

АНОТАЦІЯ

Павшик З.В. Ціннісно-сміслові важелі психічної регуляції особою власної поведінки. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2023. 59 с.

У магістерській роботі досліджені ціннісно-сміслові важелі психічної регуляції особою власної поведінки. Зокрема, означені особливості постановки проблеми, визначені види, вивчена психологічна саморегуляція за умов цифровізації, проведене практичне вивчення важелів психологічної регуляції власної поведінки та перфекціонізму як стрижня психічної регуляції людиною своєї поведінки.

ANNOTATION

Pavshyk Z.V. Personal mobility as a source of professional ability in adulthood. Manuscript.

Research on obtaining an educational degree «master» in specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University, Ternopil, 2023. 59 p.

In the master's thesis, the value-meaning levers of mental regulation of the individual's own behavior were investigated. In particular, the specifics of the emergence of the problem are defined, the types are determined, psychological self-regulation under the conditions of digitalization is studied, a practical study of the levers of psychological regulation of one's own behavior and perfectionism as the core of a person's mental regulation of their behavior is carried out.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАННЯ ПРОБЛЕМИ	
ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ	7
1.1. Психічна регуляція в структурі моральних потреб особистості	7
1.2. Підходи до вивчення психологічної саморегуляції	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2	
ВАЖЕЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ І ДІЯЛЬНОСТІ	23
2.1. Види психічної саморегуляції	23
2.2. Психологічна саморегуляція за умов цифровізації в процесі отримання освіти	29
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3	
ПРАКТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВАЖЕЛІВ	
ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ	36
3.2. Емпіричне дослідження специфіки регуляції своєї поведінки	36
3.2. Дослідження перфекціонізму як стрижня психічної регуляції своєї поведінки	46
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нестабільні соціально-економічні умови життєдіяльності людини, високий ритм життя, цифровізація та урбанізація чинять на особу значне інформаційне та емоційне навантаження, що супроводжується зростанням тривожності та негативних психічних станів. У зв'язку з цим загострюється проблема формування та вдосконалення поведінки індивіда, регуляції його психічних станів, встановлення рівноваги між зовнішнім впливом, внутрішнім станом та формами власної поведінки. Особливо це стосується молодих людей, яких за віковими особливостями характеризують підвищена збудливість, імпульсивність, неврівноваженість, вчинення необдуманих дій та вчинків. Звідси виникає необхідність визначення ціннісно-смыслових важелів психічної регуляції своєї поведінки, цілеспрямованої діяльності з формування саморегуляції психічних станів, оскільки вміння людини регулювати свій стан, керувати своєю поведінкою в різних ситуаціях є важливим показником зрілості особистості, від чого залежить успішність її в процесі життєдіяльності. Психологічний аспект проблеми дослідження полягає у недостатній вивченості психологічної природи саморегуляції психічних станів. Відзначається дефіцит як експериментальних досліджень, і теоретичних розробок у вивченні аналізованого феномена.

Стан дослідження проблематики. Питання визначення ціннісно-смыслових важелів психічної регуляції своєї поведінки є доволі мало розробленим у психологічній науці. Тим часом потребу в достовірних наукових знаннях про сутність, структуру, механізми формування саморегуляції психічних станів людини відчують представники різних сфер діяльності, а

особливо вихователі, педагоги, соціальні працівники та інші фахівці, у професійні обов'язки яких входить робота з людьми. Проведений аналіз показав, що на сьогоднішній день відсутнє цілісне вивчення даної проблематики. Як правило, вивчаються окремі аспекти цього явища: теоретичні та методологічні аспекти саморегуляції психічних станів; психічні стани у процесі навчання; саморегуляція психічних станів суб'єкта у професійній діяльності, в екстремальних ситуаціях; саморегуляція з метою професійної адаптації фахівців та подолання напружених ситуацій у трудовій діяльності; стильові особливості саморегуляції; вікові аспекти саморегулювання та ін. (див. [1-63]). Досі відсутня єдина точка зору зміст і структуру саморегуляції психічних станів особистості, не виявлена її специфіка, існує термінологічна невизначеність цього поняття, мало наукових праць, де цілісно вивчалася означена проблема, що й викликало необхідність появи даного кваліфікаційного дослідження.

Мета дослідження: виявлення ціннісно-смислових важелів психічної регуляції особою своєї поведінки.

Об'єктом дослідження є особа та її регуляційно-поведінкові норми.

Предмет дослідження: психічна саморегуляція особою своєї поведінки.

Завдання дослідження:

- 1) означити особливості постановки проблеми;
- 2) виділити види психічної саморегуляції;
- 3) вивчити особливості саморегуляції за умов цифровізації;
- 4) провести практичне вивчення важелів психологічної регуляції власної поведінки та перфекціонізму як стрижня психічної регуляції людиною своєї поведінки.

Методологічною основою дослідження стали положення системодіяльнісного підходу та його застосування до вивчення формування саморегуляції психічних станів; особистісно зорієнтований підхід, системотворчим стрижнем якого є особистість як суб'єкт пізнання та формування; концепції становлення та формування особистості в онтогенезі.

Теоретичною основою дослідження є концептуальні положення про психічну саморегуляцію довільної активності людини; положення про вплив психологічних механізмів на формування саморегуляції психічних станів особистості; праці з формування саморегуляції психічних станів особистості.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися як теоретичні, так і емпіричні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та вивчення психологічної літератури з проблеми дослідження, включаючи узагальнення, порівняння, систематизацію отриманих даних; методи збирання емпіричних даних (тестування, експеримент); методи математичної статистики. У процесі дослідження було використано опитувальники «Психічні стани школярів»; «Стильові особливості саморегуляції поведінки» (ССП-98) В. Моросанової; застосовувалася багатовимірна модель П. Х'юїтта та Г. Флетта.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що встановлено те, що саморегуляція психічних станів – це процес свідомого впливу на самого себе з метою навмисної зміни, перетворення особою своїх психічних станів, які характеризуються суперечливістю, неоднозначністю перебігу, що проявляється, з одного боку, у не повній сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції психічних станів невмінні гнучко та адекватно реагувати на зміни умов, ситуації, нездатності планувати свої дії, спрямовані на зміну та перетворення станів, а, з іншого боку, у переході від переважно реактивної поведінки до дій, що відповідають свідомо поставленим цілям, у розумінні важливості саморегуляції психічних станів та знання деяких конструктивних способів її здійснення; зміна психічних станів кожному з рівнів здійснюється у вигляді сукупності психологічних механізмів (фізіологічного, релаксаційного, рефлексивного, мотиваційного, вольового), які забезпечують ефективне формування саморегуляції психічних станів. Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що систематизовано підходи до розуміння психічних станів та їх саморегуляції у зарубіжній та вітчизняній психології.

Практична значимість роботи у тому, що отримані результати дослідження можна використовувати при діагностиці саморегуляції психічних станів. Отримані результати можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками при особистісній діагностиці, у корекційній та профілактичній роботі з групою ризику, покладено в основу розробки та впровадження навчальних програм саморегулювання психічних станів особистості, у практиці психологічної служби шкіл і закладів вищої освіти.

Структура кваліфікаційного дослідження. Магістерська робота складається із вступу, загальних висновків, трьох розділів з висновками до кожного, списку 63 використаних вітчизняних та зарубіжних літературних джерел. Загальний обсяг дослідження містить 59 сторінок, основний текст висвітлений на 52 сторінках. Результати дослідження висвітлені у двох авторських публікаціях у вигляді тез доповідей у 2022 і 2023 роках.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Психічна регуляція в структурі моральних потреб особистості

Щоб розкрити психологічну сутність саморегуляції психічних станів особистості в поведінковому контексті, необхідно звернутися до вивчення даного поняття у вітчизняній та зарубіжній психології. На основі проведеного аналізу літературних джерел [1-63] можна висновувати, що в зарубіжній психології даний феномен розглядається односторонньо: або у відриві від біологічної складової, або у відриві від соціальних факторів, або у відриві від свідомості.

Звернемося до окремих напрямів зарубіжної психології, представники яких тією чи іншою мірою стосувалися заявленої нами проблеми. «Прихильники психоаналізу, зокрема З. Фройд, вивчають саморегуляцію через призму захисного механізму, що захищає індивіда від руйнівного впливу надмірної тривожності. Представники бігевіоризму (А. Бандура, Б. Скіннер, Дж. Ватсон) розглядають саморегуляцію як виконавчий акт дії через попередження самопідкріплення, самооцінки як причин спонукання або гальмування активності; на думку представників когнітивізму (М. Арнольд, Дж. Келлі, Л. Колберг, Р. Лазарус, Ж. Піаже), регулюючу роль у поведінці людини відіграють пізнавальні процеси; згідно з гуманістичною психологією (Ф. Беррон,

А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл), саморегуляція – це процес, що сприяє фізичному виживанню та адаптації особистості в соціумі» [32, с. 44].

У вітчизняній психології значний внесок у розвиток уявлень про саморегуляцію психічних станів особистості зробили фізіологи, які акцентували увагу на регуляторному характері перебігу психічних процесів. Приміром І. Павлов зазначав, що «людина є система, що підпорядковується неминучим і єдиним для всієї природи законам. Однак ця система, в горизонті нашого сучасного бачення, єдина за найвищим саморегулюванням, сама себе підтримує, відновлює, поправляє і навіть удосконалює» [23, с. 394-395]. Розвиваючи ці ідеї, П. Анохін розглядав психічні стани особистості як універсальну властивість організму, що визначає його пристосувальні та захисні відносини до зовнішніх впливів, як основу життя цілісного організму.

Таким чином, в уявленнях вищеназваних фізіологів саморегуляція психічних станів особистості є універсальною властивістю організму, що визначає його пристосувальне та захисне ставлення до різноманітних зовнішніх агентів.

Значний внесок у вивчення досліджуваного феномена зробили також учені, котрі зосередили увагу на теоретичних та експериментальних розробках зі створення основ психічної саморегуляції, які розглядали останню як процес збереження функціонально-морфологічної єдності організму індивіда, високого рівня його психічного тону, діяльності та забезпечення оптимальних можливостей для задоволення наявних потреб у діяльності досягнення певних результатів.

Однак вивчення саморегуляції тільки з позицій фізіології не дає повного уявлення про цей феномен, тому доцільно звернутися до його розгляду з позицій вітчизняної психології, де можна виділити системно-діяльнісний та особистісно зорієнтований підходи, у контексті яких в останні десятиліття здійснювалося дослідження психічної саморегуляції в Україні.

У межах системодіяльнісного підходу сутність саморегуляції розкривається через діяльність, об'єктами регуляції у своїй виступають процес досягнення мети, активність суб'єкта та її діяльність. Так, під психічною саморегуляцією слід розуміти системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами та формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення поставлених суб'єктом цілей [2; 6; 23; 47; 54].

Саморегуляція розглядається як психічна діяльність і як психологічна система, що має порівневу будову та певні механізми, що запускають регуляторний процес у діяльність суб'єкта, що дозволяє у виборі детермінант реалізувати принципи полісистемного підходу та міжсистемного аналізу, себто виділити ті детермінанти, які являють собою системні підстави саморегуляції психічних станів.

Можна відзначити, що прихильники системодіяльностного підходу під саморегуляцією психічних станів розуміють системну характеристику, що відображає здатність особистості до стійкого функціонування в різних системах і проявляється в навмисному регулюванні людиною параметрів функціонування, таких як стан, поведінка, діяльність, взаємодія з оточуючими людьми, які оцінюються суб'єктом як бажані.

Що ж до представників особистісно зорієнтованого підходу, всі учені зосередили увагу до вивчення особистості як інтегральної психічної цілісності, що у ролі регулятора людської активності. Так, на думку К. Абульханової, саморегуляція – це вищий рівень і справжня якість суб'єкта життя. «За допомогою саморегуляції особистість підтримує стабільний рівень активності незалежно від мінливості психічних станів, а особисті якості, пов'язані з почуттями, мотивацією, волею, узгоджуються з об'єктивними умовами та вимогами задачі, яку вирішує суб'єкт» [18, с. 40]. Саморегуляція особистості пов'язана з особливостями внутрішнього діалогу як процесу ставлення індивіда

до самого себе. Причому відносини з людьми, будучи суб'єктивними людиною як досвід відносин, складаються в систему саморегуляції особистості [9].

Отже, в особистісно зорієнтованому підході суб'єктом саморегуляції постає особистість, яка, прагнучи досягнення цілей і керуючись системою цінностей та ідеалів, здійснює регуляцію своєї поведінки та діяльності.

Проведений аналіз дозволяє констатувати, що поняття «саморегуляція» можна віднести до міждисциплінарних, тому існує безліч трактувань і визначень. Широта трактувань даного поняття зумовлена широтою його використання. Ми говоримо про саморегуляцію стосовно діяльності, поведінки, станів людини, відзначаємо, що це одна з функцій самосвідомості. Звідси важко сформулювати визначення саморегуляції, яке найповніше розкривало даний феномен у всій широті його використання.

У наближеному варіанті таке визначення визначається як «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності» [10, с. 332]. При цьому «саморегуляція психічних станів розглядається як один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку психічних засобів, що її реалізують, відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта» [10, с. 32].

На основі аналізу різних досліджень з цього питання ми прийшли до визначення саморегуляції психічних станів особистості як складної системної психологічної освіти, що є свідомим цілеспрямованим процесом впливу людини на себе, що виявляється в навмисній регуляції свого стану.

Саморегуляція психічних станів важлива для людини будь-якого віку, але особливого значення вона набуває у період становлення особистості. На це вказував свого часу Л. Виготський, наголошуючи, що вдосконалення регуляції, довільності поведінки відбувається у перехідному віці, супроводжуючись оволодінням підлітком не лише своїми діями, а й своїм внутрішнім світом [12]. На важливість формування регулятивних механізмів у підлітковому віці вказували усі класики української психології.

Аналіз такої важливої категорії як «особистість» можливий лише у двох аспектах. З одного боку, особистість як одиниця суспільства завжди відчуває його на собі, постійно будучи об'єктом психічної регуляції. З іншого боку, будучи свідомою істотою, особистість сама регулює свою діяльність, будучи суб'єктом соціального регулювання. Як відомо, регулювання поведінки особистості здійснюється не безпосередньо, а через певні ідеали, цілі, принципи, які суспільство доводить до свідомості індивідів через систему виховання. Тому його аналіз має ґрунтуватися насамперед на положенні про творчий характер свідомості, який проявляється через практичну діяльність людини.

Свідомість самої особистості постає домінантою зреалізації громадських механізмів психічної регуляції. Це – діяльність, котра зорієнтована на відображення та перетворення дійсності. Творчий характер свідомості проявляється у практичній діяльності особистості, спричинюється не просто об'єктивної реальністю, а передусім певним її сприйняттям, хай почасти неадекватним і хибним.

Під час поступу соціокультури змінюються і людські потреби. Закон підвищення потреб у процесі розвитку суспільства, досі використовується багатьма науковцями при ілюстрації соціального розвитку. Однак, людські потреби у процесі історичного розвитку залишаються постійними та незмінними, а змінюються лише засоби їх задоволення. Саме вирішуючи своє головне завдання – задоволення потреб – людство створює нові та нові предмети, що постають засоби їх задоволення.

Особливе місце у регулюванні поведінки займають духовно-моральні потреби. Іноді можна зустріти уявлення, згідно з якими потреба праці є щось на кшталт потреби дихати, харчуватися тощо. Способи задоволення первинних потреб, хоч і розвиваються під впливом суспільних умов, мають фізіологічну складову, і в цьому сенсі вроджені людині і є елементарними умовами існування організму. Потреба ж у праці, як та інші духовно-моральні потреби, зрештою, формується лише соціально, і процес цього формування в широкого загалу

складний, залежить від багатьох чинників. Залежність формування духовно-моральних потреб від умов життя та виховання і, як наслідок цієї залежності, неоднакова представленість у свідомості людей, визначає багато колізій морального життя. Тільки з огляду на її можна зрозуміти різні вчинки людей. Те, що сила духовно-моральних потреб у різних людей різна і залежить від виховання, не означає, звичайно, що ці потреби свідомо завжди і за всіх умов слабші за інших. Духовно-моральні потреби можуть займати в психології людини панівне становище, визначають поведінку у всіх життєвих ситуаціях.

Ті вчені, котрі заперечують наявність власне моральних потреб, кажуть, що поведінка відповідно до потреби характеризується відсутністю внутрішньої психологічної напруги, боротьби мотивів, вольових зусиль, а моральна поведінка може бути у ряді випадків пов'язана з такою напругою, зусиллям, боротьбою. Цей аргумент неспроможний у двох вимірах. Не лише моральні, а й інші види поведінки можуть супроводжуватись внутрішньою боротьбою. Така боротьба виникає завжди, коли зіштовхуються різні потреби, наприклад, потреба в будь-якій фізичній насолоді і потреба в самозбереженні, що виявляється в побоювання, що ця насолода зашкодить здоров'ю. Боротьба мотивів відсутня лише тоді, коли одна якась потреба свідомо і безумовно домінує з усіх інших. Таке монопольне становище можуть й моральні потреби. Таким чином, зіткнення мотивів, психічна напруга не тільки не є специфічною особливістю лише моральної мотивації, але навіть не обов'язкові для неї.

Ціннісно-смысловими важелями психорегуляції є єдність (існуюча, звісно, у неоднакових формах у різних типах суспільства) індивіда та соціального цілого, абсолютна необхідність і неминучість існування окремої людини у системі соціальної взаємодії та взаємовідносин. Духовно-моральна потреба – особлива форма відображення цього об'єктивного суспільного відношення. Як і будь-яка інша потреба, вона відноситься до специфічної сфери психології індивіда, що є внутрішнім джерелом мотивів. Розвиток людського суспільства, відповідно, самої людини, історично призвело до того, що духовно-моральне

забарвлення починає набувати не тільки задоволення соціальних потреб, а й фізіологічних. Людині стає недостатньо просто вгамувати голод. Їй необхідно при цьому отримати емоційне задоволення, і задовольнити різноманітні смакові орієнтири, а нерідко й отримати нову інформацію. Задовольняючи фізіологічні потреби, вона орієнтується і отримання почуття комфортності. Під впливом сформованих у процесі безперервної соціалізації ціннісно-нормативних установок, людина набула спроможності вибору того, які потреби вимагають невідкладного задоволення, а задоволення яких можна відкласти. Таким чином, потреба стає самою діяльністю, яка пориває зв'язок особистості із задоволенням елементарних потреб та характеризується мірою толерантності та саморегуляції. І, звичайно, людина постійно обирає (а нерідко створює нові) засоби задоволення своїх потреб. Неправомірно ототожнювати інтереси лише із соціальними потребами людей.

Цікавість – це об'єктивне ставлення людини до умов свого існування, яке в міру усвідомлення стає суб'єктивним інтересом і породжує в неї прагнення оволодіти умовами свого існування і перетворення світу. В наш час проблемі інтересу необхідно надавати великого значення у зв'язку зі зростанням суб'єктивного чинника у розвитку суспільства. Нині як об'єктивні умови і об'єктивна необхідність штовхають особистість до певного акту діяльності, а й особистісне ставлення до цих об'єктивних чинників регуляції власної поведінки. Інтерес – важлива категорія під час аналізу процесу переходу особистості від спонукань до безпосередньої діяльності.

Нерідко в фаховій літературі зміщуються акценти, пов'язуючи процес задоволення потреб не з необхідністю присвоєння певного предмета, і з якимись іншими моментами, наприклад, із задоволенням. Останнє, як та інші позитивні емоції, збігаються з потребою лише формою прояви, а чи не за своїм істотним значенням особистості. Звичайно, предметна зорієнтованість не представляє виняткової характеристики лише вимог. Це, як відомо, загальна властивість психіки загалом. Однак у потребі ця властивість виражена у найбільш чіткій та

конкретизованій формі. Якщо немає спрямованого прагнення певне коло предметів і явищ, немає потреби. Цим пояснюється суворя автономність і диференційованість потреб у свідомості особистості, на відміну почуттів та емоцій, межі між якими порівняно розмиті. Останні, звісно, менш жорстко прив'язані до певних об'єктів і явищ дійсності, як потреби.

Моральна потреба тісно пов'язана з емоційною стороною психіки. Укоріненість моральної потреби виражена й у понятті «моральне почуття». Це поняття вживається в етичній літературі. Аналізуючи конкретний зміст, що вкладається у поняття «моральне почуття», можна встановити, що це поняття використовується у двох значеннях: 1) для позначення особливих емоційних станів індивіда, його переживань; 2) для позначення позараціональних спонукань індивіда до морального вчинку. Вживане у тому й іншому сенсах «моральне почуття» можна трактувати як особливу форму прояви моральної потреби. Співвідношення потреби і почуття виступає найбільш рельєфно під час розгляду з погляду регуляції поведінки особистості. Цілком очевидно, що без почуттів та емоцій, без урахування їх регулюючих механізмів залишається незрозумілою дивовижна гнучкість і пластичність людської поведінки, здадуться невмотивованими багато вчинків і дій людей.

Зі сказаного вище, можна дійти висновку, що емоції і почуття набувають нерідко регулюючого значення в життєдіяльності людей. Причому, вони у часто відіграють вирішальну роль регуляції людської поведінки, вирішальну у сенсі як спонукання початку дії, а й припинення тих, які були викликані іншими мотивами, зокрема і потребами. Таким чином, співвідношення потреб і почуттів у регуляції поведінки особистості не може бути зведене до однозначної і чітко зафіксованої формули.

Співвідношення це рухоме, як рухливі і ті залежності, які відображають у собі потреби, з одного боку, почуття та емоції – з іншого. Потреби і почуття щодо самостійного прояву людської психіки та її свідомості, володіють самостійним регулюючим значенням в поведінці. Постаючи як основні та найважливіші

мотиви людської поведінки, потреби та почуття розрізняються специфікою свого регулюючого навантаження. Потреби головно визначають переважно напрямі дії та поведінку, постаючи переважно у ролі вихідного імпульсу, початкової спонукальної сили. Регулююче значення емоційних явищ пов'язане, головним чином, з різними механізмами перемикання, корекції процесу дії щодо задоволення потреби відповідно до наявних умов, в одних випадках, полегшуючи, в інших – ускладнюючи досягнення шуканого результату.

Таким чином, у механізмі саморегуляції поведінки головну роль відіграють такі феномени людського життя, як потреби, інтереси та почуття. Між потребами та почуттями як мотивами та регуляторами людської поведінки встановлюються складні діалектичні взаємозв'язки. Але саме емоції, почуття піднімають людину над природою, роблять її життя різноманітнішим, допомагають свідомості адекватно її оцінити і змінюють якість задоволення потреб та дозволяють регулювати власну поведінку.

1.2. Підходи до вивчення психологічної саморегуляції

Предметом психології саморегуляції є будова та основні закономірності ініціації та самоорганізації цілеспрямованої психічної активності людини як особистості та суб'єкта поведінки та життєдіяльності. Йдеться про те, що людина сама регулює свою активність (зовнішню чи внутрішню діяльність, поведінку, функціональні стани, особистісний розвиток, життєвий шлях та ін.) відповідно до своєї потребово-мотиваційної та смислової сфер. Завдання психології саморегуляції – дослідження інтегративних процесів та явищ психіки, що забезпечують самоорганізацію активності людини, цілісність та становлення її індивідуальності та буття. Майбутнє психологічної науки, бачиться багато в чому на шляхах дослідження людини як відкритої світові метасистеми, яка

розвивається, диференціюючись у багатьох своїх підсистем життєдіяльності, породжуючи багатовимірний світ буття індивідуальності у взаємодії з природою та соціумом.

У вивченні ціннісно-сміслових важелів психічної регуляції особою власної поведінки виділимо кілька напрямів. У першому напрямі саморегуляція сприймається як когнітивний феномен, як метапроцес, роль якого полягає у організації пізнання шляхом координації первинних когнітивних процесів. Власне регуляторні процеси позначаються терміном «виконавчі функції», під якими розуміються метапсихічні процеси, необхідні для організації цілеспрямованої поведінки у складному динамічному середовищі. Інший напрямок досліджень цього особистісного феномена передбачає розгляд регуляції як будь-якої навмисного зміни у поведінці, психічних процесах, станах. Як регулятор особистості розглядається широкий спектр утворень: 1) цінності, цілі, ідеали, образ Я, рівень домагань та самооцінка; 2) життєвий вибір на основі цінностей та психологічних установок, вольові якості індивіда.

Введено також поняття особистісного потенціалу саморегуляції, що має певну структуру та виконує різні неспецифічні регуляторні функції у життєвих та професійних ситуаціях. Третій напрямок пропонує розглядати саморегуляцію як інтегративний феномен, що поєднує когнітивні процеси та особистісні властивості. Спираючись на індивідуальні ресурси, суб'єкт формує патерни поведінки, створені задля досягнення мети. Ця функція реалізується у вигляді контролю поведінки, який є регуляторною характеристикою суб'єкта.

У науці нині побутує уявлення про усвідомлену саморегуляцію як про найвищий рівень психічної саморегуляції, тому що саме вона є принципово рефлексивним психологічним інструментом людини в організації її активності на основі самоорганізації різних підсистем первинних психічних процесів, властивостей та станів, що виступають засобами реалізації цієї активності. Особистісний рівень усвідомленої саморегуляції представлений інструментальними регуляторно-особистісними властивостями, такими як

гнучкість, надійність, відповідальність, ініціативність, рефлексивність, за якими стоять індивідуально-типові стратегії поведінки. Такий підхід дозволяє розглядати усвідомлену саморегуляцію як метарівень системи психічної саморегуляції, що координує різні субсистеми психіки людини. Розвиваючи ці положення, учені дійшли висновку про те, що усвідомлена саморегуляція є найважливішим ресурсом досягнення цілей та саморозвитку людини, що призводить до необхідності розробки ресурсного підходу до її дослідження [7; 24; 32; 44; 56; 62].

Означимо магістральні положення ресурсного підходу. Як психологічні ресурси розглядаються увага, властивості та відносини особистості, знання, вміння та навички як складові компетенцій. Здібності до засвоєння нових умінь і знань також відносяться до психологічних ресурсів, оскільки існують у потенційно можливій формі і можуть актуалізуватися під час навчання та професійної діяльності.

Ресурси – це психологічні засоби вирішення конкретного завдання, які накопичуються людиною, розподіляються, витрачаються та відновлюються. У широкому розумінні психологічні ресурси – це будь-які індивідуальні особливості, які усвідомлено використовуються для досягнення певних цілей. Психічна саморегуляція, будучи усвідомленою, сама стає найважливішим засобом, отже, і специфічно людським ресурсом задля досягнення цілей.

Внутрішні, перш за все психологічні, ресурси в міру необхідності можуть бути доповнені зовнішніми ресурсами, тобто різноманітними зовнішніми засобами, наприклад, засобами відображення інформації та штучного інтелекту або відносинами зі значущими людьми, які спеціально наділяються людиною ресурсним змістом для досягнення значущої мети. Регуляторний профіль людини характеризує запас її ресурсів.

Спеціальні та універсальні ресурси мають принципово одну й ту саму будову. Спеціальні ресурси може бути різного ступеня конкретності до ресурсів дозволу окремих життєвих ситуацій. Великого значення набули спеціальні

регуляторні ресурси, що створюються на основі засвоєння спеціальних професійних компетенцій та актуалізації тих компонентів індивідуальних універсальних компетенцій, які їм відповідають. До складу спеціальних компетенцій зазвичай належать професійно важливі якості. Розвиток індивідуальної усвідомленої саморегуляції багато в чому визначає здатність людини опановувати свій темперамент і виховувати характер, тягне за собою розвиток особистісної спрямованості та самосвідомості. Регуляторні особливості роблять більший внесок в академічну успішність у порівнянні з мотиваційними характеристиками.

Зокрема, успішність управління агресією пов'язана з рівнем розвитку регуляторно-особистісних характеристик суб'єкта, які мають свою соціокультурну зумовленість. Регуляція агресивних проявів опосередкована не тільки системою життєвих цінностей, що склалася, індивідуально-психологічними особливостями, характером соціальної ідентичності, а й сформованим рівнем системи усвідомленої саморегуляції.

Сьогодні чим вище усвідомленість, тим сприятливіший функціональний стан особи на початку та наприкінці дня, тим краще використовуються когнітивні ресурси при наростанні втоми, тим слабше виявляються такі стани зниженої працездатності, як втома, пересичення та стрес. Усвідомлена долученість позитивно пов'язана з поточним станом суб'єктивного комфорту та негативно – зі станом гострої розумової втоми на початку та наприкінці дня.

Окремі компоненти усвідомленості мають сутнісні особливості, які проявляються в їх взаємозв'язках з показниками емоційного інтелекту. Попередній теоретичний аналіз дозволив розглядати усвідомленість як ресурс, що робить внесок у зміну поточного стану свідомості, емоційну саморегуляцію, управління стресом, зниження психологічного дискомфорту у широкому спектрі умов. У рамках динамічного підходу до розвитку кар'єри останніми роками дедалі більшої значущості набуває поняття адаптивності та її роль стосовно низки змінних, пов'язаних із професійним розвитком людини. Як ніколи

актуально звучить теза про необхідність вивчення саморегуляції професійної поведінки людини у взаємозв'язку зовнішніх (контекстуальних) та внутрішніх (психологічних) аспектів.

Саморегуляція – це здатність використовувати свої знання про закономірності людської поведінки для того, щоб досягти цілей, які принесуть нам користь чи просто задоволення. Вчені вже встановили, що одних добрих вимірів недостатньо. Вони мають перетворюватися на дії. Саморегулювання складається з трьох процесів: самоспостереження; самооцінки; самореагування.

Суспільні потреби, що пов'язані з навчанням, вихованням, самовихованням, виробництвом спортивної діяльності та багато інших потреб вимагають конкретного змістовного аналізу процесів саморегуляції. Відповідна цілеспрямована активність вітчизняних вчених з розробки усвідомленої саморегуляції створила методологічні та психолого-теоретичні передумови вивчення поведінкової саморегуляції особи. Навіть за наявності таких передумов у психології досі немає такої детальної та експериментальної розробки, пов'язаної з саморегуляцією діяльності та поведінки, яка могла бути застосовна на практиці.

Основною причиною використання саморегуляції на практиці є недооцінка дослідниками-експериментаторам, що, як правило, вони шукають прямі та досить прості залежності характеристик діяльності та поведінки людини від наявних об'єктивних умов та зовнішніх, у тому числі, інструктивних впливів. До іншої причини можна віднести також те, що окремі прояви саморегуляції вивчаються ізольовано від цілісної регуляторної системи, без чого дуже важко зрозуміти справжні взаємозв'язки структурних елементів всієї системи, що саморегулюється.

Загальна модель саморегуляції особистості має наступний склад функціональних ланок:

- ухвалена суб'єктом мета діяльності;
- суб'єктна модель її значних умов;

- програма виконавчих дій;
- суб'єктна система критеріїв успішності діяльності;
- контроль та оцінка реальних готівкових результатів;
- рішення про корекцію системи саморегуляції.

Прийняття мети є системотвірною функцією. Тобто розуміння особистістю мети визначає образ, який вона орієнтується у процесі її реалізації у поведінці чи діяльності. Однак зв'язок мети та програми неоднозначний: мета не зумовлює чітку програму дій щодо реалізації мети. Зреалізована особистістю програма пов'язана із ланкою саморегуляції, представленої як суб'єктна модель значних умов діяльності. Звертаючи увагу до роль суб'єктної моделі умов діяльності, необхідно звернутися до програми виконавчих дій. Зв'язок цих ланок тісний настільки, що психологи не розглядають їх порізно одну від одної.

Відповідно, виконуючи ту чи іншу програму дій, необхідно ефективно регулювати успішність діяльності. Наявність у системі саморегуляції особистості передбачає контроль та оцінку результативності діяльності. Зрештою, якщо всі ланки структури спрацьовують успішно за критерієм ефективності, виникає необхідність вказати остання ланка цієї функціональної структури саморегуляції особистості – прийняття рішення про корекцію системи саморегуляції.

Погляд на саморегуляцію діяльності та поведінки пов'язаний одночасно з ціннісно-смісловою, емоційно-вольовою, а також свідомою та несвідомою сферами особистості.

Загальна модель саморегуляції виглядає згідно з нашими уявленнями таким чином:

- вияв потреби у спрямованості поведінкової активності (супроводжується безпосередньо емоційним переживанням до цієї спрямованості);
- усвідомлена спрямованість поведінки або діяльності (не тільки емоційно-вольова, а й ціннісно зорієнтована);

- тимчасова стійкість у спрямованості до досягнення поведінкової мети (чуттєва, саморегульована оцінками успішності, чи неуспішності у досягненнях мети);
- переконаність у необхідності продовжувати діяти і досягати мети навіть за невдач (вольова регуляція діяльності чи поведінки домінує над сферою несвідомого);
- задоволеність поведінкою, чи діяльністю навіть за переживання невдач (можливі закріплення звичок до успіху частіше, ніж до неуспіху);
- творча активність, пошук рішень проблем, що перешкоджають досягати бажане (спосіб життя, що підкріплюється системою прийомів, способів досягати бажаного).

Висновки до розділу 1

У дослідженні ціннісно-смыслових важелів психічної регуляції особою власної поведінки існують кілька напрямів. У першому саморегуляція – це когнітивний метапроцес, роль якого полягає у організації пізнання шляхом координації первинних когнітивних процесів. Власне регуляторні процеси як виконавчі функції, під якими розуміються метапсихічні процеси, необхідні організації цілеспрямованого поведінки у складному динамічному довкіллі. Інший напрямок досліджень передбачає розгляд регуляції як будь-якої навмисної зміни у поведінці, психічних процесах, станах. Регулятором постають цінності, цілі, ідеали, образ Я, рівень домагань та самооцінка; а також) життєвий вибір на основі цінностей та психологічних установок, вольові якості особи.

Розвиток особи та успішність її життєдіяльності залежить від багатьох чинників та якостей. До них відносять різні компоненти соціально-психологічної

компетентності, а також і усвідомлену саморегуляцію діяльності та поведінки. Соціально-психологічна компетентність виявляється у здатності людини усвідомлювати та контролювати свою соціальну поведінку, розуміти поведінку інших, розуміти психологічні механізми виникнення того чи іншого емоційного стану, володіти механізмами саморегуляції, необхідними для успішного виконання даної діяльності, у здатності бачити соціально-психологічні проблеми у своїй діяльності, вмінні їх формувати та шукати шляхи їх адекватного вирішення. Саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо зrealізовує досягнення прийнятих людиною цілей, та управління власною поведінкою.

РОЗДІЛ 2

ВАЖЕЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ І ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Види психічної саморегуляції

Під психічною саморегуляцією (ПСР) ми розуміємо свідомі впливу людини на властиві їй психічні явища (процеси, стану, властивості), виконувану нею діяльність, власне поведінка з підтримки (збереження) чи зміни характеру їх протікання (функціонування). Процеси ПСР мають обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (отже, і активний) характер [1; 7; 29; 33; 48; 52; 61].

Більшість відомих і затребуваних в сучасній психології здоров'я видів ПСР, що використовуються в них методичних прийомів і процедур, так чи інакше, прямо чи опосередковано, але сягають своїм корінням в йогу, де вони застосовувалися як ефективний засіб профілактики функціональних розладів.

Систематичне застосування різних модифікацій ПСР дозволяє нормалізувати емоційно-енергетичні характеристики психіки, зокрема закріпити переважно позитивні психічні стани. Ученими виявлено вплив ПСР на жорстко пов'язані з темпераментом особистісні особливості, у тому числі на такі показники, як екстраверсія та нейротизм (наголошується тенденція до зниження інтровертованості, підвищується потреба в соціальних контактах), знижуються показники особистісної та ситуативної тривожності, покращується самоконтроль за проявом, посилюються витримка, самоволодіння, цілеспрямованість. Усе це разом підвищує ефективність професійної діяльності,

сприяє зміцненню психічного здоров'я. Опанування методикою ПСР дозволяє розвинути підвищену сприйнятливість до самозвернень, самоспонування, самонаказу і т. ін.

Перевага будь-якого виду ПСР має відповідати як смакам, а й певним індивідуально-психологічним особливостям особистості. Тут мається на увазі той самий принцип індивідуального підходу, як і у разі формулювання рекомендацій щодо здорового способу життя, які не мають узагальненого характеру, оскільки вони не можуть бути однаковими для всіх. Важливо, обравши собі прийнятний вид ПСР, дотримуватися надалі однієї неодмінної умови – постійності та регулярності в оволодінні її прийомами [4; 16; 29; 44].

Нині деякі види ПСР успішно застосовуються практично. До них відносяться аутогенне тренування, біологічний зворотний зв'язок, медитація, візуалізація [8; 14; 56].

Аутогенне тренування (АТ) – це один із широко відомих та практикованих видів регуляції власної поведінки. В його основі лежить застосування спеціальних формул самонавіювання, які дозволяють впливати на процеси, що відбуваються в організмі. Техніки регулювання різних функцій людського організму за допомогою принципу самонавіювання з давніх-давен розроблені і добре представлені в йозі. Поява цього виду ПСР на заході пов'язують передусім з ім'ям німецького психотерапевта І. Шульца, який як викласти свою концепцію АТ, відвідав у першій половині минулого століття Індію та ґрунтовно познайомився з досвідом місцевих йогів та застосовуваних ними технік релаксації.

Одна з перших спроб вивчення психологічних аспектів тривалого застосування АТ в умовах виробництва показала, що регулярність відвідування занять залежить від індивідуально-типологічних та особистісних особливостей учнів [9]. У осіб, які систематично відвідували заняття, виявилися вираженими такі якості, як низька рухливість гальмування, інтроверсія, нейротизм, особистісна тривожність, дисциплінованість. Відповідно особам, які

нерегулярно відвідували заняття або відмовилися від них, була властива висока рухливість гальмування, екстраверсія, особистісна тривожність, експресивність поведінки, недисциплінованість. Було встановлено, що в результаті тривалих занять АТ відбулася зміна деяких стійких особистісних особливостей, спрямованість яких свідчить про переважне зрушення (покращення) характеристик емоційно-вольової сфери, які сприяли впливу на показники трудової діяльності піддослідних. У осіб, які систематично відвідують заняття, виявилася тенденція до зниження інтровертованості, було відзначено зменшення емоційної лабільності, статистично достовірно знизилися показники нейротизму та особистісної тривожності. Цілком досягнувши весь курс АТ стали більш витриманими, спокійними, краще контролювали свої почуття та вчинки. Вони меншою мірою стали виявляти схильність до переживання невпевненості в собі та фрустрованості.

Х. Ліндемман, один із визнаних авторитетів по АТ, зазначає, що успішніше опановують ПСР люди «м'які», з багатим емоційним життям, терплячі, врівноважені, які вміють добре ідентифікувати себе з створюваним чином [22]. І навпаки, домінування таких характеристик, як підвищена активність, нервовість, агресивність, егоцентричність, ускладнює вироблення навичок саморегуляції психічних станів з допомогою АТ. Так звані «сильні особистості» також, на думку дослідника, не можуть розраховувати на значні результати у цій справі.

Біологічний зворотний зв'язок (БОС) сформувався тоді, коли Г. Мерфі запропонував використовувати електрофізіологічний інструмент для вимірювання та пред'явлення індивіду деяких фізіологічних процесів, що зазвичай не усвідомлюються. Досліджуваному надавалася можливість дивитися на прилад і по коливанню стрілки бачити зміни тієї фізіологічної функції, керувати якою він зрештою мав навчитися. Дивлячись на стрілку і навчаючись змінювати її положення, він по суті опановував здатність впливати на той фізіологічний процес, характер протікання якого вимірювався за допомогою приладу і відбивався на його вимірювальній шкалі за допомогою стрілки.

Доречно зауважити, що йоги вміли досконало опановувати подібні прийоми самодії з давніх-давен і без допомоги будь-якої спеціальної апаратури.

«Е. Грін об'єднав ідею Мерфі та принципи аутогенного тренування, запропонувавши метод психосоматичної саморегуляції – аутогенне тренування зі зворотним зв'язком. Ефект збільшення швидкості оволодіння ПСР за допомогою виведеної зовні зворотним зв'язком виявився вражаючим. У монографії Б. Брауна «Стрес і мистецтво біологічного зворотного зв'язку» вперше були описані ефекти комбінованого використання аутогенного тренування та відомих на той час інструментальних технік, що дозволяють отримувати за допомогою зворотного зв'язку негайну інформацію про фізіологічні зміни» [62, с. 88].

Отже, метод БОС, в основу якого покладено різні інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, дозволяє навчитися свідомому контролю та довільному впливу на ряд невідчуваних і несвідомих процесів в організмі (біоелектрична активність мозку, серцевий ритм, показники температури тіла, тиск крові, м'язовий тонус та ін.). БОС забезпечується за допомогою електрофізіологічної апаратури, яка вимірює і представляє (у зоровому чи слуховому варіанті) поточні результати на протікання того чи іншого мимовільного фізіологічного процесу, тим самим, даючи постійну можливість суб'єкту саморегуляції, контролювати характер його розвитку.

У рамках бігевіоральної медицини, яка почала оформлятися на початку 70-х років минулого століття цей метод зарекомендував себе як ефективна терапевтична техніка. Він застосовується при лікуванні підвищеного кров'яного тиску, серцево-судинних захворювань, головного болю, загальної та ситуативної тривожності, фобій та ряду психосоматичних захворювань. Практикування цього підвищувало активність хворих стосовно власного лікування.

Експериментально встановлено, що людина за допомогою медитації може регулювати частоту пульсу, контролювати підвищення і зниження температури тіла. Доведено, що медитація як система психотехнічних прийомів, призначених

для входження у певні стани свідомості та перебування у них під час виконання будь-якої діяльності, передбачає досягнення наступних ефектів:

- нормалізації нервових процесів;
- підвищення життєвого тону;
- формування волі;
- розвитку інтелектуальних здібностей;
- покращення пам'яті та уваги;
- зміни окремих рис темпераменту та характеру;
- покращення працездатності;
- зниження конфліктності під час взаємодії з іншими людьми;
- запобігання та подолання різних захворювань.

Точкою фокусу, яка вибирається для медитації, може бути різні об'єкти. Наведемо деякі приклади.

Споглядання предмета – обрати предмет (дерево, камінь, квітка, полум'я свічки тощо), зосередити у ньому всю увагу; дивитися на нього так поглинуто, наче ніколи його не бачили; заплющити очі, потім знову відкрити і вдивлятися; ви виявите, що майже увійшли в життя предмета і ваша свідомість злилася з ним.

Побудова уявних образів якогось символу та фокусування уваги на ньому за допомогою внутрішнього зору.

Мантра – одне слово або фраза, яку повторюють знову і знову, приковуючи до неї всю свою увагу.

Мандала – геометрична композиція, де слід зосередитися. Одна з найкращих технік – концентрація на диханні.

Центральним моментом всім перелічених технік є усвідомленість. Кожна людина може зрештою зупинитися на тому варіанті вправи, який суб'єктивно буде найбільш прийнятним.

Яскраве уявлення зорового образу становить суть візуалізації. Цей вид ПСР успішно застосовувався в йозі з лікувальною метою. Йога вчить, що представляючи свій хворий орган здоровим, ми цим посилаємо до нього імпульс

(команду) з його одужання. Потрібно розвивати у собі здатність яскраво уявляти, утворювати ясні ментальні образи бажаного здорового стану. Необхідно практикувати в собі вміння тримати в умі образ або картину того, як надіслана вами життєва сила (прана) приходить до хворого органу і пожвавлює, зміцнює його, знищуючи хворобливий стан [31].

З позицій вже накопиченого знання та ролі візуалізації у забезпеченні здоров'я вона сприймається як активне, свідоме та яскраве уявлення про своє здорове тіло, про себе цілком здоровим у всіх відносинах. Така візуалізація впливає динаміку струмів біоенергії в каналах і центрах тонкоенергетичного тіла людини.

Навчання пацієнтів на техніку візуалізації в сучасних центрах онкологічних захворювань призводить до переконливих позитивних результатів. Візуалізація стала широко застосовуватися в лікувальних курсах і їй відводиться четверте місце серед альтернативних методів лікування, що найчастіше застосовуються [16].

Досі не отримав наукового пояснення такий феномен, що спирається на процес візуалізації, як поява стигматів у людей, які переживають рани Христа. Першим володарем стигматів став Франциск Асизький. Під час напруженої медитації у нього з'являлися рани на долонях та ногах у тих місцях, де, за переказами, забивалися цвяхи під час розп'яття Христа. Після нього близько 300 осіб стали стигматиками. Деякі з них визнані святими. Останні висновки, яких дійшли вчені, у тому, що стигмати може бути викликані з допомогою глибоких емоційних переживань і сили уявного образу.

Подумкове уявлення про рух автоматично породжує у відповідних м'язах ледь помітні скорочення та розслаблення, внаслідок чого людина на ментальному рівні починає виконувати той рух, який він уявив. Ці мікропроцеси у м'язах не завжди помітні на око, але легко фіксуються спеціальною апаратурою. Такі процеси візуалізації, що народжуються у вигляді уявних уявлень і що реалізуються в моториці, у русі відповідних груп м'язів отримали

назву ідеомоторних актів. Суть ідеомоторного принципу побудови рухів полягає в умінні безпосередньо перед виконанням руху представити його ідеомоторно і точно, а також назвати рух точними словами [16]. Під ідеомоторним тренуванням зазвичай розуміють планомірно повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття навички. Активне уявлення рухових навичок, що реально виконуються, сприяє оволодінню ними, їх зміцненню, коригуванню, а також прискоренню вдосконалення.

Можливості ідеомоторного тренування знайшли свої різні форми практичного застосування, у тому числі у спорті. Як приклад наведемо результати одного експерименту [41]. Було сформовано три групи баскетболістів. Перед початком експерименту вони перевірили здатність виконувати вільні кидки. Потім першій групі запропонували присвячувати двадцять хвилин на день відпрацюванню вільних кидків. Друга група взагалі не мала тренуватися, а третій було наказано двадцять хвилин на день займатися візуалізацією ідеальних кидків. Природно, що група, яка нічим не займалася, не покращила своїх показників. Перша група покращила свої результати на 24%, тоді як третя група, лише завдяки візуалізації, покращила показники на 23%, тобто майже так само, як і група, яка займалася тренуваннями.

2.2. Психологічна саморегуляція за умов цифровізації в процесі отримання освіти

В даний час підготовка фахівців здійснюється в умовах цифровізації суспільства в цілому та онлайнової освіти зокрема. У цьому важливими науковими і водночас практичними завданнями є такі:

по-перше, організувати та забезпечити процес оволодіння професійними компетенціями, виходячи із змінених соціально-

психологічних особливостей нинішніх школярів і студентів («цифрове» покоління, котре зорієнтоване на постійне використання інформаційно-телекомунікаційних засобів (гаджети, смартфони) та «wearables» (носимі пристрої) аксесуари, що використовуються для обміну даними з глобальною мережею Інтернет та іншими пристроями з метою організації переміщень власника в просторі чи змін у навколишньому довкіллі) і має т. зв. «кліпове мислення», особливості сприйняття та обробки інформації, виходячи з цифрового подання;

по-друге, впровадити в освітній процес на основі застосування цифрових технологій різні форми дистанційного навчання (заняття у чаті, вебінари, відеоконференції тощо);

по-третє, навчити під час здійснення навчальної діяльності методам психологічної саморегуляції як ефективного засобу, з одного боку, профілактики різноманітних видів залежностей від цифровізації, з другого боку, подолання негативних емоційно-стресових станів, зокрема станів втоми (перевтоми) і напруги (надмірної напруженості).

Під психічною саморегуляцією (ПСР) нами розуміється психологічний самовплив на свої когнітивні процеси або психічні стани з метою їх активізації та нейтралізації (профілактики/трансформації) у навчально-пізнавальній діяльності, яку особа виконує.

Виходячи з вищевказаного, необхідно позначити основні напрямки ПСР в умовах цифровізації професійної освіти на прикладі дистанційного навчання.

Теоретичний аналіз науково-практичних досліджень останніх років, у яких розглядалися багато аспектів ПСР, дозволив зробити низку висновків:

- 1) ПСР не є новою проблемою: її витoki своїм корінням сягають глибокої давнини часів Аристотеля, Платона і Сократа, переконання яких зводилися до головного принципу пізнання людиною самого себе;

2) класичні роботи відомих вітчизняних психологів, які розкривають основний зміст ПСР у життєдіяльності сучасного індивідуума як ключового засобу протидії негативним зовнішнім та внутрішнім факторам розвитку, зберігають свою актуальність сьогодні;

3) для сучасного покоління школярів і студентів ПСР стає головним засобом формування та розвитку не тільки стресостійкості та волевої стійкості, а й засобом забезпечення психологічної безпеки індивіда, соціуму, професійної особистості (особистості у професійній діяльності);

4) ПСР сьогодні – це засіб індивідуального психологічного захисту від різних видів психологічного впливу, який у своїй сутності може створювати небезпеку чи загрозу здоров'ю студентів, викликаючи у них негативні психічні стани (насамперед дистрес, тривожність, депресивність тощо);

5) традиційні (класичні) методи ПСР потребують сьогодні суттєвої трансформації та модернізації з причин змін як особливостей сучасних студентів, так і форм дистанційного навчання.

Вагомий внесок у розвиток проблеми ПСР зроблений вітчизняними фахівцями-психологами, які вивчали саморегуляцію як процес, стиль, діяльність, самоідентифікацію.

Серед найвідоміших результатів досліджень із проблеми ПСР виділимо такі:

- розробка структурно-функціональної моделі;
- формування індивідуального стилю діяльнісної активності;
- уточнення процесу нейтралізації інформаційної невизначеності та її перетворення на ефективну діяльність;
- об'єднання функції самосвідомості з самоідентифікацією при формуванні індивідуального стилю саморегуляції поведінки.

У всіх випадках перевага надавалася довільній активності суб'єкта усвідомленого регулювання, самосвідомості та цільової регуляції поведінки.

На наш погляд, такі дослідження є фундаментальними для уточнення змісту саморегуляції поведінки в умовах цифровізації, який має особливу практичну значущість для професійної освіти нашої держави.

Під цифровізацією ми розуміємо процес застосування інформаційно-телекомунікаційних технологій передачі інформації, важливої для сучасного соціуму. Більшою мірою цифровізація представляє сьогодні актуальність для всіх сфер життєдіяльності сучасного соціуму. Це стосується державного регулювання та контролю, розвитку економіки та підприємництва, медицини та культури, а також соціальної сфери (портал держпослуг). Сфера освіти не є в цьому ряду винятком. Особливої важливості в умовах цифровізації набуває онлайнове навчання.

Порівняльний аналіз різноманітних джерел із проблеми свідчить про те, що серед найбільш значущих психологічних особливостей, як правило, виділяються пов'язані з основними когнітивними процесами та мотивацією особи такі особливості:

- прискорене сприйняття інформації;
- спрощення (поділ та трансформування) інформації та навчальних дій;
- ієрархізація інформації (синтез, систематизація та структурування);
- розвиток когнітивних процесів (насамперед уваги, сприйняття, мислення, пам'яті, мови);
- когнітивізація навчальних дій (алгоритми навчальних дій);
- підвищення мотивації до навчання та засвоєння навчального матеріалу;
- результативність у формуванні різних видів компетенцій.

Серед інших психологічних особливостей, пов'язаних із міжособистісною взаємодією учня з іншими суб'єктами навчального процесу, можна виділити відсутність низки складових:

- живого діалогу з наставником, який не може поділитися всіма своїми знаннями та особистим досвідом, а діє лише в рамках програми;
- індивідуального підходу: при дистанційному навчанні неможливо врахувати особливості кожного студента і знайти до нього підхід;
- змагальності: при очному навчанні через обмеженість часу студенти намагаються показати максимум своїх знань, відповідально готуються до занять, щоб виділитися на тлі інших;
- впливу наставника: не може дисциплінувати, результат дистанційного навчання залежить лише від самодисципліни останнього, яка не завжди перебуває на належному рівні;
- реальної можливості визначити рівень знань через дистанційний контроль знань, під час якого він може користуватися матеріалами чи підказками.

У зв'язку з цим можна стверджувати, що онлайнове навчання має ряд недоліків, зміст яких перетворює наставників (викладачів, репетиторів та вчителів) на консультантів та координаторів процесу навчання, а наступників (студентів та учнів) не завжди на самостійну особистість, від якої вимагається, головним чином, воля, старанність, цілеспрямованість, працьовитість, самоорганізація та самодисципліна, а також раціональний розподіл власного часу.

Як правило, серед найбільш вагомих труднощів виділяються як викладачами, так і студентами труднощі самоорганізації та мотивації (знижується), що належать до функцій саморегуляції. Це твердження відзначається і самими досліджуваними та дослідниками [10: 23; 32; 38; 43].

Справедливо наголосити, що онлайнове навчання, з одного боку, є невід'ємною частиною сучасного суспільства, тобто цифровізації, а з іншого боку, труднощі, пов'язані з ним і які виникають у учнів і студентів під час цифровізації, стають сьогодні головною проблемою психології освіти. В рамках останньої суттєву увагу слід приділити психологічній саморегуляції як ефективному засобу профілактики інформаційного та цифрового стресу, а також інших негативних психічних станів, що виникають при дистанційному навчанні в умовах цифровізації та «мережевого суспільства» [30].

У зв'язку з вищевикладеним бачиться доцільним впровадити в LMS-систему (як електронну платформу дистанційного навчання) комплекс міні-аутотренінгу, методів самоналаштування та музичної релаксації, застосування якого дозволить підвищити мотивацію до онлайнового навчання в умовах цифровізації та оптимально керувати самоорганізацією своєї навчальної діяльності.

Згідно з проведеним нами дослідженням із 50 опитаних студентів Західноукраїнського національного університету у 2023 році вважали за необхідне використовувати в дистанційному навчанні зазначені методи у комплексі 22%, лише мініаутотренінг – 8%, методи самоналаштування та музичної релаксації – 12%, лише музичної релаксації – 24%. Інші 18% висловили побажання урізноманітнити LMS-систему методами «розвантаження напруги уваги/пам'яті» (8%), «стабілізації мотивації» (12%), зокрема «з метою самоорганізації».

Таким чином, можна зробити висновок, що серед основних цінісно-сміслових важелів в умовах цифровізації освіти на прикладі онлайнового навчання справедливо виділити саморегуляцію як: 1) діяльність з оптимізації оволодіння професійними компетенціями на основі LMS-системи; 2) процес а) «налаштування» пізнавально-когнітивних функцій (насамперед уваги, мислення, пам'яті) на навчальну діяльність в умовах

цифровізації та б) профілактики негативних психічних станів, що виникають при онлайнному навчанні. Тут перспективним напрямом подальшого дослідження є розробка комплексу сучасних методів психологічної саморегуляції студентами своєї поведінки в онлайні.

Висновки до розділу 2

Свідомість самої особистості постає домінантою зреалізації громадських механізмів психічної регуляції. Це – діяльність, котра зорієнтована на відображення та перетворення дійсності. Поведінковий характер свідомості проявляється у практичній діяльності особистості, спричинюється не просто об'єктивної реальністю, а передусім певним її сприйняттям, хай почасти неадекватним і хибним. Регуляція власних психічних станів важлива для людини будь-якого віку, але особливого значення вона набуває у період навчання у школі і ЗВО. Удосконалення регуляції, довільності поведінки відбувається у молодому віці, супроводжуючись оволодінням не лише своїми діями, а й своїм внутрішнім світом. Аналіз цієї важливої категорії можливий двоаспектно. З одного боку, особа як одиниця суспільства завжди відчуває на собі тиск, постійно будучи об'єктом психічної регуляції. З іншого боку, будучи свідомою істотою, особистість сама регулює свою діяльність, постаючи суб'єктом соціального регулювання. Регулювання поведінки особистості здійснюється не безпосередньо, а через певні ідеали, цілі, принципи, які суспільство доводить до свідомості індивідів через систему ціннісно-смыслових важелів.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВАЖЕЛІВ ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.2. Емпіричне дослідження специфіки регуляції своєї поведінки

Саморегуляція впливає на формування свідомої поведінки, соціальний розвиток, на спрямованість моральних уявлень, що зумовлюють поступальний розвиток особистості. Не сформованість психічної саморегуляції часто призводить до низької успішності і затребуваності в житті й негативного ставлення до будь-якої продуктивної діяльності, що негативно відбивається на емоційному стані, самопочутті, на характері взаємин у соціальному довіллі. Крім того, за даними нашого дослідження, відзначається несформованість усвідомленої саморегуляції психічних станів, слабка виразність здатності планувати та програмувати свої дії, а також невміння застосувати, перенести знання про деякі конструктивні способи саморегуляції з когнітивного плану до поведінкового. Звідси можна дійти невтішного висновку про те, що соціальний поступ перестає бути достатнім для набуття умінь саморегуляції поведінки й психічних станів. Для цього потрібен спеціальний цілеспрямований психолого-педагогічний, а почати і корекційний вплив фахівця.

Виходячи з аналізу психолого-педагогічної літератури і проведеного нами дослідження [1-63], можна сформулювати наступне визначення означеного досліджуваного феномена: саморегуляція поведінки – це процес свідомого

впливу на самого себе з метою зміни, перетворення своїх психічних станів, які характеризуються суперечливістю, що проявляється, з одного боку, в неповній сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції психічних станів, невмінні гнучко і адекватно реагувати на зміну умов, ситуації, нездатності планувати свої дії, спрямовані на зміну та перетворення станів, а з іншого боку, у переході від реактивної поведінки до дій, що відповідають свідомо поставленим цілям, у розумінні важливості саморегуляції психічних станів та знання деяких конструктивних способів її здійснення.

У психічній саморегуляції особистості можна назвати такі показники, як:

- цілеспрямованість (мобілізація внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети);
- усвідомленість (свідомий вплив людини на здійснювану ним діяльність та поведінку);
- адекватність, пластичність, надійність і стійкість, що розкривають внутрішні резерви людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть найважчих умовах можливість самоактуалізації.

Крім основних характеристик саморегуляції психічних станів особистості, слід виділити її види, до яких можна віднести:

- вольову саморегуляцію (здатність людини свідомо керувати собою та своєю діяльністю, керуючись певними спонуканнями та цілями);
- емоційну саморегуляцію (здатність людини до активізації фізіологічних та психологічних процесів, що веде до емоційної стійкості);
- довільну саморегуляцію (системно організований процес внутрішньої активності людини, спрямований на стимулювання, підтримку та управління довільної активності);
- мотиваційну саморегуляцію (здатність людини приймати чи відкидати зовнішні чи внутрішні спонукання);

- інтелектуальну саморегуляцію (уміння довільно керувати власною інтелектуальною діяльністю та цілеспрямовано будувати процес самонавчання під впливом мимовільного та довільного інтелектуального контролю).

Виділені ціннісно-сміслові важелі психічної саморегуляції поведінки дозволяють розкрити її структуру. Виходячи з розуміння структури як складових і пов'язаних між собою елементів будь-якого об'єкта і нашого розуміння саморегуляції психічного стану як системної особистісної характеристики, що є свідомим цілеспрямованим процесом впливу людини на психічний стан, структуру саморегуляції психічних станів особистості можна визначити як сукупність елементів, які знаходяться у сталому зв'язку між собою і є єдиним цілим. При цьому слід зауважити, що структура саморегуляції психічних станів особистості може бути різною за компонентною складовою залежно від того, який підхід вивчення покладено на її основу. Так, виходячи з діяльнісного підходу, у структурі саморегуляції виділяють мотив, мету, програму, інформаційну основу, ухвалення рішення, професійно важливі якості.

Саморегуляція включає такі структурні компоненти, як постановка мети і самопрограмування діяльності, програмування виконавських дій, контроль і оцінка результатів, корекція результатів [35]. Усі компоненти взаємопов'язані і набувають змістовної та функціональної визначеності лише у структурі цілісного процесу саморегуляції особи.

Відштовхуючись від структури саморегуляції, запропонуємо структуру, в якій виділимо: цінності, цілі, ідеали, образ Я, домагання та самооцінювання. Дані функціональні складові формуються у процесі спілкування та стосунків з людьми.

Виходячи з особистісно зорієнтованого підходу, до структури саморегуляції долучають компоненти, що входять до структури особистості. Так, тут виділимо такі компоненти, як мотиви, почуття, воля. Саме ці три компоненти визначають регулювання поведінки людини.

Не можна також не виділити концепцію функціональних структур регуляції психічних станів, де зацентровується на вивченні системно-функціональних механізмів регуляції психічних станів – функціональних структур. У основі регуляції – інтегруюча функція психічних станів, з допомогою якої відбувається освіта психологічної структури.

Функціональна структура регуляції психічних станів, будучи ієрархічною організацією, в основі своєї містить механізми регуляції окремого психічного стану, який внаслідок інтегруючої функції утворює «психологічний шар»: «процеси – стани – властивості», що розгортається в умовах соціального функціонування суб'єкта та у різних ситуаціях життєдіяльності.

Якщо саморегуляцію психічних станів розглядати як систему, то ній можна означити наступні рівні: 1) фізіологічний, 2) психофізіологічний, 3) психологічний, 4) соціально-психологічний.

Фізіологічний рівень, включаючи нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій може сприяти загальному підвищенню активності роботи мозку, різних систем та органів, що дозволяє організму налаштуватися на активну майбутню діяльність.

Психофізіологічний рівень характеризується вегетативними реакціями, змінами психомоторики, сенсорики. На цьому рівні відбувається регулювання фізіологічних функцій організму, самопочуття, стану неспання та ступеня активності психічних процесів, подолання рухової скутості, уповільненості рухів.

Психологічний рівень, поєднуючи регуляцію психічних функцій, настрої, здійснює регуляцію різних поєднань пригніченого, роздратованого, байдужого, млявого та активного настрою, регуляцію стану напруженості, втоми, втоми, що сприятиме подолання розладу уваги, пам'яті, мислення, сприйняття. На цьому рівні передбачається розуміння, осмислення, розрізнення психічних станів, усвідомлення значення саморегуляції негативних та позитивних психічних станів у життєдіяльності людини.

Соціально-психологічний рівень тісно пов'язаний з соціокультурою, де відбувається розвиток та реалізація людини відповідно до усталених соціальних норм, цінностей, системи особистісних смислів; а також здійснюється свідоме регулювання стану особистості у вигляді вольових зусиль, життєвих цілей, зміни сенсу дій.

Усі рівні саморегуляції психічних станів тісно пов'язані між собою. Звідси випливає, що зміна психічного стану особистості одному з рівнів з допомогою саморегуляції неминуче веде до зміни іншого, а згодом і системи загалом, що визначає успішність здійснення саморегуляції психічних станів особистості. Отже, саморегуляцію психічних станів особистості можна визначити як складне багаторівневе психологічне утворення, що представлене вищерозглянутими рівнями, що забезпечує успішність здійснення процесу впливу особистості, виявляється у навмисній зміні свого стану та поведінки.

Сенситивним на формування та розвитку саморегуляції психічних станів є підлітковий вік, оскільки тут відбувається становлення самосвідомості, однією з функцій якого є саморегуляція поведінки, діяльності та психічного стану людини. Юнь відрізняє домінування позитивно та негативно забарвлених емоційних станів, які «відносно прості за змістом та організацією», а також переважання емоційної збудливості, частої тривожності, тривалості переживань, підвищеного інтересу до себе як до особистості. Це час формування свідомого ставлення до своїх переживань, потягів і мотивів поведінки, вдосконалення вольової регуляції, довільності поведінки, що супроводжується оволодінням молодого особистістю як своїми діями, а й своїм внутрішнім світом.

Виходячи з вищеназваних характеристик підлітків, які свідчать про необхідність не тільки вивчення процесів саморегуляції психічних станів, а й надання допомоги у розвитку даного регулювання в поведінковій сфері, ми звернулися до цієї вікової групи у своєму дослідженні, емпіричною базою для якого стала загальноосвітня школа № 16 м. Тернополя. У дослідженні взяли

участь 28 учнів 7-х класів, які були поділені по 14 школярів на експериментальну та контрольну групи на підставі первинної діагностики.

Для діагностики психічних станів був використаний опитувальник, який містить чіткі вербальні описи симптомів, а також проявів психічних станів і дозволяє діагностувати ступінь прояву семи полярних (позитивних – негативних) пар психічних станів: діяльнісних, мотиваційних, психофізіологічних, емоційних, вольових, інтелектуальних та стану спілкування [14]. Для виявлення рівня виразності саморегуляції підлітків було застосовано опитувальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки» який містить 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, чотири з яких співвідносяться з основними регуляторними процесами: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів. Дві інші шкали співвідносяться з регуляторно-особистісними властивостями людини: гнучкістю та самостійністю. За підсумками шести показників, відповідних переліченим шкалам опитувальника, можна виявити індивідуальні особливості саморегуляції особистості, зокрема саморегуляцію власної поведінки.

У ході емпіричного дослідження на основі методики вивчення психічних станів було виявлено позитивні та негативні психічні стани підлітків, такі як діяльнісні, мотиваційні, психофізіологічні, емоційні, вольові, інтелектуальні та стани спілкування. Кожне їх оцінювалося за одним полюсом п'ятибальної шкали станів.

Після завершення формувального етапу експерименту в обох групах було виявлено позитивні зміни психічних станів підлітків та рівень саморегуляції загалом (рис. 3.1; 3.2).

На рис. 3.1 бачимо зміни показників вираженості позитивних і негативних психічних станів підлітків експериментальної групи, де стали домінувати позитивні психічні стани піддослідних: мотиваційні (3,39), інтелектуальні (3,36) стану, стани спілкування (3,35) і діяльнісні (3,30). Позитивні мотиваційні та інтелектуальні стани підлітків характеризуються проявом з боку випробуваних

активності, зацікавленості, захопленості, уважності у навчальній діяльності, а позитивні стани спілкування цих підлітків супроводжуються радістю, захопленням, збудженістю. Позитивні психічні стани підлітків цієї групи проявляються також у продуктивних, конструктивних діях під час навчальної діяльності, яка приносить їм задоволення, радість, впевненість у собі, у регуляції ними своєї поведінки.

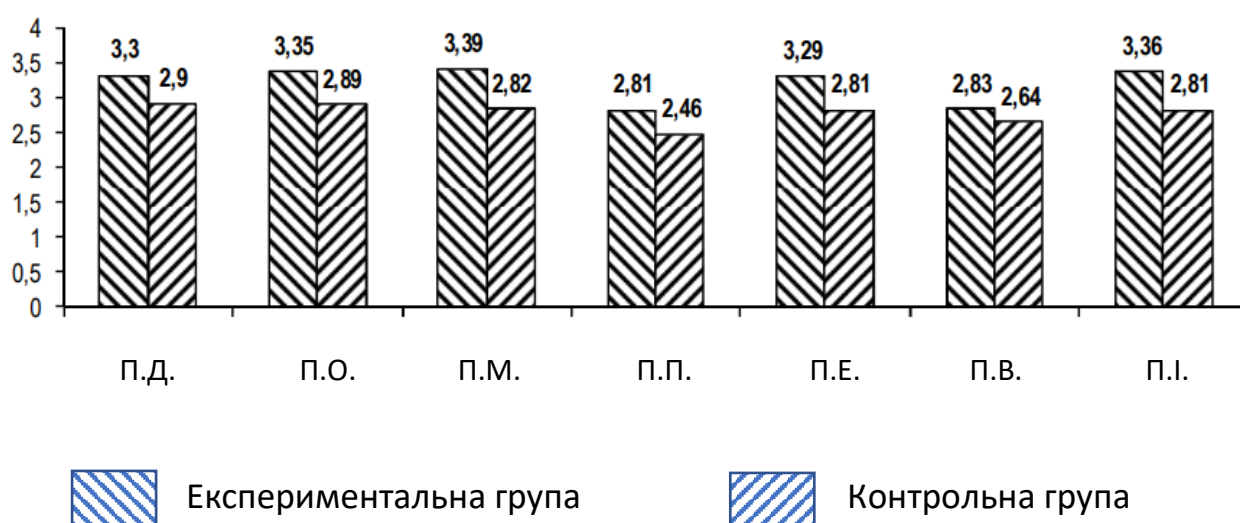


Рис. 3.1. Виразність позитивних психічних станів підлітків на контрольному етапі експерименту (у балах):

- П.Д. – Позитивний стан діяльності;
- П.О. – Позитивний стан спілкування;
- П.М. – Позитивний мотиваційний стан;
- П.П. – Позитивний психофізіологічний стан;
- П.Е. – Позитивний емоційний стан;
- П.В. – Позитивний вольовий стан;
- П.І. – Позитивний інтелектуальний стан.

Домінування позитивних станів найбільшою мірою знаходить вираження у підлітків у спілкуванні та взаємовідносинах із значними дорослими та однолітками. Виявлені відмінності відбулися, з погляду, внаслідок серії занять у процесі формуючого етапу експерименту, де підлітки осмислювали, порівнювали, визначали значимість позитивних і негативних психічних станів у житті.

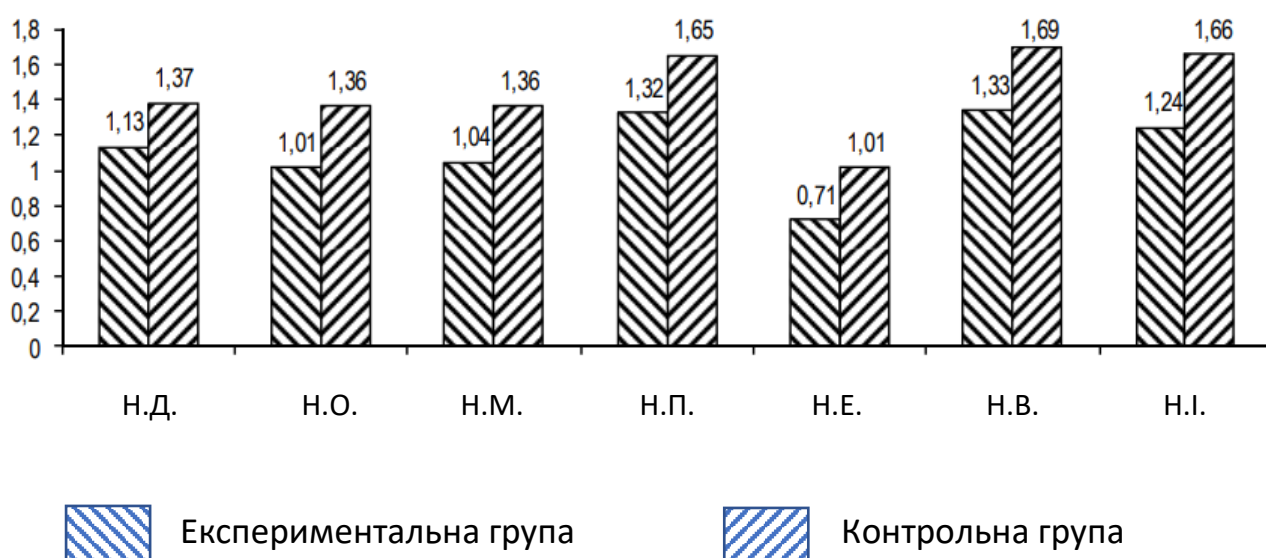


Рис. 3.2. Виразність негативних психічних станів підлітків на контрольному етапі експерименту (у балах):

- Н.Д. – Негативний діяльнісний стан;
- Н.О. – Негативний стан спілкування;
- Н.М. – Негативний мотиваційний стан;
- Н.П. – Негативний психофізіологічний стан;
- Н.Е. – Негативний емоційний стан;
- Н.В. – Негативний вольовий стан;
- Н.І. – Негативний інтелектуальний стан.

Дані на рис. 3.2 свідчать, що зміни відбулися і в показниках вираженості негативних психічних станів учнів експериментальної групи. У них спостерігається зниження середніх значень показників негативних станів: емоційного (0,71), стану спілкування (1,01), мотиваційного (1,04), діяльнісного (1,13). Негативно виражені стани підлітків знаходять відображення у зменшенні інтенсивності позитивних продуктивних, актуалізації негативних дій та поведінки людини. Ці стани проявляються у зниженні активності та підвищенні напруги у їх поведінці та діяльності.

Наприкінці формувального етапу експерименту у експериментальної групи відзначалися вищі показники позитивних психічних станів, на противагу учнів у контрольній групі. Крім того, у експериментальної групи було виявлено також низькі показники негативних психічних станів.

Можна констатувати також, що такі зміни відбулися завдяки спеціально створеним умовам та цілеспрямованому використанню методів активного навчання. При порівнянні середніх значень психічних станів підлітків обох груп були виявлені достовірні різницю між позитивними і негативними психофізіологічними станами. Отже, відбулося суттєве зрушення значень показників позитивних і негативних станів спілкування, діяльнісного, мотиваційного, емоційного та інтелектуального.

На завершення формувального етапу експерименту відбулися зміни рівнів вираженості показників саморегуляції психічних станів підлітків. У експериментальній групі коефіцієнт відсоткової значимості становить середньому 2,8, що підтверджує якість зрушень та його інтенсивність, зростання показника, а контрольній групі коефіцієнт відсоткової значимості загалом – 0,9.

Після закінчення експерименту високий рівень саморегуляції психічних станів досліджуваних із експериментальної групи зріс майже втричі. Дані учні стали розуміти важливість і необхідність саморегуляції в життєдіяльності людини, гнучко і адекватно реагувати на зміну як своїх станів, так і подій та умов, що їх викликали, легко опановувати нові види активності, впевненіше

почуватися в незнайомих ситуаціях. Усе це позначалося на успішності самого процесу саморегуляції психічних станів. Коли виникали непередбачені негативні психічні стани, ці підлітки були здатні оцінювати їх та змінювати значущі умови, а також визначати неузгодженість між психічними станами, переживаннями та прийнятою метою, якої неможливо досягти, якщо не здійснити регулювання, перетворення цих станів. Учні усвідомлено стали планувати і продумувати послідовність своїх дій щодо подолання негативних психічних станів та перетворення позитивних. Ці дії та планування діяльності стали носити у них деталізований характер.

Слід зазначити, що у третини підлітків експериментальної групи було виявлено середній рівень саморегуляції, який характеризується тим, що це учні стали здатні усвідомлювати свої психічні стани, розуміти необхідність їх регуляції, контролю, володіти конструктивними методами регуляції. Однак знання про саморегуляцію вони використовують лише в ситуаціях особистісно значимих, але ці підлітки відчують потребу в цілеспрямованій перебудові системи саморегуляції своїх психічних станів. Недостатня стійкість цілей саморегуляції, ставлення до бажаному стані компенсуються з допомогою гнучкості підлітків, легкості їх включення у процес саморегуляції.

При порівнянні результатів у дослідницьких групах можна відзначити, що відбулися зміни показників у рівні саморегуляції і в контрольній групі. Необхідно зазначити, що у контрольній групі коефіцієнт процентної значущості порівняно з експериментальною нижчою і становить 0,9. У половини підлітків контрольної групи до закінчення експерименту було виявлено середній рівень саморегуляції, а в третій частині – високий, що відповідає віковим особливостям піддослідних, однак у них отриманий результат значно нижчий, ніж у підлітків експериментальної групи.

3.2. Дослідження перфекціонізму як стрижня психічної регуляції своєї поведінки

У психології дедалі актуальнішими стають дослідження, предметне поле яких стосується проблем якісного подолання поведінкових ситуацій різного рівня складності. Таким новим напрямом, на наш погляд, є розробка моделей перфекціонізму та включення цього поняття до загального контексту стильових теорій поведінки особистості.

Спершу розглянемо аргументи на користь стильового підходу. По-перше, співіснують різні формулювання, що стосуються визначення перфекціонізму – це і «багатомірний конструкт», і «особистісний стиль», і «особистість». Перфекціонізм розуміється в широкому розумінні як особистісний конструкт, що виражається в прагненні до досконалості, і в структурі якого розглядаються характеристики рівня домагань особистості, когнітивні та інтерперсональні параметри. Таким чином, представлені основні компоненти, до яких апелюють стильові теорії: взаємозв'язок перфекціонізму з успішністю діяльності, ієрархія індивідуально-особистісних та соціально зумовлених чинників у структурі перфекціонізму. Прикладом є багатовимірна модель, що має три змінні: перфекціонізм, зорієнтований на себе, на інших і соціально розпорядний.

По-друге, у сучасній вітчизняній психології стильовий підхід охоплює як проблеми класичної теорії діяльності, так і різні аспекти індивідуальності, взаємопов'язані із взаємодією із зовнішнім довкіллям. У різнорівневих класифікаціях стилів індивідуальності виділяється інтегральне поняття «стиль життя», яке сприймається як узагальнююча характеристика взаємодії особистості із соціальним довкіллям та з власним внутрішнім світом. Тому зреалізація стильового підходу передбачає вирішення завдання побудови єдиної моделі стилів людини та уточнення взаємозв'язків між її структурними компонентами.

Нині відбувається розширення предметного поля досліджень. Активно розробляються вітчизняні психометричні інструменти на дослідження параметрів перфекціонізму, приміром «Диференціальний тест перфекціонізму», «Багатовимірна шкала перфекціонізму» та інші. Виділяють адаптивний («здоровий»), а й дезадаптивний («невротичний» чи «патологічний») види перфекціонізму. Поєднуються стильовий підхід та диференційно-діагностичний, при цьому виявлені особливості стильової саморегуляції осіб з нормальним та патологічним перфекціонізмом. У цьому шкали «планування» і «самостійність» саморегуляції розглядаються як неспецифічні детермінанти, властиві обох типів перфекціонізму. Співвідносять поняття дезадаптивного перфекціонізму з іншими трудовими адикціями, зокрема, з ургентною адикцією (або залежністю), яка розуміється як виражене суб'єктивне відчуття нестачі часу, що супроводжується страхом «не встигнути» і, відповідно, впливає на поведінку особи.

У сучасних прикладних дослідженнях вивчені спільні взаємозв'язки перфекціонізму з наступними групами показників: рівень домагань, мотивація досягнення та уникнення невдач, тривожність та інше. Однак перелічені характеристики ставляться більшою мірою до мотиваційної та афективної сфер, ніж до саморегуляції в її ціннісно-смысловому аспекті. Для найповнішого представлення регуляційної сфери особистості звернулися до моделі В. Моросанової (див. [35]). В рамках даної моделі виявлено особливості стильових характеристик саморегуляції, описано гармонійний та акцентований профілі саморегуляції, виявлено передумови високої успішності в різних видах діяльності, у тому числі професійної.

Проведене емпіричне дослідження було спрямовано виявлення ролі перфекціонізму у структурі психорегуляції особистістю своєї поведінки. Ми припустили взаємозв'язок компонентів перфекціонізму із загальним рівнем саморегуляції особистості, а також із низкою її стильових характеристик, зокрема, з оцінкою результативності діяльності та моделюванням умов

діяльності. Додатковим завданням був порівняльний аналіз емпіричних нормативів, отриманих під час адаптації означеної вище методики.

Для вивчення індивідуально-стильових особливостей саморегуляції застосовувалась багатошкальна опитувальна методика В. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки». Рівень перфекціонізму оцінювався за допомогою багатовимірної моделі П. Х'юїтта та Г. Флетта. У дослідженні, яке проводилося на основі самооцінних методик за допомогою діагностичного зрізу, взяло участь 20 студентів-старшокурсників (СГФ ЗУНУ, 2023 р.).

Нами було вирішено такі завдання – провести загальну оцінку діагностичних можливостей методу, здійснити порівняльний аналіз профілів стильової саморегуляції поведінки для підгруп з різним рівнем перфекціонізму, розглянути кореляційні взаємозв'язки характеристик.

Перевірка вибірових даних на відповідність вибіркового розподілу показала, що для показників перфекціонізму така відповідність може бути встановлена. У той же час для регуляційно-особистісних характеристик та шкали «планування» вибіровий розподіл відрізняється від нормального у бік значень, що перевищують середній бал (негативна асиметрія), що дозволяє передбачити підвищений рівень розвитку цих стильових характеристик у студентській вибірці (таблиця 1).

Далі, в порівнянні з результатами, отриманими при адаптації багатовимірної шкали перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта, рівень перфекціонізму студентів-випускників відрізняється від рівня московських старшокласників. За даними рівень перфекціонізму більшості випробуваних із сумарним балом у межах стандартного відхилення від 160 до 204 (182 ± 22) може вважатися середнім і розглядатися як умовна «норма». У цьому дослідженні емпірична норма перебуває у межах $171 \pm 23,5$ бала, тобто від 147,5 до 194,5 балів. З одного боку, середній рівень нижчий, ніж у оригінальному дослідженні, з іншого боку – вищий показник міжіндивідуальної мінливості.

Проблема перфекціонізму виявилася актуальною для професіоналів-початківців. Відсоткове співвідношення вибірки таке, що одна десята частина студентів опиниться в «зоні ризику» розвитку дезадаптивного перфекціонізму, тобто в діапазоні нижче за умовну норму. Основні результати порівняльного аналізу показали, що студентів з високим рівнем перфекціонізму відрізняють гнучкість поведінки, розвинена здатність моделювати умови власної, зокрема професійної діяльності, а також рівень загальної саморегуляції.

У студентів з більш високою виразністю перфекціонізму сильніше розвинені уявлення про значущість певних зовнішніх та внутрішніх умов актуальної діяльності, вони здатні більшою мірою оцінювати обставини, що сприяють досягненню мети і в існуючій ситуації, і, можливо, у майбутньому. Представники цієї групи здатні змінювати «налаштування» системи саморегуляції залежно від зміни зовнішніх та внутрішніх умов, які можуть відстежувати досить швидко. У той же час розвиток такої риси як перфекціонізм надалі може призвести до «зони ризику», до розвитку дезадаптації та невротичних симптомів. Студенти з низьким рівнем загального перфекціонізму відрізняються середнім рівнем потреби у плануванні власної діяльності, вважають за краще діяти спонтанно. Схильні до того, щоб приділяти багато уваги спробам контролю над часом.

Позитивні взаємозв'язки загального рівня саморегуляції та перфекціонізму, зорієнтованого на інших, а також значущі позитивні кореляції шкали «моделювання» з компонентами перфекціонізму, зорієнтованого на себе та зорієнтованого на інших дозволяють припустити роль як індивідуальних, так й інтерперсональних. Високі показники за шкалою «моделювання» припускають здатність виділяти значні умови досягнення цілей як професійної діяльності, так і діяльності спілкування, оцінити відповідність отриманих результатів прийнятим цілям ситуативно та в перспективі.

Таким чином, була отримана відповідь на запитання, як взаємопов'язані перфекціонізм та його структурні компоненти із психічною саморегуляцією.

Подальший аналіз факторів становлення структурних компонентів перфекціонізму дозволить дати рекомендації щодо профілактики особистісної дезадаптації, оцінити роль адикцій та сформулювати завдання психологічного супроводу осіб із різним рівнем перфекціонізму.

Висновки до розділу 3

Провівши дослідження можна зробити висновок, що саморегуляція психічних станів більшою мірою характеризується тим, що роль зовнішньої регуляції поступово зменшується з допомогою зростання внутрішньої регуляції як поведінки загалом, і психічних станів, зокрема. У юних осіб відзначається перехід від переважно реактивної поведінки до дій, які відповідають свідомо поставленим цілям; вони розуміють важливість саморегуляції психічних станів та поведінки, знають окремі конструктивні способи саморегуляції, але не можуть їх застосувати. Крім того, юнаки і дівчата, які цілеспрямовано опановували механізми саморегуляції, були здатні до усвідомленої постановки та досягнення мети своєї діяльності та саморегуляції психічного стану, прояву здатності перебудовувати її систему. Отримані результати практичного дослідження можуть бути використані педагогами, психологами, соціальними працівниками при особистісній діагностиці, у корекційній та профілактичній роботі з групою ризику, покладено в основу розробки та впровадження навчальних програм саморегулювання психічних станів особистості, у практиці психологічної служби шкіл і закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Структура саморегуляції психічних станів представлена такими рівнями: 1) фізіологічним (забезпечення налаштування організму на активну майбутню діяльність); 2) психофізіологічні (зміни фізіологічних функцій організму, самопочуття, активності психічних процесів); 3) психологічним (регуляція психічних станів, усвідомлення її мотивів та ролі у життєдіяльності); 4) соціально-психологічним (регулювання психічних станів особистості на основі соціальних норм, цінностей, вдач, звичаїв), які тісно пов'язані між собою та становлять єдину цілісну систему психічної регуляції особою власної поведінки.

2. Формування психорегуляції власної поведінки здійснюється за рахунок залучення психологічних механізмів: 1) фізіологічного, що діє на фізіологічному рівні та забезпечує настроювання організму та всіх його систем (дихальної, серцево-судинної, м'язової, ендокринної та ін.) на майбутню діяльність, пов'язану з перетворенням станів; 2) механізму релаксації, що діє на психофізіологічному рівні та сприяє довільному розслабленню мускулатури, зниження нервово-емоційної напруги та перетворення психічного стану; 3) мотиваційного механізму, що діє на психологічному рівні та спонукає особу до регуляції своїх психічних станів; 4) вольового механізму, що діє на соціально-психологічному рівні та сприяє навмисній зміні та створенню додаткового сенсу діям, спрямованим на регуляцію психічних станів; 5) рефлексивного механізму, що є базовим, і діє всіх рівнях саморегуляції і забезпечує самопізнання особою своїх психічних станів і дій, їх переосмислення, регуляцію, і навіть перетворення під час рефлексивного аналізу.

3. Виходячи з такого уявлення про саморегуляцію психічних станів, що став продуктом аналізу провідних теорій та навчань про цей феномен у зарубіжній та вітчизняній психології, нами були виділені психологічні механізми та ціннісно-сміслові важелі, за допомогою яких можна здійснити продуктивне формування цього складного утворення. Встановлено, що у психологічних механізмах відбивається взаємозв'язок багатьох психічних явищ, які забезпечують поведінку і активність людини. На цій підставі психологічний механізм можна як закономірний зв'язок психічних явищ, функціональних способів, що забезпечують саморегуляцію психічних станів. Психологічні механізми формування саморегуляції психічних станів неоднорідні, мають різний ступінь узагальненості та конкретизації. Як базовий, генералізований механізм нами був виділений рефлексивний механізм і пов'язані з ним мотиваційний, вольовий, фізіологічний та механізм релаксації. Ефективність саморегуляції психічних станів особи зростає, коли ці важелі працюють комплексно. Саме їхня сукупність, а не один єдиний механізм, здатна забезпечити продуктивне регулювання психічних станів.

4. У дослідженні ціннісно-сміслових важелів психічної регуляції особою власної поведінки існують кілька напрямів. У першому саморегуляція – це когнітивний метапроцес, роль якого полягає у організації пізнання шляхом координації первинних когнітивних процесів. Власне регуляторні процеси як виконавчі функції, під якими розуміються метапсихічні процеси, що необхідні організації цілеспрямованого поведінки у складному динамічному довкіллі. Інший напрямок досліджень передбачає розгляд регуляції як будь-якої навмисної зміни у поведінці, психічних процесах, станах. Регулятором постають цінності, цілі, ідеали, образ Я, рівень домагань та самооцінка; а також життєвий вибір на основі цінностей та психологічних установок, вольові якості особи.

5. Ефективні ціннісно-сміслові важелі психічної регуляції своєї поведінки формуються за рахунок залучення таких психологічних механізмів, як

рефлексивний, мотиваційний та вольовий, які виступають у взаємозв'язку та сприяють зниженню рівня вираженості негативних психічних станів та підвищенню рівня прояву позитивних психічних станів. У ході проведеної роботи було експериментально підтверджено взаємозв'язок між показниками рефлексивного, мотиваційного та вольового механізмів. Встановлені значущі кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції психічних станів та показниками психологічних механізмів, а також між показниками самих механізмів, що дозволило нам констатувати, що виділені нами механізми виступають єдиною системою, чим і пояснюється ефективність формування саморегуляції психічних станів.

6. Розвиток особи та успішність її життєдіяльності залежить від багатьох чинників та якостей. До них відносять різні компоненти соціально-психологічної компетентності, а також і усвідомлену саморегуляцію діяльності та поведінки. Соціально-психологічна компетентність виявляється у здатності людини усвідомлювати та контролювати свою соціальну поведінку, розуміти поведінку інших, розуміти психологічні механізми виникнення того чи іншого емоційного стану, володіти механізмами саморегуляції, необхідними для успішного виконання даної діяльності, у здатності бачити соціально-психологічні проблеми у своїй діяльності, вмінні їх формулювати та шукати шляхи їх адекватного вирішення. Саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо зреалізовує досягнення прийнятих людиною цілей, та управління власною поведінкою.

7. Свідомість самої особистості постає домінантою зреалізації громадських механізмів психічної регуляції. Це – діяльність, котра зорієнтована на відображення та перетворення дійсності. Поведінковий характер свідомості проявляється у практичній діяльності особистості, спричинюється не просто об'єктивною реальністю, а передусім певним її сприйняттям, хай почасти неадекватним і хибним. Регуляція власних психічних станів важлива для людини

будь-якого віку, але особливого значення вона набуває у період навчання у школі і ЗВО. Удосконалення регуляції, довільності поведінки відбувається у молодому віці, супроводжуючись оволодінням не лише своїми діями, а й своїм внутрішнім світом. Аналіз цієї важливої категорії можливий двоаспектно. З одного боку, особа як одиниця суспільства завжди відчуває на собі тиск, постійно будучи об'єктом психічної регуляції. З іншого боку, будучи свідомою істотою, особистість сама регулює свою діяльність, постаючи суб'єктом соціального регулювання. Регулювання поведінки особистості здійснюється не безпосередньо, а через певні ідеали, цілі, принципи, які суспільство доводить до свідомості індивідів через систему ціннісно-смыслових важелів. Провівши дослідження можна висновувати про те, що психорегуляція особою власної поведінки більшою мірою спричинена тим, що роль зовнішньої регуляції поступово зменшується з допомогою зростання внутрішньої регуляції як поведінки загалом, і психічних станів, зокрема.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-до ДНУ, 2006. 336 с.
2. Барко В. І. Методика використання тренінгових вправ змістовного плану у підготовці управлінців. *Практ. психологія та соц. робота*. 2004. № 7. С. 26-30.
3. Бевз Г.М. Главник О.П.. Технологія проведення тренінгів формування здорового способу життя молоді. К., 2005. С. 28-38
4. Бенеш Г. Психологія: довідник. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.
5. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. К., 1996. 77 с.
6. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Social pharmacy in health care*. 2015. №1. С. 65-72.
7. Бреславич Г.М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві. Черкачи, 1995 . 181с.
8. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом: навч. посібник. К.: Скіф, 2008. 106 с.
9. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Львів: Край, 2005. 107 с.
10. Васильєва Г. Ю. Ефективність корекції емоційного вигорання фахівців-онкологів як один з індикаторів якості медичної допомоги хворим на онкологічну патологію. *Медичні перспективи*. 2010. Т. XV. С. 81. 83.
11. Вашека Т. В. Уруська О. І. Емоційне вигорання лікарів онкологів та причини його виникнення. *Збірник наукових праць*. К.: НАУ, 2005. С.105-108.
12. Вишновецька С.В. Дорошенко Т. А. Поняття та види дискримінації в трудовому праві. *Повітряне і космічне право*. 2020. С. 103-109.
13. Власова-Чмерук О. М., Долгова О. М. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «Альфа ПІК», 2019. С. 251-256.

14. Главник О.П. Психологічні тренінги. Київ, 2002. 233 с.
15. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2019. 232 с.
16. Губенко І. Я., Карнацька О. С, Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К.: Медицина, 2022. 296 с.
17. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
18. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
19. Долгова О.М. Анатомія та еволюція нервової системи : Методичні рекомендації. К.: НАУ, 2015. 32 с.
20. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. К. : Главник, 2007. 128 с.
21. Живолуп Л.В. Тренінг розвитку толерантності / Автор-укладач Л.В.Живолуп. Кременчук, 2018. 33 с.
22. Загальна психологія: Навч. посібн. 3-14 / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та інш. К.: "А.Г.Н.", 2002.
23. Изард К. Емоції людини. К.: Літопис, 2018. 952 с.
24. Ічанська О., Мельничук О. Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 62-67.
25. Клименко В. В. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. *Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України*. 2001. № 3. С. 23-24.
26. Ковпак Д. В. Як позбутися тривоги і страху. Львів: Веселка, 2019. 240 с.
27. Кологривова Е. І. Адаптація до умов середовища як один з факторів переживання суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*

діяльності в особливих умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конф. К.: НАУ, 2018. С. 44-47.

28. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник.. К.: Вид-во «Академвидав», 2012.. 320 с.

29. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис.... канд. психол. наук. Харків, 2006. 139 с.

30. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життестійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 214. 219.

31. Лич О. М., Лопушанська К. М. Зв'язок рівня домагань із самоставленням працівників. *Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: Національний авіаційний університет.* К.: НАУ, 2020. С. 95-97.

32. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Вища школа, 2001. 487 с.

33. М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології. К.: Вища школа, 2000. 183 с.

34. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2003. 16 с.

35. Марищук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.

36. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери. *Новини медицини та фармації.* 2011. № 383.

37. Ньюстром Дж., Девис К. Організаційна поведінка / Пер. з англ. під ред. Ю. Каптуревського. К., 2020. 488 с.

38. Омелаєнко І. Б. Психологічний аналіз поведінки при різних типах

невротичного конфлікту: Автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.04.. К., 18 с.

39. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. К. : Либідь, 1999. 536 с.

40. Основи психології/ Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця.. К.: Либідь, 1996.. 632 с.

41. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 психологія діяльності в особливих умовах ; Нац. акад. оборони України. К., 2005. 30 с.

42. Павелкін Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 469 с.

43. Пастрик Т. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в діяльності лікарів швидкої допомоги. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. С. 186-192.

44. Перегончук Н. В Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII, ч. 4. К., 2010.. С. 322- 331.

45. Поліщук М. М. Організаційні умови застосування технології психологічного впливу в системі владних відносин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 соціальна психологія ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 20 с.

46. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

47. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2013. 164 с.

48. Савенко Ю. С. Проективні методи в дослідженні несвідомого. Несвідоме: природа, функції, методи дослідження. Львів, 2020. 432 с.

49. Савчин М.В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 201.. 464 с.

50. Сельє Г. Стрес без дистресу. К.: Літопис, 2020. 112 с.

51. Судакова О.С. Специфіка розвитку синдрому емоційного вигорання у лікарів-онкологів. *Медична психологія*. 2012. №3. С. 92-96.
52. Татарчук М. І. Корпоративні інформаційні системи : навч. посібник. К.: КНЕУ, 2005. 291 с.
53. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: монографія. К.: Київський університет, 2003. 150 с.
54. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
55. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2003. №3. С. 107–113.
56. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
57. Цимбалюк І.М. Психологія. К.: ВД «Професіонал», 2004. 216 с.
58. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92-98.
59. Чумакова О. В. Психологічний захист особистості в системі дитячо-батьківської взаємодії. Черкаси, 2009. 198 с.
60. Шелков В. Ю. Профілактика стресу методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2009. № 2 (70). С. 57-59.
61. Штепа О.С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості”. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 4. С. 22-36.
62. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції. Кропивницький, 2019. 136 с.
63. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. К.: Либідь, 1996. 264 с.