

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

**ФОРМУВАННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД-ЧАС ОНЛАЙН
НАВЧАННЯ**

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма – «Психологія»

номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-21-1 _____

Підпис

М. С. Попіль

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

З.О. Антонова

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____

Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2022

АНОТАЦІЯ

Тема дипломної роботи: «ФОРМУВАННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД-ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ»

Здобувач: Попіль Марія Сергіївна

Керівник: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент

Кваліфікаційна робота включає 64 сторінки, містить 5 таблиць, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 54 найменування.

Ключові слова: самоконтроль, самоуправління, мотивація до навчання, саморегуляція.

Об'єкт дослідження – самоконтроль особистості.

Предмет дослідження – формування самоконтролю у студентів як компонент позитивної мотивацію до навчання.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення проблеми формування самоконтролю студентів під-час онлайн навчання. Здійснено теоретичний аналіз проблеми самоконтролю особистості в педагогічній та психологічній літературі, визначено наукові підходи до вивчення цього феномену. Проаналізовано механізми самоконтролю в самокеруванні і саморегуляції навчальної діяльності студентів. Визначено сформованості мотивації, саморегуляції та самоуправління як складової частини самоконтролю в навчальній діяльності. На основі аналізу психодіагностичного дослідження нами розроблені методичні рекомендації формуванню самоконтролю.

Дипломник _____

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту ____ 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД-ЧАС НАВЧАННЯ.....	12
1.1. Психолог-педагогічні підходи до вивчення самоконтролю, його структура, функції та класифікація.....	12
1.2. Механізми самоконтролю в самокеруванні і саморегуляції навчальної діяльності студентів.....	24
1.3. Самоконтроль як складова успішної мотивації студентів до навчання	33
Висновки до розділу	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTI МОТИВАЦІЇ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОУПРАВЛЯННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ САМОКОНТРОЛЮ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	40
2.1. Характеристика вибірки дослідження й обґрунтування доцільності вибору психодіагностичного інструментарію.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	43
2.3. Методичні рекомендації по формуванню самоконтролю у студентів	55
Висновки до розділу	64
ВИСНОВКИ	66
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. В даний час становлення особистості відбувається в нових соціально-економічних і політичних умовах, в іншій морально-етичній атмосфері, що вимагає перегляду самих підходів до організації навчання та виховання. Навчання у вищих навчальних закладах відкривають перед студентами широкі можливості та перспективи, горизонти цікавих і різноманітних справ, безмежна кількість можливостей самоствердження. Навчання у ВНЗ може дати позитивний досвід у досягненні поставленої мети та успішному завершенні, оволодінні професією і досягненні рівня фахівця. Але більшість молодих людей до навчання в університеті ставляться не як до важливого кроку на етапі самоствердження та професійного росту, а як до необхідного етапу життя, який потрібно пройти, щоб здобути диплом спеціаліста, не вмотивовані затрачати зусилля для здобуття рівня фахівця.

Перехід на дистанційне навчання у зв'язку з пандемією COVID-19 спричинив серйозне випробування для всіх учасників освітнього процесу – освітян, студентів та їхніх батьків. Усім довелось швидко адаптуватись до нових реалій навчання та помітно актуалізувалась проблема пошуку ефективних моделей підготовки майбутніх фахівців на основі розвитку їхньої навчально-пізнавальної мотивації. Надзвичайно важливим і першочерговим наслідком дистанційного навчання постає формування позитивної самомотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності. Наукові дослідження даної проблеми свідчать про те, що успішне засвоєння навчального матеріалу відбувається за наявності двох умов: коли студенти проникають у сутність фактів і явищ, що вивчаються, і якщо виявляють пізнавальну самостійність і активність (П. І. Підкасистий, Г. І. Щукіна). Активізація та розвиток пізнавальної самостійності стає можливою, якщо в процесі виконання завдань здійснюється самоконтроль за навчальною діяльністю.

Усвідомлення студентами важливості самостійної роботи у вивченні дисципліни через розуміння перспективи застосування в подальшій професійній діяльності та взаємозв'язок з іншими дисциплінами спонукає до позитивної мотивації у навчанні, а саме формування мотивації пізнавального, професійного мотивів, мотиву досягнення успіху. Адже саме мотивація та самоконтроль є поштовхом та стимулом будь-якої діяльності, зокрема, навчально-пізнавальної.

В педагогіці, психології, педагогічній психології проблемі мотивації навчання приділяється багато уваги. Дослідження цієї проблеми переконують у специфічній неоднорідності та складності понять мотиву, мотивації та мотиваційної сфери. Даною проблемою, серед сучасних науковців, займалися В. Клачка, І. Зарубінська, В. Галузьяк, І. Жадан, К. Кальницька. Такі вчені як Д. Мазоха, Н. Юдіна, Н. Опанасенко розглядають мотивацію як сукупність стимулів. У роботах Л. Божович, С. Рубінштейна досліджено закономірності формування мотиваційної сфери.

Аналіз різних досліджень показав, що самоконтроль є складовою всіх видів навчальної та трудової діяльності. Невміння контролювати свою діяльність, оцінити рівень своїх можливостей і зростання - типовий бар'єр, що зустрічається на шляху навіть у успішних студентів. Дослідниками розглядалися різноманітні аспекти самоконтролю, і тому склалася низка підходів до його визначення.

У філософії самоконтроль позначають як «сам про себе»: механізм забезпечення надійності у будь-якому виді діяльності (Г. С. Нікіфоров); здатність до протидії несприятливим факторам (А. Г. Спіркін, В.В.Столін); готовність до внесення зміни до діяльності (І. І.Чеснокова).

У психології самоконтроль визначають як «самість», одна з властивостей особистості (С. Л. Рубінштейн, О. А. Конопкін, А. І. Ліпкіна, В. І. Моросанова); складова частина саморегуляції поведінки, спілкування (М. І. Боришевський, Н. М. Гнедова, С. А. Дудникова, Л. В. Долинська, Л. В. Коpecь, А. К. Осницький).

У педагогіці - як прояв самостійності: особлива контролююча діяльність індивіда (Т. І. Гавакова); акт пізнавальних дій, ознака критичного мислення (Г. П. Кукла, П. М. Ерднієв); елемент самостійної роботи (М. А. Гончарова, Л. В. Жарова, П. І. Підкасистий); компонент навчальної діяльності (А. С. Лінда, С. Г. Манвелов, Т. П. Собірова, Ю. О. Овакімян); один із прийомів самовиховання (А. І. Кочетов, Л. І. Рувинський, М. Г. Тайчинов).

З аналізу наукової літератури ми бачимо що досі існує протиріччя між обґрунтованими теоретичними положеннями про необхідність самоконтролю в навчальному процесі і недостатньою розробленістю конкретних способів реалізації цього на практиці. В свою чергу психологічна практика вимагає розробки оптимальних способів організації самоконтролю студентів з урахуванням їх реальних навчальних можливостей, змісту навчального предмету, мотивації навчання у ВНЗ та схильності до самоуправління та саморегуляції навчального процесу. Як бачимо, досі існує необхідність визначення та обґрунтування методів та прийомів формування самоконтролю особистості, а також визначення умов, які забезпечують успішність його організації. Саме взаємозв'язок і взаємодія прогресивних ідей сучасності та практичного досвіду дадуть позитивні результати у формуванні самоконтролю як невід'ємного компонента будь-якої свідомої діяльності людини.

Об'єкт дослідження – самоконтроль особистості.

Предмет дослідження – формування самоконтролю у студентів як компонент позитивної мотивації до навчання.

Мета роботи – теоретичне та емпіричне дослідження характеристик мотивації до навчання та особливості формування самоконтролю у студентів.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо підходів до вивчення проблеми ролі самоконтролю в навчальній діяльності;

2) дослідити та обґрунтувати компоненти самоконтролю та їх взаємозв'язок в навчальній діяльності;

3) емпірично дослідити психологічні особливості мотивації студентів до навчання, рівень самоконтролю та вольової регуляції;

4) підготувати рекомендації по формування самоконтролю діяльності особистості.

Гіпотеза дослідження оснований на припущенні про те, що студенти з високим рівнем самоконтролю виявляють загальну позитивну мотивацію до навчання (високий і середній рівень мотиву навчання, досягнення успіху та професійного мотиву) і студенти з низьким рівнем мотиву (уникнення неприємностей, прагматичного мотиву) мають низький рівень самоконтролю і саморегуляції. Водночас, формування навичок самоконтролю за допомогою спеціально організованого психологічного навчання (тренінгу) студентів та дотримання правил сприятиме прояву позитивної мотивації до навчання.

Методи та методики дослідження. У своїй роботі, для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження: а) *теоретичні* – аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення отриманих результатів досліджень; б) *емпіричні* – спостереження; бесіда, психодіагностичні методи: анкетування, тестування.

З метою визначення сформованості мотивації студентів до певної діяльності, що можна визначити шляхом діагностики орієнтації їх на *успіх* (*мотив потреби в досягненні успіху*) чи *невдачу* (*мотив уникнення неприємностей*) нами були підібрані наступні методики: методика «Потреба в досягненні», «Мотивація успіху та невдачі», «Мотивація навчання у ВНЗ». Для дослідження рівня розвитку вольової саморегуляції студентами своєї діяльності та здібності керувати своїми видами активності нами були підібрані методики: «Здатність до самоуправління» (тест ССУ) Н.М. Пейсахова та опитувальник А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана на визначення вольового самоконтролю. [39].

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні системного підходу до дослідження самоконтролю як особистісного феномену з позицій його емпіричних характеристик, розглянуто їх взаємозв'язок як ієрархію суб'єктно-діяльнісних компонентів, що утворюють цілісний досвід: когнітивно-регулятивний, практико-корекційний та самооціночно-спонукальний; представлена модель процесу його формування у її послідовному технологічному розгортанні. Встановлено залежність досвіду самоконтролю від сформованості особистісних якостей юнацтва: самостійності, самодисципліни, самооцінки, відповідальності, саморегуляції та мотивації. Визначено внутрішні чинники та зовнішні умови навчального процесу: оцінка роботи студента викладачем, інструктування та активізація діяльності студента, спонукання його до якісного виконання роботи, емоційне співпереживання. Визначено можливості розвитку досвіду самоконтролю у юнацькому віці; розкрито характеристики процесу формування досвіду самоконтролю; встановлені критерії, показники та рівні його сформованості.

Теоретичне значення роботи. Розглянуто сутність поняття самоконтролю; дано його визначення; виявлено ціннісно-особистісні підстави; науково обґрунтовано структуру досвіду самоконтролю, розкрито теоретичні основи та особливості побудови процесу формування досвіду самоконтролю у студентів.

Практичне значення роботи. На основі варіативного застосування досвіду самоконтролю створено алгоритм формування його у студентів; розроблено зміст процесу формування досвіду самоконтролю: уроки-самокорекції, самодослідження, творчої співпраці. Дотримання певного алгоритму і порад по формуванню досвіду самоконтролю у навчальній діяльності підвищить рівень позитивної мотивації до навчання студентів ВНЗ.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. Всього в дослідженні взяли участь

35 студентів 2-3 курсу спеціальності «Психологія». Відповідно до поставлених завдань, основне дослідження проводилось протягом травня-вересня 2022 року.

Апробація результатів дослідження. Результати роботи у вигляді наукової статті на тему: «Роль самоконтролю у формуванні позитивної мотивації до навчання» та опублікована у науковому журналі “Psychology Travelogs”, Хмельницький національний університет, 2022 рік, м. Хмельницький.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 54 найменування, з них іноземною мовою – 4. Основний зміст дипломної роботи викладений на 68 сторінках і містить 5 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг роботи – 73 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД-ЧАС НАВЧАННЯ

1.1 Психолог-педагогічні підходи до вивчення самоконтролю, його структура, функції та класифікація

Специфіка наукових галузей визначила різний зміст, який вкладають у поняття "самоконтроль" ті чи інші дослідники. Філософи позначили самоконтроль як "сам про себе": механізм забезпечення надійності в будь-якому виді діяльності [37]; здатність до протидії несприятливим факторам [42]; готовність до внесення зміни в діяльність [20].

У психолого-педагогічних дослідженнях безпосередньо щодо проблеми самоконтролю намітилося розуміння його дуалістичної природи. Самоконтроль, з одного боку, розглядають як характеристику самосвідомості, що залежить від розвитку здібностей, стосунків, готовності людини до самоврядування самостійними діями. З іншого боку, його розуміють як один із механізмів регуляції діяльності, поведінки, стосунків людини.

Такі психологи як: О. О. Конопкін, Ю. А. Миславський, С. Л. Рубінштейн, О. І. Липкіна розглядають як "самість" одну з властивостей особистості; як один із механізмів самовиховання (І. С. Кон, В. І. Селіванов, Л. І. Рувінський); як складову частину саморегуляції поведінки, спілкування (Н. М. Гнедова, Л. В. Долинська, С. О. Дудникова, Л. В. Копець). В узагальненому варіанті в психології самоконтроль розуміють як "усвідомлення й оцінку суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів" [51].

Такі визначення самоконтролю вказують на аспект діяльності особистості, оскільки ключовими є поняття усвідомлення й оцінка. Усвідомлення передбачає наявність певної пізнавальної бази, тобто знань і вмінь, за допомогою яких

студент може контролювати себе сам. Оцінку суб'єкт здійснює під час аналізу діяльності, поведінки, керуючись системою ціннісних критеріїв і норм. Однак, за такого розуміння самоконтролю зникає його актуальний бік - корекція поведінки та діяльності.

Існують різні підходи до визначення сутності самоконтролю у психолого-педагогічній літературі. Одна група вчених (Л. І. Рувинський, А. Я. Арет) розглядають самоконтроль як властивість особистості і необхідний етап процесу самовиховання. На їхню думку всебічний і глибокий контроль за своєю діяльністю із самовиховання може здійснюватися у зв'язку із самоспостереженням і самоаналізом, які виступають засобами самоконтролю. Самоконтроль, на їхню думку, є засобом самовиховання, розвивається на основі самоспостереження і самоаналізу [17].

Суттєвіші риси самоконтролю (його структурних складових і актів розумової діяльності, спрямованих на здійснення самоконтролю), можна виявити у визначеннях Л. Б. Ітельсона: "Самоконтроль - форма діяльності, яка виявляється в перевірці поставленого завдання, у практичній оцінці процесу роботи, у виправленні її недоліків" [50]. "Самоконтроль - сукупність сенсорних, моторних та інтелектуальних компонентів діяльності, необхідних для оцінки доцільного й ефективного планування, здійснення та регулювання виконуваного трудового процесу" [50].

Більшою мірою нас цікавило питання про роль і місце самоконтролю в навчальній діяльності студентів під-час онлайн навчання.

На наш погляд, кроком уперед у розвитку історії питання про самоконтроль у навчальній діяльності стали роботи вітчизняних педагогів і психологів, які розглядали питання виховання самоконтролю в процесі шкільного навчання. К. Д. Ушинський, П. Ф. Каптерев, П. П. Блонський та інші підкреслювали значення виховання самоконтролю як найважливішої умови підвищення ефективності навчання.

К. Д. Ушинський більше за інших приділив увагу питанню про самоконтроль, висловивши про нього низку цінних міркувань, які не втратили свого значення і в наш час. Говорячи про здатність керувати собою, про "владу над своїм нервовим організмом", К. Д. Ушинський пов'язує самоконтроль (не вживаючи цього терміна) головним чином із волею людини. Контроль волі за увагою, наприклад, вимагає, як зазначає він, вправи в довільній увазі: "Вправляючи нашу волю або волю інших у довільному спрямуванні уваги, як на зовнішні предмети, так і на наші ідеї, ми помічаємо, що ця операція, спочатку важка, робиться дедалі легшою" [19].

Заслуга К. Д. Ушинського в тому, що він конкретно розглядає методи виховання самоконтролю, відносячи до них: активне повторення, звіт про прочитане, самостійне складання запитань учнями, виправлення учнями своїх помилок за друкованим текстом, взаємне виправлення і самовиправлення ними своїх помилок, застосування знань на практиці. Одним із методів самоконтролю за розумінням є усне відтворення: "краще давати дітям читати небагато, але зі звітом прочитаного" [19]. Для контролю за розумінням матеріалу велике значення мають також запитання вчителя і самостійне складання запитань учнями: "Звиклі до постановки запитань учителем, учні потім без зусиль відповідають на запитання вчителя.

Особливо багато уваги приділяє К. Д. Ушинський самовиправленню учнями своїх помилок. "Як мало враження, - пише він, - у багатьох школах справляла на дітей виправлення помилок з боку вчителя! Часом учні не брали на себе зусиль навіть поглянути на підкреслені або виправлені слова". Тому перегляд і виправлення помилок "можна зробити за допомогою самих же учнів". Відсутність методично правильної роботи над помилками, недооцінка взаємного контролю і самоконтролю за правильністю письма часто буває "причиною неправильної потім помилковості в письмі" [19].

Виходячи з того, що розвиток дитини з перших років життя обумовлений не тільки її природними даними, а насамперед вихованням і навчанням, К. Д. Ушинський підкреслює, що вміння контролювати себе, "обдуманість у словах і вчинках" є "плід досвіду" [20].

Про необхідність формування звички усвідомлювати свої дії в процесі виконання навчальної праці говорив П. П. Блонський. На його думку, дитина, працюючи над навчальним матеріалом, повинна сама собі ставити запитання: "Правильно чи ні?", зіставляючи при цьому свої дії з еталоном. "Засвоєння без перевірки - проста робота пам'яті, що відбувається беззвiтно; засвоєння, контрольоване самоперевіркою, - пам'ять, що працює під контролем мислення" [37].

Таким чином, здатність до самоконтролю як один із проявів активності людської особистості в процесі самопізнання і самовиховання, педагоги і психологи розглядали самоконтроль у навчальній діяльності.

Самоконтроль як компонент навчальної діяльності учнів, що полягає в аналізі, регулюванні її перебігу та результатів, або як навичка, уміння, контролювати свою діяльність і виправляти помилки, розглядають у роботах Ю. К. Бабанського, Б. П. Єсіпова, І. Я. Лернера, А. С. Лінди, Л.И. Жарової та ін.

Самоконтроль як компонент самостійної роботи, яку учень виконує "без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням, при цьому учні свідомо прагнуть досягти поставленої в завданні мети, використовуючи свої зусилля і виражаючи в тій чи іншій формі результат розумових і фізичних" (або тих та інших разом) дій, розглядає у своїх роботах Б. П. Єсіпов [18]. Для досягнення поставленої в завданні мети дуже важливо привчати учня до уважного самоконтролю в навчальній роботі. Це вміння учні перенесуть і в свою домашню роботу.

У роботах А. С. Лінди в основу визначення самоконтролю покладено властивості особистості та структуру самоконтролю, при цьому самоконтроль

розглядають як один із компонентів навчальної діяльності: "Самоконтроль - якість особистості, пов'язана з проявом нею активності та самостійності. Його функцією є самокерування людиною своєю діяльністю та практичні дії зі звірення, самооцінки, коригування, удосконалення виконуваної роботи, при цьому виробляються відповідні уміння та навички, відбувається розвиток мислення, уваги тощо" [20]. "Під самоконтролем у широкому розумінні розуміють перевірку власними силами самого себе, своєї роботи, своїх знань, своєї поведінки і регулювання їх шляхом внесення відповідних коректив. Це розумові, рухові та чуттєві компоненти процесу діяльності людини, що дають їй змогу на основі поставленої мети та наміченого плану (шляхом звірення, порівнюючи з ним) стежити за своїми діями та результатами цих дій і на основі цього свідомо регулювати їх. При цьому під час самоконтролю оцінюють доцільність і ефективність як самого процесу виконання роботи, так і складання плану і здійсненого регулювання (тобто вже внесених коректив)" [20].

Інша точка зору на самоконтроль пропонується А. В. Петровським. "Самоконтроль - це усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Поява і розвиток самоконтролю визначається вимогою суспільства до поведінки людини. Формування довільної саморегуляції передбачає можливість людини усвідомлювати й контролювати ситуацію, процес.

Самоконтроль передбачає наявність еталона і можливість отримання відомостей про контрольовані дії та стани. Вольова регуляція ґрунтується на самоконтролі людини, як компонента саморегуляції, водночас самоконтроль може бути об'єктом вольової регуляції" [35].

У своєму дослідженні ми будемо дотримуватися визначення, запропонованого В. А. Крутецьким. "Самоконтроль - це свідомо оцінка й регулювання людиною власної діяльності та поведінки, своїх дій і вчинків, рухів із погляду їхньої відповідності попереднім намірам, поставленим цілям або

вимогам, правилам або вимогам суспільства. Людина може керувати своєю діяльністю і поведінкою, коригувати їх, а також контролювати здійснення наміченого плану дій, утримуватися від небажаних дій і цю можливість надає їй самоконтроль" [34].

Відомі педагоги і психологи С. І. Архангельський, І. Я. Лернер, П. Я. Гальперін, Е. Н. Кабанова-Меллер ставлять завдання самоконтролю як усвідомлення виконуваної діяльності в процесі її здійснення. Кабанова-Меллер ставлять питання про розвиток навичок такого самоконтролю, який не виділявся б у самостійний процес, а виконувався б нерозривно від здійснюваної діяльності. Такий самоконтроль відрізняється від самоконтролю, здійснюваного у вигляді перевірочних дій або шляхом порівняння із заданою правильною відповіддю, насамперед тим, що зразок, з якого відбувається звірення, має ймовірнісний характер. Він може уточнюватися, навіть змінюватися в процесі діяльності, тому для процесу самоконтролю особливо важливим є усвідомлення здійснюваних дій. Якщо самоконтроль, здійснюваний за допомогою зразка даного або видобутого, можна замінити контролем з боку, то самоконтроль як усвідомлення виконуваної діяльності замінити не можна.

Самоконтроль є складовою частиною всіх видів навчальної діяльності і здійснюється на всіх етапах її виконання. Він містить у собі такі компоненти діяльності, як чуттєві, розумові та рухові, що дають змогу на основі поставленої мети, наміченого плану та засвоєного зразка стежити за своїми діями, результатами цих дій і свідомо регулювати їх. Під час цього процесу оцінюється доцільність і ефективність самого процесу виконання роботи, наміченого плану і вже здійсненого регулювання.

Позитивна роль самоконтролю в навчальній діяльності молодших школярів показана в роботах А. Д. Нікуліної, О. І. Мосєєвої, М. А. Гончарової.

Характерною особливістю самоконтролю підлітків, на думку Т. Н. Гавакової, є об'єднання дій самоконтролю з робочими діями, внаслідок чого,

самоконтроль входить органічною складовою частиною в навчальну діяльність і до кінця середнього шкільного віку перетворюється на узагальнену й скорочену розумову дію, а мисленнєві операції, необхідні для самоконтролю, починають виступати в згорнутій формі. Підлітки володіють більш узагальненими способами самоконтролю [41].

У всіх визначеннях зазначено, що самоконтроль активно виявляється в аспектах саморозвитку, самопізнанні людини.

Слід зазначити, що спеціальних досліджень з питань формування самоконтролю в навчальній діяльності студентів не проводилося. Частково деякі аспекти розглядалися в роботах таких авторів: А. Крилова, А. С. Лінди, М. Ю. Овакімяна, А. А. Коурова, О. П. Бочарової.

Отже, у широкому сенсі під самоконтролем слід розуміти здатність особи контролювати, свідомо оцінювати та регулювати свою діяльність. У вузькому розумінні, самоконтроль розглядається як компонент навчальної діяльності, який відіграє важливу роль у становленні адекватної самооцінки.

Таким чином, дослідники використовують різні підходи до визначення сутності самоконтролю, яка в більшості випадків виражена через сукупність операцій і дій саморегуляції діяльності з урахуванням її змісту і віку учнів. Простежується єдність думок щодо сполучної й водночас домінуючої операції самоконтролю. Такою виступає попередження та виправлення помилок у діях, виконаних завданнях на основі зіставлення з контрольними ознаками, стандартами, зразками.

Для виявлення ролі самоконтролю у виробленні адекватної самооцінки необхідно проаналізувати структуру самоконтролю.

Можна виокремити три основні структурні елементи самоконтролю, на які ми акцентуємо увагу в дослідженні:

- самоперевірку - перевірку досягнутого результату;

- самооцінювання - оцінювання особою самої себе, своїх можливостей;
- самоаналіз - аналіз власної поведінки, окремих вчинків, цілей, емоційних реакцій, переживань і, зрештою, - якостей своєї особистості, мотивів своєї поведінки. Це можна розглядати і як рефлексивний компонент у структурі самоконтролю.

І. С. Кон зазначає, що здатність осмислювати свої вчинки й переживання - одна з найважливіших рис розвиненої особистості, наголошує на важливому значенні й водночас на складності привчання до самоаналізу. На думку О. В. Шорохової, самоаналіз є формою регулювання людиною своєї діяльності, а не реалізацією якоїсь внутрішньої потреби в самозаглибленні та самокопанні, про що зазвичай говорять психологи-ідеалісти [54].

Для визначення ролі самоконтролю у формуванні адекватної самооцінки нами проаналізовано питання про функції самоконтролю в психолого-педагогічній літературі.

Вельми специфічним є підхід, якого дотримується Дж. Селлі. Він показав активну роль самоконтролю в психічних процесах: увазі, пам'яті, уяві, уяві, мисленні. "Під самоконтролем мається на увазі здатність стримувати і пригнічувати перші і більш низинні спонукання і підпорядковувати їхнє прагнення більш високим і гідним цілям" [49]. Можна сказати, що в розумінні функції самоконтролю Дж. Селлі близький до ототожнення її із власне регулюванням.

Під вмінням критично поставитися до своїх вчинків, дій, почуттів і думок, регулювати свою поведінку та керувати нею Т. П. Собірова розуміє поняття самоконтролю [17].

М. І. Кувшинов визначає самоконтроль як свідоме регулювання і планування діяльності на основі аналізу змін, що відбуваються, що дає змогу досягти поставленої мети [10].

Отже, існує трактування функцій самоконтролю, якого дотримуються названі раніше дослідники, що припускає включення до нього власне процесів планування, управління, регулювання та корекції. Водночас існує й інший підхід щодо проблеми функцій самоконтролю.

Так, на думку низки авторів, під самоконтролем розуміють розумові процеси, які полягають у тому, що людина, з огляду на мету та план роботи, слідкує за своїми діями та їхніми результатами, зіставляючи їх з уявними правильними діями та результатами, і на основі цього регулює свою діяльність. В. В. Чебишева вбачає особливість самоконтролю в його безпосередньому зв'язку з регуляцією діяльності, але водночас не ототожнює їх.

Л. Б. Ітельсон вважає неприпустимим підміну самоконтролю поточним плануванням і регулюванням трудового процесу, тому що в цьому разі поняття самоконтролю, власне кажучи, розчиняється в понятті самої цілеспрямованої діяльності [47]. За Ітельсоном, процеси планування, регулювання і коригування здійснюваних дій відповідно до поставленого виробничого завдання припускають обов'язкову участь у них самоконтролю, який у цьому разі здійснює контрольню-оцінювальну функцію шляхом зіставлення ухваленого плану, виконуваних прийомів, досягнутих результатів, внесених корективів із поставленою метою й оцінювання їхньої адекватності наміченому трудовому завданню. Включений в усі етапи трудового процесу, але при цьому, виконуючи функції перевірки, самоконтроль не повинен підміняти зміст цих етапів.

Розглядаючи самоконтроль як компонент навчальної діяльності, з питання про функції самоконтролю будемо дотримуватися точки зору, висловленої А. С. Ліндою, Г. П. Куклою. У своїх роботах вони особливо підкреслюють, що всебічний розгляд самоконтролю як компонента навчальної роботи загалом свідчить про те, що йому притаманні й такі функції:

- перевірна, яка виражається в тому, що учень перевіряє досягнуту навчальну мету самостійної роботи порівняно з необхідною;

- діагностувальна - здійснюється шляхом визначення причин та умов, що сприяли виникненню помилок;

- навчальна - виявляється в тому, що під час самоконтролю відбувається подальше вдосконалення знань, активна розумова діяльність, спрямована на поглиблення, уточнення знань;

- виховна - пов'язана з формуванням позитивних особистісних якостей: критичності, самостійності, наполегливості в навчанні тощо;

- розвивальна - сприяє розвитку мислення, правильному самооцінюванню результатів навчальної діяльності, сприяє розвитку пізнавальних здібностей старших школярів.

У реальному процесі організації самоконтролю в навчальній діяльності всі функції реалізуються в їхній нерозривній єдності, органічно впливають одна з одною.

Вивчаючи самоконтроль, важливо розрізнити його види: мимовільний (ненавмисний) і довільний (навмисний) самоконтроль.

Аналізуючи нейробіологічні чинники виникнення процесів мимовільного самоконтролю, доцільно розглянути дослідження П. К. Анохіним, Н. А. Бернштейном механізмів "зворотної аферентації", "сенсорної корекції". П. К. Анохін [14] доходить висновку, що "заготовлений комплекс збуджень, що передуює рефлекторній дії, має являти собою щось на кшталт аферентного "контролюючого" апарату, який визначає, якою мірою відповідає йому дана зворотна аферентація, що надійшла до центральної нервової системи, та яка надійшла до неї". Н.А. Бернштейн [22] зазначає, що в кільцевому процесі управління "кожний черговий елемент дії..., негайно контролюється рецептором, вивіряється і коригується з центру новим елементом дії і т.д.". З огляду на ці положення про механізм самоконтролю, В. П. Зінченко підкреслює, що "...уже всередині акту сприйняття є система контрольних і коригувальних рухів, що відіграє винятково важливу роль у формуванні адекватного образу. Злиття

дубльованих сигналів дає змогу з найбільшою точністю сприймати предмет. Водночас повторні та поворотні рухи служать зміцненню зв'язків між сигналами, забезпечуючи стійкість образу" [27].

Дослідження П. К. Анохіна, Н. А. Бернштейна, В. П. Зінченка показують, що мимовільний самоконтроль може здійснюватися в структурі сприйняття, функціонувати автоматично. Функціонування мимовільного самоконтролю, що здійснюється в структурі сприйняття, не поширюється на діяльність загалом і на її мотиви, а обмежується процесуальною стороною діяльності. Функцію самоконтролю щодо реалізації програми дій усередині діяльності умовно назвемо функцією "стабілізації дій", першою функцією самоконтролю.

Другу функцію самоконтролю - з коригування, стабілізації діяльності відповідно до її мотивів, підвищення її стійкості до мимовільної зміни - назвемо функцією "стабілізації діяльності". Можливості цієї функції у ненавмисного самоконтролю значно обмежені. Це пояснюється тим, що об'єкт мимовільного самоконтролю, визначається не свідомо поставленою метою, а мимоволі задається конкретною діяльністю, тобто її діями, і зі зміною її мимоволі змінюється. Цим багато в чому пояснюється та обставина, що учні на рівні ненавмисного контролю процесів навчальної роботи виявляються не в змозі довільно зберігати цю діяльність і в разі різного роду відволікань мимоволі переключаються на гру, мрії тощо. Зрозуміло, не слід забувати, що людина може мимоволі, без спеціальної мети зіставляти свої наміри з конкретними вчинками і результатами, тобто здійснювати мимовільний самоконтроль з використанням мислення, свідомого аналізу. Але значно знижує його можливості в стабілізації діяльності той факт, що цей самоконтроль мимовільний, не планується, здійснюється не систематично,.

На відміну від мимовільного самоконтролю, навмисний, що визначається спеціальною метою - стежити за реалізацією своїх завдань, перешкоджати мимовільній зміні діяльності - має значні можливості стабілізації діяльності.

Учні, які свідомо ставлять перед собою мету - здійснити намічену програму діяльності, не відволікаючись на сторонні заняття, здатні систематично й послідовно виконувати свої навчальні обов'язки. Навмисний самоконтроль має порівняно з мимовільним більш сприятливі можливості також у реалізації програми дій усередині діяльності. З огляду на вибірковий характер сприйняття, навмисна мета - проконтролювати певну програму діяльності - сприяє повнішому й точнішому віддзеркаленню інформації про неї, а відтак і чіткішому самоконтролю. Про це свідчать дані, отримані Г.П. Максимовою, яка дійшла у своєму дослідженні до висновку: "Що більше інформації сприймають, то - за інших рівних умов - більш ефективно, багатосторонньо і своєчасно здійснюється самоконтроль" [12].

Відповідно до просторового принципу контролювана складова, як утім, і сам еталон, може надходити в операцію злиття каналами різної модальності. У зв'язку з цим розрізняють тактильний, слуховий, зоровий та інші види самоконтролю (Дж. Сел-лі, В.В. Чебишева). Домінує самоконтроль, у процесі життєдіяльності людини, який здійснюється через зовнішні канали зворотного зв'язку, якими надходить контрольна інформація. Такий самоконтроль переважає в різноманітних видах діяльності, у поведінковій практиці.

Ми розглянули загальні психолого-педагогічні підходи до визначення самоконтролю. Їх аналіз показав, що автори вказують на свідомий характер цього явища, його зв'язок із мисленням, увагою, пам'яттю. Будучи якістю особистості, самоконтроль є і компонентом навчальної діяльності. Як якість особистості самоконтроль виявляється у здатності людини виконувати дії зі звірення, оцінки та корекції, функція яких полягає в управлінні власною діяльністю. Самоконтроль як загальне навчальне вміння притаманний кожній людині, але різною мірою. Таке розмаїття підходів до визначення явища самоконтролю пояснюється його складністю і потребує глибокого вивчення.

1.2 Механізм самоконтролю в самоуправлінні та саморегуляції навчальною діяльністю студентів.

У процесі навчання активізується емоційна, мотиваційна та пізнавальна сфери особистості і пов'язана з ними самостійна навчальна діяльність. Це визначає структуру навчання, різноманіття його форм, методів і видів, які, своєю чергою, реалізують можливості й особливості тих, хто навчається [17].

У сучасній психолого-педагогічній літературі навчальний процес представлений більше з позицій загальної теорії управління [20]. Цільовим призначенням навчання як системи управління, що являє собою активну взаємодію того, хто навчає, і того, кого навчають, є формування в останнього особистісних властивостей, знань і вмінь, які в сукупності становлять досвід навчальної діяльності.

Г. А. Цукерман, обґрунтовуючи навчання як дидактичну систему з опорою на ідеї В.В. Давидова, вважає, що основою навчання є активна взаємодія. Давидова, вважає, що основна його мета полягає в тому, щоб навчити учнів вчитися. При цьому вона передбачає ситуацію самостійного пошуку учнями нових, загальних способів дії (розв'язання приватних завдань). У такому разі учень стає суб'єктом навчальної діяльності, яка, проте, управляється вчителем [27].

Така сама позиція простежується в працях Ю. К. Бабанського: навчання протікає більш ефективно, коли воно управляється викладачем і в безсередній, і опосередкованій формі. Ґрунтуючись на цьому твердженні, він виводить дидактичний принцип свідомості, активності та самостійності учнів у навчанні за керівної ролі вчителя [17]. Цей принцип, на його думку, визначає головне завдання кожного вчителя - формування навчальної діяльності учнів. Для цього необхідно оволодіти методами цілеспрямованого управління. Управління розглядається як максимальне врахування природи пізнавального процесу,

узгодження його сутності із закономірностями перебігу в спеціально організованому соціальному середовищі.

Згідно з цим твердженням, ефективне управління процесом навчання можливе при виконанні такої системи вимог:

- 1) розкриття учням мети їхньої взаємодії з учителем;
- 2) встановлення вихідного стану готовності до нього об'єкта;
- 3) визначення і реалізація програми впливів з урахуванням основних перехідних етапів навчання;
- 4) систематичне забезпечення зворотного зв'язку;
- 5) переробка вчителем інформації, отриманої по каналу зворотного зв'язку;
- 6) здійснення коригувального (регулювального) впливу. Ці вимоги мають загальний характер, стосуються управління будь-яким процесом [25]. З цієї позиції зворотний зв'язок є синтезом самоаналізу і самоконтролю.

Т. І. Шамова, розглядаючи вчення як організовану вчителем (або самим учнем) цілеспрямовану, самоврядну, відбивно-перетворювальну діяльність з оволодіння знаннями, способами їхнього здобуття і застосування, виокремлює в його складі п'ять компонентів:

- 1) мотиваційний, який передбачає потреби, інтереси, мотиви, тобто все те, що забезпечує включення школярів у процес активного вчення і підтримує цю активність упродовж усіх етапів навчального пізнання;
- 2) орієнтувальний, змістом якого є прийняття учнем мети навчально-пізнавальної діяльності, її планування та прогнозування;
- 3) змістовно-операційний, до складу якого входять дві взаємопов'язані частини: система провідних знань (поняття, факти, теорії) і способи навчання як інструмент отримання та переробки інформації;
- 4) енергетичний, що містить у собі вольову й емоційну спрямованість дій;

5) оцінювальний, змістом якого є систематичне отримання зворотної інформації про перебіг вчинення дії на основі зіставлення результатів діяльності з виконуваним завданням, тобто самоконтроль.

Із цієї концепції видно, що виокремлені компоненти більшою мірою орієнтовані на суб'єкта навчальної діяльності - учня, на його самоврядування процесом навчання і меншою мірою - на управлінські функції вчителя [24].

Е. Н. Кабанова-Меллер до прийомів управління учнями своєю навчальною діяльністю відносить планування, організацію навчання і відпочинку, корекцію своїх пізнавальних інтересів і психічних процесів. Таке самоуправління зумовлене та взаємопов'язане із саморегуляцією і залежить від рівня розвитку самоусвідомлення учня [48].

Самоусвідомлення характеризується здатністю людини не тільки відокремити себе від зовнішнього світу, а й протиставити себе йому. При цьому відбувається не абсолютне відокремлення від світу, а своєрідне осмислення своїх стосунків із навколишньою дійсністю. За їхньої адекватної оцінки воно спонукає до саморегуляції.

Саморегуляцію розглядають як один зі структурних аспектів самоусвідомлення, що репрезентується через єдність його трьох сторін - пізнавальної (самопізнання), емоційно-ціннісної (самоствавлення) та діяльнісно-вольової (самоуправління). Це особливо важливо для підліткового віку.

Становлення особистості в цей період взаємообумовлене розвитком самоусвідомлення, що посилюється мірою активної участі особистості в діяльності. Самоусвідомлення включає механізми: а) мотивації; б) обмеження тих чи інших дій; в) визначення стосунків з оточенням; г) детермінації розвитку особистісних якостей і тому слугує формою самоконтролю [53]. Кожен із перелічених механізмів взаємопов'язаний із саморегуляцією діяльності та поведінки особистості.

У науці саморегуляцію визначають як автоматизований процес регулювання життєдіяльності людини. Природа забезпечила розвиток людського організму як саморегульованої системи. На основі принципу саморегуляції побудовано всі живі органічні й автоматичні системи. Принцип саморегуляції є основоположним у життєдіяльності макрокосму і мікркосму. Цей принцип цілком стосується і людини як біосоціальної системи.

Дослідження саморегуляції як здатності особистості впливає з фізіологічного розуміння, яке набуло особливого розвитку в працях П. К. Анохіна. Досліджуючи фізіологічні закони, П. К. Анохін визначав саморегуляцію як процес, у якому чинники, що відхиляють константу, і сили, що відновлюють її, мають бути завжди в певних кількісних співвідношеннях [14]. З фізіологічного погляду, принцип саморегуляції як основи життя цілісного організму був у досить чіткій формі визначений ще І. П. Павловим, який охарактеризував організм як систему, яка найвищою мірою саморегулюється, сама себе підтримує, відновлюється, виправляється, вдосконалюється. На рівні людини вищим органом саморегуляції є головний мозок, завдяки якому людина має здатність, яку І. П. Павлов назвав "системним функціонуванням" [47].

Оскільки біологічне і психічне в житті людини тісно взаємопов'язані, на психічному рівні саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності всієї системи, що виражає специфіку відображення і моделювання, способу діяльності та поведінки, зокрема рефлексію суб'єкта в конкретних умовах дійсності.

Саморозвиток тісно пов'язаний із саморегуляцією. Життєздатність людини визначається якостями саморегуляції, а підвищення рівня саморегуляції і є процесом саморозвитку, тобто саморегуляція є первинною, саморозвиток вторинним [17].

Тією чи іншою мірою ця точка зору знаходить підтвердження в багатьох дослідженнях. Н. А. Бернштейн зазначає, що взаємодія з навколишнім середовищем в історії еволюції викликала необхідність цілеспрямованого руху,

пов'язаного з пошуком людиною засобів самозабезпечення. У зв'язку з цим управління ним породило систему саморегуляції [22]. Виходячи з цього, сучасні вчені стверджують, що саморегуляція визначає самоорганізацію і структуру досліджуваного процесу або явища. Отже, особистісну саморегуляцію поведінки та діяльності можна розглядати як свідому активність індивіда щодо приведення власних внутрішніх резервів у відповідність до умов зовнішнього середовища для досягнення життєво значущої мети. Це означає самостійне забезпечення індивідом адекватності власних дій і вчинків, їх відповідності прийнятій програмі, вимогам певних принципів, норм, правил. У процесі саморегулювання вони виступають як еталони, ціннісні орієнтири [32].

Людина стосовно своєї діяльності є і об'єктом, і суб'єктом управління, таке поєднання функцій об'єкта і суб'єкта управління називають самоврядуванням.

Самоврядування розглядається як досить складний психологічний механізм, але цілком очевидно, що особистість будучи тим самим активним регулятором власної психічної діяльності, вибірково ставить до зовнішнього виховного або навчального впливу, приймає або відкидає його. Будь-яка зміна, всякий крок у розвитку особистості відбуваються як її власний емоційний вибір або свідоме рішення, тобто регулюються особистістю "зсередини".

Основу внутрішнього саморегулювального механізму становлять три інтегральні якості (психогенні чинники розвитку): потреби, спрямованість, Я-концепція.

Потреби. Потреби - це фундаментальні властивості індивіда, що виражають його потребу в чому-небудь і є джерелом психічних сил і активності людини. Потреби можна поділити на матеріальні, духовні (у пізнанні, естетичній насолоді), фізіологічні та соціальні (у спілкуванні, праці, громадській діяльності).

Спрямованість. Спрямованість являє собою сукупність стійких і відносно незалежних від ситуацій мотива, що орієнтують дії та вчинку особистості. До неї

входять інтереси, погляди і переконання, соціальні установки, ціннісні орієнтації, нарешті, світогляд.

Я-концепція. Я-концепція особистості розглядається як усвідомлювана, стійка і пережита система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує свою поведінку. "Я-концепція", як інтегральне поняття, містить у собі цілу систему якостей, що характеризують "самість" у людині: самосвідомість, самооцінка, самооцінка, самоповага, самоповага, самолюбство, самовпевненість, самостійність. Вона пов'язана з процесами рефлексії, самовизначення, самоорганізації, самореалізації, саморегуляції, самоствердження тощо.

Я-концепція в основному визначає найважливішу характеристику процесу саморегуляції особистості - рівень домагань, тобто уявлення про те, на яке "місце" серед людей вона заслуговує [23].

Таким чином, саморегуляція є в науці ключовим поняттям, необхідним для розв'язання особистісних проблем. В аспекті нашого дослідження ми прийняли трактування саморегуляції як здатності людини налагоджувати взаємодію між усіма компонентами психічного життя і передусім між свідомістю й поведінкою, способом життя та способом думок [17].

Розкриваючи сутність саморегуляції з позицій психології, К. А. Абульханова-Славська підкреслює, що вона втілює системний підхід до зв'язку суб'єкта діяльності та її умов, що дає змогу зрозуміти способи зв'язків різних рівнів регулятивної діяльності:

- з урахуванням граничності природних, зокрема психічних особливостей людини, їхньої мінливості, стійкості, динамічності;
- з урахуванням станів суб'єкта діяльності (психофізіологічних, психічних, особистісних), а також загальної його позиції на кожному етапі діяльності;
- залежно від можливостей суб'єкта; визначення суб'єкт-об'єктних стосунків; специфічних часових режимів діяльності; механізмів особистісного способу організації діяльності, управління психікою співвідносно з

об'єктивними та суб'єктивними умовами діяльності як вибір головного напрямку активності особистості [5].

Отже, саморегуляція базується на фізіологічних, психічних властивостях людини, безпосередньо залежить від рівня розвитку психічних процесів, ступеня оволодіння прийомами та засобами діяльності.

Згідно з концепцією О. А. Конопкіна, до структури саморегуляції діяльності входять такі функціональні ланки: фіксація самосвідомості на мету діяльності; наявність суб'єктивної моделі значущих умов діяльності; програма дій; інформація про реально досягнуті результати, їх оцінка; рішення про корекцію системи дій; система критеріїв успішності діяльності [49].

Кожна функціональна ланка, за цією концепцією, взаємодіє з попередньою і наступною. Ця взаємодія здійснює самоконтроль через регулювання, узгодження, відповідність наміченому плану. На цій підставі складаються напрями особистісної саморегуляції, в якій виявляються:

- активно-дієве ставлення людини до себе та інших;
- моральні та соціальні установки, спрямованість особистості;
- предметний і соціальний досвід, уміння співвідносити себе та іншого в процесі спільної діяльності [32].

Таким чином, поведінка і діяльність підлітка в соціумі регулюється і контролюється особистісними властивостями, нормами, заданими рівнем вихованості, що виявляються в системі стосунків, умінням визнавати свої помилки і виправляти їх.

Як функції саморегуляції виокремлюють:

- самовизначення суб'єкта: "співвіднесення своїх можливостей і особливостей з подіями діяльності, попередньо або в момент здійснення";
- оптимізація діяльності;
- компенсація індивідуальних недоліків, стосовно до завдань, подій діяльності;
- подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів діяльності;

- забезпечення смислової відповідності дій її завданням;
- підтримання певної мотиваційної лінії, що забезпечує стабільність діяльності.

На доповнення до вищезазначених функцій А. Г. Ковальов вважає, що саморегуляція здійснює:

- посилення або послаблення діяльності;
- гальмування несприятливих імпульсів;
- перемикання або розподіл сил між різними об'єктами;
- контроль за виконуваними діями і корекція поведінки, якщо в цьому виникає необхідність.

Кожна з перелічених функцій базується на механізмі самоконтролю, здійснюючи узгодження між планом діяльності, наміченим результатом і перебігом виконуваної роботи [39].

У психології самоконтроль розуміють як здатність людини регулювати вироблену нею дію, звіряти реалізацію дії із заданою програмою. Психологи звертають увагу на сутність самоконтролю як засобу, умови саморегуляції поведінки. Так, Д. Н. Богоявленський, Н. А. Менчинська підкреслюють, що "вкрай важливо... привчати учнів до самоконтролю, виробляти в них уміння самостійно вдаватися в разі потреби до конкретизації виконуваних ними абстрактних операцій, навчати їх самостійному використанню наочних схем, формувати в них уміння актуалізувати уявлення, які стоять за тими чи іншими словами" [25].

Крім того, деякі автори, зокрема А. Я. Арет [15], вважають самоконтроль методом саморегуляції, яка дає змогу підтримувати інтерес до предмета, впливає на поліпшення якості знань учнів.

Отже, самоконтроль залежить від накопиченого досвіду діяльності та поведінки юнака, системи знань і вмінь, процесів аналізу та корекції. Ці

компоненти формуються поетапно, визначаючи характер і спрямованість самоконтролю.

Аналіз наукової літератури показав, що як основні етапи самоконтролю можна виділити такі:

I етап - сполучення власних сил і можливостей зі складністю здійснення послідовних елементів діяльності (самоконтроль за співвіднесенням мети діяльності та наявних знань, умінь, навичок).

II етап - усвідомлення своїх завдань і суб'єктивних труднощів їхньої реалізації (передбачення труднощів щодо розв'язання навчальних завдань і з урахуванням цього самоорганізація своєї діяльності).

III етап - освоєння системи знань і вмінь, необхідних для розвитку навчальної діяльності та її самокорекції на основі виконання навчальних завдань.

IV етап - освоєння різних сторін саморегуляції діяльності та поведінки. Студент не обмежується роллю суб'єкта виконання, а переходить до ролі суб'єкта самостійної діяльності, яка поступово включає всі види його активності. Засвоєні навички стають особистісними характеристиками, що визначають психологічні особливості дій, учинків, позицій (здійснюючи самоконтроль, студент поступово виробляє навичку самоорганізації, на основі якої розвиваються такі якості, як дисциплінованість, відповідальність, самокритичність).

V етап - визнання значення досвіду і знань, набутих шляхом пізнання. Якщо його опосередкований характер визначає, зрештою, спрямованість і широту дій людини, то безпосередній у сукупності з опосередкованим - можливість їх здійснення.

Таким чином, реалізація механізму самоконтролю залежить від того, які характеристики саморегуляції, що забезпечують подальший успіх студента в навчальній діяльності, домінують.

На цій підставі Ю. А. Миславський у системі саморегуляції особистості виділяє такі об'єкти самоконтролю:

- цінності, що є вихідними психічними утвореннями для постановки цілей активності;
- образ "Я", який формується і відтворюється лише в процесі співвіднесення людиною себе з іншими людьми;
- ідеал і рішення про необхідність його реалізації;
- самооцінка;
- рівень домагань [32].

Перелічені компоненти саморегуляції та об'єкти самоконтролю пов'язані з усіма особистісними утвореннями й перебувають у прямій залежності від розвитку "Я-концепції".

За твердженням С. Л. Рубінштейна, людина, що саморегулюється, "свідомо привласнює собі все, що робить, відносить до себе всі справи і вчинки, які походять від неї, свідомо приймає на себе за них відповідальність як їхній автор і творець" [16]. Ця свідомість проявляється через досвід самоконтролю індивідом діяльності та поведінки. Отже, саморегуляція забезпечує людині успішне виконання роботи й отримання якісного результату за відповідної сформованості досвіду самоконтролю, розвитку особистісних якостей, які сприяють досягненню успіху.

1.3 Самоконтроль як складова успішної мотивації студентів до навчання

Інтерес до професії та її опанування - це одні з найважливіших факторів успішного навчання студентів та майбутнього професійного самовдосконалення. Студент, професійно визначаючись, віддає перевагу певним видам діяльності, в яких найповніше може реалізувати свої здібності, потреби і життєві плани. Формування навичок самоконтролю дає змогу розвивати у студентів здатність не тільки проектувати і використовувати моделі для опису і прогнозування різних

явищ, а й здійснювати їх якісний і кількісний аналіз, адекватно представляти результати своєї розумової діяльності відповідно до вимог Державного стандарту.

Учбова діяльність залежить від соціально-психологічних і соціально-педагогічних чинників психологічного і педагогічного порядку. Очевидний вплив на успішність учбової діяльності роблять сила мотивації і її структура як така.

Сформульований декілька десятиліть тому класичний закон Йеркса-Додсона, встановлював залежність ефективності діяльності від сили мотивації. Під ним розуміється, що чим вище сила мотивації, тим вище, результативність діяльності. Прямо зв'язок зберігається лише до певної межі: якщо після досягнення деякого оптимального рівня сила мотивації продовжує збільшуватися, то ефективність діяльності починає падати [47].

Проте мотив може характеризуватися не лише кількісно (за принципом "сильний - слабкий"), але і якісно: виділяють мотиви внутрішні і зовнішні. Під цим поділом розуміється відношення мотиву до змісту діяльності. Про внутрішню мотивацію ми говоримо, якщо для особи діяльність "значима сама по собі (наприклад, задовольняється пізнавальна потреба в процесі вчення). Але якщо значимі інші потреби (соціальний престиж, зарплата і т. д.), то говорять про зовнішні мотиви. Якісна характеристика мотивів надзвичайно важлива, оскільки, наприклад, на пізнавальну мотивацію не поширюється розглянутий вище закон Йеркса-Додсона. До зниження результативності учбової діяльності не призводить навіть постійне наростання сили пізнавальної мотивації. Продуктивну творчу активність особи в учбовому процесі зв'язують з пізнавальною мотивацією (а не з мотивацією успіху) (А. М. Матюшкин) [52]. Самі зовнішні мотиви можуть бути позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення, захисту). Як бачимо, зовнішні позитивні мотиви ефективніші, ніж зовнішні негативні, навіть якщо по силі (кількісний

показник) вони рівні. Слід сказати, що у багатьох випадках взагалі не має сенсу диференціювати мотиви за критерієм "внутрішні - зовнішні". Набагато продуктивніший підхід, ґрунтований на виділенні позитивних за своєю суттю і негативних мотивів.

До формулювання принципу мотиваційного забезпечення учбового процесу привело усвідомлення визначального значення мотивації для учбової діяльності (О. С. Гребенюк) [46]. Багато фахівців приходять до думки про необхідність цілеспрямованого формування у учнів мотивації учбово-трудої.

При цьому А.К. Маркова підкреслює, що важче управляти формуванням мотивів учбової діяльності, ніж формувати дії і операції. Проте, перш ніж формувати учбову мотивацію учнів, педагогові необхідно її пізнати, встановити для себе характер реальності, з якою доведеться мати справу, знайти шляхи її адекватного опису [18].

Проте ділення мотивів тільки на внутрішні і зовнішні є недостатнім. Під професійною мотивацією, в розрізі учбової діяльності студентів в системі вузівської освіти, розуміється сукупність чинників і процесів, які, відбиваючись в свідомості, спонукають і направляють особу до вивчення майбутньої професійної діяльності. Як внутрішній рушійний чинник розвитку професіоналізму і особи виступає професійна мотивація, оскільки тільки на основі її високого рівня формування, можливий ефективний розвиток професійної і утвореної культури особи.

Мотивами професійної діяльності, як зазначає О. М. Леонтьєв, є усвідомлення предметів актуальних потреб особи (саморозвитку, самопізнання, здобування вищої освіти, професійного розвитку, підвищення соціального статусу і так далі), учбових завдань, що задовольняються за допомогою виконання, і спонукаючих його до вивчення майбутньої професійної діяльності [45].

Безумовно, впливає на те, як складається навчання студента впливає те, як студент розбирається в тому, що за професію він вибрав і вважає її гідною і значущою для суспільства. Дослідження, проведені в системі початкової професійної освіти і у вищій школі, повністю підтверджують це положення.

Особливо важливим чинником підвищення учбової успішності студентів є формування позитивного відношення до професії. Але якщо воно не підкріплюється уявленням про професію (у тому числі і розумінням ролі окремих дисциплін) і погано пов'язано із способами оволодіння нею само по собі позитивне відношення не може мати істотного значення, так вважає Д. Н. Узнадзе [52].

Очевидно, у коло проблем, пов'язаних з вивченням відношення студентів до вибраної професії, повинен бути включений цілий ряд питань. Це:

- 1) задоволеність професією;
- 2) чинники, що впливають на формування задоволеності: соціально-психологічні, психолого-педагогічні, диференціально-психологічні, у тому числі і статевовікові;
- 3) динаміка задоволеності від курсу до курсу;
- 4) проблеми професійної мотивації, або, іншими словами, система і ієрархія мотивів, що визначають позитивне або негативне відношення до вибраної професії [16].

На ефективність учбової діяльності студентів впливають окремі моменти, як і відношення до професії в цілому, тому дана проблема входить до числа питань педагогічної і соціально-педагогічної психології. Існує ще зворотна залежність: на відношення до професії, безумовно, впливають різні стратегії, технології, методи навчання; впливають на нього і соціальні групи.

В структурі навчальних мотивів студентів поєднуються зовнішні та внутрішні мотиви, і це характеризує навчально-пізнавальну діяльність студентів як полімотивованою. До зовнішніх мотивів відносять набуття нових знань,

навичок і умінь, прагнення отримати певний розвиток в учінні, взаємодія з товаришами. Хоча також можуть мати місце й нейтральні, а іноді й негативні зовнішні мотиви. Наприклад, навчання як намагання бути лідером або отримати престиж, навчання як вимушена поведінка, прагнення бути в центрі уваги, бажання отримати тільки заохочення .

На основі аналізу літератури (В. О. Климчук, Е. Дісі, Р. Раян, О. М. Савиченко) [49] нами була створена теоретична модель дослідження навчальної мотивації студентів у юнацькому віці. Внутрішні мотиви учіння чи навчально-пізнавальної діяльності стосовно структури навчальних мотивів можна класифікувати за двома групами:

1) пізнавальні мотиви, чи мотиви, які закладені в самій навчально-пізнавальній діяльності, ґрунтуються на інтересі студентів до змісту матеріалу, що вивчається, і майбутньої професійної діяльності й самого процесу пізнавальних дій, які сприяють їх самоутвердженню у соціальному середовищі;

2) мотиви досягнення, в основі яких, за Д. Аткінсоном, лежить прагнення до успіху і уникнення невдач[33].

Це можуть бути: широкі соціальні мотиви (мотиви обов'язку перед народом України, товаришами, батьками тощо); мотиви (розуміння ролі професійних знань, навичок і умінь для майбутньої професійної діяльності та досягнення успіхів у ній тощо); мотиви вдосконалення; корисливі мотиви: намагання отримати заохочення, високі оцінки (мотивація благополуччя), прагнення бути найкращим серед товаришів (мотивація престижу); негативні мотиви: намагання уникнути неприємних відносин з педагогами, товаришами (мотивація уникнення неприємностей).

Висновки до розділу

Проаналізувавши літературу з психології, педагогіки ми зробили висновок, що самоконтроль розглядається як одна із важливих психологічних властивостей людини, і це проявляється в здатності самостійно стежити за вчинками, власними діями, співвідносити їх з вимогами певних норм та правил. Самоконтроль відноситься до вольової форми самосвідомості, до якої належать всі ті прояви психічної активності особистості, в яких виступає її свідоме регулювання власних дій, вчинків, діяльності, свого ставлення до оточення і до себе самої. Дана властивість має безпосереднє відношення до самосвідомості особистості, що полягає в усвідомленні людиною свого “Я” і своїх вчинків та активному регулюванні їх у суспільстві.

Розвиток мотивації студента до саморозвитку і самостійного контролювання своєї діяльності, вчинків є одним з основних завдань сучасної вищої школи.

Згідно концепції професійного навчання, самоконтроль є необхідним елементом навчальної діяльності, що сприяє самоуправлінню власним розвитком. Учений розглядає самоконтроль як важливий елемент навчальної діяльності, який сприяє підвищенню ефективності навчання за всіма предметами

Дослідники в сфері психології та педагогіки вважають що, однією з головних проблем формування самоконтролю у тих, хто навчається, є необхідність організації процесу навчання таким чином, щоб перевести того, хто навчається, з позиції об'єкта в позицію суб'єкта управління собою та своєю навчальною діяльністю (самоуправління). У такій ситуації він стає носієм всіх основних функцій управління, включаючи функції організації і контролю, які для самого суб'єкта учіння набувають форм самоорганізації і самоконтролю, адже вміння контролювати результати своєї діяльності - є одним із проявів

самостійності, яка необхідна тому, хто навчається, для поглиблення знань, розвитку пізнавальних здібностей.

Отже, розвинуті уміння самоконтролю у студента дозволяють останньому поступово взяти частину освітніх і управлінських функцій викладача на себе. У результаті навчальна діяльність наповнюється особистісним змістом, підвищується соціальна значущість активності студента. Це дозволяє зробити висновок, що одним із важливих завдань навчання студентів є розвиток у них умінь самостійно контролювати і оцінювати хід і результати свого навчання, і на цій основі управляти процесом оволодіння знаннями, уміннями, навичками.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЇ, САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОУПРАВЛЯННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ САМОКОНТРОЛЮ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Характеристика вибірки дослідження й обґрунтування доцільності вибору психодіагностичного інструментарію

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що самоконтроль є необхідним елементом навчальної діяльності, що сприяє самоуправлінню власним розвитком і формує позитивну мотивацію до навчання. Метою нашого дослідження було перевірити гіпотезу, що студенти з високим рівнем самоконтролю виявляють загальну позитивну мотивацію до навчання (високий і середній рівень мотиву навчання, досягнення успіху та професійного мотиву) і студенти з низьким рівнем мотиву (уникнення неприємностей, прагматичного мотиву) мають низький рівень самоконтролю і саморегуляції. Також ми розробили методичні рекомендації по формуванню самоконтролю як процесу закріплення позитивної мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.

Вибірку нашого дослідження склали 35 студентів-психологів (23 жіночої статі, 12 чоловічої). Вік вибірки складає від 19 до 21 року, в дослідженні взяли участь студенти 2 та 3 курсу Хмельницького національного університету.

Для реалізації емпіричних завдань було визначено комплекс діагностичних методик, які дозволили дослідити сформованість мотивації студентів до певної діяльності, що можна визначити шляхом діагностики орієнтації їх на *успіх* (*мотив потреби в досягненні успіху*) чи *невдачу* (*мотив уникнення неприємностей*): методика «Потреба в досягненні», «Мотивація успіху та невдачі», «Мотивація навчання у ВНЗ». Для дослідження рівня розвитку вольової саморегуляції студентами своєї діяльності та здібності керувати своїми видами

активності нами були підібрані методики: “Здатність до самоуправління” (тест ССУ) Н.М. Пейсахова та опитувальник А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана на визначення вольового самоконтролю [47].

Не менш важливим є той факт, що позитивне ставлення до майбутньої професії впливає певним чином на здатність студентів долати труднощі в навчальній діяльності. Так, студенти з позитивним ставленням до майбутньої професії бачать причини труднощів та шляхи їх вирішення в суб’єктивних психологічних факторах, тоді як студенти з негативним ставленням до майбутньої професії пов’язують причини труднощів із зовнішніми педагогічними умовами.

Для оцінки загального рівня сформованості мотивів навчально-пізнавальної діяльності студентів було використано методику «Мотивація навчання у ВНЗ».

Методика «Мотивація успіху та невдачі» описує два важливих типи мотивації - мотивації успіху і мотивації боязні невдачі. Мотивація успіху, безсумнівно, носить позитивний характер. При такій мотивації дії людини спрямовані на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів. Особистісна активність тут залежить від потреби в досягненні успіху[38].

А от мотивація боязні невдачі відноситься до негативної сфери. При даному типі мотивації людина прагне перш за все уникнути осуду, покарання. Очікування неприємних наслідків - ось що визначає його діяльність. Ще нічого не зробивши, людина вже боїться можливого провалу і думає, як його уникнути, а не як домогтися успіху. Аналіз численних експериментів, що стосуються цієї проблеми, дозволяє намалювати узагальнений портрет цих двох типів мотивації, орієнтованих, відповідно, на успіх і на невдачу.

Відомий американський психолог Девід Макклелланд вів поняття «потреба в досягненнях». Він вважав цю потребу придбаню і вторинною, бо вона актуальна для людини лише за умови матеріального благополуччя і виникає під впливом

досвіду, знань і життєвих обставин. А на основі його ідей була розроблена методика на дослідження «Потреби в досягненні». Потреба в досягненні характеризується загальним прагненням до постійного пошуку способів поліпшення як якісних, так і кількісних показників [43].

Тест-опитувальник А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана на визначення вольового самоконтролю спрямований на власну оцінку рівня розвитку вольової регуляції, під яким розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, тобто. здатність, свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями [24]. Опитувальник містить 30 пунктів, з яких 24 робочих та 6 маскувальних. Спочатку опитувальник розробляється в одномірному варіанті, проте в результаті емпіричного аналізу його "факторної структури" було виділено дві стійкі субшкали. Перша субшкала характеризує доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал завершення дії, друга відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. У термінах традиційних вольових рис особистості субшкали отримали такі назви: перша - "наполегливість", друга - "самоволодіння".

Методика “Здатність до самоуправління” (тест ССУ) Н.М. Пейсахова. Методика націлена на виявлення здатності до самоврядування,. Дана методика включає 48 тверджень, з якими можна погодитися або не погодитися, й утворюють собою дві групи: такі, що вимагають звернення до досвіду, й такі, що характеризують відносини респондента до загальноприйнятої думки. Здатність до самоуправління за данною методикою включає [53] :

Аналіз суперечностей або орієнтування в ситуації – це психічна діяльність суб’єкта самоврядування, результатом якої є суб’єктивна модель ситуації.

Прогнозування – це розумова діяльність суб’єкта самоврядування, результатом якої є ще одна модель-прогноз. Він заснований на аналізі минулого і сьогодення.

Цілепокладання – виступає як розумова діяльність суб'єкта самоврядування, а її результатом є суб'єктивна модель бажаного, належного. В основі визначення мети лежить прогноз. Це перехід від припущення про ймовірність провести зміну до припущення про можливі результати.

Планування – розумові дії суб'єкта самоврядування, їх результат-модель засобів досягнення мети – план, як система засобів і послідовності їх застосування.

Критерії оцінки – виступають як результат всієї системи відносин особистості до інших людей, до себе, до своїх можливостей, самооцінки суб'єкта. Суб'єкт вирішує, якими мають бути показники, якими будуть оцінюватися успіхи в реалізації плану.

Прийняття рішення – перехід від плану до дій, можливості в реальність. Це самонаказ: приступити до справи.

Самоконтроль – збір інформації про те, як здійснюється виконання плану в реальному спілкуванні, поведінці, діяльності.

Корекція – зміни реальних дій, спілкування і поведінки, а також системи самоврядування.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати дослідження за методикою «Мотивація успіху та невдачі» показують нам що у більшості студентів проявляється мотивація на невдачу 22,9% і 25,7% (Дивись таблицю 2.2.1). При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Таблиця 2.2.1 Результати оцінки «спрямованості мотивації», у %

	Загальні показники
Мотивація на невдачу (острах невдачі)	22,9% (8)
Тенденція мотивації на невдачу	25,7% (9)
Мотиваційний полюс чітко не виражений	8,6% (3)
Тенденція мотивації на успіх	11,4% (4)
Мотивація на успіх (орієнтація на успіх)	31,4% (11)

Мотивація на успіх належить до позитивної мотивації (мотивація «до») і дана мотивація притаманна для 31,4% і 11,4% студентам. За такої мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини міститься надія на успіх та потреба в його досягненні. Такі люди ініціативні, активні, впевнені у собі, у власних силах та беруть на себе відповідальність. Їх відрізняє наполегливість у досягненні цілей і цілеспрямованість. Якщо перед людиною виникає проблема, вона висуває задачі щодо успішного розв'язання цієї проблеми і досягнення успіху.

Аналіз результатів за методикою «Мотивація навчання у ВНЗ» показав, що серед опитуваних студентів переважає мотивація отримання диплому 46,67%, а це в свою чергу знижує показники мотивації до здобуття знань 31,01% та оволодіння професією 22,32% .

Таблиця 2.2.2 Результати дослідження у студентів мотивації до навчання, у %

Мотив	Загальний показник
Набуття знань	31,01
Оволодіння професією	22,32
Отримання диплому	46,67

Такий розподіл між показниками мотивації учбової діяльності в навчальному закладі свідчить про відсутність у студентів бажання опанувати професію, придбавати відповідні знання, як загальноосвітні, так і спеціальні, що позначається на їх адаптації до майбутньої професійної діяльності. Можна сказати, що в цілому термін навчання в учбовому закладі тільки посилює мотив отримання диплому, не формуючи бажання професійного становлення у сфері обраної діяльності.

Для повнішого розкриття мотиваційного компонента ми вивчили особливості розвитку серед студентів потреби в досягненні. Методика виміру потреби в досягненні ("мотиву досягнення") розроблена Ю.М. Орловим. Мотив досягнення визначається як прагнення підвищувати свої здібності і уміння на більш високому рівні в тих видах діяльності, по відношенню до яких прагнення вважається обов'язковим. Міра вираження потреби в досягненні успіху у будь-якому вигляді діяльності (тобто міра зарядженої на успіх) є потребою, що перетворюється на якість, установку.

Розглянемо отримані результати, які представлені в таблиці 2.2.3, дані свідчать, що для більшості студентів характерний середній рівень 36% і вище середнього 34% «мотиву досягнення». Це свідчить про те, що більша частина студентів мотивована на досягнення цілей і мети в навчанні. Це їх мотивує на виконання завдань, освоєння нового матеріалу та на самостійне опрацювання тем.

Таблиця 2.2.3 Результати вимірювання потреби в досягненні, у %

Рівень потреби у досягненні	Загальний показник
Високий рівень	5
Рівень вище середнього	34
Середній рівень	36
Рівень нижче середнього	23
Низький рівень потреби в досягненні	2
Низький рівень потреби в досягненні	

Приваблює і той факт, що серед студентів є ті, які проявляють високий рівень потреби в досягненні – 5%. Їм притаманні такі риси, як наполегливість в досягненні цілей, сильно захоплюються роботою, прагнуть краще виконувати справи, їх мотивація у діяльності направлена на досягнення успіху; у них відсутній дух суперництва; вони хочуть, щоб інші разом з ними переживали успіх в досягненні результату.

Більшість дослідників вважають що високий і вище середнього рівень потреби в досягненні притаманний жінкам, ніж чоловікам. І цей факт є справедливим для студентів одного і того ж факультету.

При вивченні ролі сформованості рівня самоконтролю у студентів, що впливає на мотивацію до навчання, нами були розглянуті показники схильності до самокерування і розвиток вольової саморегуляції.

За методикою на виявлення рівня вольової саморегуляції Зверкова і Ейдмана було отримано результати за шкалами «загальна шкала», «наполегливість» та «самовладання». Результати за методикою у відсотковому співвідношенні представлені у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4 Результати за методикою «Рівень вольового самоконтролю»

	Загальна шкала вольового самоконтролю	Наполегливість	Самовладання
Низький рівень	32% (8)	32% (8)	28% (7)
Середній рівень	48% (12)	32% (8)	56% (14)
Високий рівень	20% (5)	36% (9)	16% (4)

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому і окремо за такими властивостями характеру як наполегливість і самовладання. За загальною шкалою рівня вольового самоконтролю 20% респондентів отримали високий бал, така характеристика властива людям емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерні спокій, упевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля та здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки та тривогою з приводу її спонтанності. Низький бал спостерігається у 32 досліджуваних, це свідчить про те, що опитані - чуттєві особи, емоційно нестійкі, ранимі, невпевнені в собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, понижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленої здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи. 36% опитаних мають високі результати за данною субшкалою – це вказує на діяльних і працездатних

особистостей, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність — розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. Низькі значення за цією шкалою мають 32%, що говорить про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, це може призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, 28 гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм. Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. 16% мають високий бал за субшкалою такі особи емоційно стійкі, добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

Наступним аналізом дослідження були результати за опитувальником «Здатність до самоуправління». Результати представимо у таблиці 2.2.5: Згідно з таблицею 2.2.5 ми з'ясували те, що низький рівень майже не проявився у досліджуваних, лише виключенням стали шкали «Критерій оцінки якості» та «Самоконтроль», за якими декілька респондентів все ж отримали низькі результати. Високі показники проявили дослідженні «Прогнозування» та «Прийняття рішення». Тоді як за іншими шкалами вибірка, частіше за все, характеризується середніми або вище, ніж середніми результатами.

Таблиця 2.2.5 Результати за методикою «Здатність до самоуправління»

Показник	Низький рівень		Рівень нижче середнього		Середній рівень		Рівень вище середнього		Високий рівень	
	кільк. Респ	%	кільк. Респ	%	кільк. Респ	%	кільк. Респ	%	кільк. Респ	%
Аналіз протиріч	0	0	2	6,7	12	40	12	40	4	13,3
Прогнозування	0	0	0	0	6	20	8	26,7	16	53,3
Цілепокладання	0	0	0	0	20	66,6	6	20	4	13,3
Планування	0	0	0	0	10	33,3	10	33,3	10	33,3
Критерій оцінки якості	2	6,7	8	26,7	10	33,3	4	13,3	6	20
Прийняття рішень	0	0	2	6,7	4	13,3	8	26,7	16	53,3
Самоконтроль	2	6,7	0	0	16	53,3	8	26,7	4	13,3
Корекція	0	0	4	13,3	12	40	10	33,3	4	13,3
Загальний показник	0	0	0	0	8	26,7	16	53,3	6	20

Для наочного відображення результатів представимо їх на гістограмі.

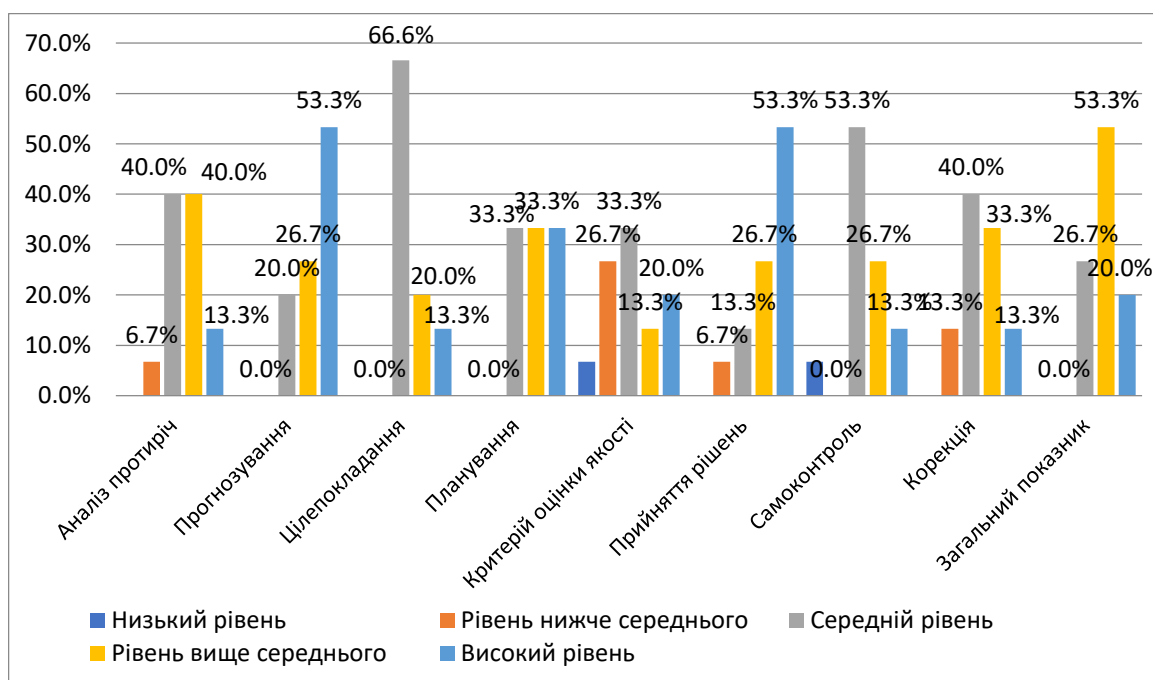


Рис. 2.2.1. Результати за методикою «Здатність до самоуправління»

Аналіз даних показує що для 40% респондентів характерні середні показники, це описує їх як осіб які можуть вдало проаналізувати ситуацію та створити власну модель події (яка допомагає їм зрозуміти тонкощі того, що відбувається), проте іноді їх модель або виявляється невдалою, або вони губляться настільки, що не створюють її. 6,7% респондентів отримали нижчі ніж середні результати за шкалою «аналіз протиріч». Це означає, що вони не дуже вдало орієнтуються в ситуаціях, переживають негативні емоції, якщо довго не можуть розібратися у певній справі. Їм важко зрозуміти та проаналізувати чому ситуація не складається так, як повинна. Опитуванні з показниками вище середнього 40% і високі 13,3% здатні продукувати моделі ситуації, задавати собі уточнюючі питання, такі як: «Чому ця невдача відбувається зі мною, що не так?», «Що зараз відбувається і як я можу цьому протистояти?»

Шкала «Прогнозування» говорить, що особистості в цілому схильні «дивитися у майбутнє», вони намагаються спрогнозувати свої подальші дії або події, що можуть статися, а ми бачимо що 20% досліджуваних мають середні результати за цією шкалою. В той час як 26,7% та 53,3% проявляють вище середнього та середні результати, що говорить про них як про людей, що постійно намагаються передбачити хід подій, зрозуміти що може очікувати їх і близькому майбутньому.

Для 66,6%, властивий середній рівень за шкалою «Цілепокладання». Це означає, що вони в цілому здатні формувати свої цілі, вони їх обдумають та навіть можуть планувати як втілити їх у життя, проте, можливо, ці плани не заходять занадто далеко або їх цілі не є достатньо реалістичними/продуманими. Рівень вище середнього та високий отримали 20% і 13,3% досліджуваних, відповідно. Такі індивіди дуже відповідально підходять до планування цілей, вони можуть створювати цілі системи цілей, які вони прагнуть досягнути. Ці цілі можуть бути як сплановані на найближчий час, так бути і далекоглядними і пов'язані з далеким майбутнім.

За шкалою «Планування» 33,3% респондентів отримали середній рівень результатів. Тож, вони схильні до планування, цілі які вони собі ставлять такі люди намагаються візуалювати у вигляді плану, проте можливо вони не вдаються до такого методу часто. Також ще по 33,3% досліджуваних характеризуються рівнями вище середнього/високого за даною шкалою. Тому, можна сказати, що вони постійно намагаються спланувати свою діяльність, а також втілюють ці плани у життя.

6,7% та 26,7% вибірки отримали низькі результати та показники нижче середнього за шкалою «Критерії оцінки якості». Такі особистості зовсім не розуміють за якими критеріями вони можуть оцінити свою діяльність, вони все оцінюють інтуїтивно. В той же час 33,3% респондентів характеризуються середніми результатами. Тож, можливо, вони знаходяться у процесі формування критеріїв оцінки якості власної діяльності або ж коректують вже існуючі. Тоді як 13,3% та 20% досліджуваних мають вище середнього та високі результати. Це означає, що вони чітко розуміють як можуть оцінювати свої успіхи та досягнення, тож в них сформована система оцінювання себе.

Для 13,3% вибірки властиві середні показники за шкалою «Прийняття рішень». Тож, вони приймають як належне необхідність приймати рішення, розуміють, що цього не уникнути, тому в цілому готові робити кроки у цей бік. 6,7% респондентів характеризуються результатами нижче середнього. Тож, вони не дуже люблять приймати рішення, можливо навіть намагаються уникати цієї необхідності. Рівні вище середнього та високий 26,7% та 53,3% проявляють досліджуваних. Такі особистості повністю усвідомлюють необхідність постійно приймати рішення, цього вони не бояться та іноді навіть прагнуть.

53,3% досліджуваних проявляють середні результати за даною шкалою «Самоконтролю». Їх можна описати як людей, що намагаються контролювати свої справи, проте іноді або забувають про таку необхідність, або вирішують ситуативно що гідно їх уваги. Для 6,7% вибірки властиві низькі показники. Тож,

ці особистості не схильні відстежувати як розвивається реалізація їх планів у житті, можливо вони схильні пускати все на самоплив. Для 26,7% та 13,3% респондентів властиві вище середнього та високі показники. Такі люди звикли повністю контролювати все, що стосується їх діяльності та планів, вони постійно перевіряють як рухаються їх справи і чи цей рух відбувається в правильному напрямку.

13,3% та 13,3% характеризуються показниками вище середнього та високими за шкалою «Корекції». Тож, ці індивіди завжди готові до змін, якщо цього потребує ситуація. 13,3% респондентів характеризуються рівнем нижче середнього. Ці особистості не дуже схильні змінювати щось у своїх поведінці, планах і т.д., можна сказати, що вони достатньо ригідні. Тоді як для 40% досліджуваних властивий середній рівень. Вони більш схильні до корекції власної поведінки, розуміють, що в деяких випадках потребують видозмін, проте, можливо, ці зміни даються для них нелегко.

Показники вище середнього 53,3% та високі 20% за загальною шкалою свідчать, що ці особистості вдало управляють своїми справами, діяльністю та планами, вони готові до змін, вміють ставити перед собою цілі та реалізувати їх. 26,7% респондентів отримали середні результати. Тож, ці особистості відрізняються середньою здатністю до самоуправління. Можливо, у них виникають труднощі з управлінням власною діяльністю, проте вони намагаються удосконалюватися.

Взявши до уваги самоконтроль як механізм звіряння образів бажаного й дійсного. Процес самоконтролю відбувається на всіх рівнях самоорганізації поведінки незмінним образом. Змінюється лише зміст образів, що використовуються в процесі самоконтролю, який стає якісно іншим при переході з одного рівня самоорганізації поведінки на інший і від одного компонента – до іншого. З огляду на ступінь збігу між результатом діяльності, тобто тим, що людина контролює, та взірцем/еталоном (тим, що дозволяє здійснювати

самоконтроль) і можна визначити рівні розвитку самоконтролю. До них належать високий (повний збіг), середній (частковий збіг) та низький (незбіг).

Розглядаючи вольову саморегуляцію, психолог Н. А. Харіна приділяє увагу здібності особистості до свідомого довільного управління своєю поведінкою та діяльністю за допомогою включення до цього управління вольового компонента. За результатами її дослідження самоконтроль входить у динамічний блок вольової саморегуляції поряд із силою волі та локалізацією суб'єктивного контролю [17]. На її думку, самоконтроль покликаний забезпечити адекватність застосування та розвитку вольового зусилля. Надмірний самоконтроль не виправдано виснажуватиме вольове зусилля, знижуючи тим самим його ефективність. Сильна воля у поєднанні з нерозвиненим самоконтролем – це прояв «сліпої волі», коли в результаті поспішних, недостатньо перевірених рішень їх подальша реалізація призводить до неефективних витрат вольової енергії. Отже, в ідеалі гармонійна особистість повинна мати і сильну волю, і виражений самоконтроль поведінки і діяльності [17]. Отже, з урахуванням самоконтролю розвивається вольова саморегуляція особистості.

Взявши до уваги дані експериментального дослідження та самоконтроль як механізм звіряння образів бажаного й дійсного, за допомогою контент-аналізу ми проаналізували ступінь збігу між результатом діяльності, тобто тим, що людина контролює, та взірцем/еталоном (тим, що дозволяє здійснювати самоконтроль) нами були визначені та описані рівні розвитку самоконтролю. До них належать:

- високий рівень самоконтролю, який характеризується наявністю у людей мотивації на успіх, починаючи справу, вони мають на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини міститься надія на успіх та потреба в його досягненні. Такі люди ініціативні, активні, впевнені у собі, у власних силах та беруть на себе відповідальність. Їх відрізняє наполегливість у досягненні цілей і цілеспрямованість. Якщо перед людиною

виникає проблема, вона висуває задачі щодо успішного розв'язання цієї проблеми і досягнення успіху. Також їм притаманні такі риси, як наполегливість в досягненні цілей, сильно захоплюються роботою, прагнуть краще виконувати справи, у них відсутній дух суперництва; вони хочуть, щоб інші разом з ними переживали успіх в досягненні результату. Характерний високий рівень вольової саморегуляції і самоуправління у справах.

- середній рівень визначається як прагнення підвищувати свої здібності і уміння на більш високому рівні в тих видах діяльності, по відношенню до яких прагнення вважається обов'язковим. Це їх мотивує на виконання завдань, освоєння нового матеріалу та на самостійне опрацювання тем. Прояв середнього рівня вольової саморегуляції і самоуправління діяльністю характеризує їх як людей які добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля та здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість.

- низький рівень характеризується проявом у особистості мотивацією на невдачу, зазвичай вони відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Це свідчить про те, що опитані - чуттєві особи, емоційно нестійкі, ранимі, невпевнені в собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, понижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленої здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Отже, з урахуванням самоконтролю розвивається вольова саморегуляція особистості, мотивація до навчання та здатність до самоуправління.

2.3 Методичні рекомендації по формуванню самоконтролю у студентів

Здійснивши системний підхід до дослідження самоконтролю як особового феномену з позицій його емпіричних характеристик, розглянувши їх взаємозв'язок як ієрархію суб'єктно-діяльнісного компонентів, що утворюють цілісний досвід: когнітивно-регулятивний, практико-коррекційний і спонукальний для самооцінки; нами розроблені рекомендації по процесу його формування. Були враховані такі факти, як залежність досвіду самоконтролю від сформованості особових якостей осіб юнацького віку: самостійності, самодисципліни, самооцінки, відповідальності.

Визначені внутрішні чинники і зовнішні умови успішного навчального процесу та оволодіння корекційно-розвивальними методами формування позитивної мотивації ми пропонуємо через такі техніки: техніки самокорекції емоційних станів, самодослідження за допомогою щоденника Успіху, рефлексивно-інноваційний тренінг.

Найважливішим для успішності формування самоконтролю є розуміння значимості його в діяльності, тобто в навчанні. Кожний студент має зрозуміти, що сформований самоконтроль допомагає в саморозвитку, досягненні цілей, позбавленні від шкідливих звичок і формуванні позитивної мотивації у навчанні. За допомогою самоконтролю людина в стресових ситуаціях зберігає прихильність своїм переконанням і цінностям. А також самоконтроль допомагає у боротьбі і профілактиці психологічних проблем. Самоконтроль допомагає легше переносити труднощі, фізичні, психологічні і інтелектуальні навантаження.

Як свідчать дослідження зарубіжних психологів самоконтроль включається і допомагає йти вперед там, де слабшає або зовсім зникає мотивація; з його допомогою ми пересилуємо свою ліню, спокуси із зовнішнього світу і робимо те, що треба зробити, навіть якщо це складно і неприємно.

За основу наших рекомендацій, ми взяли вже існуючі психологічні феномени. По-перше, закон Йоркса-Додсона. Згідно цієї теорії, для досягнення стійких і довгострокових результатів важливіше низький або середній рівень мотивації. Високий рівень допомагає досягати короткострокових результатів і невеликих цілей. По-друге, потребова-інформаційна теорія емоцій. Її суть полягає в тому, що чим сильніше ми чогось хочемо і чим довше йдемо до цього, тим вище психологічна і емоційна напруга. Людина виявляється в стані стресу, і це негативно відбивається на її активності. Вона втрачає здатність раціонально мислити і повільно, але вірно йти до мети. А також за сильного бажання задовільнити якусь потребу, будь-яка невдача сприймається набагато хворобливіше. Тобто, при високій мотивації ризик кинути почате більший, ніж при низькій мотивації, але високому рівні самодисципліни і самоконтроля.

Для ефективного розвитку самоконтролю в професійній діяльності, ми пропонуємо дотримуватись наступних принципів:

1. Самообмеження. За кордоном набирає популярність дофамінове голодування (автор - професор клінічної психіатрії Каліфорнійського університету Кемерон Сеп). Суть "дієти" в наступному: на якийсь час (година, день, тиждень - по наростаючій) людина відмовляється від сурогатів щастя. Що до них відноситься? Все, що дає швидкий виплеск гормонів радості і миттєве задоволення: солодощі, алкоголь, шопінг, секс, екстрим, спілкування в соціальних мережах, комп'ютерні ігри і тому подібне. В першу чергу треба відмовитися від того, що найпривабливіший саме для вас. А що дозволене? Гуляти і спілкуватися з близькими людьми, читати паперові книги, займатися будинком, виділяти час на хобі. Загалом, треба концентруватися на своєму внутрішньому світі і на рідних, друзях. Мета голодування - зміцнення психічного здоров'я. До цього відноситься підвищення усвідомленості, позбавлення від залежностей і їх профілактика, підвищення стресостійкості, повернення до істинних цінностей.

2. Розпізнавання емоцій. Навчіться відстежувати, які емоції та в яких ситуаціях ви відчуваєте. Які їх первинні, а які вторинні. Первинні емоції: радість, страх, гнів, смуток, огида, подив. Решта з того, що ми відчуваємо – різні комбінації первинних емоцій.

3. Відстежування і контроль емоцій. Почніть вести щоденник, в якому фіксуватимете те, що виводить вас з себе. Детально розпишіть проблемні ситуації, свої емоції і думки, почуття, стани, бажання. Незабаром ви виділите групу своїх стресових чинників. Після цього вирішите, що можна виключити зі свого життя, а з чим треба продовжити взаємодіяти по іншому плану. Виробіть нову, продуктивну стратегію. Ведення щоденника є формою особистого самоконтролю.

4. Визнавайте, що самоконтроль слабшає (ось-ось піддастесь якійсь спокусі або кинете почату справу). Не йдіть в самобичування, позбавляйтесь від відчуття провини. Визнати слабкість може тільки сильна людина. Усі ми втомлюємося, наші ресурси не безмежні.

5. Включайте негативне мислення. Ви, напевно, здивувалися, адже на кожному розі радять зворотне. Так, в цілому в житті треба прагнути до позитивного мислення, але у боротьбі із спокусою звертайтеся до негативу. Що це означає? Акцентуйте увагу на небезпеках шкідливої звички, підкреслюйте недоліки чогось або когось, візуалізуйте наслідки деструктивної поведінки і так далі.

6. Знайдіть істинну проблему і боріться з нею. У кожній поганій звички є прихована вигода. Треба визначити її і навчитися отримувати той же результат іншим, здоровим способом.

7. Відмічайте на папері свої успіхи (це можна робити в щоденнику Успіху), хваліть і підтримуйте себе. Особливо важливо робити це у момент зриву, відкату: "Так, я знову зірвався на крик і не зміг спокійно вирішити конфлікт. Але цього разу я не став, як раніше, кидати предмети. Наступного разу у мене точно вийти

стримати і крик". Навчіться отримувати задоволення від того, що ви управляєте собою і своїм життям.

8. Перемикайте увагу. Адже надмірно прикута увага до справи послаблює вашу зосередженість, творчість та викликаю почуття тривоги. Час-від-часу переключайтесь на інші, не менш важливі справи, це дасть можливість вашим психічним процесам перепочити.. Взагалі, корисно не просто позбавлятися від якоїсь шкідливої звички, а одну звичку замінювати інший.

Щоб самоконтроль допоміг вам поліпшити життя, потрібно організувати і тренувати його за такими правилами (розвиток самоконтролю):

1. Особливим виявом самоконтролю є *самонагадування*. Ефективність самоконтролю підвищується, коли він доповнюється самозвітом у процесі практичної діяльності й самовихованням. Звітувати собі про свої вчинки -- це означає вносити корективи у власну поведінку, стабілізувати її в потрібному напрямку і цим робити свою особистість об'єктом своєї свідомості і своєї волі. Для цього ми пропонуємо вести щоденник Успіху.

2. *Знаходимо сенс і мету*. Чому багатьом людям не вдається кинути курити або пити (ми зараз не говоримо про запущених випадках хімічної залежності)? Тому що не вистачає усвідомленості. Так, всі кажуть, що це погано, але конкретики немає. А от якщо людина визнає той факт, що із-за шкідливої звички у нього погіршився стан шкіри, порушилася робота деяких систем, знизилася працездатність і відбулися інші негативні зміни, то кинути буде простіше. Якщо до цього додати ще перспективи того, що буде після відмови від шкідливої звички, то процес стане ще усвідомленішим. У такому разі сенс і мету можна сформулювати, наприклад, так: «Я на місяць відмовлюся від алкоголю і сигарет, буду кожен день аналізувати свій стан (вибираємо конкретні критерії для вимірювань) і потім порівняю до і після». Місяці вистачить на первинне очищення і відновлення організму, а значить, людина побачить і відчусь

покращення і вирішить продовжити свій експеримент на місяць, потім ще на місяць, потім ще і т. д. тобто він кине пити і курити.

3. *Розбиваємо великі завдання на підзавдання*, тобто складаємо покроковий план. Погодьтеся, простіше худнути щотижня на кілограм, ніж думати про те, що треба за півроку скинути 24 кг? При такій розбивці ви самі не помітите, як прийдете до мети.

4. *Робимо перший крок*. Це найскладніше, так як доводиться боротися зі страхами, сумнівами, лінню, прокрастинацією та іншими нехорошими речами. А якщо вже ви розпочали, то, як кажуть, назад шляху немає. До речі, те ж правило справедливо для «точки неповернення», або екватора вашого шляху. Ставте проміжні цілі і аналізуйте виконану роботу.

5. *Відмовляємося від багатозадачності*. Так, з дрібними завданнями це працює. Наприклад, ви можете сканувати або роздруковувати та паралельно в голові будувати план подальшої роботи. Чи можна мити посуд і придумувати вступ до статті. Але якщо ми говоримо про більш складні і глобальні завданнях, то потрібно повністю концентруватися на чомусь одному. Тоді вам вдасться увійти в стан потоку і виконати завдання максимально швидко і ефективно.

6. *Тренуємо силу волі*. Починайте з невеликих завдань. Наприклад, привчіть себе проходити одну або кілька зупинок до університету, або ходити пішки, робити щоденну ранкову зарядку, замість ліфтів і ескалаторів використовувати сходи і т. д.

7. *Міняємо навколишнє середовище*. Самоконтроль допомагає нам стримуватися, терпіти, змушувати себе щось робити. Але при цьому важливо мінімізувати рівень стресу і негативу у своєму житті. Наприклад, якщо ви в присутності якоїсь людини частіше виходьте з рівноваги, тому що вона – ходяча провокація, то має сенс виключити цю людину зі свого життя. Це не слабкість і не втеча, це здорова самопоміч.

8. *Нормалізуємо режим праці і відпочинку.* Дорослій людині потрібно спати мінімум 8 годин (індивідуальна норма може відхилятися на 1-2 години в більшу або меншу сторону). А також важливо влаштовувати перерви в роботі, виділяти годину на обід і пообідній відпочинок, влаштовувати вихідні, чергувати фізичну та інтелектуальну активність. Пам'ятайте, що самоконтроль вимагає великих вольових зусиль, тобто енергетичних витрат. Вам потрібно відновлюватися, щоб не зламатися. А повноцінне відновлення можливо тільки уві сні.

9. *Формуємо звички.* Чим частіше ви змушуєте себе щось робити, тим міцніше ця схема закріплюється у вашому мозку. Поступово це доходить до автоматизму і стає звичкою. Наприклад, якщо протягом декількох місяців ви тренувалися в один і той же час і в одні і ті ж дні, то ваше тіло починає «просити» звичне навантаження. Ви вже не змушуєте себе і не налаштовуєтеся, а просто йдете і займаєтеся.

Ці всі поради стосуються людей з низьким рівнем прояву самоконтролю, але є ті в котрих сформований високий рівень, а це в свою чергу може призвести до того, що людина постійно знаходиться в стані психічної напруги. Така людина не може відкрито проявляти свої емоції. Невідреагованні емоції накопичуються, призводять до виникнення різних хвороб. Найчастіше це серцево-судинні захворювання і виразка шлунку Щоб цього не було, і люди з високим рівнем самоконтролю не захворювали, необхідно проводити профілактику даних станів. Таким людям постійно необхідно позбавлятися від психічної напруги. Найпростіші способи - це кричати у безлюдних місцях, крушити що-небудь. Добре знімають напругу бойові мистецтва. Непогано опанувати прийоми аутотренінгу. Він теж добре нормалізує стан людини. Обов'язково потрібно обрати зручний для вас спосіб зняття психічної напруги. Тоді добре розвинена здатність до самоконтролю призводитиме тільки до позитивних результатів.

Зверніть увагу, що самоконтроль дуже індивідуальна, тому кожен може обрати різні її способи, щоб мотивувати себе (самонавіювання, самопереконавання, самонаказ, самосхвалення, самозаохочення, афірмації, візуалізація, біографії відомих особистостей, розвиток сили волі) [17; с. 283-285].

Розглянемо способи самоконтролю детальніше.

Самонавіювання – це процес впливу на свою психіку, щоб змінити свою поведінку, тобто метод формування нової, раніше не властивої поведінки. В його основі лежить багаторазове повторення слів або визначених словесних формулювань, що будуються у вигляді простих і коротких тверджень, мають позитивну спрямованість без частки «не» (наприклад: «Я сповнений енергії і сил!»). Такі словесні формулювання повинні: 1) відображати те, що Ви хочете; 2) вживатися без частки «не» (наприклад: «Я відчуваю себе добре»); 3) бути короткими, конкретного змісту; 4) формулюватися у теперішньому часі. Повторюйте ці формулювання усвідомлено і якомога частіше. За допомогою самопереконавання можна налаштуватися на позитивний стан, успіхи у професійній діяльності («Я зможу!», «У мене все вийде якнайкраще!»).

Самонаказ – це розпорядження, зроблене самому собі, яке робиться у короткій наказовій формі. Самонаказ допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, усвідомити власні прорахунки (зваживши всі докази й аргументи), мобілізуватися на виконання наміченого завдання.

Самосхвалення дає змогу підбадьорити себе, позитивно оцінити власну поведінку та вчинки завдяки добору відповідних фактів. Потрібно подумки хвалити себе навіть за незначні досягнення та успіхи у навчанні, не очікуючи, доки хтось вас похвалить. Хваліть себе самі навіть за незначний успіх у діяльності (за виконання певного обсягу роботи, навіть за докладені зусилля). Наприклад: «Молодець, Павло! Прекрасно! Так тримати! Чудова робота!».

Самозаохочення (винагородження себе за успішне виконання завдання) передбачає, що Ви можете сказати, що купите собі бажану річ (солодощі, якусь

річ тощо) тільки після успішного виконання завдання. Поки не здійснено завдання, не дозволяйте собі купувати задумане.

Афірмації – це довільне самонавіювання за допомогою спеціальних невеликих за обсягом текстів або виразів. Афірмація ефективна, коли вона конкретна за своїм змістом, сформульована в теперішньому часі, виражає Ваше бажання та викликає позитивну емоційну реакцію, спрямована на найкращий результат, правдоподібна. Працюючи з афірмаціями, слід дотримуватися принципу таємності та пам'ятати про кінцеву, чітко визначену Вами мету. Для того щоб скласти для себе найбільш ефективні афірмації, слід використовувати наступний прийом: потрібно взяти чистий аркуш паперу і розділити його лінією на дві частини. Зліва пишуться переконання і блоки, які, як Ви вважаєте, здійснюють негативний вплив на Вашу діяльність, а праворуч – позитивні афірмації. Наприклад: Ви знаєте, що у Вас є страх виступати перед аудиторією, але Вам часто доводиться відповідати на заняттях, і через це Ви постійно відчуваєте стрес, дискомфорт. Напишіть на одній частині листа «Я боюся виступати перед аудиторією», а на іншій – «Мені подобається виступати перед аудиторією». Це і буде Вашою переконливою фразою, афірмацією.

Принцип дії афірмацій: щоденне повторення – це найпростіший спосіб внести необхідні зміни у своє життя. Афірмації, як правило, використовуються не одинично, а комплексно. Щоб вони почали діяти і впливати на Вас та Ваше життя, читайте свої афірмації щодня. Краще всього, якщо це буде відразу після того, як прокинетесь і перед сном. Зробіть читання афірмації своїм щоденним ритуалом. Через деякий час Ви станете помічати зміни в собі і своєму житті. Запам'ятайте: афірмації впливають на підсвідомому рівні.

Для досягнення максимального результату їх можна об'єднати з візуалізацією. Візуалізація – це створення зорових образів бажаних ситуацій (досягнення мети, формування певної риси характеру, налаштування на успіх тощо), тобто уявне проживання бажаного сюжету.

Принципи дії візуалізацій: 1) чим частіше Ви візуалізуєте образ майбутнього у своїх думках, тим сильніше бажання реалізувати це насправді, і тим більше переконаність у її здійсненні; 2) чим чіткіше картинка образу уявлюваного майбутнього, тим швидше її реальне втілення; 3) збільшення сили емоцій, які супроводжують образ майбутнього, збільшує ентузіазм для досягнення запланованого; 4) чим довше Ви уявляєте бажану картину майбутнього, тим більш ймовірно, що вона відбудеться. Візуалізації рекомендується використовувати перед сном. Робиться це дуже просто: постарайтеся вибрати час, щоб Вас ніхто не відволікав, сядьте зручніше, розслабтеся і закрийте очі. Деякий час просто сидіть і стежте за своїм диханням. Дихайте рівно, спокійно, розмірено. Поступово починайте уявляти картинки того, чого бажаєте досягти. Не просто думайте про це, а уявляйте це так, як ніби це вже є у Вас. Уявіть в деталях що відбувається, продумайте як розвивається сюжет. Приділіть візуалізації 30 хвилин. Після того, як закінчите, Ви відчуєте, що з'явилося сильне бажання швидше почати щось робити для досягнення своєї мети. Відразу приступайте до дій. Щоденна практика візуалізації допоможе Вам завжди пам'ятати про те, чого Ви найбільше хочете. І найголовніше – у Вас завжди буде заряд енергії, щоб щось робити, а Ваша мотивація завжди буде на високому рівні, а значить і бажане ставатиме до Вас все ближче і ближче. Біографії відомих особистостей як метод вивчення життя успішних людей, що досягли в якій-небудь сфері видатних результатів є одним з найефективніших для самомотивації. Знайдіть біографію людини, яка викликає у вас інтерес і захоплення, статті про неї, її висловлювання або будь-яку іншу інформацію. Почніть вивчати знайдений матеріал. Напевно, Ви знайдете в житті цієї людини безліч мотивуючих моментів, прикладів стійкості і бажання йти вперед незважаючи ні на що. Під час читання Ви почнете відчувати бажання взяти себе в руки, продовжувати прагнути до наміченої мети, і Ваша мотивація багаторазово посилиться. Ви навіть можете зробити колаж із його фразами та фото із життя.

Читайте книги, статті, дивіться фільми про життя видатних людей завжди, коли відчуваєте, що Ваша мотивація знизилась і потребує зростання. Така практика дозволить Вам мати найсильнішу мотивацію, адже у Вас буде наочний приклад того, як люди залишаються вірні своїм мріям і продовжують вірити в себе і свій успіх. Розвиток сили волі – це метод самомотивації, що допомагає розвиватися, самовдосконалюватися і досягати нових висот, завжди тримати себе в руках, не прогинатися під тиском проблем та обставин, бути сильним, стійким і рішучими. Найпростішим, і в той же час, найскладнішим способом розвитку сили волі є робити те, що робити не хочеться. Саме «дії через не хочу», долаючи труднощі, робить людину сильнішою. Якщо робити щось, що не хочеться впродовж тривалого часу, то Ви зможете розвинути силу волі та розвинути нову звичку! Починайте тренування сили волі з малого, поступово підвищуючи планку, а в списку своїх справ, навпаки, завжди обирайте найбільш складне і робіть його в першу чергу. Прості справи буде зробити простіше. Регулярне тренування своєї сили волі через певний час почне давати результати, і Ви побачите, як простіше Вам стало справлятися зі своїми слабкостями, небажанням щось робити і лінню.

Отже, самоконтроль є найважливішим етапом на шляху до саморозвитку та особистої ефективності у навчанні. Самоконтроль – це те, що Ви можете робити, щоб у Вас завжди була енергія і бажання займатись обраною діяльністю.

Висновки до розділу

Аналіз та інтерпретація отриманих даних по дослідженню сформованості мотивації студентів до певної діяльності, що було визначено шляхом діагностики орієнтації їх на успіх (мотив потреби в досягненні успіху) чи невдачу (мотив уникнення неприємностей) показав: що у більшість наших респондентів присутня недостатня професійна вмотивованість, а це негативно впливає на мотивацію навчання в цілому. Достатнім та високим рівнем розвитку

професійного мотиву можна вважати стан, за якого у студента присутній інтерес до обраної професії. В цілому аналіз одержаних результатів дає підстави зробити висновок про низький рівень позитивної мотивації та високий рівень негативної мотивації. Тому перед викладачами вищої школи постає проблема не лише передачі знань та досвіду студентам, а й у систематичному мотивуванні їх до активного сприймання знань у навчально-пізнавальній діяльності.

З урахуванням самоконтролю розвивається вольова саморегуляція особистості, мотивація до навчання та здатність до самоуправління.

Здійснивши системний підхід до дослідження самоконтролю як особового феномену з позицій його емпіричних характеристик нами розроблені рекомендації по процесу його формування. Були враховані такі факти, як залежність самоконтролю від рівня мотивації, вольової саморегуляції та здатності до самоуправління. Враховуючи внутрішні чинники і зовнішні умови успішного навчального процесу для оволодіння корекційно-розвивальними методами формування позитивної мотивації ми пропонуємо такі техніки: техніки самокорекції емоційних станів, самодослідження за допомогою щоденника Успіху, рефлексивно-інноваційний тренінг.

ВИСНОВКИ

Виходячи з поставлених задач, сформулюємо основні висновки дослідження.

Аналіз літератури показав, що наявні дослідження, в основному, торкаються загального поняття самоконтролю, його окремих складових і способів їх формування. Його системне вираження як сукупності знань, умінь і оціночного відношення до результатів їх застосування, зафіксовано в науці як досвід. Самоконтроль є складовою всіх видів навчальної діяльності і складає всі етапи її виконання.

Дослідження стану теорії питання і досвіду видатних педагогів дозволив з'ясувати основні тенденції у вирішенні цієї проблеми. Для успішного формування способів самоконтролю в навчанні важливо створити у учнів внутрішній мотив його здійснення, відокремити спосіб дії від виконавця, забезпечити психологічний механізм "запуску" самоконтролю. Тому первинним стало виявлення сукупності способів самоконтролю, які учні можуть використати і розробка поетапного формування у учнів способів здійснення контролю своїх учбових досягнень.

Здійснений аналіз наукових джерел, свідчить про те, що протягом першої половини ХХ ст. самоконтроль у навчанні розглядався передусім як засіб активізації пізнавальної діяльності, були розроблені психологічні засади учіння як складової діяльності навчання, обґрунтовані ідеї про необхідність постійного здійснення самоконтролю в навчанні.

Здійснене емпіричне дослідження мотивації навчальної діяльності і ставлення до майбутньої професії і мотиви її вибору, показало, що ці мотиви є надзвичайно важливим чинником, що обумовлює успішність подальшого навчання. Мотиви є мобільною системою на яку можна впливати. На формування мотивації до навчання впливають психологічні характеристики студентів,

специфіка навчального процесу. Студенти з високим рівнем самоконтролю мають високі та середні показники мотивації до успіху, до самоконтролю своєї діяльності і такі особи вдало управляють своїми справами, діяльністю та планами, вони готові до змін, вміють ставити перед собою цілі та реалізувати їх. Для студентів з низьким рівнем самоконтролю характерна тенденція уникнення невдач, мотивація на отримання диплому, а не професійного зростання. Для таких особистостей характерна чуттєвість, емоційна нестійкість, вони ранимі, невпевнені в собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, понижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів.

5. Запропоновані рекомендації допоможуть студентам швидко і свідомо сформувати навички самоконтролю в навчальній діяльності, особливо коли більшість часу вони проводять за комп'ютером і позбавленні живого спілкування. Рекомендуємо вести щоденник, у якому студенти зможуть відстежувати зміни. Фіксувати свої думки та переживання. Це допоможе їм вивести всі проблеми на рівень усвідомленості, а потім підтримувати мотивацію в прагненні до мети. А також ми рекомендуємо частіше звертатися до своєї ієрархії мотивів, нагадуючи собі про головну мету, заради якої можна пожертвувати миттєвими бажаннями. Оволодіння низкою корекційно-розвивальних методів і форм позитивної мотивації до навчання і формування самоконтролю. Забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного освітнього досвіду та діяльності шляхом переосмислення та висунення інновацій, що сприятимуть подоланню проблемно-конфліктних ситуацій, які виникають у процесі розв'язання практичних задач у діяльності, особистісного розвитку, професійного самовдосконалення та корекції. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці фундаментальної моделі розвитку самоконтролю.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ...докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
2. Беляєва О. М. Удосконалення педагогічного контролю як фактор підвищення якості вищої освіти / Сучасні підходи до навчання іноземної мови: шляхи інтеграції школи та ВНЗ: матеріали V Міжнар. конф., 17 квіт.2015 р. / МОН України, ХНУ імені В. Н. Каразіна, КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти». – Харків: Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015 р. С. 15-16.
3. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» [Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя] / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68-73.
4. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності / Збірник наукових праць. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. – Чернівці: ЧНУ, 2009. С. 15–20
5. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті// Бібліотечка шкільного психолога/ Методичний посібник. – К.: Шкільний світ, 2007. – 92 с.
6. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005. 116 с.
7. Гриньова М. В. Саморегуляція/ Марина Вікторівна Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2012 – 310 с.
8. Гриньова М. Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді / Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2013 № 8 (Ч. 2). С. 159 – 163.

9. Гриценюк Л. І. Мотивація навчання студентів-правознавців. Науковий вісник КНУВС. Київ, 2010. Вип. 4 (71). С.179–187.
10. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25-28
11. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 261–271.
12. Емішянц О.Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 15. С. 127–134.
13. Загальна психологія : підручник / за загальною редакцією Максименка С.Д. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
[URL:http://194.44.152.155/elib/local/sk676290.pdf](http://194.44.152.155/elib/local/sk676290.pdf).
14. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
15. Захаренко Л. М. Заохочення як засіб розвитку мотивації курсантів до навчання: правовий аспект. Права людини і поліція у сучасному світі : зб-к матеріалів кругл. столу, присвяч. пам'яті С. Л. Лисенкова (12 квітня 2018 р.). Київ. 2018. С.70–72.
16. Захаренко Л. М., Малоголова О. О., Юрченко-Шеховцова Т. І. Дослідження особливостей навчальної мотивації курсантів випускного курсу Право і Безпека. 2018. Т.69. № 2. : [сайт].[URL:http://pb.univd.edu.ua/](http://pb.univd.edu.ua/).
17. Захаренко Л. М., Малоголова О. О., Юрченко-Шеховцова Т. І. Дослідження особливостей навчальної мотивації курсантів випускного курсу Право і Безпека. 2018. Т.69. № 2. : [сайт].[URL:http://pb.univd.edu.ua/](http://pb.univd.edu.ua/).
18. Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. Дослідження особливостей мотивації до навчання курсантів-першокурсників. Технології розвитку інтелекту. Відкритий наукометричний електронний журнал. 2018. Т.2. № 10 (21) :
[сайт].[URL:http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current)

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Карпюк І. Ю. Робоча програма з фізичного виховання для спеціального медичного відділення студентів НТУУ “КПІ”. – К. : НТУУ “КПІ”, 2000. 40 с.
21. Кідалова, К. С. Психологічні особливості самоствавлення особистості: аналіз концепцій та підходів. Український психологічний журнал, 2(8), 2018. С 48–58.
22. Климчук В. О., Горбунова В. В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
URL:http://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1058/klymchuk_gorbunova_mono.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
23. Ковальчишина Н. І. Тренінг формування професійної мотивації у курсантів навчальних закладів МВС. Право і безпека. 2006. № 5. С. 184–188. 12.
24. Колодяжна, А. В. Поєднання компонентів самоствавлення особистості відповідно до її творчих проявів. Scientific Journal, 5, 2016. С. 93–96.
25. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. 40 с.
26. Кочерга О., Васильєв О. Дитячі страхи, неврози, темперамент Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 22–23
27. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості. Наука і освіта, 2000. №1-2. С. 22–23.
28. Лебедева Л. Арт-терапія в педагогіці. Педагогіка. 2000. № 9. С. 27-34
29. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга, 2011. 448 с.

30. Луценко О. В. Формування професійної мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України на основі інноваційних дидактичних моделей. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир, 2015. Вип. 4 (82). URL:<http://eprints.zu.edu.ua/20445/1/133-137.pdf>.
31. Мартенс Йенс-Уве, Куль Юлиус. Самомотивація. Искусство мотивировать себя. Харьков : Гуманитарный центр, 2017. 320 с.
32. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. [2-ге вид., виправл. та доповн.] Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
33. Нежданова Н. В. Емпіричний аналіз динаміки мотивації майбутніх фахівців як важливої складової структури їх професійних якостей. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія : Психологія. 2015. Т.20. Вип. 3 (37). Ч. 1 С. 71– 81.
34. Проценко Н.В. Проблема самоконтролю в психології особистості. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 5. С. 380–389.
35. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
36. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі : навч. посіб. / за ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ : КНЕУ, 2007. 528 с. 34.
37. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360с
38. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців : системно-синергетичний підхід : монографія. Київ : Університет «Україна». 2012. 323 с.
39. Сиротюк А. Л. Кінезіологічні прийоми і стрес. Корекційна робота психолога. – К., 2002. Вип. 3. С. 59–61

40. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. 2011: збірник наукових праць / Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011.

41. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник / За наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

42. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посібн. для студентів ВНЗ та слухачів ін-тів післядипломної освіти / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. В. Винославська та ін.; За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

43. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: Наук.-метод. посіб. – К., 2006, 204 с.

44. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Метод. рек. – К., 2006. 119 с.

45. Чеботарьов М.К. Самоконтроль як важливий компонент формування готовності майбутніх менеджерів до даптивного управління. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2014. № 45. С. 195–200.

46. Чудакова В. П. Модель експертизи і корекції внутрішньої психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності – чинник формування конкурентоздатності особистості [Текст] / Освіта і розвиток обдарованої особистості: Щомісячний науково-методичний журнал. 2013. № 10 (17) (жовтень). – С. 52–61.

47. Чудакова В. П. Моделі й технологія формування психологічної готовності персоналу організацій до інноваційної діяльності як чинника конкурентоздатності особистості в швидкозмінних умовах: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України [Текст] / За ред. С. Д.

Максименка (гол. ред.) та ін. – К.– Алчевськ: ЛАДО, 2013. – Том II. Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / За ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки [Текст]. 2013. Вип. 38. С. 314–326.

48. Чудакова В. П. Формування конкурентоздатної особистості, готової до інноваційної діяльності, в швидкозмінних умовах засобами рефлексивно-інноваційного тренінгу [Текст] / В. П. Чудакова; За ред. І. С. Волощук (гол. ред.) та ін. // Навчання і виховання обдарованої особистості: теорія і практика: Збірник наукових праць. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2013. – Вип. 10. – 326 с. – С. 300–310.

49. Щоденник здоров'я : навч. посібник / під ред. О. Д. Дубогай. – К. : НПУ, 2003. – 12 с.

50. Яворська-Ветрова, І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоствалення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 6(13), 2016. С. 198–206.

51. Salom, A. Art therapy and its contemplative nature: unifying aspects of imaging, art therapy 30(4), 2013. С. 142–50. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.846203> .

52. Spiegel, D., Malchiodi, C., Bakos, A., & Colley, K. Art Therapy for Combat-Related Post Traumatic Stress Disorder: Recommendations for Research and Practice. Art Therapy, 23(4), 2003. С. 157–164. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335> .

53. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing selfregulation and self-control: The Volitional Components Inventory // In: Motivation and self-regulation across the life span / J. Heckhausen, C. Dweck (Eds.). New York, 1998. P. 15–49.

54. Lazarus R. S., Launier S. Stress – related transactions between person and environment\ L.A. Pervin, M. Levis (Eds.). Perspectives in interactional psychology. N.Y.: Plenum, 1978. P. c. 287-327