




**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**  
**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»**  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**  
**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

**РОЗВИТОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**  
**ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В**  
**ЗП(ПТ)О**

*Електронний навчальний курс*

**СХВАЛЕНО**

кафедрою педагогіки, психології та  
менеджменту  
протокол № 1 від « 02 » січня 2024 р.  
завідувач кафедри

 **Володимир КУЛШОВ**

**Біла церква 2024**

**Категорія слухачів:** педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта»

**Розробник:** Фурс Олег Йосипович, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидат психологічних наук

**Фурс О. Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП(ПТ) освіти»: електронний навчальний курс**  
Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 43 с.

Актуальність електронного навчального курсу визначається неодмінною ознакою успішної навчальної діяльності здобувачів освіти, цілеспрямованого коригування ними своїх психічних станів, поведінки, сприяє попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпеченню психічної стійкості у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності і спрямована на досягнення поставлених професійних завдань.

Мета курсу полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення психічної саморегуляції як чинника успішної навчальної діяльності здобувачів освіти.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. інтернет– лекція, 4 год. – семінарські заняття.

© БІНПО УМО НАПН України, 2024

© Фурс О.Й., 2024

## ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

1.	АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ.....	4
2.	ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ...	6
3.	ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ....	12
4.	ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ.....	13
5.	ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ.....	37
6.	ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА.....	38
7.	КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	39
8.	ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ.....	41
9.	КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ.....	42
10.	ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА.....	42

## 1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ

Парадигма сучасного педагога професійної освіти окреслює готовність до застосування нових просвітянських задумів, здатність безперервно навчатися та покращуватися, перебувати у безперервному творчому пошуку.

Педагогічна професія належить до професій «людина-людина». Діяльність педагога за суспільними функціями, вимогами до професійно значущих особистісних якостей, складністю психологічної напруженості та емоційного навантаження наближена до діяльності письменника, вченого. Ця професія відноситься до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані, вимагає від людини постійних резервів самовладання і саморегуляції, ґрунтовних та різносторонніх професійних навичок, знань, умінь, що являють основу його професійної обізнаності.

Професійна обізнаність педагога, його теоретичні знання і вміння їх передавати, є крім того, мотивом і засобом розвитку навичок практичних дій в комунікативному суспільстві.

Перспективи різностороннього розвитку виховника закладу професійно-технічної освіти пропонують якраз новітні методики навчання. Дійове й результативне впровадження сучасних підходів в навчально-освітній процес сприяє покращенню його якості, заінтересованості учнів і педагогів та успішній навчальній діяльності.

Одним з таких підходів є розвиток психічної саморегуляції яка є неодмінною ознакою успішної освітньої діяльності здобувачів освіти, сприяє попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпечує психічну стійкість у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності

Актуальність електронного курсу визначається неодмінною ознакою успішної освітньої діяльності здобувачів освіти, цілеспрямованого коригування ними своїх психічних станів, поведінки, сприяє попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпеченню психічної стійкості у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності і спрямована на досягнення поставлених професійних завдань.

**Мета курсу** полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення психічної саморегуляції як чинника успішної освітньої діяльності у закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

### **Завдання курсу:**

- оновлення та систематизація знань щодо розвитку психічної саморегуляції працівників закладів професійної освіти;
- підвищення рівня психічної саморегуляції педагогів закладів професійної освіти щодо використання структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції у освітній діяльності;
- проектування освітнього процесу у закладах професійної освіти з використанням вправ релаксації для досягнення внутрішньої гармонії та рівноваги.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

***Реалізація завдань для досягнення результатів спецкурсу здійснюється шляхом:***

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу.
- Виконання контрольних-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок розвитку психічної саморегуляції
- Учасі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою використання здобутих знань, умінь (навичок) у професійно-педагогічній діяльності.
- Написанні та захисту на підсумковому етапі випускної роботи (на вибір).

## 2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ «РОЗВИТОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗП (ПТ) ОСВІТИ»

### Пояснювальна записка

#### *Актуальність електронного курсу.*

Парадигма сучасного педагога професійної освіти окреслює готовність до застосування нових просвітянських задумів, здатність безперервно навчатися та покращуватися, перебувати у безперервному творчому пошуку.

Педагогічна професія належить до професій «людина-людина». Діяльність педагога за суспільними функціями, вимогами до професійно значущих особистісних якостей, складністю психологічної напруженості та емоційного навантаження наближена до діяльності письменника, вченого. Ця професія відноситься до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані, вимагає від людини постійних резервів самовладання і саморегуляції, ґрунтовних та різносторонніх професійних навичок, знань, умінь, що являють основу його професійної обізнаності.

Професійна обізнаність педагога, його теоретичні знання і вміння їх передавати, є крім того, мотивом і засобом розвитку навичок практичних дій в комунікативному суспільстві.

Перспективи різностороннього розвитку виховника закладу професійно-технічної освіти пропонують якраз новітні методики навчання. Дійове й результативне впровадження сучасних підходів в навчально-освітній процес сприяє покращенню його якості, заінтересованості учнів і педагогів та успішній навчальній діяльності.

Одним з таких підходів є розвиток психічної саморегуляції яка є неодмінною ознакою успішної освітньої діяльності здобувачів освіти, сприяє попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпечує психічну стійкість у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності

Актуальність спецкурсу визначається неодмінною ознакою успішної освітньої діяльності здобувачів освіти, цілеспрямованого коригування ними своїх психічних станів, поведінки, сприяє попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпеченню психічної стійкості у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності і спрямована на досягнення поставлених професійних завдань.

**Мета курсу** полягає в оновленні та поглибленні теоретичних засад вивчення психічної саморегуляції як чинника успішної освітньої діяльності у закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

#### **Завдання курсу:**

– оновлення та систематизація знань щодо розвитку психічної саморегуляції працівників закладів професійної освіти;

– підвищення рівня психічної саморегуляції педагогів закладів професійної освіти щодо використання структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції у освітній діяльності;

– проектування освітнього процесу у закладах професійної освіти з використанням вправ релаксації для досягнення внутрішньої гармонії та рівноваги.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

**Навчально-методичне забезпечення** курсу представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, завдання до самостійної роботи, тести і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

<b>Профіль Типової освітньої програми електронного курсу</b> <i>«Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП (ПТ) освіти»</i>	
<b>Обсяг курсу</b>	0,2 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 6 академічних годин, що відповідає 0,2 ЄКТС кредиту
<b>Рівень програми</b>	Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти
<b>А</b>	<b>Мета</b>
	Формування у здобувачів системи знань, які складають теоретичну основу розвитку психічної саморегуляції як чинника успішної освітньої діяльності ЗП (ПТ)
<b>В</b>	<b>Характеристика типової програми</b>
1	Функціональна спрямованість Розвиток психічної саморегуляції у здобувачів освіти та умінь організації освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти із застосуванням структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції
2	Фокус Типової програми Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників закладів

		професійної (професійно-технічної) освіти, організації освітнього процесу на високому науково-методичному рівні та здатних до розвитку психічної саморегуляції
3	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтовна на вивчення теоретичних засад саморегуляції і розвиток загальних компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти
4	Особливості типової програми	<p>Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток теоретичних засад саморегуляції загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій.</p> <p>Особливості електронного курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оновлення та систематизація знань щодо розвитку психічної саморегуляції;</li> <li>– підвищення рівня професійної компетентності педагогів закладів професійної освіти щодо використання структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції у освітній діяльності;</li> <li>– проектування освітнього процесу у закладах професійної освіти з використанням моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.</li> </ul> <p>Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).</p>



5	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).
<b>С Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання</b>		
	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі розвитку психічної саморегуляції.
<b>Д Стиль і методика навчання</b>		
1	Підходи до викладання і навчання	Розвиток здатності до психічної саморегуляції загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, проблемних, кейс-технологій, практичних завдань, тестів тощо.
2	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/ не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань.
<b>Е Програмні компетентності</b>		
1	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні психологічні проблеми у сфері професійної діяльності або в процесі

		навчання, що передбачає проведення дослідження, використання теорій і методів психології та педагогіки на практиці
2	Загальні компетентності <i>Освітлогічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної психології, філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності
3	Спеціальні (фахові) компетентності	<p><b>андрагогічна компетентність</b> – уміння визначати освітні потреби і запити, враховувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії;</p> <p><b>професійно-психологічна</b> – здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p><b>інноваційна</b> – здатність психолога забезпечувати використання інновацій у освітньому процесі, використовувати в роботі психологічні засоби діяльності: знання, вміння, навички, поглиблювати знання з основних напрямків сучасної психології, оволодівати інноваційним стилем професійної діяльності та гуманним ставленням до людини.</p> <p><b>компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку</b> – здатність організувати професійний</p>

		<p>психологічний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти;</p> <p>розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства; освоєння професійної діяльності та норм за якими вона будується, через включеність у навчально-професійну діяльність.</p>
<b>Ф</b>	<b>Програмні результати навчання</b>	
	<b>Знання і розуміння</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мети та завдань психологічної освіти в умовах євроінтеграції;</li> <li>- розуміння розвитку психічної саморегуляції як чинника успішної освітньої діяльності та впровадження її в освітній процес;</li> <li>- змісту саморегуляції у освітній діяльності;</li> <li>- головних властивостей саморегуляції які затребувані в освітній та професійній діяльності;</li> <li>- сутності поняття психічна саморегуляція.</li> </ul>
	<b>Розвинені вміння</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати дослідницькі, діагностичні вміння в освітній процес закладів професійної (професійно-технічної) освіти;</li> <li>- визначати психологічні проблеми в умовах конкретної ситуації, розробляти шляхи їх подолання;</li> <li>- проводити анкетування, тестування, заходи психокорекції;</li> <li>- організовувати навчально-професійну діяльність, самостійно виконувати поставлені завдання;</li> <li>- бачити кінцеву мету діяльності, знаходити шляхи її досягнення;</li> </ul>

		- прогнозувати та організовувати спільну діяльність учасників освітнього процесу в умовах освітнього середовища
	<b>Диспозиції (цінності, ставлення)</b>	- людиноцентризм, цінність особистості, просування демократичних цінностей у освітній процес, - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний психологічний розвиток; - рефлексія власної професійної діяльності.
<b>Ключові слова</b>		
Психічна саморегуляція, чинник, успішна освітня діяльність, здатність, розвиток, освітній процес.		

### 3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ЕКТС	Загальний обсяг	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семінарські заняття	Тематичні дискусії	Науково-практичні конференції				
<i>1</i>											
Тема 1. Теоретичні засади вивчення психічної саморегуляції як чинника успішної освітньої діяльності здобувачів освіти.		<b>2</b>	<b>2</b>	2							
Тема 2. Структура та модель розвитку здатності до		<b>2</b>	<b>2</b>	2							

психічної саморегуляції у здобувачів освіти											
Тема 3. Критерії та показники діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти		2	2		2						
<i>Разом</i>		6	6	2	4						

#### **4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ**

##### **ТЕМА 1.**

##### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.**

##### **План лекції**

1. Саморегуляція як специфічний вид психічної активності.
2. Проблеми психічних станів здобувачів освіти.
3. Основні напрямки дослідження саморегуляції в психологічній науці.
4. Саморегуляція у навчальній діяльності.
5. Психологічні аспекти успішної освітньої діяльності здобувачів освіти.

##### **1. Саморегуляція як специфічний вид психічної активності.**

Актуальність теми лекції обумовлена тим, що психічна саморегуляція є неодмінною ознакою успішної навчальної діяльності здобувачів освіти, цілеспрямоване коригування ними своїх психічних станів, поведінки, що сприяють попередженню їх внутрішньої напруженості, забезпечують психічну стійкість у різноманітних ситуаціях навчально-професійної діяльності, підтримують і керують різними видами і формами довільної активності яка спрямована на досягнення поставлених професійних завдань.

В складних умовах сьогодення проблема із психічною саморегуляцією стоїть і серед людей, які здобувають освіту. Такі проблеми можуть виникати з багатьох причин. Однією з таких причин є невміння володіти власною регуляцією психічних процесів і поведінки, деякі з людей виявляються соціально дезадаптованими, не вміють пристосовуватись до нових умов у процесі навчання, через що трапляються психічні та емоційні зриви.

Саморегуляція передбачає, що людина може впливати сама на себе за допомогою слів, думок, рухів тіла, дихальних технік. Все це допомагає зняти напругу, розслабитися та заспокоїтися.

## **2. Проблеми психічних станів здобувачів освіти.**

Насиченість програми навчання у вищому навчальному закладі, теоретична та практична підготовка здобувачів освіти супроводжуються певною емоційною напруженістю та відчуттям тривожності, які виникають внаслідок зростання інтенсивності й сили впливу стресових чинників на їхню психіку в процесі виконання професійних завдань за основним місцем роботи. Не зважаючи на постійну оптимізацію освітнього процесу, вдосконалення програми підготовки здобувачів освіти, оволодіння та набуття ними практичного досвіду, часто людський чинник залишається причиною численних стрес-факторів, однією з причин яких є низька психічна саморегуляція.

Як показує досвід, стресогенними чинниками, з якими найчастіше зустрічаються здобувачі освіти, є: швидка зміна стратегії викладання окремих дисциплін; збільшення обсягу необхідних фахових знань, умінь, навичок та обмеженість навчального часу на їх опанування; підвищеними сучасними вимогами майбутньої професійної діяльності до фахівців та неможливістю її моделювання на навчальних заходах.

У зв'язку з цим спроможність здобувачів освіти до саморегуляції своїх психічних станів є важливим показником успішної навчальної діяльності та повсякденній діяльності, яка пов'язана з необхідністю виконання ними своїх професійних обов'язків а в умовах війни і екстремальних ситуаціях, які часто характеризуються динамічністю, раптовістю, неоднозначністю та загрозою для життя фахівця. Таким чином у сучасному навчальному процесі здобувачі освіти потребують створення таких умов для успішної навчальної діяльності, які б сприяли їх комфортному і успішному навчанню.

Існує багато досліджень які характеризують виникнення саморегуляції та виявлення особливостей цього феномену вченими.

У сучасній психологічній науці проблема саморегуляції набуває надзвичайної вагомості через її значний вплив на професійний розвиток фахівця. Деякі психологи навіть пропонують створити нову галузь психології – «психологію саморегуляції предметної діяльності та поведінки людини». Саме таку пропозицію зробив О. Конопкін після того, як під його керівництвом були проведені наукові дослідження, що дали змогу сформулювати основні принципи саморегуляції діяльності студентів,

розробити уявлення про її структуру, розкрити основні її механізми та зв'язок з продуктивністю психічних процесів, особистісними якостями, ефективністю навчальної діяльності тощо.

Аналіз поняття «психічна саморегуляція» уможливорює виділити в ньому три складові – «психічна», згідно з якою цей феномен стосується психіки, «само» – вказує, що джерелом регуляції є сама людина і «регуляція» – налагоджувати, упорядковувати.

### **3. Основні напрямки дослідження саморегуляції в психологічній науці.**

Теоретичним підґрунтям дослідницького пошуку проблеми розвитку психічної саморегуляції здобувачів освіти слугували наукові напрацювання вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, основи регуляції психічних станів людини концептуально обґрунтували: П. Жане, Б. Ананьєв, М. Бернштейн, Л. Виготський, Б. Зейгарник, В. Клименко, С. Рубінштейн, В. Семиченко та ін.; структурно-функціональні засади регуляції діяльності людини – П. Анохін, Ю. Голікова, М. Єнікеєв, О. Конопкін, А. Костін, А. Осницький, Н. Чуприкова, А. Шаровта ін.; самосвідомості у процесі розвитку здатності особистості до саморегуляції власної активності – В. Аверін, Р. Бернс, А. Болотов, М. Боришевський, В. Моросанова, Г. Нікіфоров, К. Роджерс, В. Столін, І. Чеснокова та ін. роль.; саморегуляцію через вольові процеси – Є. Ільїн, В. Калін, Ю. Куль та ін.; мотиваційні механізми регуляції поведінки – Ж. Вірна, К. Левін, Л. Сердюк, Г. Олпорт та ін.; вплив несвідомого в механізмі регуляції особистості – А. Адлер, Н. Наумчик, Д. Узнадзе, З. Фрейд, Т. Яценко та ін.; саморегуляцію крізь призму соціальної взаємодії – А. Бандура, І. Данилюк, А. Коваленко, Ю. Миславський, В. Ядов, О. Яковлев, М. Ярушкін та ін.;

Слово саморегуляція (від латинського «regulare» означає приводити до порядку, налагоджувати) це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Філософська наука саморегуляцію трактує як «саморух» світу, відхилення будь-якого предмета, явища, процесу «від самого себе» і «повернення до самого себе» у прагненні «збігтися з самим собою». Саморегуляція є притаманною для всіх природних об'єктів, вона проявляється у збереженні стабільності стану при дії зовнішніх факторів, забезпечуючи функціонування природних не живих і живих систем.

**Під психічною саморегуляцією** розуміється системна функція психіки, що забезпечує адекватну умовам гнучкість поведінки та діяльності на будь-якому з їх рівнів, свідомий вплив особистості на власні психічні явища (процеси, властивості, утворення, стани) поведінку та діяльність з метою підтримання, а при необхідності зміни характеру її протікання у відповідності до тих задач і обставин їх вирішення, що перед нею висуваються.

Психічна саморегуляція є одним з рівнів регуляції активності живих систем, що виражає специфіку психічних ресурсів відображення та моделювання дійсності, які її реалізують в тому числі і рефлексії суб'єкта. Саморегуляція особистості розвивається, насамперед, у професійній діяльності, пов'язаній з цілеспрямованою активністю суб'єкта як умовою досягнення мети.

На сучасному етапі розвитку науки, поняття «саморегуляція» набуло міждисциплінарного характеру її дослідження. У межах такого підходу саморегуляція визначається як цілеспрямоване функціонування живих систем різних рівнів організації та складності.

Поняття «саморегуляція» з'явилося і у кібернетиці та теорії автоматичного регулювання, де позначає «підтримку параметрів будь-якої системи, яка функціонує у заданих межах сталості чи змін».

Творець кібернетики Н. Вінер і його колеги вважали наявність зворотного зв'язку істотним механізмом саморегулювання, що дає живим організмам змогу підтримувати динамічну рівновагу.

Також значну увагу феномену саморегуляції акцентовано і в теорії еволюції. Зокрема, Р. Бауместейстер і співавтори висловлюють припущення про те, що «поява саморегуляції є одним із центральних кроків людської еволюції». Саморегуляція, на думку вчених, – одна з характеристик, що, зазвичай, відрізняє саме людську психіку від особливостей психічної активності інших форм життя на планеті Земля.

Саморегуляція визначається як один із універсальних принципів існування живої системи, що відбувається на різних рівнях її функціонування, на основі психічної активності та з метою підтримання відносно стійкої рівноваги як у самій живій системі, так і в її зв'язках із навколишнім середовищем.

Щодо основних положень поняття «саморегуляція», представлених у психології, то вперше поняття «регуляція» ввів відомий французький дослідник П. Жане і пов'язав його передусім з організацією особистості. Згідно з ученим є сім рівнів регуляції, найвищий з яких посідає система внутрішніх стандартів, що перетворюють людину в активного діяча. Для кожного рівня регуляції характерним є відповідний рівень усвідомлення. У такий спосіб, коли відбувається порушення поведінки, то воно розглядається як результат зміщення найвищих рівнів регуляції у вигляді значних переживань, що травмують.

С. Рубінштейн наголошував на необхідності дослідження особистісного рівня саморегуляції, підкреслював, що регулятивні процеси закріплюються в особистості у формі характеру й здатностей та діють на всіх рівнях активності людини, забезпечують успішність будь-якої її діяльності.

Б. Анан'єв досліджував регуляцію з точки зору головного мозку, як складної системи контурів регулювання з багатьма компонентами, що передбачають об'єкти регулювання, вимірювальні й виконавчі психічні контури, механізми зворотного зв'язку для забезпечення сталості величини, що регулюється .



М. Боришевський наголошував на важливій ролі самосвідомості у розвитку в особистості здатності до саморегуляції власної активності. Науковець обґрунтовував самосвідомість як складне психічне утворення у структурі особистості, завдяки якому, за умови її адекватного розвитку, відбувається процес урівноважування та конструктивної взаємодії зовнішніх обставин і внутрішніх умов буття. Самосвідомість є тим утворенням у структурі особистості, – пише вчений, – яке конституює потребу й уміння індивіда критично оцінювати та контролювати свою поведінку, довільно скеровувати, перебудовувати власні дії та вчинки, з урахуванням їх можливих результатів для навколишніх і для себе особисто .

В. Аверін також вказує на провідну функцію самосвідомості у саморегуляції поведінки особистості, виокремлюючи такі структури самосвідомості:

- «Я-реальне», тобто сукупність уявлень про себе в сьогоденні;
- «Я-ідеальне», тобто бажані якості особистості;
- «Я-минуле», тобто сукупність уявлень про своє минуле «Я»;
- «Я-майбутнє», тобто сукупність уявлень про себе у майбутньому.

Саме сукупність уявлень про себе та їх оцінка є психологічною основою саморегулювання поведінки особистості .

К. Мілюхін визначає чинники саморегуляції, провідна роль яких належить незадоволеним потребам, що являють собою конфлікт (суперечність, неузгодженість) між майбутнім і теперішнім, тобто між моделлю потребового майбутнього та наявною реальністю.

Згідно з К. Абульхановою-Славською саморегуляція – це психічний механізм забезпечення внутрішньої активності людини психічними засобами, при цьому активність і саморегуляція виступають як дві взаємодоповнюючі сторони: активність забезпечує мінливість, рух, а саморегуляція – стійкість, стабільність цієї активності

Рівні саморегуляції психічної активності людини представлені Л. Гримаком, а саме:

– інформаційно-енергетичний, що забезпечує необхідний рівень енергетичної активізації фізіологічних систем людини для оптимального ступеня функціонування психіки;

– емоційно-вольовий – містить у собі комплекс психічних властивостей і можливостей людини, що активізуються та реалізуються за участю вольових процесів;

– мотиваційно-вольовий – рівень, на якому саморегуляція відбувається на основі саморегуляції мотивації .

Низка наукових праць присвячена психологічним особливостям саморегуляції у *студентському* віці, а саме: Н. Гула досліджує саморегуляцію як чинник подолання негативних психічних станів. Е. Смотаєва – психологічні особливості впливу емоційності на індивідуальний стиль саморегуляції студентів, С. Тетерук – формування

механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі.

Важливою є думка В. Осьодла про те, що стильові особливості саморегуляції та факт її усвідомлення суб'єктом діяльності є визначальним чинником успішного опанування новими видами активності, упевненості в незнайомих ситуаціях, успіхів у звичайних видах професійної діяльності.

Отже, про складність, багатоаспектність, багатогранність поняття «саморегуляція» свідчить диференціація позицій, концептуальних підходів та мета досліджень науковців. У сучасних дослідженнях виокремлюють понад тридцять видів, типів та рівнів саморегуляції: зовнішня і внутрішня, соціальна та біологічна, фізіологічна, нейрофізіологічна, психологічна, довільна і мимовільна, свідомо і несвідомо, безпосередня й опосередкована, вольова, мотиваційна, емоційна, інтелектуальна, пізнавальна, особистісна, настановна, рефлексивна, прихована, жорстка і гнучка, індивідуальна тощо.

Критерії, за якими виділяють ті чи інші види та типи саморегуляції, вкрай різноманітні, зокрема:

- соціальна, біологічна, нейрофізіологічна, психологічна як види саморегуляції визначаються відповідно до рівня проведення аналізу (людина в системі суспільних відносин, людина як біологічний організм, нервові механізми саморегуляції, саморегуляція за допомогою психічних образів);

- мимовільна-довільна, несвідомо-свідомо, рефлексивна – виділяються відповідно до участі й ролі свідомості в процесах саморегуляції;

- зовнішня і внутрішня – за характером засобів і чинників саморегуляції;

- індивідуальна, суб'єктивна, особистісна, спонукальна, мотиваційна види саморегуляції описують роль особистості та її окремих проявів у регуляції діяльності;

- пізнавальна, інтелектуальна, емоційна – описують механізми регуляції переважно на рівні того чи іншого психічного процесу.

Немає чіткої методологічної підвалини класифікації видів саморегуляції. Зазвичай поняття «саморегуляція» застосовується як для характеристики особливостей людини як активного суб'єкта діяльності, так і з метою аналізу його психічної діяльності та нервової системи.

Не вдаючись у більш поглиблений аналіз наукових досліджень з проблеми саморегуляції, доречно зазначити, що для цього дослідження важливо усвідомити такі аспекти:

- 1) саморегуляція – це процес свідомого впливу на власний психічний і фізичний стани;

- 2) саморегуляція значною мірою залежить від свідомого бажання людини управляти власними психічними процесами, емоціями, почуттями і станами, і загалом – поведінкою та діяльністю;

- 3) здатність до саморегулювання не вродженою, а формується і розвивається у процесі життя та діяльності.

Отже, саморегуляція діяльності – процес зумовлений організаційно-педагогічними, соціально-психологічними та особистісними чинниками, під впливом яких суб'єкт спроможний самостійно здійснювати цілепокладання,

моделювання умов діяльності, програмування власних дій, їх корекцію та самоаналіз з метою реалізації пізнавальних інтересів та потреб, розвитку інтелектуальних та особистісних якостей, самоорганізації та впорядкування дій, засобів способів професійної діяльності.

Тому для нас важливим є визначення тих елементів у структурі особистості, які визначають міру його активності (потреби, мотиви, пізнавальний інтерес, ціннісні орієнтації, суб'єктивні позиції у процесі здійснення професійної діяльності, її регуляції, ухвалення конкретного рішення та аналізу його результатів), обумовлюють психологічну позицію, спрямовану на співвіднесення себе, можливостей свого «Я» з вимогами обставин освітньої діяльності.

На сучасному етапі в теорії психології сформувалося декілька основних підходів дослідження проблеми психічної саморегуляції. Серед них виділяється передусім системний, який дає змогу структурувати цей феномен на окремі, взаємопов'язані та взаємообумовлені елементи, що утворюють єдність.

Представником цього підходу до вивчення проблеми психічної саморегуляції є російський психолог О. Конопкін, згідно з яким саморегуляція діяльності – «це системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, здійснення, підтримання та управління всіма видами та формами активності, що спрямовані на досягнення цілей, що прийняті суб'єктом» структурно-функціональний підхід до аналізу системи регуляторних процесів людини.

Важливим внеском у розв'язання проблеми психічної саморегуляції є модель регуляції психічної діяльності Ю. Голікова й А. Костіна. Методологічною основою моделі є поєднання міжсистемного і системного підходів, що уособлює, на думку авторів, як цілісність, так і нестійкість, нерегульованість процесів регуляції.

Згідно з науковцями психічна активність поділяється на три види: поточна, ситуативна та довгострокова. Поточна активність ініціюється необхідністю реагування на події, ситуативна – пошуком виходу з певної ситуації, довгострокова – створенням загальної стратегії поведінки. Відтак джерела психічної активності лежать у трьох різних площинах, що якісно відрізняються одна від одної і не можуть бути зведені воедино. З огляду на це, психічна регуляція загалом містить три самостійні підсистеми: поточну, ситуативну і довготривалу. У кожній із цих підсистем виокремлюються три рівні регуляції. У системі поточної регуляції – це рівні активаційно-енергетичної стабілізації, безпосередньої взаємодії і опосередкованої координації, у системі ситуативної регуляції – рівні ситуативного реагування, емоційного оволодіння та тілесної спрямованості, у системі довгострокової регуляції – рівні програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін і світоглядних корекцій.

Структура саморегуляції включає суб'єктивну мету довільної активності, модель значущих умов діяльності, програму виконавських дій,

узгоджену з умовами, контроль та оцінку досягнутих результатів, на основі яких ухвалюється рішення про коригування діяльності.

Здобувачі освіти – це особлива соціально-психологічна категорія. Під час навчально-пізнавальної діяльності здобувачів передбачається досягнення ними достатнього рівня готовності до майбутньої професії за їх фахом. Тому успішність здобувачів є однією з найважливіших та актуальних педагогічних та психологічних проблем у організації освітнього процесу в вищому навчальному закладі.

Через високий рівень розвитку нових технологій і інформації підвищуються вимоги до підготовки майбутніх фахівців. Власний стиль саморегуляції та його сформованість суттєво впливають та визначають успішність здобувача у навчальній діяльності.

Проаналізувавши останні наукові дослідження, можна прийти до висновку, що саморегулятивні проблеми у навчальній діяльності здобувачів освіти день за днем стають актуальнішими.

Потік новітньої інформації, який постійно збільшується та є необхідним для засвоєння майбутніми фахівцями, призводить до інтенсифікації процесу навчання. Важливим значенням зараз має розвиток та вдосконалення процесів саморегуляції здобувачів із врахуванням їх індивідуальних особливостей та розвитку їх потенційних можливостей.

#### **4. Саморегуляція у навчальній діяльності.**

Саморегуляція у навчальній діяльності – це вид специфічної регуляції, який здійснюється здобувачем освіти як суб'єктом діяльності і є одним із визначальних чинників для успішної професійної підготовки майбутніх фахівців. Важливого значення саморегуляція набуває у ситуаціях вибору і дефіциту часу, що часто виникає у процесі здобуття освіти, сприяє тому, що здобувач сам починає аналізувати умови, які склались, ставить перед собою життєві цілі, вибирає засоби їх досягнення, контролює та корегує отримані результати. Через власну активність людина формує такі здібності та якості, які набувають характеру усвідомлюваної довільної цілеспрямованості. Сама особа уникає залежності від багатьох зовнішніх обставин і набуває все більш ефективною та складною детермінації своїх вчинків та дій, можливості самій будувати взаємини із навколишнім світом.

Індивідуально-типові способи саморегуляції поруч із спеціальними і загальними здібностями – є передумовами формування множини індивідуальних стилів у конкретних видах навчальної та професійної діяльності.

Індивідуально-типові особливості саморегуляції, властиві кожній людині завдяки її характеру і темпераменту, можуть усвідомлюватися суб'єктом активності. Їх прояв може змінюватися залежно від ступеня суб'єктної активності в процесі досягнення позначеної мети. Активність у суб'єкта опосередковується цілісною системою індивідуального регулювання, що у свою чергу, є провідником, що зв'язує та інтегрує

змістовні та динамічні аспекти особистості, усвідомлені і несвідомі її структури.

Концепції, закладені в роботах О. А. Конопкіна, найбільш чітко реалізуються на засадах системного підходу. Основу концепції усвідомленої саморегуляції довільної активності людини складає розроблене нею уявлення про функціональну структуру системи, що забезпечує усвідомлену саморегуляцію.

Сучасні українські психологи М. Й. Боришевський і І. Д. Бех вважають, що рефлексія є змістовно-функціональною характеристикою саморегуляції поведінки. Так, характеризуючи специфіку особистісної рефлексії, І. Д. Бех зазначає, що вона є основою самосвідомості як єдності самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції поведінки. Довільність поведінки конкретної людини залежить від ступеня оволодіння його регуляторними способами, необхідними умовами такого оволодіння є формування образу «Я». Саме при довільній поведінці суб'єкт звільняється від впливу певної життєвої ситуації.

Психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та змістовно-сенсових аспектів.

При всій різноманітності видів проявів саморегуляція має таку структуру:

- прийнята суб'єктом мети його довільної діяльності,
- модель значимих умов діяльності, програма виконавчих дій,
- система критеріїв успішності діяльності,
- інформація про реально досягнуті результати,
- оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху,
- рішення про характер та необхідність корекції діяльності.

## **5. Психологічні аспекти успішної освітньої діяльності здобувачів освіти**

Освітня діяльність здобувачів освіти у навчальних закладах України є одним з чинників підготовки кваліфікованих майбутніх фахівців. Навчання у закладі професійної (ПТ) освіти – досить важкий і складний процес, він вимагає від здобувачів освіти високої активності і свідомості, високого інтелектуального напруження та зосередженості уваги, добрих вольових зусиль і підвищеної працездатності, вміння самоорганізації, правильного та раціонального розподілу часу на навчання і відпочинок.

Навчання у закладі професійної (ПТ) освіти сильно відрізняється від навчання у школі, багато здобувачів освіти відчують на собі, складнощі у навчанні і самоорганізації під час навчального процесу, так як до цього вчилися зовсім у іншому режимі.

Емоційний стан здобувача, його саморегуляція, під час навчання у закладі професійної (ПТ) освіти, досить сильно впливає на його успішність у навчанні. Кожна сучасна людина навчається, виховується, існує в певній

діяльності. Діяльність, її розвитку, спрямування, організація є тією ланкою яка дозволяє створити гарні умови для розвитку її здібностей, здатності до самоосвіти і формування готовності. Розв'язання нових педагогічних завдань, тісно пов'язано з сучасними підходами до організації діяльності здобувачів студентів, дорослих.

У навчальному процесі діяльність особистості може бути внутрішньо свідомо регульованою через розуміння і опрацювання компонентів навчальної дії або відбуватися як «примус», що йде ззовні.

В першому випадку маємо феномен формування саморегуляції. Коли зміни у суб'єкті відповідають цілям то її можна вважати навчальною.

Реалізована в комплексі діяльність здобувачів освіти забезпечує вирішення таких основних завдань:

- оволодіння методологією, формування наукового світогляду, оволодіння методами наукового дослідження;
- надання допомоги у досягненні високого професіоналізму;
- прискореному оволодінні спеціальністю;
- індивідуальних здібностей здобувачів у вирішенні практичних завдань та творчого мислення;
- прищеплення здобувачам освіти навичок самостійної науково-дослідницької діяльності;
- розвиток здатності застосувати теоретичні знання у своїй практичній роботі, залучення найздібніших, розвиток ініціативи здобувачів до вирішення наукових проблем, які мають суттєве значення для науки і практики;
- необхідність постійного вдосконалення і оновлення своїх знань;
- розширення наукової ерудиції майбутнього фахівця та його кругозору.

Вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, знаходити шляхи її досягнення і добиватися здійснення – це і є саморегуляцією.

Виховання організованості, цілеспрямованості, навички володіння собою – це кінцева мета саморегуляції.

Саморегуляція у навчанні здобувачів освіти означає володіння та виконання операцій у навчанні таким чином, щоб будь-яка зміна умов завдання, зустріч зі складнощами спричиняло таку дію мислення, що призводить до самостійного розв'язання проблеми чи завдання за яке взялася людина у навчальній діяльності.

Саморегуляція успішної діяльності – це вища ступінь діяльності, коли вміння виконувати навчальні завдання перетворюється на навички і їх послідовність здійснюється автоматично.

Формування саморегуляції добре організовує навчальну діяльність людини, сприяє вмінню самостійно виконувати поставлені завдання, закладаються основи вміння вчитися, що є в свою чергу головним завданням освіти.

Таким чином питання формування саморегуляції здобувачів освіти і пошуки оптимальних шляхів для його здійснення є надзвичайно актуальним та відповідає вимогам сьогодення.

Психічна саморегуляція може формуватися тільки в діяльності. Навчальна діяльність, яка виникає з навчальних потреб, проблем і завдань, створення навчальної ситуації, співвіднесення утруднень в рефлексії і дії вимагає проходження кожним здобувачем освіти компонентів саморегуляції, що надають можливість переходу до самостійної навчальної діяльності, організованого саморозвитку і самозмін.

Психічна саморегуляція у навчальній діяльності має структуру, що складається з компонентів: модель значущих умов, мета, програма дій, корекція, контроль. і оцінка.

Факторами для формування саморегуляції є:

- формування саморегуляції як природо-відповідного процесу;
- організація будь-якої навчальної дії згідно з компонентами саморегуляції;
- сприйняття здобувачем освіти поняття цілеспрямованої мотивації у внутрішньому плані структури саморегуляції;
- правильна і чітка організація навчального заняття, що дозволяє відпрацювати компоненти саморегуляції;
- встановлення між здобувачем і вчителем суб'єкт - суб'єктних відносин;
- час як форма для послідовної зміни та вдосконалення особистості здобувача освіти при формуванні саморегуляції у навчальній діяльності.

Саморегуляція у діяльності розглядається у декількох аспектах:

1. Психологічний аспект саморегуляції розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії, мислення.

2. Соціальний аспект саморегуляції – вміння індивіда відшукати своє місце в суспільстві, відповідно до своїх здібностей, уподобань і можливостей.

Спираючись на дослідження В.І. Євдокімова, А.Б. Леонової, О. С. Кузнецової, В. І. Осьодло та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей.

При цьому, особливого значення ця проблема набуває у ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації; візуалізації; самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчувати зв'язок свого організму і розумової діяльності.

Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже позитивний. Цей процес

взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється тіло .

Саморегуляція поведінки індивіда розглядається як структурне утворення особистості, що представляє в собі єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у доборі, прийнятті довільних рішень, самоаналізі вчинків, оцінці засобів реалізації задуманого, 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 можемо зрозуміти системно організований процес внутрішньої психічної активності людини, спрямованої на побудову, ініціацію, керівництво та підтримку різними видами і формами довільної активності, який безпосередньо реалізує досягнення прийнятих нею цілей.

Науковці Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова та В. О. Мазур, зазначають, що поняття «саморегуляція» широко застосовується в різних наукових сферах для опису роботи живих і неживих систем, заснованих на принципі зворотного зв'язку, і позначаючи психологічний зміст поняття «саморегуляція» з позицій теорії діяльності, виділяють два рівня саморегуляції:

1. Операційно-технічний, пов'язаний зі свідомою організацією дій за допомогою засобів, спрямованих на його оптимізацію;

2. Мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребнісною сферою .

Саморегуляція навчальної діяльності має таку ж структуру, що й саморегуляція будь-якої іншої діяльності, а саме:

планування, визначення цілі та послідовність здійснення навчальних цілей; моделювання, урахування значущих умов навчальної діяльності, необхідних для її виконання; програмування та визначення послідовності виконання дій;

оцінка результатів та їх співвідношення з критеріями, визначеними викладачем чи самим студентом;

контроль за результатами та корекція навчальних дій на основі індивідуально прийнятих еталонів успішності.

Надзвичайно важливим під час навчальної діяльності здобувача освіти, є його зв'язок з викладачем, вміння знайти спільну мову і спільний взаємозв'язок у навчальній діяльності.

Усі ці фактори несуть вагомий вплив на навчальну діяльність здобувача.

Наразі у системі сучасної освіти складається досить складна ситуація. Постійно збільшується потік інформації, необхідний для засвоєння, що призводить до інтенсифікації навчального процесу, тому надзвичайно важливим є вдосконалення і розвиток індивідуальної системи саморегуляції здобувачів освіти з урахуванням індивідуальних потреб та розвитку їх потенційних можливостей в цьому процесі.



Кінцева оцінка результатів навчальної діяльності здобувачів освіти, є важливою ознакою саморегуляції. У цій ознаці інформація про результат зіставляється з критеріями успіху. Аби при виконанні завдань здобувач освіти усвідомлював організованість послідовності дій, необхідно озброїтись інформацією щодо критеріїв успішності діяльності.

Здобувач освіти обирає умови, які відповідають поставленому завданню, зазначає способи перетворення вихідної ситуації, оцінює отримані результати та вирішує, чи потрібно вносити якісь зміни у свою навчальну діяльність. Кожний здобувач сам вирішує питання про те, яке завдання треба виконати спочатку, у першу чергу, а що може зачекати. Таким чином і відбуваються зміни в самому навчанні: збільшуються якість і обсяг, здійснюється розвиток здібностей і сутнісних сил та їх вдосконалення.

Щоб усі ці процеси стали реальністю, важливим мати уявлення про головні властивості саморегуляції, які будуть затребувані здобувачем освіти не тільки в сьогоденні, але й у своїй професійній діяльності. Істотне значення для саморегуляції навчальної діяльності здобувачів має вироблення навичок планування своєї роботи та її регулювання.

Успішна навчальна діяльність здобувачів освіти є одним з головних чинників у підготовці висококваліфікованих працівників відповідного профілю.

Формування готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності її всебічний розвиток є одним з пріоритетних завдань успішної навчальної діяльності здобувачів освіти.

Таким чином, здобувач освіти повинен усвідомити або визначити навчальні цілі, проаналізувати умови навчальної діяльності та продумати послідовність виконання дій, іншими словами, пристосувати програму дій до значущих умов навчальної діяльності.

Процес виконання супроводжується контролем, оцінкою та корекцією дій відповідно до отриманих результатів, змінених умов та визначених цілей. Зазначені процеси взаємопов'язані і можуть здійснюватися як послідовно, так і паралельно.

### **Висновки**

1. Психічна саморегуляція – це важливий чинник успішної навчальної діяльності здобувачів освіти, управління людиною своїми емоціями, думками і переживаннями; цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому; внутрішня регуляція поведінкової активності людини тощо.

2. На сучасному етапі розвитку українське суспільство має потребу у створенні таких умов для свого психічного розвитку, які б сприяли якісно виконувати поставлені професійні завдання та позитивно впливали на успішність навчальної діяльності здобувачів освіти.

**Література 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10.**

## ТЕМА 2.

### СТРУКТУРА ТА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

#### Питання для обговорення семінарського заняття

1. Структура здатності до психічної саморегуляції та її компоненти.
2. Поняття моделі в психології.
3. Принципи моделювання.
4. Складові моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.
5. Структурно-функціональна модель розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.

Література 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10.

#### 1. Структура здатності до психічної саморегуляції та її компоненти.

Важливим завданням у межах нашого практичного заняття є визначення структури здатності до психічної саморегуляції майбутніх здобувачів освіти, оскільки підходи науковців щодо ієрархії регуляційних процесів відображають різну змістову специфіку та якісну своєрідність її прояву.

Зокрема, Л Колесніченко стверджує про те, що особистісна саморегуляція як складне системне явище, складається з таких компонентів:

– смисловий (джерела активності особистості, спонукальні психічні сили, що її актуалізують, надають їй певного спрямування та зумовлюють саме такі дії, що не залежать від зовнішніх умов та чинників);

– процесуальний (якісно різні, проте однакові за рівнем досягнень варіанти регуляції поведінки та діяльності);

– самооцінювання особистості.

В. Моросанова у процесі розвитку саморегуляції виокремлює формування таких структурних елементів: змісту (джерел активності особистості, внутрішньої мотивації); процесу (варіантів регуляції діяльності на певному рівні досягнень); самооцінки (основи, яка визначає мотиви, спрямованість, засоби та оцінку результатів діяльності).

Д. Чижма до компонентів структури особистісної саморегуляції відносить: мотивацію досягнення – вищий рівень (спонукальна, регулятивна й селективна функції), цілеспрямованість (здатність керуватися віддаленими цілями), рефлексію (вміння виділяти, аналізувати й співвідносити з предметною ситуацією власні способи дій), вольове самоуправління, як особистісний рівень довільної саморегуляції (спонукає до дії свідомим рішенням).

На думку Н. Кошман, регуляція поведінки як цілісне особистісне утворення, передбачає мотиваційний, емоційно-вольовий, комунікативний і оцінно-рефлексивний компоненти та інтегрує в собі ціннісне відношення до діяльності, соціального оточення та самого себе.

Згідно зі В. Злагодух саморегуляція професійної діяльності фахівця є багатокомпонентним ієрархічним утворенням, яке містить регулятивно-процесуальний (здатність регулювати емоційний стан та здатність до активної когнітивної діяльності; можливість у процесі діяльності якісно здійснювати власні функціональні обов'язки, прогнозувати очікуваний результат, усвідомлювати власні дії, аналізувати й робити висновки з негативного досвіду), регулятивно-особистісний (здатність до прийняття самостійних рішень, можливість пристосовуватися до мінливих умов діяльності, високий рівень відповідальності за якість виконуваного професійного завдання, наявність мотивації до виживання) і результативний (здатність до реалізації поставленого завдання, рівень безпомилковості та надійності майбутнього професіонала) компоненти.

Системний аналіз наукових підходів до феномена саморегуляції (В. Злагодух, О. Іванова, Л. Колесніченко, О. Макаревич, В. Олефір, Ю. Позіненко, О. Плотко, Н. Пов'якель, А. Порицький, Д. Чижма та ін.) і базових сфер особистісно-професійного розвитку фахівців, діяльність яких відбувається в особливих умовах – соціально-комунікативна, емоційно-вольова, мотиваційно-ціннісна, когнітивна і специфічна професійна компетентність (В. Лефтеров, дає підстави визначити структуру здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти як сукупність компонентів – ціннісно-мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, поведінково-діяльнісного, комунікативного та суб'єктного:



Рис. 1. 1. Структура здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти

Рушійною силою становлення здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти в різноманітних умовах професійної діяльності є процес утворення сенсів, що спрямований на актуалізацію й формування готовності

його ціннісно-орієнтаційної сфери, для того, щоб особистісний сенс (засіб самоствердження) переносився у контекст соціальної значущості його професійної діяльності, у результаті чого уможлиблюється оптимальна редукція суперечності між егоїстичними цілями фахівця та суспільною цінністю його діяльності. Така залежність актуалізує, водночас, потребу у дії як інструменті, за допомогою якого вдається значною мірою здолати внутрішні перепони на шляху до успішного досягнення мети професійної діяльності.

У контексті цього визначено *ціннісно-мотиваційний* компонент здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти, який передбачає сповідування цінностей професійної діяльності, стійкі професійні інтереси та мотиваційні настанови, професійну спрямованість особистості, прагнення до професійно-управлінських дій у різноманітних ситуаціях виконання професійних завдань, самомотивування до їх виконання. Мотиваційний компонент забезпечує спрямованість на професійно-творче засвоєння знань, професійно-пізнавальний інтерес і прагнення до творчого засвоєння системно-наукових управлінських знань, комплексних умінь, стимулює до успіху і творчих досягнень, до лідерства.

С. Васильєв стверджував, що особливої значущості у процесі психічної саморегуляції набуває інтелектуальна складова як чинник вибору стратегій психічної саморегуляції подолання суб'єктивних перешкод, фрустрації тощо.

З огляду на це, важливим компонентом здатності до психічної саморегуляції є *когнітивний*, який характеризує рівень засвоєння знань основ саморегуляції психічних процесів і станів у різноманітних ситуаціях професійної діяльності, методів і способів управління власними психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю у процесі виконання завдань, здатність до практичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення, ефективного запам'ятовування, спостереження, нестандартного мислення тощо.

*Емоційно-вольовий* компонент саморегуляції характеризує здатність до самоконтролю дій і поведінки, впевнених і цілеспрямованих дій у емоційно напружених, психологічно складних і відповідальних ситуаціях професійної діяльності, цілеспрямованість, самостійність, самовладання, психологічна стійкість.

*Поведінково-діяльнісний* компонент характеризує розвиненість особистісну, професійну та психологічну готовність до професійно-управлінських дій у повсякденній обстановці, професійній діяльності, здатність регулювати поведінку, здатність відстоювати професійні інтереси тощо.

*Комунікативний* компонент визначає розвиненість саморегуляції психічного стану у процесі налагодження професійно-ділових контактів, підтримування професійної взаємодії в різноманітних ситуаціях ділового спілкування, вміння вирішувати конфліктні ситуації у професійній діяльності тощо.

*Суб'єктний* компонент характеризує здатність свідомо керувати своїм

внутрішнім світом, рефлексувати, об'єктивне самооцінювання, самоставлення, саморефлексія поведінкою та професійною діяльністю.

Ці компоненти засвідчують системний характер психічної саморегуляції, який і дає змогу їм об'єднувати різноманітні індивідуальні прояви функціональних станів для попередження виникнення небажаних їх проявів і долати їхні негативні наслідки для забезпечення успішної навчальної діяльності здобувачів освіти.

Таким чином, за результатами теоретичного аналізу встановлено, що розвиток здатності до психічної саморегуляції у процесі цілеспрямованого свідомого психолого-педагогічного впливу на її компоненти передбачає закономірну розвиненість психічної саморегуляції здобувачів освіти, а особливості розвитку їхньої психічної саморегуляції полягають у розвитку змісту компонентів здатності до психічної саморегуляції.

## **2. Поняття моделі в психології.**

У процесі дослідження особливостей розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти виникає потреба у побудові цілісної структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.

Моделювання є засобом, методом і формою наукового пошуку й уможливорює вивчення загальних закономірностей об'єкта дослідження, і дає змогу обґрунтовувати та вибудовувати нову теорію, перейти від емпіричного пізнання до теоретичного тощо.

У широкому розумінні слово «моделювання» виражає загальний аспект пізнавального процесу. У вузькому – це специфічний спосіб пізнання, за допомогою якого одна система (об'єкт дослідження) відтворюється в іншій (моделі), тобто *модель* використовують як засіб дослідження.

Модель (фр. *modèle*, від лат. *modulus* – «міра, аналог, зразок») – це спрощене уявлення про реальний об'єкт, процес чи явище. Під моделлю слід тлумачити штучну систему елементів, яка з певною точністю відображає деякі властивості, сторони, зв'язки об'єкта, що досліджується. На думку С. Гончаренко, модель завжди виступає як аналогія і є проміжною ланкою між висунутими теоретичними положеннями та їх перевіркою у реальному педагогічному процесі.

У психології модель визначається як «ідеальна копія реального об'єкта, яка відтворює не всі явища загалом, а лише найбільш суттєві його риси і властивості».

За способом реалізації виділяють такі моделі:

– *субстанціональні* – ті, що будуються з урахуванням субстанціонального підходу, який дає змогу виділяти базові субстанції для наукового аналізу (у контексті цього дослідження такою субстанцією є здатність до психічної саморегуляції);

– *структурні* – такі, при побудові яких найважливішими є сутнісні взаємозв'язки між структурними компонентами;

– *функціональні* – такі, при створенні яких ураховуються функції всіх

компонентів та їхня роль у досягненні очікуваного результату;

– *змішані* – поєднують у собі риси двох чи всіх попередніх.

У контексті нашого дослідження найбільш прийнятним є змішаний тип моделі, а саме – структурно-функціональний, що об'єднує найбільш важливі сутнісні взаємозв'язки між структурними блоками з одночасним урахуванням їх функцій у досягненні очікуваного результату – розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.

### **3. Принципи моделювання.**

Для обґрунтування структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти у навчальному закладі необхідно сформулювати принципи, яких необхідно дотримуватися під час моделювання:

– принцип забезпечення діагностування – для об'єктивного діагностування необхідні системні, особистісно-орієнтовані критерії, що дадуть змогу визначати рівень розвиненості здатності до психічної саморегуляції;

– принцип практичної спрямованості розвитку здатності до психічної саморегуляції, відповідно до якого нагальним має бути не так надання значного обсягу знань, умінь і навичок, як практичне опанування методами та способами психічної саморегуляції;

– принцип психолого-педагогічного забезпечення реалізації структурно-функціональної моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти тощо.

У процесі здійснення моделювання розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів, враховано специфіку їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі, психологічні потреби та особливості розвитку здатності до психічної саморегуляції.

Об'єктом моделювання є розвиток здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти у закладах вищої освіти. Результатом цього процесу має бути позитивна динаміка її розвиненості.

### **4. Складові моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.**

Розроблена модель розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти є сукупністю закономірних, функціонально пов'язаних блоків, що складають певну цілісну систему.

Таким чином, складовими розробленої моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції у здобувачів освіти закладів вищої освіти є взаємопов'язані блоки (цільовий, компонентний, діагностувальний, розвивальний, результативний), що відображають цілеспрямований процес розвитку здатності до психічної саморегуляції у здобувачів.

Модель є ефективною та результативною у разі забезпечення єдності,

цілеспрямованості та взаємодії усіх її блоків.

*Цільовий* блок містить мету – розвиток здатності до психічної саморегуляції здобувачів, що передбачає:

– діагностування індивідуально-психологічних особливостей особистості здобувачів за визначеними компонентами;

– запровадження тренінгової програми, що ґрунтується на професійно-психологічно орієнтованому навчальному матеріалі, що репрезентує типові професійні ситуації в нестандартних умовах діяльності здобувачів;

– підбір тренінгових вправ та навчального матеріалу, спрямованих на розвиток компонентів здатності до психічної саморегуляції у здобувачів освіти;

– ретельний відбір навчального матеріалу для самостійного опрацювання, з урахуванням часу, складності матеріалу і здатності до його опанування здобувачами, оскільки кількість навчальних годин у межах аудиторної освітньої діяльності обмежена тощо.

### **5. Структурно-функціональна модель розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.**

Критерії та показники діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції та її компонентів у здобувачів освіти становлять *діагностичний* блок. Цей блок дає змогу отримати достовірну інформацію про індивідуально-психологічні особливості здатності до психічної саморегуляції здобувачів, що уможливило обґрунтовано забезпечити психолого-педагогічні чинники впливу на процес розвитку їх здатності до психічної саморегуляції загалом, та її компонентів зокрема, своєчасно реагувати на можливі зміни їхнього психічного стану, правильно визначати методи психологічної підготовки.

Центральне місце в моделі займає *компонентний* блок, який містить ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний, комунікативний і суб'єктний компоненти здатності до психічної саморегуляції здобувачів, на розвиток яких спрямований *розвивальний* блок.

Важливим для цього дослідження є твердження Г. Грибенюка про те, що розвиток здатності до саморегуляції поведінки та діяльності як утворення в особистісній структурі суб'єкта діяльності, оптимізується за умови педагогічного сприяння йому та зорієнтованості на нього змісту, основних напрямів та вимог до організації педагогічного процесу з підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах.

## **ТЕМА 3.**

### **КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ РОЗВИНЕНОСТІ ЗДАТНОСТІ ДО ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

#### **Питання для обговорення семінарського заняття**

1. Сутність поняття «критерій».
2. Вимоги до критеріїв.
3. Сукупність критеріїв, показників та методик діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції.

**Література:** 1, 5.

### **1. Сутність поняття «критерій».**

Аналіз наукової літератури свідчить про наявність декількох підходів до трактування поняття «критерій». В енциклопедичному словнику поняття «критерій» тлумачиться як засіб, судження, ознака, на основі якої здійснюється оцінювання, визначення чи класифікація будь-чого; мірило оцінки С. Ожегов визначає критерій як мірило оцінки, судження, а показник – як те, за чим можна судити про розвиток і перебіг будь-чого.

Науковці пропонують щонайменше чотири визначення поняття «критерій»:

- а) критерій – це об'єктивний вияв чого-небудь;
- б) критерій – це психологічна настанова дослідника;
- в) критерій – це мірило, тобто правило, яким треба користуватися під час діагностування;
- г) критерій – це рівень вияву певних якостей на основі відповідей на запитання опитувальника, анкети, тесту тощо.

Отже, критерій – це важлива й визначальна ознака певного досліджуваного явища, що дає змогу з'ясувати його різні якісні аспекти, сприяє визначенню його сутності, дає змогу конкретизувати основні прояви та їх порівняно об'єктивно оцінювати.

Поняття «критерій» як основа вимог до оцінювання фахівців, почало вживатися лише нещодавно. Основними характеристиками цього поняття були «ознаки» та «якості», «групи якостей», «вимоги» тощо. Однак необхідно підкреслити, що якість виконання завдання чи засвоєння навчального матеріалу особами зазвичай визначають за спеціальними критеріями, які розробляють саме для цього. Водночас дослідники М. Скиба, С. Костогриз і Г. Красильникова зазначають, що загальноприйнятих критеріїв у професійній освіті не існує, що обумовлено, на їхню думку, багатопредметністю підготовки фахівців різних спеціальностей. Розроблення критеріїв і норм оцінювання є трудомісткою і складною процедурою, а отже, аналізувати їх можна лише в загальних рисах. Науковці пропонують у процесі оцінювання знань і вмінь використовувати такі якісні показники, як: повнота, глибина, міцність, системність, оперативність, усвідомленість, узагальненість знань і вмінь слухачів. Крім того, пропонують брати до уваги такі критерії оцінювання знань, як мотивація досягнення навчальної цілі, професійну спрямованість в опануванні знань, ставлення до вивчення навчальної дисципліни, ступінь самостійності й організованості у процесі їх засвоєння.



## 2. Вимоги до критеріїв.

Більшість учених дотримується думки про те, що проблема критеріїв, їхні якісні і кількісні характеристики є стрижневими у дослідженні психологічних проблем фахівців. Основними вимогами до критеріїв є:

- об'єктивність, тобто відображення ознак, притаманних предмету, який досліджується, незалежно від свідомості та волі суб'єкта дослідження;
- відображення суттєвих ознак предмета діагностування;
- стійкість і постійність досліджуваних ознак;
- зв'язок із цілями, завданнями, функціями та змістом конкретного психологічного дослідження;
- безпосередній зв'язок між метою і кінцевим результатом досліджуваного явища.

Зміст певного критерію виражається в конкретних показниках, які, як складова певного критерію, є типовим і конкретним виявом досліджуваної якості процесу чи явища, що підлягає оцінюванню. Водночас пріоритет належить тим показникам, які характеризують вияв виокремленої якості, насамперед у діяльності, поведінці, вчинках. Показник – це своєрідне судження про наявність, відсутність, інтенсивність прояву певної властивості, якості, характеристики досліджуваного об'єкта, що емпірично спостерігається (безпосередньо чи опосередковано).

Отож критерій – це важлива ознака, яка характеризує різні якісні аспекти досліджуваного явища та його основні прояви. Показник – це кількісна характеристика досліджуваних явищ, що дає змогу зробити висновок про його певний стан у динаміці. З огляду на це, при визначенні критеріїв і показників, необхідно брати до уваги такі аспекти:

- мету дослідження;
- ознаки, притаманні предмету дослідження, який оцінюється, незалежно від волі та свідомості суб'єктів діагностування;
- ознаки мають бути сталими, повторюватись і відображати сутність та основні прояви явища, яке досліджується;
- ознаки мають створювати систему взаємопов'язаних ознак досліджуваного явища та формувати певний показник.

## 3. Сукупність критеріїв, показників та методик діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції.

У ході проведених досліджень визначено комплекс критеріїв і показників та відібрано методики, які склали основу діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.

*Ціннісно-мотиваційний* критерій необхідний для усвідомлення значущості розвинутої здатності до психічної саморегуляції для успішної професійної діяльності; з'ясування професійної спрямованості здобувача освіти, його професійних інтересів, інтересу та свідомого прагнення до

набуття знань з основ саморегуляції.

Для визначення професійних інтересів здобувачів, доцільно використовувати орієнтаційну анкету, призначену для з'ясування окремих аспектів спрямованості особистості фахівця, що впливають на індивідуальну ефективність його професійної діяльності. Досвід її застосування показує, що анкетування за цією методикою дає змогу викладачам визначати тип професійної спрямованості здобувача, а саме: на рішення професійних (ділових) питань, на взаємодію з іншими особами, на себе для реалізації своїх лідерських можливостей чи особистих амбіцій. Методика ґрунтується на реєстрації й аналізі переваг, які визначає досліджуваний щодо змодельованих проблем поточної обстановки чи професійних ситуацій у роботі з різними особами.

Корисною є методика «Карта інтересів», за якою можна досліджувати професійні інтереси здобувачів, що є формою вияву їхніх потреб і важливою складовою мотиваційної сфери майбутньої діяльності. Як зазначає В. Ягупов, своєрідність інтересів полягає в тому, що вони відображають пізнавальне ставлення до предмета, тоді як потреби відображають тенденцію до їхнього реального задоволення. Інтереси можна класифікувати за різними ознаками. Зокрема, залежно від форми діяльності виділяють ігрові, пізнавальні і професійні інтереси, хоча на думку В. Ягупова, всі інтереси є пізнавальними. Використання «Карти інтересів» дає змогу визначити наскільки інтереси здобувачів є близькими до їхньої майбутньої професійної та фахової діяльності.

Професійна спрямованість здобувача може характеризуватися такими проявами, як потреби, мотиви, мета, інтереси, переконання, ідеали і, найголовніше, – ставлення до фаху. Основними передумовами їх розвитку є сприйняття цілей і завдань, методів і засобів виконання, усвідомлення значення своєї діяльності та державної важливості поставлених перед ним завдань, розширення ціннісно-мотиваційної сфери, цілеспрямований розвиток індивідуального стилю діяльності тощо. Одним із показників ціннісно-мотиваційного критерію є ставлення здобувачів до майбутньої професійної діяльності та бажання вдосконалювати свій професіоналізм.

З метою визначення мотиваційних настанов у здобувачів освіти, запропоновано використовувати методику оцінювання мотивації до досягнення успіху, яка призначена для діагностування двох мотивів – мотиву досягнення успіху і мотиву уникнення невдачі. Вона побудована на основі теорії мотивації досягнення успіху Дж. Аткинсона, з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів – прагненням до успіхів у навчанні, уникненням невдач у поведінці, детерміновані відповідною мотивацією. Методика дає змогу визначати рівень домагання на успіх чи уникнення невдачі здобувачів, відмінності в орієнтації на майбутнє, чинник залежності – підлеглих в міжособистісних стосунках.

*Когнітивний* критерій дає змогу з'ясувати знання основ саморегуляції психічних процесів і станів у різноманітних ситуаціях професійної діяльності, методів та способів управління власними психічними процесами,

станами та поведінкою у процесі виконання професійних завдань в складних умовах діяльності, здатність до практичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення тощо. Для визначення рівнів розвиненості когнітивних якостей у фахівців, доцільно використовувати тест структури інтелекту, розроблений Р. Амтхауером. Р. Амтхауер ґрунтувався на концепції, згідно з якою інтелект розглядається як підструктура в цілісній структурі психіки особи, яка проявляється в різних формах діяльності майбутніх фахівців. В інтелекті здобувачів, виявляються певні «центри тяжіння» – мовного інтелекту, лічильно-математичного, просторових уявлень, функцій пам'яті та ін. Тест складається з дев'яти субтестів, кожний з яких спрямований на визначення різних функцій інтелекту.

*Емоційно-вольовий* критерій дає змогу з'ясувати здатність до самоконтролю дій і поведінки, впевнених і цілеспрямованих дій у небезпечних, емоційно напружених, психологічно складних і відповідальних ситуаціях професійної діяльності, цілеспрямованість, самостійність, самовладання здобувача, його наполегливість і витривалість. Крім того, він характеризує його здатність до вибору засобів і способів досягнення мети, до контролю виконання професійних завдань. Такий показник емоційно-вольового критерію, як цілеспрямованість – це одна з найважливіших психічних якостей здобувача освіти, оскільки вона має суттєвий вплив на його поведінку та, найголовніше, – на професійну діяльність.

Показники емоційно-вольового критерію можна діагностувати опитувальником оцінювання вольового самоконтролю (А. Зверьков і Б. Ейдман). Результати опитування на його основі дають узагальнену оцінку індивідуального рівня розвиненості вольової саморегуляції здобувача освіти, під яким доцільно тлумачити ступінь його контролю над власною поведінкою у різних ситуаціях, тобто здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями. Опитувальник орієнтований на з'ясування особливостей усвідомленої саморегуляції здобувачів освіти.

Діагностування розвиненості вольової саморегуляції у здобувачів має надзвичайно важливе значення для їхньої професійної діяльності. Адже самостійність, ініціативність, наполегливість і витривалість є необхідними й основними професійно-важливими якостями фахівця.

*Поведінково-діяльнісний* критерій дає змогу з'ясувати уміння регулювати психічні процеси, психічний стан, поведінку в особливих умовах діяльності, під час взаємодії та спілкування, в конфліктних ситуаціях тощо.

«Саморегуляція особистості об'єктивується, матеріалізується у поведінці та діяльності фахівців, результатах їхньої діяльності» [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Цей критерій доцільно діагностувати методикою оцінювання тенденцій поведінки в групі В. Стефансона (Q-сортування), за якою можна визначати основні тенденції поведінки здобувачів освіти: «залежність – незалежність», «товариськість – нетовариськість», «прийняття «боротьби» – уникнення «боротьби». Тенденція до залежності визначається як внутрішній потяг до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних.

Схильність до спілкування свідчить про контактність здобувачів, намагання створити емоційні зв'язки як у своїй навчальній групі, так і поза нею. Тенденція до «боротьби» – це активне намагання студентів брати участь у житті групи, інституту, добиватися більш високого статусу у системі міжособистісних відносин; натомість уникнення «боротьби» вказує на намагання здобувачів уникати взаємодії, зберігати нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, на схильність до компромісних рішень. Зазначена методика може використовуватися як для самооцінювання, так і для взаємооцінювання, шляхом порівняння уявлень здобувачів про себе з думкою кожного про кожного всередині навчальної групи.

*Комунікативний* критерій уможливує з'ясування рівня набутих умінь саморегуляції у процесі встановлення міжособистісної і особистісно-групової взаємодії у типових ситуаціях ділового спілкування та у нестандартних нетипових професійних комунікативних ситуаціях в критичних умовах діяльності.

Як психологічні показники комунікативного критерію доцільно використовувати комунікативні організаційні схильності (за методикою, що запропонована Б. Федоришиним). Ця методика призначена для оцінювання вміння чітко й швидко встановлювати ділові та товариські контакти з людьми, прагнення до розширення сфери контактів, участі у суспільних та групових заходах, здатності до рефлексії та емпатії, вміння впливати на людей, намагатися проявляти ініціативу. Усі ці якості є провідними для здобувачів освіти, які у майбутньому виконуватимуть завдання у сфері «людина – людина».

*Рефлексивно-суб'єктивний* критерій дає змогу з'ясувати здатність здобувачів до об'єктивного ставлення до себе, самооцінки, саморефлексії, саморегуляції, самодетермінації тощо. Безсумнівно, завдяки вищезазначеним показникам, здобувач освіти здатний контролювати та упереджувати негативні психічні стани: стримувати емоції, почуття, настрої, афект, стрес, фрустрації, пристрасті.

З метою діагностування психічних проявів у здобувачів, можна використовувати модифікований варіант методики САН (5-факторна модель). За її допомоги оцінюється рівень ситуативної (реактивної) тривожності у здобувачів. Тривожність – це характеристика актуального стану чи стійка особистісна диспозиція (якість), яка характеризує частоту і різноманітність ситуацій переживання стану тривожності у здобувачів.

Усі описані методики діагностування розвиненості компонентів здатності до психічної саморегуляції здобувачів доцільно використовувати в період навчального модулю з теоретичної підготовки, виконання практичних тренінгових вправ, самостійної підготовки тощо.

У такий спосіб визначені критерії і методики діагностування розвиненості психічної саморегуляції у здобувачів є інструментом для з'ясування загального рівня їх здатності до психічної саморегуляції.

## **5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **ТЕМА 2 СТРУКТУРА ТА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Рекомендовані питання для обговорення*

1. Загальна сукупність компонентів структури здатності до психічної саморегуляції.
2. Сутність поняття моделі в психології.
3. Принципи моделювання в психології.
4. Елементи моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.
5. Будова моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.

**Література:** 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10.

#### **Завдання до семінарського заняття**

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 2.
2. Порівняйте наукові підходи Л. Колесніченко, В. Моросанової, Д. Чижми, Н. Кошман та В. Злагодух щодо визначення структури здатності до психічної саморегуляції. В чому їх відмінність.
3. Як можна пояснити що в структуру здатності до психічної саморегуляції здобувачів включені такі компоненти як ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний, комунікативний та суб'єктний. Охарактеризуйте їх.
4. Дайте визначення моделі в психології. Поясніть значення субстанціональних, структурних, функціональних та змішаних моделей.
5. Сформулюйте принципи, яких необхідно дотримуватися під час моделювання:
5. Назвіть складові та блоки (їх призначення) моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти закладів вищої освіти.

### **ТЕМА 3**

#### **КРЕРИТІ ТА ПОКАЗНИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ РОЗВИНЕНOSTІ ЗДАТНОСТІ ДО ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Рекомендовані питання для обговорення*

1. Призначення поняття «критерій».
2. Наукові підходи до критеріїв.
3. Компоненти показників, критеріїв та методик діагностування розвиненості здатності до саморегуляції.

**Література:** 1, 4, 5.

### **Завдання до семінарського заняття**

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 3.
2. Наукові підходи до трактування поняття «критерій».
3. Розробити структурно-функціональну модель розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти, дотримуючись наведеної нижче структури.

а) *діагностичний блок* який містить критерії та показники діагностування розвиненості здатності до психічної саморегуляції та її компонентів;

Цей блок дає змогу отримати достовірну інформацію про індивідуально-психологічні особливості здатності до психічної саморегуляції здобувачів, що уможливило обґрунтовано забезпечити психолого-педагогічні чинники впливу на процес розвитку їх здатності до психічної саморегуляції загалом, та її компонентів зокрема, своєчасно реагувати на можливі зміни їхнього психічного стану, правильно визначати методи психологічної підготовки.

б) *компонентний блок*, містить: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний, комунікативний і суб'єктний компоненти здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти, на розвиток яких спрямований *розвивальний* блок.

в) *результативний блок* для визначення ефективності функціонування розробленої моделі та тренінгової програми, своєчасного внесення змін у процес розвитку здатності до психічної саморегуляції у разі її незадовільного чи низького рівня.

*висновок*, в якому підсумовується досвід, одержаний здобувачами в процесі виконання самостійної роботи над розробкою структурно-функціональної моделі.

## **6. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА**

### **Питання для самоконтролю до теми 1**

1. Поясніть сутність психічної саморегуляції.
2. Сформулюйте проблеми психічних станів здобувачів освіти.
3. Назвіть основні напрямки дослідження саморегуляції.

4. Охарактеризуйте індивідуально-типові способи саморегуляції.
5. Відтворіть один з факторів формування саморегуляції у навчальній діяльності здобувачів освіти.

**Література: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10.**

#### **Питання для самоконтролю до теми 2**

1. Визначте сукупність компонентів структури здатності до психічної саморегуляції.
2. Поясніть структуру здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.
3. Назвіть сутність поняття моделі в психології.
4. Сформулюйте принципи моделювання.
5. Назвіть складові моделі розвитку здатності до психічної саморегуляції.
6. Опишіть структурно-функціональну модель розвитку здатності до психічної саморегуляції здобувачів освіти.

**Література: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10.**

#### **Питання для самоконтролю до теми 3**

1. Теоретичні засади поняття «критерій».
2. Сформулюйте основні вимоги до критеріїв.
3. Дайте визначення критеріїв і показників.
4. Назвіть сукупність критеріїв, показників та методик діагностування розвиненості здатності до саморегуляції.
5. Систематизуйте критерії, показники та методики діагностування розвиненості психічної саморегуляції.

**Література: 1, 4, 5.**

### **7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

#### **1. Поняття «психічна саморегуляція» відображає:**

- а. суб'єктивне відображення об'єктивного світу;
- б. ознаку успішної навчальної діяльності, цілеспрямоване коригування своїх психічних станів;
- в. невміння володіти власною регуляцією психічних процесів і поведінки.

#### **2. Стресогенними чинниками, з якими найчастіше зустрічаються здобувачі освіти, є:**

- а. технології проблемного навчання;
- б. швидка зміна стратегії викладання окремих дисциплін збільшення обсягу необхідних фахових знань, умінь, навичок та обмеженість навчального часу на їх опанування;

в. інтегративно-модульна технологія навчання

**3. Під психічною саморегуляцією розуміється:**

а. самосвідомість, усвідомлення, самопізнання, самооцінка людиною себе своїх вчинків та дій;

б. системна функція психіки, що забезпечує адекватну умовам гнучкість поведінки та діяльності на будь-якому з їх рівнів, свідомий вплив особистості на власні психічні явища (процеси, властивості, утворення, стани) поведінку та діяльність;

в. сукупність знань про навколишній світ, якими людина оволодіває завдяки пізнавальним процесам.

**4. Вперше у психології поняття «саморегуляція», ввів:**

а. давньогрецький мислитель Піфагор;

б. французький дослідник П. Жане;

в. французький лікар Жан Форнель

**5. Яке з викладених нижче визначень характеризує саморегуляцію діяльності**

а. особлива форма пізнання світу, що вивчає найбільш загальні суттєві характеристики і фундаментальні принципи реальності і пізнання, буття людини, відносини людини і світу;

б. процес зумовлений організаційно-педагогічними, соціально-психологічними та особистісними чинниками, під впливом яких суб'єкт спроможний самостійно здійснювати цілепокладання, моделювання умов діяльності, програмування власних дій, їх корекцію та самоаналіз.

в. форма активного, творчого ставлення людини до оточуючого світу та самої себе з метою таких змін, перетворень, які б полегшували і прикрашували її життя.

**6. Саморегуляцією успішної діяльності є:**

а. зміна посади або фінансової винагороди в кар'єрі працівника, які оснований на його професійних і особистих якостях;

б. прояв людської активності з метою зміни чи перетворення елементів навколишнього світу свідомості самої людини;

в. вища ступінь діяльності, коли вміння виконувати навчальні завдання перетворюється на навички і їх послідовність здійснюється автоматично.

**7. Визначте в якому аспекті розкривається саморегуляція діяльності.**

а. у механізмі формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії і мислення.

б. у пізнавальному, практичному, теоретичному, описовому, інформаційному, прогностичному, гуманістичному, ідеологічному, управлінському;

в. у формуванні екологічної культури населення.

**8. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на принципах:**

а. об'єктивності; історизму, порівняння;

б. релаксації; візуалізації; самонавіюванні;



в. системного підходу, ієрархії.

### **9. Комуникативний компонент структури здатності до психічної саморегуляції визначає:**

а. рівень засвоєння знань основ саморегуляції психічних процесів і станів у різноманітних ситуаціях професійної діяльності, методів і способів управління власними психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю у процесі виконання навчальних завдань, здатність до практичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення, ефективного запам'ятовування, спостереження, нестандартного мислення тощо.

б. здатність до самоконтролю дій і поведінки, впевнених і цілеспрямованих дій у небезпечних, емоційно напружених, психологічно складних і відповідальних ситуаціях навчальної діяльності, цілеспрямованість, самостійність, самовладання, психологічна стійкість.

в. *розвиненість саморегуляції психічного стану у процесі налагодження навчально-ділових контактів, підтримування професійної взаємодії в різноманітних ситуаціях ділового спілкування, вміння вирішувати конфліктні ситуації у педагогічно-професійній діяльності тощо.*

### **10. Ознаки які характеризують поняття релаксація.**

а. збільшення адреналіну в крові;

б. звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги;

в. головний біль, підвищена стомлюваність, дратівливість.

## **8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ**

***Психічна саморегуляція*** – системна функція психіки, що забезпечує адекватну умовам гнучкість поведінки та діяльності на будь-якому з їх рівнів, свідомий вплив особистості на власні психічні явища (процеси, властивості, утворення, стани) поведінку та діяльність з метою підтримання, а при необхідності зміни характеру її протікання у відповідності до тих задач і обставин їх вирішення, що перед нею висуваються.

***Саморегуляція діяльності*** – процес зумовлений організаційно-педагогічними, соціально-психологічними та особистісними чинниками, під впливом яких суб'єкт спроможний самостійно здійснювати цілепокладання, моделювання умов діяльності, програмування власних дій, їх корекцію та самоаналіз з метою реалізації пізнавальних інтересів та потреб, розвитку інтелектуальних та особистісних якостей, самоорганізації та впорядкування дій, засобів способів професійної діяльності.

***Саморегуляція у навчальній діяльності*** – вид специфічної регуляції, який здійснюється здобувачем освіти як суб'єктом діяльності і є одним із визначальних чинників для успішної професійної підготовки майбутніх фахівців.

***Саморегуляція успішної діяльності*** – вища ступінь діяльності, коли вміння виконувати навчальні завдання перетворюється на навички і їх послідовність здійснюється автоматично.

**Релаксація** – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже позитивний. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється тіло .

**Критерій** – це важлива й визначальна ознака певного досліджуваного явища, що дає змогу з'ясувати його різні якісні аспекти, сприяє визначенню його сутності, дає змогу конкретизувати основні прояви та їх порівняно об'єктивно оцінювати.

**Ціннісно-мотиваційний критерій** необхідний для усвідомлення значущості розвиненої здатності до психічної саморегуляції для успішної професійної діяльності; з'ясування професійної спрямованості здобувачів освіти, їх професійних інтересів, інтересу та свідомого прагнення до набуття знань з основ саморегуляції.

**Когнітивний критерій** дає змогу з'ясувати знання основ саморегуляції психічних процесів і станів у різноманітних ситуаціях професійної діяльності, методів та способів управління власними психічними процесами, станами та поведінкою у процесі виконання фахових завдань, здатність до практичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення тощо.

**Емоційно-вольовий критерій** дає змогу з'ясувати здатність до самоконтролю дій і поведінки, впевнених і цілеспрямованих дій у складних, емоційно напружених, психологічно складних і відповідальних ситуаціях професійної діяльності, цілеспрямованість, самостійність, самовладання здобувачів освіти їх наполегливість і витривалість.

**Поведінково-діяльнісний критерій** дає змогу з'ясувати уміння регулювати психічні процеси, психічний стан, поведінку в складних умовах діяльності, під час взаємодії та спілкування, в конфліктних ситуаціях тощо.

## 9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до викладача Фурса Олега Йосиповича за електронною поштою furs2234@gmail.com або у Вайбер за номером +38-067-95-632-54.

## 10. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

1. Бойко О. В. Формування готовності до управлінської діяльності у майбутніх магістрів військово-соціального управління : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національна академія оборони України. Київ, 2005. 217 с. <http://www.disslib.org/formuvannja-hotovnosti-do-upravlinskoyi-dialnosti-u-majbutnikh-mahistriv-viyskovo.html>.

2. Васильєв С. П. Особливості саморегуляції курсантів в період адаптації до навчання в цивільному вищому навчальному закладі : автореф.

дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2010. 20 с.

3. Гончаренко С. Г. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с. <https://hum.edu-lib.com/pedagogika-psihologiya/goncharenko-s-u-pedagogichni-doslidzhennya-metodologichni-poradi-molodim-naukovtsyam>.

4. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятівників : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 27 с. <http://www.disslib.org/psykholohichni-osnovy-stanovlennja-samorehuljatsiyi-u-navchalno-profesiyniy-dialnosti.html>

5. Злагодох В. В. Психологічні чинники розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 ; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2016. 20 с.

6. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 20 с. <https://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/31021show=full>

7. Скиба М. Є., Костогриз С. Г., Красильникова Г. В. Моніторинговості навчального процесу у вищому закладі освіти : монографія. Харків, 2007. 264 с.

8. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. Київ : Головна редакція української радянської енциклопедії, 1977. 775 с. [http://nvppp.in.ua/vip/2019/5/tom\\_1/16.pdf](http://nvppp.in.ua/vip/2019/5/tom_1/16.pdf)

9. Фурс О. Й. Вивчення психічної саморегуляції офіцерів-слухачів у вищих військових навчальних закладах. *Науково-методичні засади професійно-психологічного відбору в ЗС України* : матеріали наук.-практ. семінару (м. Київ, 24 квіт. 2018 р.). Київ : НУОУ, 2018. С. 133–135.

10. Ягупов В. В. Військова психологія : підруч. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.