати на виявлення інтегрального рівня життєстійкості та її складових таких як: контроль, залученість та прийняття ризику (див. рис. 2.1).

Дослідження показали, що для 81% респондентів характерні середній і високий рівні життєстійкості, що дозволяють досить успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, якими навантажене навчання (іспити, інформаційні перевантаження і т.д.). Проте, 19 % досліджуваних мають низький рівень життєстійкості, тобто вони більш ранимі по відношенню до різних труднощів, у них вищий ризик розвитку соматичних захворювань і депресій.

Аналіз вираженості трьох відносно автономних компонентів життєстійкості, а саме залученості, контролю і прийняття ризику, дозволяє говорити про те, що в даній вибірці найбільший внесок у загальний (сумарний) показник життєстійкості вносять залученість (42,6%) і контроль (34,3%), найменшу роль відіграє прийняття ризику (23,1%).

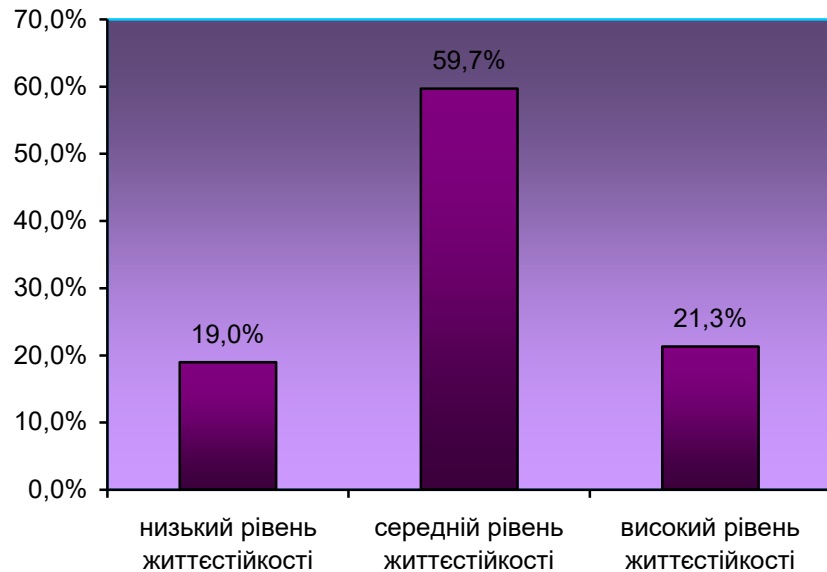


Рис. 2.1 – Результати дослідження респондентів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді

Люди з розвиненим компонентом залученості відчують себе потрібними, цінними в цьому світі, вони задоволені своєю діяльністю, активні, переконані, що саме участь в тому, що відбувається дає можливість знаходити щось цікаве, значуще для особистості. Людина з розвиненим контролем відчуває, що контролює події власного життя, переконана, що праця і боротьба дозволяють впливати на результат того, що відбувається.

Під час аналізу результатів досліджуваних за допомогою методики «Стильові особливості саморегуляції поведінки», розроблена В. Моросановою, нам вдалося визначити інтегральний показник саморегуляції (див. рис. 2.2).

Отже, інтерпретація результатів свідчить про те, що 35,5% досліджуваних респондентів, продемонстрували високий рівень саморегуляції, це може свідчити про те, що досліджувані емоційно зрілі, активні, незалежні та самостійні. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного

обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках, можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його спонтанності.

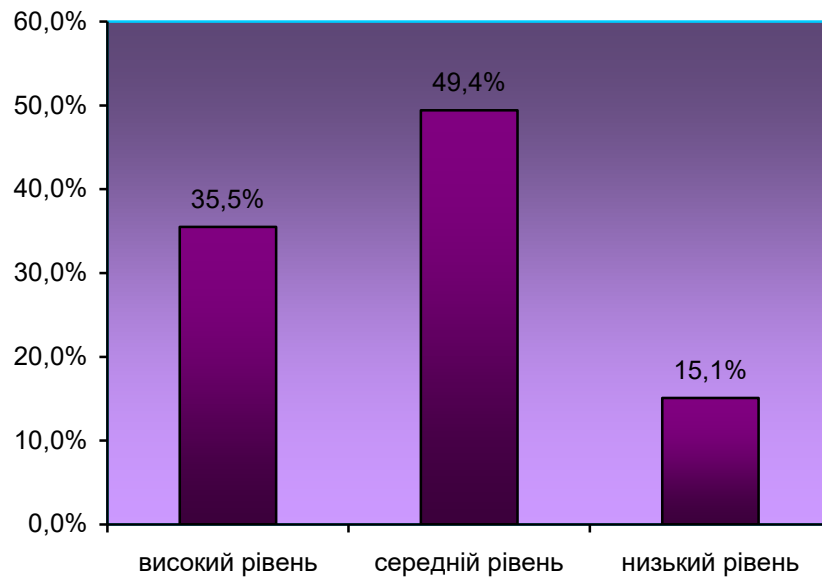


Рис. 2.2 – Результати дослідження респондентів за методикою «Стильові особливості саморегуляції поведінки» за В. Моросановою

У більшості досліджуваних юнацького віку, рівень саморегуляції середній (наполегливість або самовладання) склав 49,4% . Результати можуть свідчити про те, що респонденти можуть розпочати справу кинути на «півдорозі», часто змінюється поведінка.

Низький рівень саморегуляції продемонстрували 15,1% досліджуваних. Отже можемо припустити, що для даного відсотку респондентів, характерна знижена працездатність, чутливість до мінливих умов, рефлексивність своїх дій невелика, імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з

вираженою витонченістю натури, не підкріпленої здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Показниками розвитку саморегуляції юнацького віку являються процеси такі як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність. Отже, отримані результати свідчать про те, що за показником планування у досліджуваних переважає середній рівень 47,3%. Саме показник планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

Таблиця 1

Стиль саморегуляції юнаків за методикою «Стильові особливості саморегуляції поведінки» за В. Моросановою

<i>Показники</i>	<i>Високий рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Низький рівень</i>
Планування (ПЛ)	40%	47,3%	12,7%
Моделювання (М)	37,4%	38,4%	24,2%
Програмування (ПР)	31,4%	33,3%	35,3%
Оцінка результатів (ОР)	25%	36,1%	38,9%
Гнучкість (Г)	30,2%	43,8%	26%
Самостійність (С)	29,2%	39,6%	31,2%

За показником гнучкість, респонденти також продемонстрували середній рівень 43,8%, що свідчить про рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції в зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Показник самостійність, знаходиться на середньому рівні 39,6%, про що може свідчити розвиненість регуляторної автономності.

За показником оцінка результатів, досліджувані юнаки продемонструвати низький рівень 38,9%. Можемо припустити, що досліджувані не помічають своїх помилок, некритичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого

погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Показник моделювання свідчить про середній рівень 38,4%, та дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

Заключний показник програмування отримав позицію низького рівня 35,3%. Низькі показники за шкалою програмування можуть говорити про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі респонденти вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму дій, діючи шляхом проб і помилок.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, дозволив визначити збалансованість часової перспективи досліджуваних. Аналізуючи отримані результати, нами було виявлено, що у досліджуваних юнаків часова перспектива являється збалансованою – позитивне минуле, гедоністичне теперішнє також є плани на майбутнє.

Розглянемо більш «змістовне наповнення факторів, що ґрунтують тлумачення результатів за методикою: фактор – *Негативне минуле* – відображає загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого, таке негативне відношення може бути обумовлене як справжнім досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій, або ж поєднанням обох варіантів; фактор – *Гедоністичне теперішнє* – відображає гедоністичне, ризиковане ставлення до власного часу життя і передбачає насолоду моментом, незважаючи на подальші наслідки своєї поведінки; фактор – *Майбутнє* – вимірює загальну майбутню орієнтацію. Ця шкала передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і

можливих винагород у майбутньому; фактор – Позитивне *минуле*. На відміну від першого фактору, який передбачає травму, біль і жаль, цей фактор відображає тепле, сентиментальне відношення до минулого, коли минулий досвід і часи бачаться приємними, крізь рожеві окуляри і з ноткою ностальгії; останній, п'ятий фактор – *Фаталістичне теперішнє* – виявляє фаталістичне, безпомічне відношення до життя, індивіди з такою часовою орієнтацією вірять в долю і впевнені, що не можуть впливати ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя» [25 с. 35].

Під час проведення кореляційного аналізу за Пірсоном [17, 23] ми проаналізували значущі кореляційні зв'язки отриманих результатів та виявили наступні зв'язки: існує позитивний взаємозв'язок між «залученістю» та «плануванням» ($r = 0,27$ при $p \geq 0,05$); «залученістю» та «моделюванням» ($r = 0,29$ при $p \geq 0,05$); «контролем» та «самостійністю» ($r = 0,32$ при $p \geq 0,05$); між «плануванням» та «майбутнім» ($r = 0,28$ при $p \geq 0,05$). Зворотній зв'язок між «прийняттям ризику» та «програмуванням» ($r = -0,49$ при $p \geq 0,01$); між «оцінкою результатів» та «майбутнім» ($r = -0,25$ при $p \geq 0,05$).

Проведене кореляційне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Домінування показника залученості, обумовлює показник планування, який характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

2. Показник залученості, обумовлює показник моделювання, який характеризує індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

3. Домінування контролю, обумовлює самостійність, що свідчить про розвиненість регуляторної автономності.

4. Показник планування, обумовлюю майбутнє, тобто у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

Отже в результаті дослідження вдалося визначити рівень життєстійкості юнаків за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, проаналізувати стилі саморегуляції за допомогою методики «Стильові особливості саморегуляції поведінки» за В. Моросановою, та завдяки Ф. Зімбардо, вдалося дослідити часову перспективу досліджуваних. Таким чином, мета, визначена у емпіричному дослідженні, виконана.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки у відповідності до поставлених завдань:

1. Аналіз різноманітних наукових підходів, дозволяє узагальнити поняття та зробити висновки, що саморегуляція - це процес контролю та оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану з метою повернення енергетичного балансу і здатності витримувати стресові навантаження.

2. Дослідивши праці зарубіжних психологів, можна говорити про те, що поняття життестійкість, являє собою переживання людиною цілісності свого буття, «ресурсне» почуття, що додає сили, життєвої енергії.

3. За результатами емпіричного дослідження вдалося визначити визначити рівень життестійкості, проаналізувати стилі саморегуляції, та вдалося дослідити часову перспективу досліджуваних. Таким чином, дослідження показало, що для більшості респондентів характерні середній і високий рівні життестійкості, що дозволяють досить успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, якими навантажене навчання (іспити, інформаційні перевантаження і т.д.).

Аналіз вираженості трьох відносно автономних компонентів життестійкості, а саме залученості, контролю і прийняття ризику, дозволяє говорити про те, що в даній вибірці найбільший внесок у загальний (сумарний) показник життестійкості вносять залученість (42,6%) і контроль (34,3%), найменшу роль відіграє прийняття ризику (23,1%).

Дослідивши загальний рівень саморегуляції, можна говорити про те, що у більшості досліджуваних юнацького віку, рівень саморегуляції середній. Результати можуть свідчити про те, що респонденти можуть розпочату справу кинути на «півдорозі», часто змінюється поведінка.

Показниками розвитку саморегуляції юнацького віку являються процеси такі як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність. Отже, отримані результати свідчать про те, що за показником планування у досліджуваних переважає середній рівень (47,3%). Саме показник планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

За показником гнучкість, респонденти також продемонстрували середній рівень (43,8%), що свідчить про рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувувати систему саморегуляції в зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Показник самостійність, знаходиться на середньому рівні (39,6%), про що може свідчити розвиненість регуляторної автономності.

За показником оцінка результатів, досліджувані юнаки продемонструвати низький рівень (38,9%). Можемо припустити, що досліджувані не помічають своїх помилок, некритичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Показник моделювання свідчить про середній рівень (38,4%), та дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

Заключний показник програмування отримав позицію низького рівня (35,3%). Низькі показники за шкалою програмування можуть говорити про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі респонденти вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з

неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму дій, діючи шляхом проб і помилок.

Дослідивши часову перспективу юнаків, нами було виявлено, що у досліджуваних часова перспектива являється збалансованою – позитивне минуле, гедоністичне теперішнє також є плани на майбутнє.

Результати кореляційного дослідження свідчать про те, що:

1. Домінування показника залученості, обумовлює показник планування, який характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

2. Показник залученості, обумовлює показник моделювання, який характеризує індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

3. Домінування контролю, обумовлює самостійність, що свідчить про розвиненість регуляторної автономності.

4. Показник планування, обумовлюю майбутнє, тобто у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витютіна, Т. А. Восприятіе будущеґо как соціально-психолоґический феномен. *Седьмая волна психолоґии*. 2012. Вып. 9. С.99-103.
2. Зейґарник Б.В. Запоминание законченныґ и незаконченныґ действии: в книге К. Левин «Динамическая психолоґия». Избранные труды. М., 2001. С. 427-495.
3. Зимбардо Ф, Дж. Бойд. Парадокс времени. Новая психолоґия времени, которая улучшит вашу жизнь. 2018 р., N 4. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
4. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / *Вопросы психолоґии*. 2008. №3. С. 22-34.
5. Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации. СПб.: Питер, 2012. С. 279-285.
6. Кузікова С.Б. Дослідження феномена саморозвитку особистості в юнацькому віці: концептуальні засади / *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Теоретичні і практичні проблеми психолоґії: Збірник наукових праць*. No2 (22) 2009. Луганськ: Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2009. С. 94-102.
7. Кузікова С.Б. Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психолоґії. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Оґієнка, Інституту психолоґії ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2010. Випуск 10. С. 365-377.
8. Левенець А. Є. Психолоґічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Левенець Анна Євґенівна. – К., 2006. – 212с.

9. Левин К. Теория поля в социальных науках / Динамическая психология: избр. тр. ; [пер. с нем. Е. Ю. Патяева, Д. А. Леонтьев]. М. : Смысл, 2001. 572 с.
10. Леонтьев Д. А., Расказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
11. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. №62. С. 18–37
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва. DOI: 10.17223/17267080/62/3
12. Минюрова С. А., Плеханова Л. Л. Особенности перспективной идентичности при жизненном самоопределении выпускников вуза, / *Вопросы психологии*. 2007. №3. С. 52-59.
13. Митина, О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / *Вестник МГУ*. 2008. №4. С.61-89.
14. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / *Вопросы психологии*. 2007. №3. С. 59-69.
15. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека / *Вопросы психологии*. 2000. №2. С. 118-127.
16. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека: 2-е изд. – М.: Наука, 2012. – 519 с.
17. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие . 2-е изд., испр. и доп. СПб. : Речь, 2006. 392 с.
18. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : моногр. К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
19. Пискунов М. У. Организация учебного труда студентов : учеб. пособие. Минск : Изд-во БГУ, 1982. 142 с.
20. Полунін О. В. Концепція суб'єктивного теперішнього П. Фресса : критичний погляд / *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К.* :

ПНУ ім. І. Огієнка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. – Вип.11. С.687-697.

- 21.Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навч. посіб. Краматорськ : КЕГІ, 2005. 352 с.
- 22.Посацький О. Психологічні особливості образу власного майбутнього в юності: моногр. Дрогобич: Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка, 2010. 151 с.
- 23.Руденко В.М., Руденко Н.М. Математичні методи в психології : підручник. К. : Академвидав, 2009. 384с.
- 24.Сеник О. Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ) / *Соціальна психологія*. К., 2012. № 1-2 (51-52). С. 153-168.
25. Торгашев Д. Особливості часової персективи особистості як ресурсу саморозвитку особистості : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Д. Торгашев. Херсон, 2020. 49 с.
- 26.Ульянова Т.Ю. Співвідношення життестійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія Психологічні науки*. Херсон, Вип. 3. 2020. С. 72-80.
- 27.Фоменко К. І. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. І. Фоменко. Харків, 2011. 20 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я,

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема

Статуту Університету;

• принципів та правил академічної доброчесності;

• нульової толерантності до академічного плагіату;

• моральних норм та правил етичної поведінки;

• толерантного ставлення до інших;

• дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)