

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет

КУРСОВА РОБОТА з  
на тему: «Проблеми психічної саморегуляції студентської молоді»

Студентка 2 курсу групи ПС 02-21  
факультету туризму, бізнесу і психології  
*Декальчук Олена Андріївна*

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент  
Вербицька Людмила Федорівна

КИЇВ – 2023

## ПЛАН

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....</b>	3
1.1. Загальна характеристика психічної саморегуляції особистості.....	6
1.2. Психічна саморегуляція у структурі емоційного інтелекту.....	10
Висновок до першого підрозділу.....	13
<b>РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК.....</b>	15
2.1 Особливості організації дослідження психічної саморегуляції.....	15
2.2 Обґрунтування методик дослідження психічної саморегуляції .....	17
Висновок до другого підрозділу	21
<b>РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	23
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження	23
3.2 Практичні рекомендації щодо покращення психічної саморегуляції особистості	30
Висновок до третього підрозділу	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	40

## ВСТУП

*Актуальність теми дослідження* На сучасному етапі розвитку суспільства набуває особливого значення необхідність формування саморегуляції особистості в процесі життєдіяльності. Адже успішна діяльність людини залежить від її готовності до стійкого функціонування в різноманітних умовах життєдіяльності, здатності критично оцінювати свої дії, а також, на основі усвідомлення та прийняття суспільних вимог, керувати власним психічним станом й поведінкою. Особистість як самостійний суб'єкт своєї діяльності потребує на багато більше зусиль та часу для координації та регуляції власного життя незалежно від тимчасових впливів середовища. Тому саморегуляція є необхідною здатністю суб'єкта, який здійснює активну та цілеспрямовану діяльність. Таким чином, саморегуляція як цілісна система психічних засобів, за допомогою яких людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю, стає не перевагою, а життєвою необхідністю.

Актуальність даного дослідження обумовлена тим, що саморегуляція є неодмінною ознакою існування людини у соціумі. Однак її ефективне становлення залежить від різних зовнішніх та внутрішніх чинників. Особливо гостро проблема із саморегуляцією стоїть серед молоді, студентів. Проблеми зі саморегуляцією у студентів, можуть виникати з багатьох причин. Через те, що багато студентів не вміють володіти власною регуляцією психічних процесів і поведінки, багато студентів виявляються соціально дезадаптованими, не вміють пристосовуватись до нових умов у процесі навчання, через що трапляються психічні та емоційні зриви. У сучасному навчальному процесі студенти потребують створення таких умов для своєї навчальної діяльності, які б сприяли комфортному навчанню кожного студента.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* У психолого-педагогічній літературі розглядаються різноманітні підходи до визначення феномену саморегуляції. Основна увага науковців приділена дослідженню саморегуляції

поведінки особистості (Кононова М. М. [3, с. 45]); емоційно-вольової сфери (Лящ О.П. [9], [10]); мотиваційно-особистісної сфери (Денис О. В. [4, с. 12]; концепція Могилястої С.М. [15, с. 362]). Саморегуляцію як системну якість особистості Мазоха І. С. [11], Опанасюк І.В. [12] досліджували розглядаючи її як процес досягнення особистістю власних цілей через управління власною діяльністю.

*Метою дослідження:* дослідити рівень психічної саморегуляції особистості та її зв'язок з емоційним інтелектом.

*Об'єкт дослідження:* психічна саморегуляція особистості.

*Предмет дослідження:* психічна саморегуляція особистості та її зв'язок з емоційним інтелектом.

У відповідності до мети сформульовані наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел зарубіжних і вітчизняних вчених щодо дослідження психічної саморегуляції особистості;
2. Здійснити емпіричне дослідження методів психічної саморегуляції та проаналізувати їх ефективність;
3. Запропонувати методичні рекомендації щодо корекції психічної саморегуляції особистості.

*Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є наукові роботи з теорії психології та соціології, наукові статті вітчизняних та зарубіжних вчених, які вивчають особливості психічної саморегуляції особистості та її взаємодії з емоційним інтелектом.*

В процесі написання курсового дослідження було використано *систему методів*, а саме: діалектичний метод, метод порівняння, метод аналізу і синтезу, анкетування та графічний метод для практичної частини емпіричного дослідження.

*Методика для проведення дослідження:* Методика А. А. Файзулаєвої – «Оцінка мотиваційної саморегуляції» для оцінки стану рівня психічної саморегуляції особистості та її ступеня емоційної сфери; опитувальник В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки» для виявлення

індивідуального профілю різних регуляторних процесів та рівень розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння новими видами діяльності; методика С.Лей «Шкала академічної прокрастинації».

*Гіпотеза дослідження:* рівень емоційного інтелекту та психічної саморегуляції взаємопов'язані в загальній структурі саморозвитку особистості в соціумі.

Для дослідження було здійснено вибірку з 40 студентів першого та четвертого курсів Національний педагогічний університет імені М.П Драгоманова. Вік респондентів складає 17-24 роки.

В основі емпіричного дослідження закладено проведення анонімного анкетування та опитування по обраним методикам для студентів 1, 4 курсів з підрахунками статистики їх відповідей. В основі аналізу лежить визначення рівня емоційного інтелекту студентської аудиторії та рівень і особливості їх психічної саморегуляції в соціумі під час навчання на початку навчального року/навчального курсу і в момент закінчення бакалаврату.

Новизна дослідження полягатиме в формуванні нових основ для розробки методичних рекомендацій щодо корекції психічної саморегуляції студентської молоді, враховуючи сучасну методику викладання, початку самостійного життя особистості та нинішні реалії отримання вищої освіти в Україні.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

### 1.1. Загальна характеристика психічної саморегуляції особистості

Сучасне суспільство постійно перебуває в русі та змінах, а це в свою чергу зумовлює нові вимоги та кидає нові виклики до життя людей. Особистість як самостійний суб'єкт своєї діяльності потребує все більше і більше зусиль та часу для координації та регуляції власного життя незалежно від тимчасових впливів середовища. Так, саморегуляція як цілісна система психічних засобів, за допомогою яких людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю, стає не перевагою, а життєвою необхідністю.

В сучасній психології немає єдиного підходу до трактування поняття психічна саморегуляція особистості. В таблиці 1.1 згруповано висвітлено різні наукові підходи до даної категорії в психології та соціології:

Таблиця 1.1

Підходи до трактування поняття «психічна саморегуляція особистості»

Науковець	Трактування поняття
Канадський психолог А. Бандура [5, с. 32]	різновид поведінки особистості в рамках соціально-когнітивної теорії і теорії соціального навчання
Галян І. М. [2, с. 154]	поведінка особистості, яка визначається не тільки факторами середовища, але і самим індивідом в індивідуальному аспекті; основні сили «причини» прояви рис особистості
семантичний аналіз [22]	визначає дві складові частини поняття: «регуляція» (лат. regulare – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (указує на те, що джерело регуляції у самій системі); механізм, завдяки якому

	забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта
Гриньова М. В., [3, с. 45]	саморегуляція визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності
Денис О. В. [4, с. 12]	професійно важлива властивість і необхідна складова здатності особистості для вирішення завдань психологічної практики.
Концепція Могилястої С.М. [15, с. 362]	структурно-функціональну модель як внутрішня структура процесів усвідомленої саморегуляції особистістю через власну поведінку для різних видів і форм довільної активності в соціумі

Джерело: побудовано автором на основі [2], [3], [4], [5], [22]

Отже, саморегуляція здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності.

В такому аспекті саморегуляція – це здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних процесів і поведінки.

Вона виступає процесом регулювання окремих видів людської активності або діяльності в цілому:

1. побудова рухів та дій відповідно до виконавчих і тренувальних задач;
2. свідоме чи довільне підпорядкування власних вчинків і поведінки моральним вимогам, велінням обов'язку, сумління; володіння собою - виявлення реакцій, ставлень, почуттів належним чином і гальмування неприйнятих за даних обставин чи для даного суспільства проявів;
3. здійснення завдань самоудосконалення [4, с. 12].

Саморегуляція можлива на певному етапі розвитку самосвідомості і пов'язана з самопізнанням в різних його видах від найпростішого самосприйняття окремих частин тіла, звуків вимови до здатності пізнання

власних психічних процесів (рефлексія), усвідомлення своїх прагнень і емоцій, застосування шкали оцінок до власних умінь, здатностей, поривань (самооцінка) та до самовиховання з метою здійснення життєвоважливих цілей (рис. 1.1).

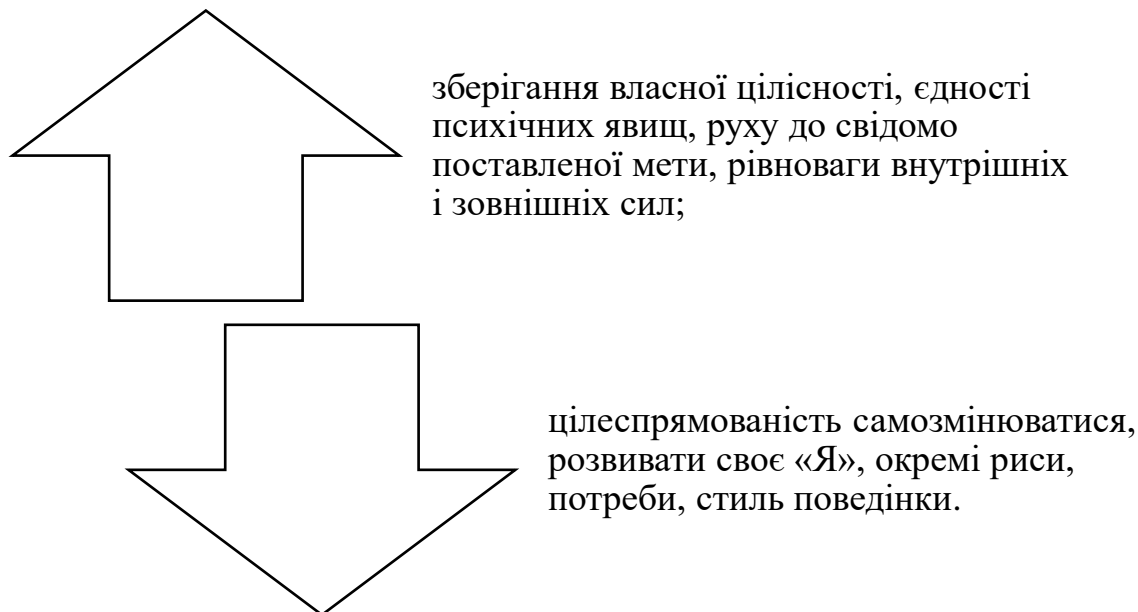


Рис. 1.1 Саморегуляція як властивість особистості

Джерело: побудовано автором на основі [1, с. 8]

Психічна саморегуляція як властивість поведінкового набору особистості під впливом певних факторів формувати та контролювати свої емоції, думки, поведінки та реакцій у різних ситуаціях. Це включає в себе ряд функцій, які допомагають зберігати психологічну стійкість та здібність до адаптації до змін у навколишньому середовищі. Деякі з функцій психічної саморегуляції особистості включають в себе наступні (табл. 1.2):

Таблиця 1.2

#### Функції психічної саморегуляції особистості

Функція	Характеристика
свідомість	здатність особистості до розуміння та контролю своїх думок та емоцій. увага: здатність особистості до зосередження уваги на потрібних речах та виключення зайвого шуму та розумових перешкод.
регуляція емоцій	здатність особистості до контролю своїх емоцій та



	відчуттів, включаючи негативні, такі як стрес та тривога.
рефлексія	здатність особистості до аналізу своїх дій та вчинків, щоб зрозуміти, як вони впливають на її емоційний стан та поведінку.
контроль поведінки	здатність особистості до здійснення контролю над своєю поведінкою, включаючи здійснення своїх дій з урахуванням наслідків та інших людей.
адаптація	здатність особистості до адаптації до змін у навколишньому середовищі та до нових ситуацій.

Джерело: побудовано автором на основі [2, с. 154]

Загалом, ці функції є важливими для збереження психічного здоров'я та досягнення успіху в житті. Розвиток цих функцій може бути досягнутий через тренування та практикування психологічних тренінгів та коуч-занять.

Психічна саморегуляція особистості - це здатність контролювати та регулювати свої думки, емоції, почуття, поведінку та реакції на зовнішні подразники. В такому аспект це процес, який дозволяє особистості пристосовуватись до змін у середовищі, уникати небажаних дій та діяти відповідно до своїх цінностей та мети (рис. 1.2).

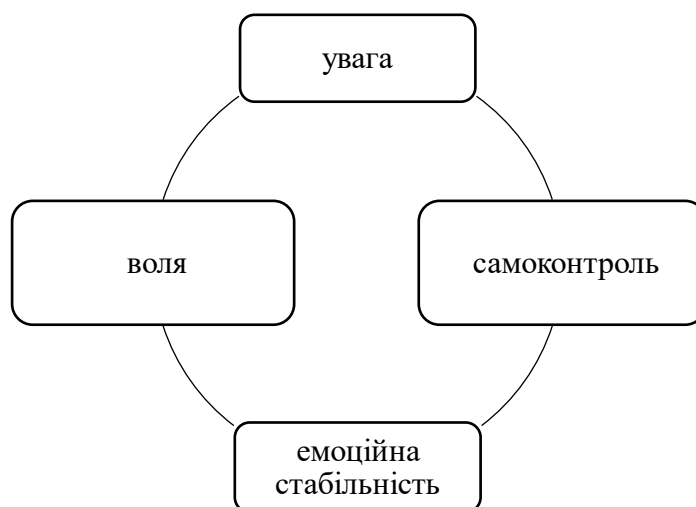


Рис. 1.2 Компоненти психічної саморегуляції

Джерело: побудовано автором на основі [3, с. 121]

Ці компоненти працюють разом для того, щоб забезпечити гармонійне функціонування особистості. Успішна психічна саморегуляція може допомогти особистості зберегти енергію та зосередитися на важливих завданнях, зменшити рівень стресу, знизити ризик розвитку різноманітних психічних розладів та покращити якість життя.

## 1.2. Психічна саморегуляція у структурі емоційного інтелекту

Емоційний інтелект - це здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. У психології емоційний інтелект розглядається як складова частина загальної інтелектуальної здатності людини.

Деніел Гоулман, автор книги «Емоційний інтелект», визначив його як здатність до сприйняття та управління власними емоціями та емоціями інших людей, а також до ефективної співпраці з іншими людьми».

Емоційний інтелект складається з таких складових (рис. 1.3):

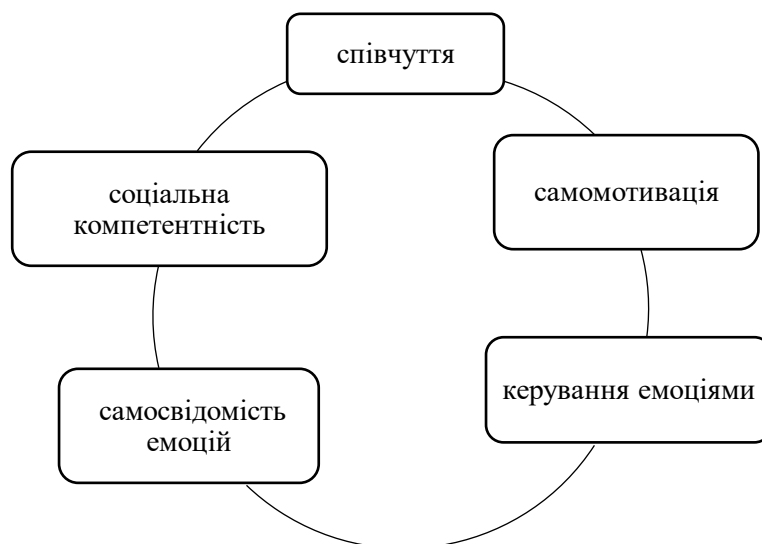


Рис. 1.3 Структура емоційного інтелекту

Джерело: побудовано автором на основі [19, с. 7]

Самосвідомість емоцій – це здатність розуміти та ідентифікувати власні емоції. Керування емоціями виступає як здатність регулювати власні емоції,

щоб досягти поставлених цілей. Самомотивація – це можливість особистості/здатність мотивувати себе до досягнення цілей, не зважаючи на перешкоди. Співчуття як емоція – це властивість особистості сприймати та розуміти емоції інших людей. Соціальна компетентність передбачає здатність ефективної співпраці з іншими людьми, включаючи здатність вирішувати конфлікти та використовувати соціальні навички для досягнення спільних цілей [6, с. 11]. Загалом, емоційний інтелект може бути вивчений та розвинутий через тренування та практику. Він має велике значення для успіху в житті та професійній діяльності людини [7, с. 125].

Принцип впливу емоційного інтелекту в психології полягає в тому, що емоційний інтелект впливає на наше поведінку та наше сприйняття світу. Емоційний інтелект охоплює розуміння та управління власними емоціями, а також взаємодію з емоціями інших людей:

1. Емоційний інтелект допомагає нам зрозуміти наші власні емоції. Це дозволяє нам бути більш усвідомленими про наші реакції на події та взаємодії з іншими людьми.

2. Емоційний інтелект допомагає нам управляти нашими емоціями. Це дозволяє нам розуміти, коли ми повинні заспокоїтись, коли нам потрібно проявити більше енергії, а коли ми повинні проявити більше терпіння.

3. Емоційний інтелект допомагає нам розуміти емоції інших людей. Це дозволяє нам бути більш емпатичними та здатними співчувати з іншими.

4. Емоційний інтелект допомагає нам покращити наші взаємини з іншими людьми. Це дозволяє нам бути більш успішними в комунікації, підтримувати більш глибокі взаємини з іншими людьми та допомагає нам бути більш успішними в нашому особистому та професійному житті [20, с. 102].

Отже, принцип впливу емоційного інтелекту в психології полягає в тому, що емоційний інтелект допомагає особистості краще зрозуміти власний саморозвиток та власну свідомість, виявити свої ключові позитивні/сильні сторони «Я» та мінімізувати негативний вплив зовнішніх факторів.

Психічна саморегуляція є складовою частиною в структурі емоційного інтелекту. В такому аспекті виокремлюють такі структурно-організаційні блоки саморегуляції особистості як інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційно-вольовий та індивідуально-особистісний.

Інформаційно-енергетичний блок забезпечує необхідну міру енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Основними показниками психічного тону особистості є (рис. 1.4):

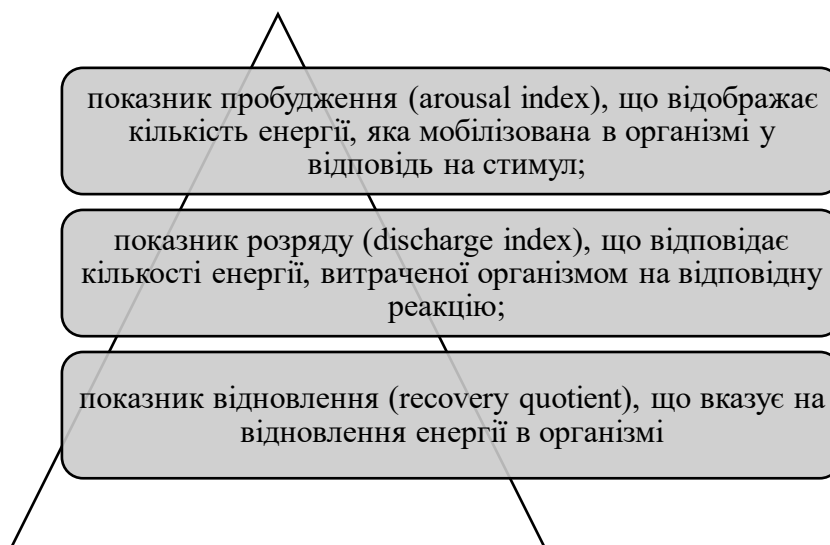


Рис. 1.4 Основні показники психічного тону особистості

Джерело: побудовано автором на основі [4, с. 12]

Емоційно-вольовий блок – комплекс властивостей, особливостей і можливостей людини, які реалізуються за участю вольових процесів; цей рівень інакше можемо назвати як самооволодіння, тобто вміння володіти собою, своїми діями і вчинками, здатність свідомо регулювати свою поведінку в різних ситуаціях, володіти емоціями.

Мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції – це роль мотивації в процесах саморегуляції. Тут є два різновиди мотивації: безпосередня мотиваційна саморегуляція та опосередкована мотиваційна регуляція, що відбувається в результаті опосередкованого впливу на центральну нервову систему в цілому чи на її певні утворення [5, с. 34].

Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції мобілізується у тому випадку, коли потрібні зміни не обставин, не життя, а самого себе, свої життєві цінності і психологічні установки.

Так як психічна саморегуляція є здатністю контролювати свої емоції, поведінку та думки, вона є важливою складовою емоційного інтелекту в процесі формування певного набору психологічних навичок, які дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми та керувати власними емоціями. Психічна саморегуляція дозволяє людині керувати своїми емоціями та реакціями на події, заспокоювати себе, контролювати ступінь своєї емоційної реакції та діяти розсудливо в емоційно заряджених ситуаціях. Також, психічна саморегуляція допомагає людині ефективно використовувати свої емоції для досягнення своїх цілей, контролювати свій рівень стресу та адаптуватися до змін у житті.

Отже, психічна саморегуляція є важливою складовою емоційного інтелекту, яка дозволяє людині ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою, що в свою чергу сприяє успіху у багатьох сферах життя.

### **Висновок до першого підрозділу**

Перший розділ курсової роботи присвячений теоретико-методологічним підходам до трактування поняття психічної саморегуляції особистості.

Загалом, психічна саморегуляція - це процес, за допомогою якого особистість контролює та регулює свої емоції, поведінку та думки відповідно до мети та цілей, які вона визначила для себе. Цей процес включає в себе різноманітні механізми, такі як свідомість, увага, вольовий контроль та інші психологічні функції. Особистість здатна до саморегуляції, коли вона має свідомість про свої емоції та поведінку, розуміє їхні наслідки та може використовувати внутрішні ресурси для їх контролювання. Це означає, що

особистість може регулювати свої емоції та дії, навіть якщо зовнішні обставини незмінні.

Найважливішим елементом психічної саморегуляції є вольовий контроль, який дозволяє особистості зосередитися на потрібному завданні, уникнути відволікань та здійснити необхідні дії. Для розвитку вольового контролю можна використовувати різноманітні методики, такі як медитація, йога, спорт, вправи на концентрацію уваги та інші. Також до механізмів психічної саморегуляції належать техніки релаксації, такі як дихальні вправи та медитація, які допомагають знизити рівень стресу та тривоги. Для розвитку психічної саморегуляції важливо також розвивати свідомість про свої емоції та дії, а також вміти встановлювати та досягати цілей, що сприяє досягненню успіху та задоволення від життя.

Існує прямий зв'язок між рівнем психічної саморегуляції як компоненти емоційного інтелекту та самим ступенем емоційних показників особистості. Адже гармонія всіх складових емоційного інтелекту дозволяє людині ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою, що в свою чергу сприяє успіху у багатьох сферах життя та раціональному використанні власних сил та потенціалу.

## РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК

### 2.1 Особливості організації дослідження психічної саморегуляції

Дослідження психічної саморегуляції є складним процесом, оскільки вона є складним механізмом, який може залежати від багатьох факторів, таких як характеристики особистості, середовища, в якому знаходиться людина, та її стану в конкретний момент часу.

Вивчення психічної саморегуляції особистості є важливим аспектом розвитку психології і психотерапії. Психічна саморегуляція означає здатність особистості до контролю та регулювання своїх емоцій, поведінки та думок з метою досягнення певних цілей та задоволення потреб.

Вивчення психічної саморегуляції особистості допомагає зрозуміти, як людина контролює свої емоції та поведінку, що дозволяє виявити фактори, що сприяють та заважають саморегуляції. Крім того, вивчення психічної саморегуляції може допомогти розробити стратегії для покращення самоконтролю та зниження ризику виникнення психологічних проблем, таких як депресія, тривожність та стрес. Вивчення психічної саморегуляції особистості є важливим інструментом у психотерапії. Психотерапевти використовують знання про саморегуляцію, щоб допомогти клієнтам знизити рівень тривоги та стресу, підвищити емоційну стійкість та покращити якість життя. Особливості організації дослідження психічної саморегуляції включають такі етапи (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Етапи організації дослідження психічної саморегуляції особистості

Етап	Опис
визначення мети дослідження	перш за все, необхідно визначити мету дослідження, тобто чому воно проводиться, що саме хочуть вивчити.

## Продовження табл. 2.1

вибір методів дослідження	дослідження психічної саморегуляції може проводитись за допомогою різноманітних методів, таких як психологічні тести, анкетування, спостереження та інтерв'ю.
формулювання гіпотез	перед початком дослідження необхідно сформулювати гіпотезу або припущення про те, які результати можуть бути отримані.
вибір дослідників та учасників дослідження	відбір дослідників і учасників дослідження є дуже важливим етапом. Дослідникам слід мати високий рівень кваліфікації та бути обізнаними з темою дослідження. Учасників дослідження слід відбирати за конкретними критеріями, наприклад, віком, статтю, наявністю психічних захворювань.
організація досліду	необхідно створити сприятливі умови для проведення дослідження, забезпечити необхідну технічну підтримку, а також забезпечити конфіденційність дослідження.

Джерело: побудовано автором на основі [2, с. 156]

Дослідження психічної саморегуляції особистості є одним із важливих напрямків в психології. Для дослідження цього явища використовуються різноманітні методики, серед яких можна виділити наступні:

1. Методика «Самооцінка емоційної саморегуляції» (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) - ця методика дозволяє вивчити, як людина регулює свої емоції, зокрема, як вона впорядковує свої думки та емоції в різних ситуаціях.

2. Методика «Шкала регулювання емоцій» (Emotion Regulation Scale, ERS) - ця методика дозволяє вивчити, наскільки ефективно людина може регулювати свої емоції в різних ситуаціях.

3. Методика «Методика вивчення способів регулювання емоцій» (The Ways of Coping Questionnaire, WCQ) - ця методика дозволяє вивчити, як людина



регулює свої емоції у стресових ситуаціях та які стратегії вона використовує для подолання стресу.

4. Методика «Шкала самоконтролю» (Self-Control Scale, SCS) - ця методика дозволяє вивчити, як людина контролює свої дії та реагує на різні подразники.

5. Методика «Методика дослідження рівня саморегуляції» (Self-Regulation Scale, SRS) - ця методика дозволяє вивчити рівень саморегуляції у людини, тобто її здатність контролювати свої думки, емоції та поведінку.

Ці методики дозволяють вивчати різні аспекти психічної саморегуляції у людини та діагностувати порушення цього процесу.

## **2.2 Обґрунтування методик дослідження психічної саморегуляції**

### **Висновок до другого підрозділу**

Гіпотеза даного дослідження сформувався як твердження, що рівень емоційного інтелекту та психічної саморегуляції взаємопов'язані в загальній структурі саморозвитку особистості в соціумі. Відповідно до сформульованих задач та мети для перевірки гіпотези даної курсової роботи, було проведено дослідження, в якому взяло участь 40 осіб.

Для дослідження та доведення/спростування даної гіпотези було здійснено вибірку з 40 студентів першого та четвертого курсів Національний педагогічний університет імені М.П Драгоманова. Вік респондентів складає 17-24 роки.

В основі емпіричного дослідження закладено проведення анонімного анкетування та опитування по обраним методикам для студентів 1, 4 курсів з підрахунками статистики їх відповідей. В основі аналізу лежить визначення рівня емоційного інтелекту студентської аудиторії та рівень і особливості їх

психічної саморегуляції в соціумі під час навчання на початку навчального року/навчального курсу і в момент закінчення бакалаврату.

Більша частина опитаних респондентів - це жінки, через що стать у дослідженні не враховується. При збиранні інформації для анкетування студентів ми обрали студентів з різним середнім балом у навчанні, які потім поділили на 5 груп: студенти, які навчаються на рівень А (90-100 балів), В (82-89 бали), С (74-81 бали), D (64-73 бали), Е (60-63 бали) за шкалою ECTS.

Саме проведені дослідження можна умовно можна поділити на декілька етапів (рис. 2.1):

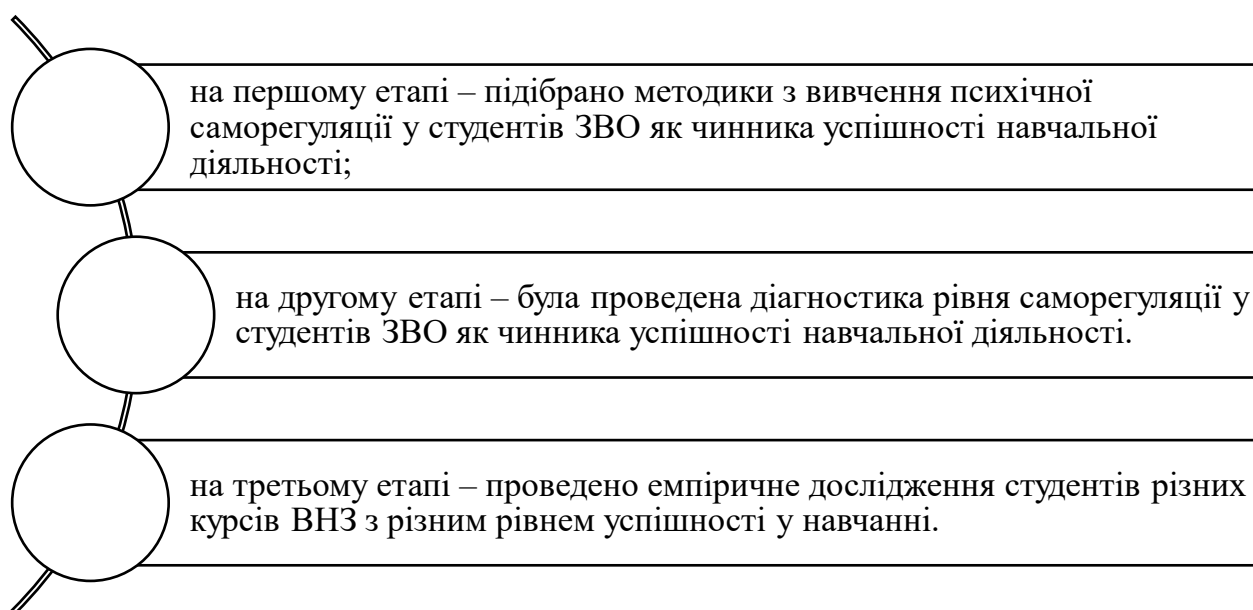


Рис. 2.1 Етапи організації дослідження психічної саморегуляції респондентів дослідження

Джерело: побудовано автором на основі [4, с. 12]

Методика А. А. Файзулаєвої – «Оцінка мотиваційної саморегуляції» показує чотири групи чинників мотиваційної саморегуляції (МС), властивих людині у різному ступені.

Методика А.А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції» є психологічним інструментом, призначеним для визначення рівня мотиваційної саморегуляції у людини. Методика має 30 запитань, які стосуються особистісних якостей та поведінки, що вказують на наявність мотиваційної саморегуляції. Загальний бал складається з трьох підбалів:

1. «мотиваційний напрям»;
2. «рівень самоконтролю»;
3. «самооцінка».

1. Властивості особистісної мотивації – характеризують особистісні властивості, що впливають на перебіг процесів саморегуляції: сила (інтенсивність, динамічність); усвідомленість мотиваційних тенденцій; значеннєва насиченість; інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій; реалістичність; емоційна стійкість; ситуаційна незалежність.

2. Умови мотиваційної саморегуляції – характеризують потребу в мотиваційній саморегуляції: криза усвідомлення спонукань (слабоусвідомлена депривованість потреби); криза прийняття мотивів; криза реалізації мотивів.

3. Способи мотиваційної саморегуляції: зовні опосередкована регуляція; активна значеннєва регуляція; резервна мотивація; захисні механізми (пасивна значеннєва саморегуляція).

4. Результати (ефекти) мотиваційної саморегуляції: злиття особистості з мотивами; відчуження особистістю мотивів. Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа. Методика диференціює чотири групи чинників мотиваційної саморегуляції (МС), властивих людині в різному ступені.

Отриманий результат можна використовувати для оцінки рівня мотиваційної саморегуляції у дорослих. Високий рівень мотиваційної саморегуляції вказує на високу стійкість до стресу, здатність до самоконтролю та рівноваги, а також на досвідченість у вирішенні проблем.

Однак, методика не є універсальним інструментом і не може бути використана для всіх типів мотивації та саморегуляції. Також, при використанні методики необхідно враховувати контекст індивідуальної ситуації, у якій проходить дослідження.

Також в процесі дослідження буде використаний опитувальник В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки». Головною метою даної методики є діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль, який включає показники моделювання, планування,

програмування, оцінки результатів, показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

За допомогою цієї методики можна вирішувати практичні завдання, насамперед, виявляти індивідуальний профіль різних регуляторних процесів та рівень розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння новими видами діяльності.

Відтак шкала «Планування» показує індивідуальні особливості цілепокладання й утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. Шкала «Моделювання» дає змогу бачити індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов у визначенні мети і програми дій, не завжди помічають зміни ситуації, що веде до невдач. Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною власних дій. Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Шкала «Гнучкість» визначає рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності, самостійність розроблення планів і програм дій. Загальний рівень саморегуляції показує загальний рівень сформованості індивідуальної систем усвідомленої саморегуляції довільної активності особистості.

Для досліджуваних з високими показниками властиві усвідомленість процесу саморегуляції, самостійність, гнучкість, адекватність реагування на зміну умов, усвідомлене висування і досягнення цілей. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який допомагає компенсувати вплив особистісних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається у незнайомих ситуаціях і тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. У

досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки несформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих, мають знижені можливості компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей.

У роботі була застосована також шкала академічної прокрастинації К. Лея. Студенти за п'ятибальною шкалою повинні на власний розсуд проставити наскільки характерний певний тип поведінки для них в певній ситуації за таким рейтингом: 1 бал – зовсім не характерно; 2 бали – в помірному ступені не характерно; 3 бали – нейтрально; 4 бали – в помірному ступені характерно; 5 балів – надзвичайно характерно. Далі буде підраховано загальний показник (сума балів), що відображає рівень прокрастинації та узагальнено відомості про особливості студентської прокрастинації з вибірки дослідження.

На завершальному етапі дослідження було проведено обробку отриманих даних за допомогою «Microsoft Excel» та представлено результати у вигляді таблиць та діаграм, сформульовано висновки в третьому розділі курсового дослідження.

### **Висновок до другого підрозділу**

Друга частина дослідження присвячена опису та особливостям організації дослідження психічної саморегуляції.

В процесі дослідження було обрано дві методики, які становлять основу емпіричної частини курсового проєкту (курсової роботи) та визначено їх ключові аспекти реалізації. Для дослідження та доведення/спростування даної гіпотези було здійснено вибірку з 40 студентів першого та четвертого курсів Національний педагогічний університет імені М.П Драгоманова. Вік респондентів складає 17-24 роки.

Загалом дослідження психічної саморегуляції особистості є важливим з кількох причин. По-перше, психічна саморегуляція є ключовим елементом здатності людини до адаптації до змінюючихся умов життя. Це означає, що людина здатна змінювати свої емоції, прагнення та поведінку, щоб досягти своїх цілей в умовах, які змінюються. Недостатня саморегуляція може призвести до стресу, депресії, агресії та інших проблем з психічним здоров'ям.

По-друге, дослідження психічної саморегуляції може допомогти розробити ефективні методи лікування та попередження різних психічних розладів. Наприклад, якщо ми розуміємо, як саморегулювати свої емоції, це може допомогти у лікуванні депресії або тривожності.

По-третє, дослідження психічної саморегуляції може бути корисним у практичних областях, таких як освіта та бізнес. Навчання студентами вмінням саморегуляції може покращити їхню успішність в навчанні, а вподальшому і в кар'єрному рості.

Отже, дослідження психічної саморегуляції особистості є важливим, оскільки допомагає зрозуміти, як людина пристосовується до змінюючихся умов, як попереджати та лікувати різні психічні розлади та як покращувати результативність в освіті та бізнесі.

## РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження

За методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції» та опитувальником В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки» були отримані дані про загальний рівень саморегуляції у студентів та її персональний рівень. У таблиці 3.1 показано середньогрупові результати в кожній групі за методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції» за шкалою «Властивості особистісної регуляції».

Таблиця 3.1

Рівні особистісної регуляції у студентів з різною успішністю у навчанні

	Респонденти (5 груп студентів по 8 осіб в групі)	Властивості особистісної регуляції		
		Рівні		
		Високий	Середній	Низький
1	Група «А»	0%	57,1%	42,8%
2	Група «В»	15,3%	38,4%	38,4%
3	Група «С»	23%	46,1%	30,7%
4	Група «D»	0%	55,5%	33,3%
5	Група «Е»	12,5%	62,5%	25,0%

Джерело: розрахунки автора

У досліджуваних груп респондентів «А», «В», «С», «D», «Е» за шкалою «Властивості особистісної регуляції» найвищий показник знаходиться на середньому рівні, що говорить про особливості, які можуть сприяти успіху в діяльності та навчанні студентів.

Особистісні властивості, що впливають на перебіг процесів саморегуляції: сила (інтенсивність, динамічність), усвідомленість мотиваційних тенденцій, значеннєва насиченість, інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій, реалістичність, емоційна стійкість, ситуаційна незалежність у

студентів на нормальному, середньому рівні [11, с. 12], [12, с. 56]. Однак в групі «В» результати розділилися на середній та низький рівень, що говорить про те, що половина студентів в цій групі має особливості, що не сприяють успіху діяльності і вимагають компенсації. У таблиці 3.2 показано середньогрупові результати в кожній групі за методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції» за шкалою «Умови особистісної регуляції».

Таблиця 3.2

Рівні умов мотиваційної саморегуляції у студентів з різною успішністю у навчанні

	Респонденти (5 груп студентів по 8 осіб в групі)	Умови мотиваційної саморегуляції		
		Рівні		
		Високий	Середній	Низький
1	Група «А»	57,1%	42,8%	0%
2	Група «В»	15,3%	15,3%	30,7%
3	Група «С»	30,7%	46,1%	23,0%
4	Група «Д»	33,3%	44,4%	22,2%
5	Група «Е»	25,0%	37,5%	37,5%

Джерело: розрахунки автора

Група «А» за шкалою «Умови мотиваційної саморегуляції» має домінуючі показники на високому рівні. Групи «В», «С», «Д», «Е» за цією шкалою мають найвищий показник на середньому рівні, що говорить про потребу розвитку мотиваційної саморегуляції у студентів.

У таблиці 3.3 подано середньогрупові результати в кожній групі за методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції» за шкалою «Способи мотиваційної саморегуляції».

Таблиця 3.3

Рівні способів мотиваційної саморегуляції у студентів з різною успішністю у навчанні

	Респонденти (5 груп студентів по 8 осіб в групі)	Способи мотиваційної саморегуляції		
		Рівні		
		Високий	Середній	Низький



1	Група «А»	0% %	71,4%	28,5%*
2	Група «В»	23,3%	30,7%	46,1%
3	Група «С»	6,6%	53,8%	30,7%
4	Група «D»	0%	62,5%*	37,5%
5	Група «Е»	21,0%	17,5%	61,5%

Джерело: розрахунки автора

У груп «А», «С», «D», «Е» за шкалою «Способи мотиваційної саморегуляції» найвищі середньогрупові результати знаходяться на середньому рівні. Це говорить про те, що зовні опосередкована регуляція, резервна, активно значеннева регуляція знаходиться у студентів на нормальному рівні. У групи «В» найвищі середньогрупові показники знаходяться на низькому рівні, що говорить про те що студенти в цій групі мають особливості, що не сприяють успіху діяльності і вимагають компенсації.

Наступною частиною дослідження є методика за опитувальником В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки» за шкалою «Моделювання» (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Рівні моделювання у студентів з різною успішністю у навчанні

	Респонденти (5 груп студентів по 8 осіб в групі)	Способи мотиваційної саморегуляції		
		Рівні		
		Високий	Середній	Низький
1	Група «А»	0%	57,1%	43,8%
2	Група «В»	15,3%	62,5% 23,07%	23,07%
3	Група «С»	23,1%	54,8%* 23,1%	23,1%
4	Група «D»	11,1%	44,4%	44,4%'
5	Група «Е»	25,0%	50,0%	25,0%

Джерело: розрахунки автора

За шкалою «Моделювання» групи «А», «В», «С», «Е» мають домінуючий середній рівень, що говорить про особливості у студентів, що сприяють успіху в діяльності та навчанні студентів, розвиненість уявлень про

систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов у визначенні мети і програми дій. Група «D» має середній та низький рівень, що говорить про те що студенти у цій групі можуть мати проблеми з розвиненістю уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов у визначенні мети і програми дій.

Крім того додатковими факторами на даний показник насамперед є явище прокрастинації студентів як дисфактор їх збалансованого підходу до раціоналізації власного часу. Тут задачею було поставлено визначення рівня академічної прокрастинації в даній вибірці студентів та прояву під час організації власного студентського одозвілля з урахуванням рівня супутніх чинників, зокрема прояву булінгу серед одногрупників та конфліктних стресових ситуацій в студентському соціумі.

Найперше було підраховано результати опитування за шкалою методики С.Лей «Шкала академічної прокрастинації» і узагальнено подано отримані результати на рисунку 2.2. Тут йде розподіл вибірки респондентів дослідження: студентів по факультетах [23, с. 15].

Відповідно до результатів дослідження серед студентської аудиторії вищий рівень академічної прокрастинації було виявлено у студентів філософського факультету - 74% відсотків респондентів, а в студентів факультету менеджменту – 69 % відповідно, що пов'язано з підходами обох студентських груп до організації власного часу дозвілля та часу навчального процесу і різність структури циклу роботи і організації виконання поставлених завдань. Середній рівень прояву даного психологічного феномену мають студенти з таким розподілом по вибірці факультетів – 26% опитаних першого факультету та економічного напрямку майбутні фахівці з показником 31%. Це пояснюється і психологією складу розумових здібностей та аналітичним і філологічним складом розуму двох студентських напрямів, адже студенти природних наук більше схильні до відкладання справ у разі їх невдачі, ніж студенти точних дисциплін. При цьому студентів, у яких не простежувалос дане психологічне явище – не було виявлено.



Рис.3.1 Рівень академічної прокрастинації у студентів філологічного факультету та факультету менеджменту, %

Джерело: розраховано автором

Отримані результати дають можливість для планування продовження емпіричного дослідження в напрямку аналізу причин виникнення академічного відтермінування в студентів певного циклу роботи та зростання прояву прокрастинації серед студенської аудиторії на сьогоднішній день. Для цього було розроблено та надано опитувальник у форматі анкети, де містилися питання різного формату з відкритою та закритою відповіддю щодо власних (для кожного студента) причин відтермінування певних завдань і час такого відкладення планування справ. Відсоткове співвідношення результатів графічно та узагальнено підраховано на рисунку 3.2.

Найбільший відсоток відповідей припадає на пояснення студентами такого типу поведінки щодо виконання поставлених питань в аспекті самих термінів виконання – 55%. Тобто прокрастинація виникає, якщо терміни здачі завдання є значним або навпаки його недостатньо для якісного закінчення роботи. На другому місці причини прокрастинації серед студенської вибірки – це складність завдань, на які відноситься 15% відповідей. Фактор «лінь», як причина прокрастинації є зазначеним в 11% респондентів, а незрозумілість завдання та багатосистемність роботи і впевненість в тому, що завдання можна виконати в останній день підпадає 5-4% відповіді опитаних. До категорії

«інше» були віднесені відповіді студентів в аспекті пояснення небажання виконувати завдання саме з певних конкретних дисциплін, загальна нестача часу, відсутність мотивації до навчання, окремі конфлікти з викладачами.



Рис. 3.2 Причини виникнення академічної прокрастинації в студентів, %

Джерело: побудовано автором на основі [26]

Наступна категорія дослідження серед студентів – це дослідження рівня здатності студентів до самоменеджменту в аспекті врахування показників навичок планування та цілепокладання, самоменеджменту організації свого робочого часу та загального дозвілля, раціональність денного режиму студентів. Результати графічно подано на рисунку 3.3.

Загалом, було встановлено, що 14% студентів приділяють суттєву увагу плануванню власної діяльності, але не створюють цілі, в тому числі і не лише того, що стосується навчання, а й інших видів діяльності. Студенти, серед загальної вибірки, які займаються цілепокладанням – є 18% респондентів, а студентів які і планують, і складають цілі – 26% від загальної кількості всієї аудиторії. Студенти, які комбінують самоменеджмент та власну діяльність було найбільше – 30% всіх опитаних, зокрема з них 85% навчаються на

економічному факультеті менеджменту. Загалом з даного підрахунку самоменеджментом займається 58% усіх респондентів, а цільовим плануванням власного часового розподілу – приблизно 75% студентів. Інше як категорія містила в собі симбіоз даних понять як проведення власного способу розподілу часу та режиму для і на неї припадало 15% всіх питаних з вибірки.

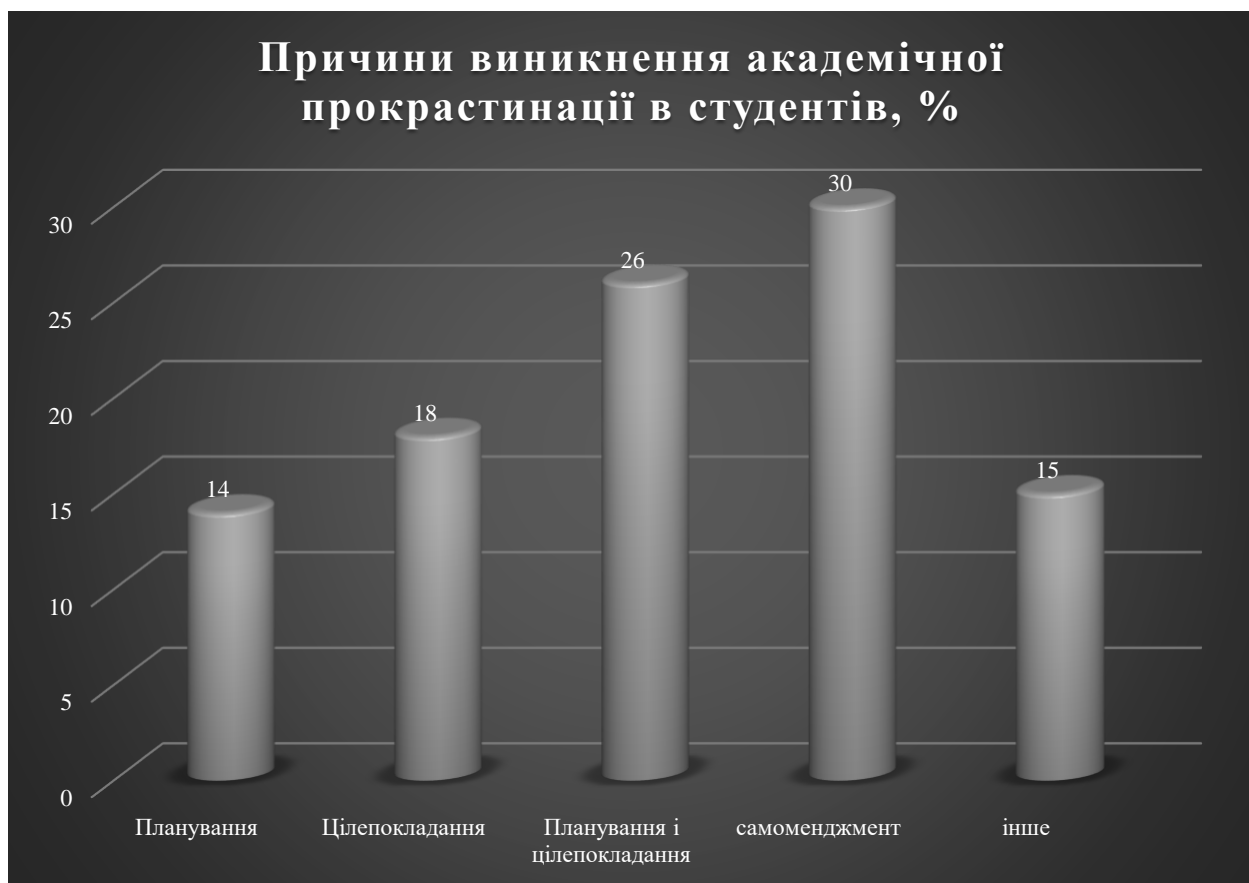


Рис. 3.3 Показники/розподіл напрямів організації часового простору студентів під час навчання, %

Джерело: побудовано автором на основі [27]

Наступним чинником, що буде окремо досліджено в процесі роботи – це показник мотивацію виконання навчальних завдань. Для цього було обрано такі підпоказники зовнішньої мотивації як комплексна оцінка за виконане завдання, стипендія, диплом; внутрішня мотивація – отримання знань (саморозвиток), інтерес до навчання, бажання саморозвитку та отримання досвіду в певній професії. В основу опитування було покладено розроблену анкету під назвою «Організаційні чинники академічної прокрастинації в

студентів 1 та 4 курсів університету». Результати узагальнено подано на рисунку 3.4 та на рисунку 3.5 (Додаток А, Додаток Б).

В аспекті дослідження встановлено, що отримання високої оцінки, як мотивація до виконання навчальних завдань у відсотковому співвідношенні становить 36% від усіх опитаних, а здобуття диплому – 26%, оскільки це є запорука отримання в майбутньому роботи по професії, головним фактором цього стали відповіді та очікування студентів першого та другого курсу, при чому отримання диплому як мотивація переважає саме у студентів контрактної форми навчання. Далі йшло бажання отримати стипендію – 14% досліджуваних як фінансова мотивація виконання роботи. Саме прояв внутрішньої мотивації переважає у студентів бюджетної форми навчання (23 % опитаних). Мотив отримання нових знань показали як вагомий фактор виконання завдань 18% від усіх досліджуваних; мотив навчального інтересу – 20%, бажання здобуття освіти та досвіду роботи визначило головний аргумент в 10 та 16% опитаних студентів відповідно. При цьому загальний рівень прокрастинації нижчий у студентів з внутрішньою мотивацією, що пояснюється проявом навчального інтересу до дисциплін та баченням кінцевої мети навчання.

### **3.2 Практичні рекомендації щодо покращення психічної саморегуляції особистості**

Загалом, дослідження психічної саморегуляції в студентів є дуже важливим, оскільки це дозволяє зрозуміти, як людина впорядковує свої думки, емоції та поведінку в різних ситуаціях. Студентський вік є періодом, коли людина знаходиться в процесі формування своєї особистості та встановлення своїх цілей в житті. У цьому віці людина зазнає багато стресу та труднощів, які можуть вплинути на її психічний стан [17, с. 12].

Психічна саморегуляція - це здатність контролювати та регулювати власні емоції, думки та поведінку відповідно до потреб та ситуації. Це важлива

навичка, яка допомагає підтримувати психічне здоров'я та досягати особистісного розвитку. Нижче сформовано кілька практичних рекомендацій щодо покращення психічної саморегуляції особистості:

1. Розвивати свідомість: бути уважні до ваших думок, емоцій та поведінки та навчитися сприймати та розуміти свої почуття та реакції на них.

2. Використовувати техніки медитації та свідомого дихання, щоб зосередитись на своїх думках та емоціях.

3. Розвивати позитивне мислення.

4. Розвивати емоційну інтелектуальну: Навчіться розпізнавати та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Це допоможе вам зберігати спокій у стресових ситуаціях та досягати більш успішних взаємин з людьми.

5. Розвивати здоровий спосіб життя: Займайтеся фізичною активністю, дотримуйтеся здорового харчування та режиму сну. Це допоможе вам зберігати енергію та зосередженість, щоб бути більш ефективним та продуктивним.

6. Використовувати техніки релаксації: для забезпечення балансування робочого часу та відпочинку.

Емоційний інтелект - це здатність розуміти, контролювати та використовувати свої власні емоції, а також емоції інших людей. Це важлива складова успіху в особистому та професійному житті. Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту здатна краще розуміти свої власні почуття, реагувати на стрес, контролювати свої емоції та відчувати емпатію і співчуття до інших людей [[15, с. 363].

Така людина може ефективно спілкуватися з іншими, вирішувати конфлікти та керувати емоціями в групових ситуаціях. У професійній сфері, емоційний інтелект є важливою складовою лідерства. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту може керувати групою, спілкуватися з підлеглими та клієнтами з більшою ефективністю та успішності. Така людина також здатна

краще вирішувати проблеми, зокрема, ті, що виникають в групових ситуаціях, та розуміти потреби та бажання своїх колег [14, с. 9].

Розвиток емоційного інтелекту може бути корисним для поліпшення як особистісного розвитку, так і міжособистісних відносин. Ось декілька рекомендацій, які можуть допомогти у розвитку емоційного інтелекту:

1. Бути свідомим в своїх емоцій: навчитися розпізнавати та приймати свої емоції, а не приховувати їх. Намагайтеся розуміти, звідки вони походять і як вони впливають на ваше поведінку.

2. Розвивати свою емпатію: навчитися сприймати та розуміти емоції інших людей. Намагайтеся побачити ситуацію з їхнього боку та зрозуміти, як вони себе почувають.

3. Вдосконалювати свої комунікаційні навички: вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми допоможе вам краще розуміти їх емоції та передавати свої власні.

4. Практикувати самоконтроль: навчитися контролювати свої емоції та реагувати на ситуації в здоровий спосіб.

5. Намагатися знайти спосіб заспокоїти себе, коли ви відчуваєте стрес або гнів.

6. Розвивати свою самосвідомість: навчіться розуміти свої сильні та слабкі сторони та працювати над покращенням себе.

7. Вдосконалювати свою здатність до співпереживання: намагайтеся розуміти, що може допомогти іншим людям в їхніх емоційних переживаннях, і намагайтеся зробити щось для того, щоб їм допомогти.

8. Практикувати позитивне мислення: навчитися бачити ситуації з позитивної точки зору [13, с. 348].

Отже, емоційний інтелект грає важливу роль в житті особистості, допомагаючи краще розуміти себе та інших людей, керувати емоціями та спілкуватися з успіхом в професійній та особистій сферах.



### Висновок до третього підрозділу

У третьому розділі курсової роботи наведено дані емпіричного дослідження рівня психічної саморегуляції у студентів за методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції», опитувальником В. І. Моросанової, та шкалою академічної прокрастинації К. Лея.

В процесі було доведено гіпотезу про те, що рівень емоційного інтелекту та психічної саморегуляції взаємопов'язані в загальній структурі саморозвитку особистості в соціумі.

Також були отримані дані про загальний рівень саморегуляції у студентів та її персональний рівень. У студентів даного Вузу домінує середній рівень властивостей особистісної регуляції, високий рівень мотиваційної саморегуляції та середній рівень моделювання не залежно від успішності у навчанні.

Умови мотиваційної саморегуляції у студентів групи «А» переважно знаходяться на високому рівні, а у студентів з інших груп – на середньому рівні. Способи мотиваційної саморегуляції у студентів групи «В» переважно знаходяться на низькому рівні, а у студентів з інших груп – на середньому рівні. Планування у студентів групи «D» характеризується переважаючим низьким рівнем, а у студентів з інших груп – середнім рівнем. 33 Програмування у студентів групи «D» характеризується переважаючим високим рівнем, а у студентів з інших груп – середнім рівнем. Гнучкість у студентів групи «D» знаходиться на домінуючому високому рівні розвитку, у студентів групи «А» – низькому рівні, а у студентів з інших груп – середньому рівні. Самостійність у студентів груп «С» і «D» знаходиться на домінуючому високому рівні розвитку, у студентів групи «А» і «В» – низькому рівні, а у студентів групи «С» – середньому рівні.

На основі даних було сформовано рекомендації щодо покращення психічної саморегуляції особистості в соціумі.

## ВИСНОВОК

Курсова робота присвячена визначенню особливостей психічної саморегуляції як чинника успішної начальної діяльності студентів та проблемам психічної саморегуляції в сучасній молоді. В результаті дослідження було сформовано такі результати:

1. В сучасній психології немає єдиного поняття «саморегуляція». Загалом під поняттям «саморегуляція» розуміють управління людиною своїми емоціями, думками і переживаннями; цілеспрямовану зміну як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому; внутрішню регуляцію поведінкової активності людини.

2. Психічна саморегуляція – це процес, який дозволяє людині здійснювати усі свої плани, задуми та цілі.

3. Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів. Рівнями саморегуляції є: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційний, індивідуально-особистісний, операційно-технічний.

4. Емоційний інтелект - це здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. У психології це поняття було запропоноване Деніелом Гоулменом в 1990-х роках.

5. Емоційний інтелект включає такі компоненти, як: самосвідомість емоцій - здатність розпізнавати та розуміти свої емоції, що включає усвідомлення свого настрою, почуттів та реакцій на різні життєві ситуації; регулювання емоцій - здатність керувати своїми емоціями, що включає контроль негативних емоцій та збереження позитивних емоцій; соціальна свідомість емоцій - здатність розпізнавати та розуміти емоції інших людей, що допомагає у взаємодії з ними та побудові стосунків; управління взаєминами - здатність взаємодіяти з іншими людьми, розвивати та підтримувати взаємні стосунки, що включає співпрацю, співчуття та розвиток соціальної мережі.

6. Емоційний інтелект є важливим аспектом психічного здоров'я та здатності до адаптації у суспільстві. Він може бути розвинутий шляхом тренування та вправ, що сприяють підвищенню самосвідомості, регулюванню емоцій, розвитку соціальної свідомості та управлінню взаєминами.

7. Психічна саморегуляція є структурною компонентою емоційного інтелекту.

8. Студентам особливо важливо мати розвинену психічну саморегуляцію, так як в цьому віці молодь шукає власну ідентичність, вчиться у вищих навчальних закладах, виконує складні професійно-орієнтовані завдання та науково – дослідницькі роботи.

9. Проведене емпіричне дослідження рівня психічної саморегуляції у студентів реалізовано за методикою А. А. Файзулаєвої «Оцінка мотиваційної саморегуляції, опитувальником В. І. Моросанової та шкалою вимірювання рівня академічної прокрастинації К. Лея.

10. Вивчення психічної саморегуляції може допомогти студентам зрозуміти свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях та навчити їх ефективним стратегіям саморегуляції. Це може покращити їхній рівень самооцінки, знизити рівень тривоги та депресії, підвищити рівень концентрації та продуктивності. Крім того, дослідження психічної саморегуляції може бути корисним для розробки ефективних програм навчання та тренувань для студентів, що сприятиме покращенню їхньої психологічної стійкості та здатності до пристосування до різних ситуацій у житті.

Отже, дослідження психічної саморегуляції в студентів є дуже важливим, оскільки це дозволяє не тільки зрозуміти процеси, які відбуваються в психіці людини, але й розробляти програми та стратегії для покращення їхнього психологічного благополуччя та ефективності у житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Будяков С. В. Психічна саморегуляція і її особливості у студентському віці. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. 2018. № 11. С. 8-17;
2. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2015. № 20 (1). С. 154–161.
3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
4. Денис О. В. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. Вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Психологія. 2020. № 3, С. 12-27;
5. Килівник А. М. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. Науковий журнал «Педагогіка». Серія: Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 32-41;
6. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Серія: психологія та менеджмент. 2019. № 4. С. 11–21;
7. Коловець М. В. Психологічні особливості саморегуляції вчителя в комунікації у процесі мовленнєво-педагогічного спілкування. Психолінгвістика:[зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»]. – ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2016. № 20 (1). С. 125 – 135;

8. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. Вісник Національного університету «Острозька академія». Напря́м: Психологія. Науковий журнал «Наукове мислення». 2021. № 1. С. 2-18;
9. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
10. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
11. Мазоха І. С. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104. 9. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
12. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. № 18. Ч. 1. 213 с.
13. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2018. № 12. С. 348–355;
14. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Вісник державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: психологічні науки. 2022. № 22. С. 9-19;
15. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. 2018. № 14. С. 362–369.
16. Ткачук О. В. Саморегуляція як важлива складова професійної підготовки студентів. Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Соціологія. 2022. № 3. С. 56-63;

17. Природничий факультет: історія і сьогодення. До 95-річчя 52 Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та 90-річчя природничого факультету: за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава: АСМІ, 2009. 236 с.

18. Приходько М.І., Пінчук Л.М. Технологія педагогічної взаємодії: навч. посібник для студентів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 61 с.

19. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні наук. Секція 3. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 1 С. 6-18;

20. Челако С. Ю. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості. Вісник Державного навчального закладу «Вінницький центр професійно-технічної освіти переробної промисловості». Серія: економіка та менеджмент. 2015. № 3. С. 102-117;

21. Хорошенко В. А. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності. Збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. ЧНУ. 2009. № 44. С. 15–20;

22. Let's read and speak. Навчання читанню та зв'язному мовленню з урахуванням когнітивного стилю особистості та способів саморегуляції особистості (англійська мова). Навчальний посібник// Укл.: доц. Бондар С.І. ст. викл. Тетерук С.П. - К.: АПСВ, 2005. – 104с. (Автором підібрані тексти та розроблені вправи, спрямовані на формування адекватної самооцінки та рівня домагань).

23. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 14-25. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_fpp\\_2013\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6) (дата звернення 27.03.2023);

24. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС

України. Юридичний бюлетень. 2016. № 2. С. 197-211. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub\\_2016\\_2\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22) (дата звернення 27.03.2023);

25. Інжиєвська Л. А. Психологічні особливості професійної самоідентифікації молодого фахівця. URL: <http://vuzlib.com/content/view/434/94/> (дата звернення 27.03.2023).

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А



Рис. 3.4 Чинники рівня мотивації студентів, %

Джерело: побудовано автором на основі [26]





Рис.2.5 Динаміка розподілу мотивації виконання навчальних завдань як чинника роботи студентів ,%

Джерело: побудовано автором на основі [15, с. 297]