

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
Інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:
«Психологічні особливості самореалізації студентів»

Виконала: студентка 6 курсу, групи МПс-61
напряму підготовки «Психологія»
Поцікайло Людмила Олександрівна

Керівник: д.психол.н., доц.
Балашов Едуард Михайлович
Рецензент: к.п.н., старший викладач
Волошина-Нарожна Вікторія Олександрівна

Острого, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУЛЮВАННЯ ЯВИЩА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ	
1.1. Сутність поняття самореалізація у психологічній науці.....	8
1.2. Особливості взаємодії самореалізації та саморегуляції студентів у процесі соціального становлення.....	17
1.3. Аналіз моделей та концепцій процесу саморегульованої діяльності студентів.....	25
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОНІТОРИГУ САМОРЕГУЛЯТИВНОГО ПРОЦЕСУ	
2.1. Взаємодія самоконтролю та саморегуляції під час освітньої діяльності.....	34
2.2. Теоретичний огляд концептуальних моделей самореалізації.....	38
2.3. Обґрунтування емпіричного дослідження процесу самореалізації студентів.....	50
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ	
3.1. Програма емпіричного дослідження	56
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження складових саморегульованого навчання.....	57
3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації студентів ВНЗ.....	64
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Проблема самореалізації студентської молоді актуальна сьогодні серед кола представників науки. Із процесом розгортання історії суспільства та розвитку усіх сфер діяльності людини, зростають вимоги до професійної сторони кожного фахівця. Заклади вищої освіти (далі ЗВО) готують кваліфікованих працівників у різні сфери діяльності. В цьому контексті самореалізація постає психічним та психологічним явищем, яке впливає на розвиток особистості. В сьогоднішній актуальності набуває глибокий аналіз системи та процесу реалізації молоді особистості в українському суспільстві. Самореалізація є процесом, який поєднує культуру, індивідуальність та соціалізацію кожної людини.

Рівень освіти випускника навчального закладу в період сучасності починає залежати від поняття професіоналізму та таких його складових, як рівень здібностей до саморозвитку і самовдосконалення. Внаслідок чого звернення до теми самореалізації і підготовленості до неї виходить за межі об'єкту наукового дослідження та знаходить своє відображення у багатьох аспектах суспільства. В освітніх проєктах Європейської ради та міжнародної організації ЮНЕСКО зазначається, що світ потребує фахівців, які здатні до успішної і продуктивної співпраці, готові брати відповідальність, вміють ефективно користуватися новітніми технологіями та спрямовані на особисту самореалізацію [80].

Загалом, перед наукою постає мета – розкриття творчого потенціалу студентів на основі соціально-філософського знання й психологічних особливостей. Реформування вищої освіти відповідно європейських стандартів сприяє підвищенню вимог до підготовки студентів, які стають фахівцями у конкретних галузях. Разом з тим підвищуються вимоги до структури освітнього процесу, який повинен надавати фундаментальні знання та вміння, що допоможуть ефективно професійно зростати.

Актуальність теми магістерської роботи полягає в тому, що на сучасному етапі досліджень та пошуків ще не виокремлено жодної

психологічної концепції, щодо психологічних особливостей взаємозв'язку самоконтролю і самореалізації під час освітнього процесу. Актуальність дослідження полягає у дослідженні потреби адаптуватися та трансформуватися до потреб суспільства. Питання полягає в інтеграції внутрішнього – можливостей особистості, її потенціалу; зовнішнього – потреб та запитів суспільства. Однією із психологічних проблем становлення особистості є проблема самореалізації студента. Представниками психологічних та психотерапевтичних наук було досліджено поняття психологічних особливостей самореалізації та зв'язку цього феномену із процесом самоконтролю.

Мета дослідження полягає у розкритті теоретичних аспектів самореалізації студентської молоді та отриманні практичних результатів, здійсненні аналізу та діагностики рівня академічної саморегуляції особистості студентів.

Завдання дослідження:

- на основі аналізу першоджерел визначити сутність поняття самореалізація у психологічній науці та особливості самореалізації й саморегуляції студентів у процесі соціального становлення;
- проаналізувати процес взаємодії самоконтролю і саморегуляції під час освітньої діяльності та концептуальну модель процесу саморегуляції;
- обґрунтувати практичні аспекти емпіричного дослідження процесу самореалізації студентів, в основі якого лежить процес саморегуляції;
- завдяки практичному використанню методик визначити та проаналізувати рівень академічної саморегуляції студентів ВНЗ;
- сформулювати методичні рекомендації, щодо підвищення рівня саморегуляції освітньої діяльності, для забезпечення процесу самореалізації в сучасних умовах.

Гіпотези:

1. Рівень самомоніторингу є вищим у студентів 3 курсу, ніж у студентів 1 курсу;
2. Рівень вольової саморегуляції містить статистично значимі відмінності у результатах студентів 1 та 3 курсів;
3. Рівень самооцінки є вищим у студентів 3 курсу, ніж 1 курсу;
4. Рівень самовладання є вищим у старшокурсників навчального закладу;
5. Рівень домагань різняться між показниками студентів першого та третього курсів.

Об'єкт дослідження: саморегульоване навчання, як фактор успішної самореалізації особистості студента під час навчання у ЗВО.

Предмет дослідження: умови, чинники впливу, психологічні механізми, моделі моніторингу самореалізації студентів.

Методи дослідження. Під час написання магістерської роботи застосовано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, дедукція, індукція. Емпіричні методи: опитувальники, тести, анкетування. Під час дослідження було використано наступні методика: «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (опитувальник Реана), «Шкала самомоніторингу» (М. Снайдер), «Методика визначення рівня самооцінки» Дембо-Рубінштейна (А. Парафіян), опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, Є. Ейдман).

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)» (Додаток А.) дала змогу визначити та оцінити рівень мотивації та націлення на невдачу. У тесті подано 20 тверджень, які допомагають визначити рівень розвитку мотивації успіху.

За допомогою методики «Шкала самомоніторингу» (М. Снайдер) (Додаток Б.) вдалося продіагностувати вміння керувати власною емоційно-чуттєвою сферою, виявлення лабільності під час взаємодії з іншим учасниками соціуму.

Інтерпретація результатів «Методика визначення рівня самооцінки» Дембо-Рубінштейна (А. Парафіян) (Додаток В.) дала змогу визначити рівень самооцінки студентів, її адекватність, особистісну зрілість та незрілість.

Результати опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана (Додаток Г.) дали змогу продіагностувати рівень вольової саморегуляції, який може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Застосовано методи математично-статистичної обробки емпіричних даних: описові статистики, зокрема критерій узгодженості Пірсона та критерій V Крамара.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows, версія 24.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань щодо психологічних особливостей самореалізації студентів.

Практична значущість роботи: результати роботи можуть бути використані під час вивчення навчальних дисциплін: «Психологія управління», «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Психологія життєвого шляху», а також для проведення інформаційно-просвітницької роботи у формі семінарів, круглих столів з метою допомоги студентам.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» та міжнародній інтернет-конференції «Сучасні дослідження когнітивної психології».

Публікації. Основні результати дослідження представлено у таких публікаціях:

- Поцікайло Л.О. Ключові аспекти взаємодії самоконтролю та самореалізації під час освітньої діяльності студентів ВНЗ. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб.

матеріалів Міжнар. наук. –практ. інтерн. конф. Переяслав, 2021. Вип. 72. С. 89-93.

- Поцікайло Л.О. Когнітивний аспект потенціалу самореалізації особистості. *Сучасні дослідження когнітивної психології*: зб. тез Міжнар. інтерн.-конф. Острог: НаУОА, 2021. С. 34.
- Поцікайло Л.О. Самоменеджмент як умови самореалізації студентів. *Проблеми та перспективи розвитку національної економіки в умовах глобалізації*: матеріали XIX Всеукр. Наук.-практ. онлайн-конф., 24 березня 2022 р. Острог: НаУОА, 2022.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУЛЮВАННЯ ЯВИЩА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Усвідомлення власного «Я», пошук перспектив на майбутнє та глобальна проблема професійного самовизначення є основними проблемними запитаннями для конкретної вікової категорії – юнацького віку. Відбувається становлення життєвої перспективи, планів та цілей, що становить цілісну систему ціннісних та професійних орієнтацій. Саме тому, важливим у цьому процесі є аспект самопізнання та самоутворення, що є складовими системи самореалізації.

В основному ці процеси сприяють професійному та особистісному просуванню, саморозвитку тощо. Сучасні процеси розвитку суспільства, зміна цінностей та оновлення соціально-економічних процесів сприяє становленню нового покоління, з новими поглядами на майбутнє. Часто ці зміни відображаються саме на студентській молоді. У поданому розділі буде досліджено основні категорії процесу самореалізації та саморегуляції, здійснено аналіз складових цього феномену. Процес становлення та пізнання особистості, переважаючі мотиви, зовнішні і внутрішні чинники чинять вплив на цей процес.

1.1. Сутність поняття самореалізація у психологічній науці

Проблема професійного самовизначення і сьогодні стоїть на чолі гуманітарної науки та сучасних психологічних досліджень. За допомогою різноманітних методик можна визначити та пояснити психологічні механізми самореалізації та самоконтролю молоді особистості у сучасному соціумі. З такої позиції маємо синтез філософського, соціологічного, екологічного та психологічного підходів до вивчення особистості.

Варто зазначити, що «поняття «самореалізація» як центральне поняття починає розглядатися у філософії у кінці 1970-х - початку 1980-х рр.» [15]. До

цього часу про особистість та її утворення говорили не дуже багато. У зв'язку із гуманізацією суспільства та змін ставлення до особистості розпочався процес дослідження реалізації себе у суспільстві. Сьогодні реалізувати себе набагато простіше, адже індустріальне суспільно надає нам чимало послуг для втілення у життя задуманих планів. Сам термін «самореалізація» (self-realisation) «вперше був приведений в «Словнику по філософії і психології», виданому в 1902 році. Сьогодні поняття «самореалізація» найчастіше інтерпретується як «реалізація власного потенціалу» [57]

Актуальні питання самореалізації особистості досі потребують дослідження, адже сучасні умови розвитку суспільства ставлять перед кожною особистістю чіткі та високі вимоги. Має місце дослідження особистісного потенціалу, що впливає на розвиток та самореалізацію особистості у процесі виконання будь-якої діяльності. Сучасні дослідження у цій царині є багатоаспектними та міждисциплінарними, тож актуальним є вивчення таких складових самореалізації як саморозвиток, самоактуалізація, самоорганізація, самопізнання, самовдосконалення.

Загалом, перед наукою постає мета – розкриття творчого потенціалу студентів на основі соціально-філософського знання, психологічних особливостей тощо. Реформування системи освіти відповідно до європейських стандартів сприяє підвищенню вимог до підготовки студентів, які стають фахівцями у конкретних галузях. Разом з тим підвищуються вимоги до особистості, яка повинна досконало володіти фундаментальними знаннями та вміннями, що сприятимуть ефективному професійному зростати.

Проблема психологічних особливостей потенціалу самореалізації особистості стала об'єктом дослідження і висвітлення для зарубіжних та вітчизняних дослідників, серед яких А.Г. Маслоу, К. Роджерс, М. Снайдер, З. Фрейд, Е. Фром, В. Франкл, С.А. Хазова, К.Г. Юнг, Е.М. Балашов, М. Боришевський, І. Сеченов, І. Павлов, П. Анохін.

Кожна особистість володіє внутрішнім світом й поглядами на зовнішній світ. Потреба у реалізації своїх можливостей є ключовою у свідомості людини,

адже нами керує прагнення залишити після себе згадку. Тобто, внутрішній світ людини активно взаємодіє із зовнішнім. Внутрішні можливості – переконання, потенціал, кожен із нас реалізує у «великому світі» – зовнішньому. Для того, щоб зрозуміти це варто звернутися до праць О.Ф. Лосева, на думку якого «існує не просто чужий, суто об'єктивний зовнішній світ, а «зовнішній світ буття особистості». Людина не протистоїть світу, а ніби огортається ним, і це – вже її світ» [44]. Тобто саме так можна трактувати самореалізацію особистості у соціумі.

Такої думки дотримується і С. Л. Рубінштейн: «Людина не протистоїть світу, а перебуває всередині нього. Життєдіяльність людини протікає у її світі. Саме вираження (реалізації внутрішнього) робить зовсім унікальним процес існування особистості» [44]. Під цим унікальним процесом вчений розглядає «самореалізацію».

Згідно з віковою періодизацією «період юнацтва: від 16 до 22—23 років є найбільш вирішальним у житті людини, коли остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямків пошуків самореалізації на інших вікових етапах. Серед головних проблем на цьому віковому етапі можна назвати пошук смислу власного існування, своєї необхідності у житті; бажання особистого щастя, кохання, створення сім'ї; професійне самовизначення, можливості самореалізації своїх здібностей тощо» [19]. Саме тому у цьому віці особливо гостро постає питання професійного самовизначення, пошуку свого місця у житті, самостійного заробітку на життя, формування моделі поведінки. Ускладнюються ці процеси у зв'язку із життєвими обставинами, факторами розвитку та змін у суспільстві.

Насамперед варто визначити специфіку цього поняття та його дефініцію. Наприклад, виходячи із конкретних психологічних положень ученого С.П. Тетерука *самореалізацію* можна охарактеризувати як «цілісне особистісне утворення, яке забезпечує побудову й реалізацію дій особистості згідно з поставленою метою» [68].

Варто зазначити, що самореалізація особистості являє собою складне структурне утворення, основними компонентами якого є інтернаціональність, процесуальність, результативність» [32].

Потребує уваги ознайомлення з основними позиціями психологів та дослідників у цій сфері. Зокрема, психологи І. Сеченов, І. Павлов, П. Анохін визначали людину як самостійну саморегулюючу систему, яка здійснює, виправляє і вдосконалює себе та свою діяльність [5]. Якщо аналізувати цю позицію, то зрозуміємо, що самореалізація відбувається у сукупності всіх елементів людської життєдіяльності та соціалізації. Самореалізація – це реалізація існуючого потенціалу, здійснення своїх наявних бажань, своїх знань, умінь і здібностей» [63].

Дослідниця Ж. Воронцова, у свою чергу, зазначає що самореалізація – це процес найбільш повного розкриття і зростання сутнісних сил людини в процесі багатогранної, вільної діяльності [14].

Якщо звернутися до дослідження Л. Левченко, то знайдемо таку дефініцію поняття *самореалізація*, що трактується як «послідовні акти самопізнання, самооцінки, прояву творчої активності, самостійності, самовираження – обов'язково на просторі справді творчої, дослідницької роботи, обраної добровільно» [39].

Дослідниця С. Гармаш дотримується думки, що самореалізацію слід тлумачити як свідомий процес найбільш повного розкриття і зростання сутнісних сил людини в процесі багатогранної, вільної діяльності, який розгортається під дією суперечностей між «Я»-ідеалом і «Я»-реальністю, і має різні рівні свого становлення та розвитку [17].

Варто зазначити, що процес самореалізації досить стійкий та тривалий, містить у собі передові компоненти соціалізації до яких можна віднести моніторинг власної діяльності, високий рівень мотивації, ініціаторську поведінку, вміння планувати, контролювати та оцінювати свою діяльність. Студент є особистістю, яка використовує достатньо багато видів активності під

час освітнього процесу. Як не дивно, за допомогою них він досягає мети, розвивається професійно, удосконалює особистісні якості.

Кожен проаналізований термін містить близькі, або однакові складові: повну реалізацію наших справжніх можливостей (К. Хорні), прагнення людини до якнайповнішого виявлення і розвитку своїх можливостей і здібностей (К. Роджерс), прагнення людини стати тим, ким вона може стати (А. Маслоу) [15].

Отож, на основі проаналізованих думок та визначень дослідників можемо сформулювати власну дефініцію цього феномену. Цей феномен може існувати лише в межах буття людини, що означає приховане прагнення до самовдосконалення протягом усього життя. Звідси *самореалізація* – це психічне цілісне явище пізнання власного «Я», урегульоване зовнішніми та внутрішніми чинниками становлення потенціалу особистості у конкретному різновиді діяльності.

Вважаємо, що до психологічних аспектів самореалізації особистості належить особистий потенціал, вимоги до себе та своєї діяльності. Сьогодні вивчення самореалізації в контексті впливу на цей процес особистісного потенціалу є актуальним. Дотримуємося думки дослідниці Г. Мільчевської, яка зазначає, що конкретний процес особистісної самореалізації взаємопов'язаний із такими категоріями як «самопізнання», «самооцінка», «саморозвиток». Кожна категорія характеризується своїм внеском у процес, який ми досліджуємо (див. Рис. 1.1).



Рис. 1.1 Структура самореалізації особистості за Г. Мільчевською

Самопізнання – це також своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. Самопізнання виступає як

специфічний механізм пізнання, через який людина ніби «пронизує» всі рівні буття сутнього, а отже переходить межі власної сфери буття [29]. Саме цей процес характеризує взаємодію внутрішнього світу особистості із зовнішнім світом. Процес реалізації своїх потенційних можливостей забезпечується шляхом пізнання цих можливостей самою особистістю. Саме тоді з'являється стимул реалізувати себе у конкретному різновиді діяльності.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [44]. Значення самооцінки під час самореалізації полягає у переживанні за ставлення інших людей до особистості, самою особистістю. Оцінка може бути позитивною та негативною. Трапляється, що у людини завищена самооцінка, що свідчить про низький рівень домагань до себе, але високий до оточуючих.

Щодо саморозвитку, то цей процес набагато ширший та охоплює життя людини цілком. «Саморозвиток – самозміна суб'єкта у напрямі свого Я-ідеального, яке виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх причин» [8]. Цей процес можна трактувати не інакше як набуття морально-духовних цінностей, здатності особистості розуміти соціум у всіх його виявах.

Тотожним поняттям до саморозвитку є самовдосконалення, що є чи не першим показником успішної реалізації у соціумі. А. Маслоу підкреслює унікальність і позитивність кожної людини, для якої самовдосконалення є основною метою життя. Відтак ті люди, які живуть повнокровно, роблячи найкраще, на що вони здатні, досягають високих горизонтів особистісного розвитку, усвідомлюючи непересічність і навіть сакральність свого буття у конкретний історичний момент часу і простору [30].

Тобто самореалізація полягає в тому, щоб наповнити своє життя якимось сенсом. Мета, яку людина прагне досягти, не має бути останнім пунктом. Навпаки, звершення повинні породжувати нові звершення. Саме в цьому контексті успішно реалізується концепція «Піраміда потреб» А. Маслоу, де самоактуалізація, тобто та сама самореалізація, знаходиться вгорі понад усіма базовими потребами особистості (див. Рис. 1.2.).



Рис. 1.2. Піраміда потреб А. Маслоу

Сам феномен самореалізації включає аспекти психічного та психологічного явища, яке впливає на розвиток особистості. Самореалізація містить складові особистості, що становлять потребу сьогодення. До них належить особиста культура – поведінка, спілкування, індивідуальні риси та комунікація кожної особистості. Складність питання самореалізації полягає саме у її взаємопов'язаних компонентах таких як мораль, здатність до творчості, природні задатки, відсутність упередженості. Взаємодіючи між собою компоненти сприяють формуванню «чистої» самореалізованої особистості.

Як зазначає дослідниця К.А. Поселецька, відповідно до висновків науковців, самореалізація особистості втілює якісно інший рівень роботи над

собою й характеризується зміною самоусвідомлення, соціального статусу та способів взаємодії з навколишнім світом. При цьому значно зростає роль самоактивності майбутніх фахівців на шляху досягнення високого рівня професійної майстерності, що актуалізує питання професійної самореалізації, як пролонгованої мети сучасної професійної підготовки [55]. Термін самореалізація узгоджується із поняттям самоактуалізація. Самоактуалізація визначається як уміння пізнати себе, свої нахили, можливості до конкретного виду діяльності. Метою цього процесу є отримання задоволення від конкретної сфери задіяності.

У зв'язку з цим до структурної моделі самореалізації особистості можна віднести самоконтроль, саморегуляцію, самовпевненість, мотивацію та ставлення до себе (Рис. 1.3).



Рис. 1.3 Складові процесу самореалізації

Орієнтація на особистісний результат є показником зрілості індивіда та його здатності до самореалізації. Зауважимо, що потенціал виступає сукупністю індивідуально-психологічних особливостей особистості, які чинять вплив на встановлення внутрішніх критеріїв та орієнтирів, формування цінностей і смислових орієнтацій, вміння протистояти або адаптуватися до умов життєдіяльності, які постійно змінюються.

В цій питанні варто звернутися до напрацювань структури потенціалу особистості за Р.С. Немовим. Вчений виокремлює мотиваційний, стильовий та інструментальний блоки внутрішніх можливостей. Мотиваційний блок включає у себе сукупність цінностей, інтересів та потреб, тобто інтегральних

характеристик особистості. Цільовий компонент містить такі складові як вольові якості, стиль поведінки, індивідуальна саморегуляція, межі контролю, особливості діяльності. Ці складові забезпечують взаємодію зусиль і поведінки у процесі самореалізації. Інструментальний блок містить набуті ресурси до яких належить знання, уміння, навички, задатки, індивідуальний практичний досвід.

Мотиваційний аспект відіграє ключову роль у процесі самореалізації – діяльнісну сферу. Загалом, мотивація є ключем до реалізації своїх можливостей. Ці два феномени нерозривно поєднані між собою тим, що володіють спільними закономірностями. Основна мета самореалізації – «стати собою», тобто в повній мірі – психологічно, емоційно, дієво реалізувати себе, як високо ефективну особистість відповідно свого внутрішнього та зовнішнього потенціалу.

Студенти активно реалізують себе вступаючи у заклади вищої освіти, щоб розвивати свої здібності, нахили, сприймати оточуючих, соціалізуватися, вчитися робити вибір. Дослідниця Н. Клачко у своїх напрацюваннях стверджує, що нині під самореалізацією розуміється втілення індивідуальних можливостей за допомогою власних зусиль, а також спів-діяльності з іншими людьми. Особистість реалізує власний потенціал, сукупність знань, умінь, навичок, евристичні процеси, інтуїцію, здібності, оскільки усвідомлює свою цінність, має цілі діяльності і плани її здійснення. В основі здійснення можливостей лежить їх аналіз життєвої ситуації, виявлення кола проблем і шляхів розвитку, постановки перед собою цілей, вибору стратегій і їх здійснення, осмислення результатів нагромадженого досвіду [30].

До основних складових потенціалу людини можна віднести здібності, вміння і навички, які формуються протягом життєдіяльності суб'єкта. Звернемося до думки В.М. Маркова, який вважає, що потенціал особистості – це система її відновлюваних ресурсів, які проявляються у діяльності, яка спрямована на отримання соціально значущих результатів [45].

Зважаючи на останні наукові дослідження, висвітлені у них проблеми самореалізації особистості стосуються визначання сутності основних понять, виокремлення рівня особистісного потенціалу особистості. Також наголошується на важливості звернення до індивідуальних методик визначення ціннісних орієнтирів, ступеня особистісного потенціалу, впливу гальмуючих факторів на самореалізацію особистості, ролі закладу освіти у цьому процесі, цілі реалізації особистісного потенціалу.

Загалом, процес самореалізації напряму залежить від індивідуально-психологічних особливостей кожної людини, які надають їй можливість активно взаємодіяти із соціумом, адаптуватися до нових вимог, зберігати власні цінності та орієнтири. Процес самореалізації залежить від мотиваційного, стильового та інструментального компонентів. Активна взаємодія їх сприятиме максимальній реалізації своїх можливостей в умовах счасності.

1.2. Особливості взаємодії самореалізації та саморегуляції студентів у процесі соціального становлення

Сьогодні, перед науковцями постає актуальним питання розкриття творчого потенціалу студентів на основі соціально-філософського знання та психологічних особливостей. Реформування вищої освіти відповідно до європейських стандартів сприяє підвищенню вимог до підготовки студентів, які стають фахівцями у конкретних галузях. Разом з тим підвищуються вимоги до структури освітнього процесу, який повинен надавати фундаментальні знання та вміння, що допоможуть ефективно професійно зростати.

Саме організація дослідження цього компоненту є однією з основних у напрямку вивчення процесу саморегуляції особистості в суспільних умовах та є доцільною для розробки конкретних моделей самореалізації особистості на різних етапах її соціального розвитку. Чимало науковців приділяють активну увагу питанню психологічних чинників у процесі самореалізації особистості. Серед них, вагомий внесок у розвиток цього дослідження зробили зарубіжні

науковці К. Роджерс, А. Маслоу. Ідеї цих представників психологічних шкіл підтверджують факти про те, що процес саморегуляції є однією із найвищих потреб людини з боку гуманістичної психології.

Питання стає актуальним з точки зору психологічної, соціальної та філософської наук. В контексті магістерської роботи варто розглянути такі аспекти: теорії психологів до проблеми саморегуляції, основні механізми саморегуляції та особливості їх взаємодії, методика визначення рівня мотивації. Проблема саморегуляції студентської молоді є однією із життєвих цілей передової науки. Цей процес відбувається індивідуально в кожній людині, але включений до загальних процесів суспільних відносин, оскільки відіграє важливу роль у засадничих проблемах людського буття.

Сучасне цифрове суспільство орієнтоване на високорозвинену та висококваліфіковану особистість, яка легко адаптується до нових тенденцій суспільства. Це може відбутися лише тоді, коли у людини спрацьовують психологічні чинники саморегуляції, що зазвичай трапляються у студентському віці. Варто виокремити і той факт, що ієрархія мотивів та цінностей є ключовою психологічною основою становлення молоді перспективної людини (див. Рис. 1.4.).



Рис. 1.4. Психологічні основи самореалізації особистості

Молодь є тією віковою категорією, що легше піддається впливу обставин та оточуючих. Вибір поняття молодь за об'єкт вивчення зумовлений недостатнім висвітленням проблеми їх самореалізації у нових соціокультурних умовах. [5].

Процес самореалізації для кожної особистості особливий та складний. Це проявляється передусім у особливостях власної діяльності, нахилах, умінні оцінювати та простежувати закономірності. Самореалізація особистості виступає також соціально-педагогічною проблемою. В цьому питанні заслуговує на увагу структурно-функціональна модель самореалізації, що була запропонована зарубіжним вченою Л. Коростильовою, де вона виокремлює три основні блоки цього процесу: «хочу», «можу», «потрібно». За мови правильного співвідношення згадані блоки стають запорукою успішної самореалізації» [35], (див. Рис. 1.5).

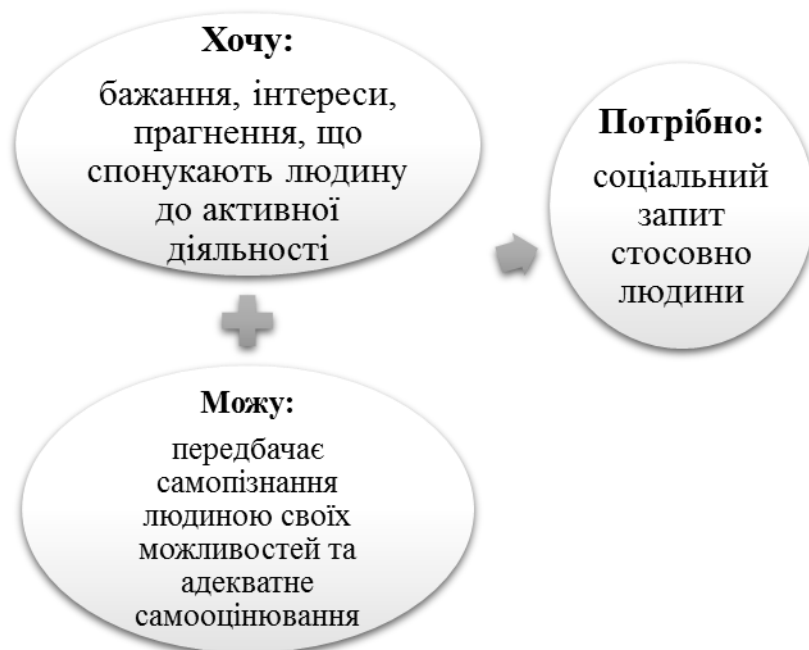


Рис. 1.5. Структурно-функціональна модель самореалізації В. Коростильової

Варто виокремити зв'язок між цими категоріями, адже блоки «хочу» та «можу» є результатом власного усвідомлення. Категорія «потрібно» є наслідком цього усвідомлення, реалізації себе у суспільстві, відповідно до сучасних запитів.

Блок «хочу» містить бажання, інтереси, прагнення, що спонукають людину до активної діяльності, тим самим демонструючи можливості самореалізації [47]. Це пояснюється прагненнями до кращого, досягненням більшого, ніж інші, отримання користі від діяльності.

Блок «можу» передбачає самопізнання людиною своїх можливостей та адекватне самооцінювання. Якщо особистість здатна усвідомити свої реальні здібності та якості, то уявлення своїх можливостей буде адекватним [47]. На цьому етапі вже відбулося становлення потенційних можливостей, відбулася оцінка та переоцінка цінностей, ключових аспектів діяльності.

Блок «потрібно» сприяє самоорганізації та саморегуляції особистості, а також визначає соціальний запит стосовно людини. Він охоплює поняття свободи і контролю. У свою чергу контроль поділяється на самоконтроль й соціальний контроль [47]. Вказуючи на це можна здійснити висновок, що сутність самореалізації молоді розвиненої особистості полягає у ціннісному, мотиваційному та суспільному аспектах.

Виходячи із конкретних психологічних положень учених саморегуляцію можна охарактеризувати як цілісне, особистісне утворення, яке забезпечує побудову й реалізацію дій особистості згідно з поставленою метою [68]. Комплексний процес дослідження наукового аспекту самореалізації особистості полягає у виокремленні його окремих складових, до яких належать рівень домагань, самооцінка, самоконтроль, самостимуляція, внутрішня мотивація. Оцінка, тобто рефлексія, власної діяльності дає змогу розуміти ракурс цілей та домагань, що сприяє активній взаємодії усіх перелічених компонентів. Такі психічні утворення, як прагнення до самовизначення, самоствердження, сформовані цінності, контроль за власною діяльністю та досягненням цілей виступають механізмами саморегуляції поведінки.

Наприклад, К. Роджерс, А. Маслоу були прихильниками думки, що саморегуляція особистості залежить від індивідуальних особистісних характеристик, формується через її поведінкову активність, утворює цілісну

психічну систему за допомогою якої особистість керує власною цілеспрямованою діяльністю [4].

Існує позиція й інших психологів, серед яких М. Боришевський вважає, що у процесі самореалізації визначну роль відіграє самосвідомість, як детермінанта реалізації потенційних можливостей [11]. Н. Пов'якель досліджує саморегуляцію у розділі професійних якостей і конфлікту [41]. В. Моросанова розробила опитувальник для вивчення саморегуляції поведінки на основі загального рівня саморегуляції та її компонентів. Дослідниця О. Савченко визначає рефлексивність через призму моделювання і моніторингу власної активності [60]. Загалом ці напрями та теорії є правильними, виправданими, адже взаємодія потреб та ціннісних установок є провідною у процесі самовдосконалення і самореалізації.

Опираючись на твердження Н. Ярушкіна дізнаємося, що він досліджував процес самореалізації через призму зміни цінностей особистості студента під час навчання в ЗВО. У його дослідженнях саморегуляція особистості визначена, насамперед, як регуляція особистістю власної поведінки разом з ціннісними орієнтаціями суспільства. Дослідниця І. Жданова визначала проблему особистісної саморегуляції через взаємодію з девіантною поведінкою, що характеризується зовнішнім порушенням рівноваги психічного стану особистості у зв'язку із досягненням мети.

Тобто, особистість, що вміє контролювати себе, поведінку, емоційну та вольову сферу здатна досягнути високого рівня співжиття і співпраці з оточуючими, вміння правильно подати себе у потрібній ситуації.

Саморегуляція є цілісним процесом, який дозволяє особистості контролювати свої вчинки, знання та вміння з ціллю успішного формування своєї особистості. Звертаючись до теорій Дж. Роттера та досліджуючи їх, можна чітко зазначити, що основне значення під час процесу саморегуляції належить характеру діяльності особистості. Кожна людина будує плани на майбутнє, використовуючи при цьому набутий досвід у вигляді висновків, знань, очікувань.

Тому для передбачення поведінки індивіда, варто проаналізувати його стосунки з іншими членами соціального простору, людьми, які відіграють особливе значення у його життєдіяльності. Саме тому, пізнавальним процесам самоактуалізованих особистостей меншою мірою властиві спотворення через бажання, тривогу, страхи, надії, помилковий оптимізм чи песимізм. Як зауважує Маслоу, буттєвим цінностям відповідає буттєве, безоцінне пізнання, котре охоплює радість пізнання вищих цінностей. Такого плану пізнання взаємодіє із звичним, що містить оцінку, планування, ухвалення рішень [30].

Отже, діяльність студентів значно впливає на поведінку та саморегуляцію, і однією з причин постає активна взаємодія з іншими учасниками освітнього процесу. Там розвивається потенціал поведінки – рефлекторні навички дії в окремих ситуаціях. Тому теорія навчання має місце під час дослідження аспекту саморегуляції студентів, адже воно визначає великою мірою рівень самоконтролю, самооцінки, рівня власних домагань, рефлексії, самостимуляції.

Саморегуляція є майже тотожним поняттям з самоконтролем, адже вони поєднують у собі адекватність та інтегрованість психіки людини. Самоконтроль – це характеристика особистості, яка включена в усі види діяльності особистості. Він сприймається як адекватне сприймання реальності, регулювання власних емоцій. Цей процес об'єктивно пов'язаний із самооцінкою. Під цим розуміють власні судження стосовно своїх можливостей, вчинків, діяльності.

Студентіві самооцінка є надто важливою, адже особливо в цій віці людина порівнює свої можливості з можливостями інших людей, намагається відповідати вимогам оточуючим, не деформуючи при цьому свого внутрішнього світу. Здорова самооцінка є однією із характеристик саморегуляції, адже допомагає критично оцінювати свої можливості та труднощі.

Поряд із цим процесом стоїть рівень власних домагань. Рівень власних домагань можна пояснити як соціальну позицію, яка виявляється у взаємодії з

аспектом кращого майбутнього та реальних можливостей людини. Добре, коли особистість розуміє свої можливості та вміє правильно себе оцінювати, тоді поведінка є адекватною, немає емоційних зривів та підвищеної тривожності. Усі вище перелічені компоненти нерозривно пов'язані з рефлексією. Рефлексія, у свою чергу, пов'язана із самоаналізом власних вчинків та знань, що допомагає здійснити зворотній зв'язок між вчинками людини та їхніми наслідками.

Рефлексія є процесом самопізнання самого себе, свого внутрішнього психологічного стану. Як наслідок у взаємодії згаданих процесів виникає самостимуляція. Під нею розуміють сукупність чинників та мотивів, які допомагають студентіві взаємодіяти та спілкуватися з широким колом однодумців. Саме мотивація є одним із головних важелів у процесі саморегуляції, адже створює поштовх до самовдосконалення та підвищення рівня домагань. Усі ці компоненти сприяють розкриттю особистості на конкретних рівнях. Саморегуляційні процеси реалізуються на різних за змістовим навантаженням, структурою і складністю рівнях:

- нижчий – це рівень біологічної саморегуляції, який, власне, забезпечує успішне перебування людини у навколишньому середовищі;
- психічна саморегуляція – рівень, який забезпечує управління людиною власною діяльністю і станами, а також забезпечує підтримку психічної активності особистості» [4].

Найкраще дослідження цього феномену можна відобразити на категорії студентів – молоді, що перебуває в активному процесі початку або завершення, хоча неповного, своїх талантів та здібностей. У випадку зі студентами чітко видно, що процес може відбутися лише за умови адекватного та цілеспрямованого мислення. Позитивним чинником є вміння особистості моделювати процеси дійсності, передбачати результати процесів чи дій, співставляти ідеальне та утворене. Якщо саморегуляція буде виконуватись саме на такому рівні, не виникне жодних перепон під час реалізації мети.

Навчальна діяльність студентів є провідною під час здобуття фахових знань, тож якщо дослідити теорію Е. Десі та Р. Райана, що стосується визначення рівня мотивації та її елементів, дізнаємося про чотирирівневу структуру мотивації, а саме: рівень мотивації за поведінкою та діяльністю, де ключову роль відіграють покарання чи заохочення; рівень мотивації за поведінкою та діяльністю, де ключову роль відіграють правила, засвоєні особистістю; рівень мотивації за поведінкою та діяльністю, де ключову роль відіграють аспекти соціальної та професійної приналежності, на яку впливають зовнішні чинники; рівень мотивації за поведінкою та діяльністю, де ключову роль відіграє зацікавлення у тому чи іншому виді діяльності. Показником цих категорій є особистісне зростання. Згідно Н.Б. Клячко особистісне зростання є активним процесом становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за своє життя, свій життєвий шлях. Ми постійно відчуваємо на собі вплив потреб, прагнень, планів, мрій, амбіцій, що генеруються зсередини нашого єства. На різних вікових етапах бачимо, як змінюється наше життя завдяки сприятливим або, навпаки, руйнівним зовнішнім обставинам» [30].

Також варто згадати про внутрішню мотивацію, яка дозволяє використовувати природжені потреби у виокремленні труднощі завдань та автономності у їх виконанні. Саме мотивація обумовлює успішність в будь-якому різновиді діяльності чи процесі, що виконує особистість.

Тому в процесі саморегуляції особливе значення має мотивація, яка опосередкована ціннісними утвореннями. Тобто, це точність, пунктуальність, відповідальність, емпатія, витримка та стійкість. Саме ці механізми є психологічними чинниками встановлення успішної особистості. Має місце вагоме прагнення до досконалості, в розумних межах, тобто перфекціонізму. Перфекціонізм можна пояснити, як прагнення бездоганності та переваги над іншими. Особистість перфекціоніста будується на запереченні невдач, запереченні негативної енергетики. Основними характерними рисами перфекціонізму виступають: завищені стандарти, висока самооцінка, надмірні вимоги до оточуючих, маніакальна здатність порівнювати себе з оточуючими,

маніакальна потреба гарно виглядати, пристрасна оцінка власних помилок та невдач. Звідси постає актуальним завдання для сучасного закладу вищої освіти формувати в студентів здорові мотиви та стимулювати їх до власної саморегуляції.

1.3. Аналіз моделей та концепцій процесу саморегульованої діяльності студентів

Оскільки саморегуляція відіграє важливу роль у самореалізації особистості в процесі навчання, а потім кар'єрного зросту, варто розглянути основні віхи, які впливають на формування ціннісних установок, здатності особистості взаємодіяти. Освітній процес є безперервним, оскільки людина навчається, тобто реалізує свої можливості, шляхом здобуття практичного досвіду протягом усієї діяльності. Професійна підготовка висококваліфікованих фахівців у закладах вищої освіти передбачає формування особистості, здатної до автономного навчання та автономної діяльності через які студент має більші можливості до самокерованої діяльності, вміннями підвищувати власний професійний та культурний рівень.

Найяскравіше питання саморегуляції, самоуправління та самокерівництва, що стали об'єктом вивчення та провідним дослідженням, висвітлені у численних працях таких науковців, як М.М. Августюк, Е.М. Балашова, Л. Журавської, Н.В. Захаревич.

У сучасній науці досліджується поняття метакогнітивного моніторингу діяльності студентів у процесі навчання. Аналіз моделей та концепцій процесу саморегульованої діяльності надає можливість зрозуміти чинники, що впливають на процес реалізації можливостей особистості. За словами Е.М. Балашова, особливо актуальним сьогодні постає питання вивчення особистісних чинників, які характеризують людину як суб'єкта пізнавальної діяльності. До таких особистісних характеристик відносять інтелект, мотивацію, самооцінку, самомоніторинг, рефлексивність тощо [4].

Визначення саморегульованого навчання досить просте, адже під саморегуляцією варто розуміти контроль над емоціями, діями, думками і поведінкою загалом. Якщо проаналізувати саморегуляційний аспект у навчанні, то можна виокремити, що саморегуляція у навчанні – це процес, який включає у себе базові вміння шукати шляхи вирішення проблемних ситуацій, вміння розпоряджатися часом та простором, йти до своєї мети незважаючи на розчарування, керувати освітньою діяльністю під час навчання та поза цим процесом. Так чи інакше, тотожними поняттями до цього є самокерівництво, самоуправління, самопланування, самоорганізація, самомотивація якою-небудь діяльністю. Тобто всі види зазначеної соціальної регуляції поєднані та не можуть взаємодіяти окремо один від одного.

Вище описані положення сформульовані на основі аналізу моделей саморегульованого навчання. Доцільно зауважити, що з початком дослідження феномену самореалізації та введення цього терміну у філософію та психологію, було розроблено кілька моделей, які характеризують саморегуляцію як активний та рушійний фактор.

Для підтвердження цього факту, звертаємося до активних досліджень психолога Баррі Циммермана. Активно вивчаючи цього феномену він зазначив, що «саморегулювання – це не розумові здібності, ані навички академічної успішності. Це скоріше процес самонаправлення, за допомогою якого студенти перетворюють свої розумові здібності в академічні навички. Саморегуляція навчання передбачає не тільки детальне знання майстерності, але й передбачає самосвідомість, самомотивацію і поведінкову здатність реалізувати це знання відповідним чином» [64]. Будучи засновником моделі саморегульованого навчання («The Model of Dimensions of Academic Learning») він дослідив, що в основі процесу саморегуляції лежить сукупність метапізнавальних, мотиваційних і поведінкових реакції особистості. Модель характеризується виокремленням п'яти запитань, які стосуються саморегуляції: Чому? Як? Що саме? Де? При цьому автор моделі стверджує, що саморегуляція не є успадкованою рисою, а виступає рисою характеру та поведінки.

Відповіді на поставлені запитання залежить від психічної сфери. Якщо проаналізувати кожне питання то побачимо, що ознаками саморегуляції є мотивація (чому?), здатність організувати власне освітнє середовище (як?), вибір методів, підходів чи стратегій здійснення будь-якого процесу (що саме?), вибір освітнього простору (де?). Таким чином, розроблена модель демонструє сфери, у яких особистість застосовує аспект саморегуляції. Як вже зазначалося вище, відбувається взаємодія зовнішніх та внутрішніх чинників.

Варто звернути увагу і на модель метапізнання Ф. Вінна. Згідно із цією моделлю моніторинг може визначати невідповідності між цілями та досягненнями, тоді як метакогнітивний моніторинг визначає різницю між планами щодо досягнення цілей та використаним для цього процесом. На когнітивному рівні відбувається сприйняття та обробка інформації за допомогою оцінки, запам'ятовування, забування тощо, а на метакогнітивному рівні має місце усвідомлення суб'єктом пізнання цих процесів, спостереження та контроль за ними, здійснюється вплив на них [2]. Згідно цього етапу, особистість усвідомлює всі аспекти виконання завдання, проблемні моменти та обирає найоптимальніший варіант вирішення.

За словами Н.В. Захаревич метакогнітивний моніторинг стосується моніторингу власних процесів мислення та власних знань. Емпіричні дослідження з метакогнітивного моніторингу зосереджені на тому, чи люди точно проінформовані щодо своєї власної пам'яті і чи розуміють сутність завдання, необхідного для виконання [26]. Керувати саморегуляцією згідно цієї теорії можна не зовсім усвідомлено, адже вона залежить від вольових факторів. Саморегуляція є невід'ємним компонентом будь-якого різновиду діяльності на шляху до досягнення мети.

Існує метакогнітивна модель Т. Нельсона та Л. Наренса, що спрямована на основні типи когнітивних процесів під час здійснення освітньої діяльності. Вчені зауважили, що метапізнання робить процес навчання більш ефективним, впливаючи на поведінку через різні етапи процесу запам'ятовування, від декодування подразника до остаточного розуміння інформації [26].

Схожою до попередньої є модель «Мічиганської групи», учасники якої розглядають процес саморегуляції у взаємозв'язку з трьома компонентами, що сприяють формуванню лідерських якостей. Мотиваційна та пізнавальна складові є основними під час реалізації своїх можливостей та виконання роботи. Встановлені моделлю конкретні рамки лідерства допомагають чіткіше розмежувати навички лідерства, що учні вже розвинули, а які потребують удосконалення. Мічиганська модель лідерства базується на піввіковому емпіричному дослідженні та реальній практиці [77].

Модель саморегуляції у вивченні текстів Р. Сімонса та Ф. Йонга дозволяє стверджувати про можливість саморегулювання навчання, якщо його суб'єкт може підготуватися до нього, запланувати й упровадити в життя відповідні стратегії, регулювати процес перебігу навчання, оцінювати проміжні й кінцеві результати, утримувати на рівні відповідну концентрацію і мотивацію [6]. Основні положення моделі викликають сумніви та заперечення, оскільки саморегуляція є вольовим процесом. Отже, вона може відбутися лише за умови високого рівня мотивації, прагнень та домагань.

Модель «Хорошого користувача стратегії» М. Пресслі, Й. Борковського та У. Шнайдера полягає у п'ятирівневій структурі організації саморегуляції. Згідно неї існують окремі відмінності у функціональній короткостроковій здатності, де мають вплив неврологічні фактори, сформована стратегія та база знань. Наприклад, висока продуктивність іноді відображає розбиття матеріалу на більші значущі одиниці, можливо причиною цього є знання, якими володіє учень. Звідси можна, що не тільки метакогнітивний аспект має вплив, але й когнітивний – нагромаджені знання. Тому в цій випадку автори моделі роблять акцент на багаж знань студента, адже від них залежить успішність. Можна посперечатися з цими положеннями, адже рівень саморегуляції не завжди спричинений рівнем успішності, оскільки собистість може краще реалізувати себе у практичній діяльності, при цьому процес здобуття теоретичних знань буде для неї складним.

Виконавський зовнішній контроль не завжди оптимальний спосіб підвищення рівня саморегуляції. Навпаки, поміж студентів є ті, що не сприймають контролювання збоку, адже можуть це здійснювати самостійно. Це Варто зауважити, що це в жодному разі не стосується допомоги викладача під час цього процесу.

Погоджуємося із моделлю М. Бокартс, яка визначає мотиваційний компонент ключовим у процесі становлення особистості, її регулятивних процесів під час освітнього процесу. Вчена створивши структуру поділила саморегуляцію на шість компонентів, поміж яких мають місце знання та вміння, що стосуються конкретної галузі. До структури також входять когнітивні стратегії, когнітивні стратегії саморегуляції, мотиваційні переконання, теорія розуму, стратегії мотивації та мотиваційні стратегії саморегуляції [78].

Усі вище перелічені моделі є відображенням метакогнітивного дослідження процесу саморегуляції особистості в процесі навчання.

Сучасні умови та фактори впливу на особистість, реалізацію її здібностей і можливостей змінилися. Як зазначає Л. Журавська у своїй праці, згідно Оксфордського тлумачного словника самокерівництво – це внутрішнє управління своєю поведінкою, діяльність на основі власних переконань і цінностей у більшій мірі, ніж на основі соціальних норм та групового тиску» [24]. Оскільки студенти є категорією, яка в повній мірі самореалізується під час здобуття вищої освіти, Л. Журавська виокремлює функціональну модель самокерованого автономного навчання студентів.

Згадана модель полягає у цільовому аспекті діяльності під час самокерованого навчання. З огляду на означенні підходи, самокерівництво навчанням – це внутрішнє спрямування на прийняття рішень щодо вибору конкретних дій та безпосереднього їх виконання у навчальному процесі. Воно відбувається за допомогою процесів самовизначення: очікувань, цілей, ресурсів, можливостей, культури, власної стратегії і моделі навчання, а також прояву відповідальності, самомотивування, саморегуляції, ініціативи,

самооцінки і відповідності процесу» [24]. Студент самостійно керує своєю діяльністю, планує власні дії, створює індивідуальну програму саморозвитку. Планування власної діяльності у цьому аспекті чи не головне, адже вміння розпоряджатися цілями визначає конкретні функції цілепокладання у подальшій діяльності.

Можна також стверджувати, що на процес саморегуляції освітньої діяльності чинить вплив навколишнє середовище, а саме соціально-економічні та культурні зміни, нівелювання деяких професій на ринку праці, зміни пріоритетів до вищої освіти у суспільства тощо. Самоорганізовані й активні студенти самостійно регулюють свою діяльність у будь-якому контексті, вміють аналізувати завдання та вимоги до них. Має місце і постановка продуктивних цілей, вибір методів для їх здійснення, навіть винахід стратегій для досягнення власної мети. Саморегуляція проявляється у вмінні відстежувати власний прогрес керуючи мотивацією та створюючи ситуації успіху. Це вміння студентів ставити запитання, робити нотатки та розподіляти свій час, ресурси, щоб у більшій мірі самостійно нести відповідальність за власне навчання.

Самоуправління та самокерівництво освітньою діяльністю студента проявляється у вмінні цілеспрямовано, систематично та самостійно впливати на свою діяльність, розробляти власний план дій і слідувати йому. Самоорганізація у цьому процесі сприяє встановленню індивідуального стилю навчання, відбору оптимальних методів виконання різного виду робіт, концентрації на конкретному виді діяльності залежно від потреби.

Разом з тим, важливу роль відіграє самоаналіз діяльності, адже вміючи виявляти помилки та коригувати діяльність, студент може зіставляти власні дії із нормами та особистими уявленнями. Постановка цілей під час цього процесу сприяє активному та збалансованому впливу на досягнення мети. Погоджуємося із тим, що автономія під час здійснення освітньої діяльності чи професійного зросту студента є важливою, адже така форма сприяє набуттю необхідних умінь та навичок опанування професією.

Автономність визначає рівень самостійності особистості, її здатність до самовизначення, вміння приймати рішення у процесі навчання та подальшій професійній діяльності. Разом з тим, автономія і керівництво процеси взаємопов'язані, оскільки на основі їх зв'язку та взаємодії студент формує власні навички самоуправління навчанням, як процесуальною рисою.

Активна саморегуляція може включати зовнішні та внутрішні прояви. До зовнішніх проявів належить вміння виконувати навчальні дії, застосовувати ефективні методи і засоби у роботі, дослідженні тощо. Внутрішні прояви відображаються у вмінні визначатися з конкретним видом діяльності, самомотивуватися та нести відповідальність за виконавчий процес. Сьогодні здатність до самокерованого автономного навчання постає актуальним питанням в обговореннях, адже в сучасних епідеміологічних умовах (поширенням коронавірусу) чимало студентів здійснювали освітній процес самостійно через дистанційну форму навчання. Саме у цьому процесі дуже виразно проявився фактор індивідуальної самореалізації, самоорганізації та самоконтролю.

Висновки до розділу 1

У поданому розділі досліджено основні категорії процесу самореалізації та саморегуляції, здійснено аналіз складових цього феномену. Охарактеризовано процес становлення та пізнання особистості, переважаючі мотиви, зовнішні та внутрішні чинники, що чинять вплив на цей процес. Проаналізувавши наукові джерела визначено сутність поняття самореалізація у психологічній науці та особливості самореалізації і саморегуляції студентів у процесі соціального становлення. На основі проаналізованих дефініцій поняття «самореалізація» виокремлено власне. Самореалізація – це психічне явище пізнання власного «Я», що урегульоване зовнішніми та внутрішніми чинниками становлення потенціалу особистості у конкретному різновиді діяльності. До психологічних аспектів самореалізації особистості належить особистий потенціал, вимоги до себе та своєї діяльності. Переважаючими, у свою чергу, є мотиви, як основна складова досягнення цілей. Поняття включає в себе такі категорії як «самопізнання», «самооцінка», «саморозвиток». Процес реалізації своїх потенційних можливостей забезпечується шляхом пізнання цих можливостей самою особистістю. Показником зрілості особистості та її здатності до самореалізації є орієнтація на результат – орієнтаційні мотиви. Інструментальний блок містить набуті ресурси до яких належить знання, уміння і навички, задатки, індивідуальний практичний досвід.

Самореалізація як мета, напряду пов'язана із саморегуляцією як процесом. Саморегуляцію можна охарактеризувати не тільки крізь призму процесу, але і як особистісне утворення, що забезпечує цілепокладання та здійснення задуманого. Особистість, що вміє контролювати себе, власну поведінку, емоційну та вольову сферу здатна досягнути високого рівня співжиття та співпраці з оточуючими. Це і є успішною саморегуляцією. Самоконтроль та саморегуляція є майже тотожними поняттями, адже вони поєднують у собі адекватність та інтегрованість психіки людини. Має місце вагоме прагнення до досконалості, в розумних межах.

Якщо проаналізувати саморегуляційний аспект у навчанні, то можна виокремити, що саморегуляція у навчанні – процес, який включає в себе базові вміння шукати шляхи вирішення проблемних ситуацій, вміння розпоряджатися часом та простором, йти до своєї мети незважаючи на розчарування, керувати освітньою діяльністю під час навчання та поза цим процесом. Під час дослідження актуальною для нас стала позиція психолога Баррі Циммермана, який будучи засновником моделі саморегульованого навчання, показує як умови можуть впливати на реалізацію власних дослідницьких чи професійних можливостей. Під саморегуляцією варто розуміти контроль над емоціями, діями, думками та поведінкою загалом. Отже, самоконтроль знаходиться на вагомому місці рівні, оскільки саморегуляція може відбуватися лише за умови контролю власної діяльності. Тому наукову значимість становить дослідження взаємодії цих двох якостей та результату, що досягається завдяки ним.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОНІТОРИГУ САМОРЕГУЛЯТИВНОГО ПРОЦЕСУ

У поданому розділі проаналізовано та узагальнено основні аспекти взаємодії самоконтролю і саморегуляції під час освітньої діяльності студентів закладів вищої освіти у процесі самореалізації. Обґрунтовано комплекс діагностичних методик, які дозволяють визначити рівень мотивації, самоконтролю та саморегуляції, як безперервних станів. На основі аналізу складено концептуальну модель процесу самореалізації. Виокремлено основні детермінанти самореалізації й основні механізми її реалізації. Досліджено, що самовираження, самоздійснення, самоутвердження, самостійність, саморегуляція і самовдосконалення є процесами, що активно взаємодіють між собою та створюють можливості для потенційної реалізації задатків й здібностей індивіда у процесі навчання чи праці.

2.1. Взаємодія самоконтролю та саморегуляції під час освітньої діяльності

Суспільні зміни і підвищення вимог до фахівців професійної сфери сприяють формуванню умінь, знань і навичок керування поведінкою ще під час освітнього процесу. Фактори суспільного, економічного розвитку теж сприяють у цім. Перебуваючи у фазі активного навчання чи здобуття практичних навичок студенти піддаються таким впливам, як низький рівень фізичної та соціальної безпеки, економічна нестабільність, інколи релігійні, збройні конфлікти, підвищення вимог до діяльності працівників у будь-якій сфері, фізичні чи психічні навантаження, екстремізм, зріст показника злочинності тощо. В сьогодення молодь живе у достатньо нестабільному суспільстві, а отже, вище перераховані чинники, активно впливають на реалізацію власних можливостей, соціалізацію, професійне становлення. Як ніколи актуальним у цьому постає поняття самоконтролю.

Під час навчання у будь-якому навчальному закладі самоконтроль здебільшого розглядають як виправлення особистих помилок, роботу над

завданнями без контролю викладачів, надання самооцінки власній діяльності. Самоконтроль охоплює всі етапи здійснення освітнього процесу, а його метою є усвідомлення і прийняття знову ж таки діяльності, виправлення чи попередження помилок, їх коригування, корекція результатів.

На думку В.С. Агапова самоконтроль необхідно розглядати, як вміння критично поставитися до своїх вчинків, почуттів, дій і думок, здатність регулювати власну поведінку та керувати нею [3]. Також згідно напрацювань вчених Ч.І. Істоміної та В.С. Істоміна можна прочитати схоже тлумачення поняття – це свідомий контроль, що людина здійснює над власною поведінкою, почуттями, думками, регулювання та планування особистої діяльності [28].

З психологічної точки зору самоконтроль виступає психічним утворенням, на який чинить вплив дії таких процесів, як саморегуляція та самоврядування. Науковий інтерес до проблем самоврядування і саморегуляції людини починається із зацікавленості щодо сфери управління. Він передбачає наявність об'єкта управління та її системи. У нашому випадку, об'єктами управління виступають викладачі ЗВО, суб'єктами – студенти. Система управління закладу вищої освіти в свою чергу утворює систему управління освітнім процесом.

Тут варто проаналізувати кілька підходів до визначення поняття «управління». Відповідно до підходу психології «управління» – це є процес цілеспрямованого впливу керуючої системи або органу управління на керовану підсистему чи об'єкт управління з ціллю забезпечення його ефективного розвитку і функціонування. Подібний зміст у поняття «управління» вкладають Г.М. Добров, В.Г. Афанасьєв, Б.А. Гаєвський, Г.М. Добров, Г. В. Єльнікова, В. Кнорринг, Т.М. Сорочан, Є.М. Хриков. На думку Р.Л. Дафта управління – це шлях ефективного і продуктивного досягнення цілей організації або особистості через планування, організацію, лідерство (керівництво) та контроль над організаційними ресурсами. Тому враховуючи попередні думки можна погодитися з твердженням щодо функціонування якісної системи

самореалізації завдяки поєднанню ресурсів управління з аспектами регуляції [20].

В цім руслі досліджень присвячено кілька наукових доробків М.Й. Боришевського. Зокрема вчений вивчаючи саморегуляцію як універсальний феномен, котра є структурною складовою процесів й систем різної складності, співвідносить на поверхневому рівні її із значеннями таких термінів, як «самоуправління» («управління»), «самоорганізація» («організація»), «самоконтроль» («контроль»). Він вважає, що при їх порівнянні більшість науковців зосереджується на ступені складності позначуваних ними явищ самоактивності (активності) і тоді з'ясовують, який є ширшим і глибшим за змістом. М.Й. Боришевський стверджує, що поняття «саморегуляція» потрібно розуміти крізь призму самоактивності, самоконтролю та системи нижчого рівня організації. [10].

Відношення самоконтролю щодо саморегуляції на думку А.В. Кокуріна можна розглядати як надструктурний механізм, що впливає на замкнутий контур процесу саморегуляції та який розміщений у більш високих ієрархічних положеннях [33]. Їх взаємодія сприяє реалізації здібностей індивіда, а також формуванню поведінкових реакцій і контролю емоційної сфери. Науковець Е. Балашов погоджується із загаданим твердженням у своїх напрацюваннях. Зокрема він зазначає, що успішність саморегуляції напряду залежить від самоконтролю, який сприяє формуванню адекватного образу в пам'яті та стає еталоном у складній системі дій. Такі механізми взаємодіють і доповнюють один одного. [4].

Самоконтроль і саморегуляція не залежать лише від особистих факторів. Як зазначає Н.В. Нижегородцева, формування навичок самоконтролю та психічної саморегуляції відбувається лише у процесі навчання. Відмінна особливість навчальної діяльності закладена у формуванні довільного рівня регуляції дій відповідно до заданих норм. Л.С. Виготський стверджував, що витоки довільної поведінки дитини як і її свідомості, не можна шукати тільки в її самостійній, індивідуальній діяльності. На його думку в період дитинства

попри чудово створені комфортні, людина ніколи не зможе навчитися керувати власною поведінкою тільки завдяки ним. Більше того, дитина ніколи не відчує необхідність у цьому, як і в тому, щоб усвідомити власні дії, подивитися на себе збоку. Все це особистість може навчитися виконувати тільки з дорослим: у спілкуванні, у спільній діяльності [49].

Самоконтроль є складовою будь-якого виду діяльності людини і спрямований на запобігання можливим або виявлення вже присутніх помилок. Звідси стає зрозумілим, що за допомогою самоконтролю та саморегуляції людина щоразу усвідомлює правильність своїх дій, зокрема в грі, навчанні та праці.

Самоконтроль містить у своєму сегменті ще одну інтегральну характеристику – самоврядування. Г.С. Нікіфоров зазначає, що «обґрунтоване й несуперечливе розкриття загальних і специфічних сторін процесів психічного самоврядування й саморегулювання є відкритим питанням» [50]. Самоврядування включає саморегуляцію як один із необхідних, але недостатніх механізмів самоорганізації поведінки. Однак їхнє розуміння місця самоконтролю в структурі цих процесів відрізняється.

Відповідно до концепції Е.П. Ільїна, самоконтроль входить як необхідна ланка в процеси довільного керування й саморегуляції, наряду із самомотивацією, самоініціацією й самообілізацією діяльності. Розрізняється лише інтенсивність енергетичних витрат у випадку саморегуляції у порівнянні із самоврядуванням» [27]

Вищий рівень оволодіння особистістю власним життям, на якому відбувається інтеграція процесів самоврядування й саморегуляції особистості, життєвої ситуації й життєдіяльності можна визначити як процес самоорганізації долі людини. К.А. Абульханова-Славська розглядає організацію життя як здатність таким чином виконувати справи та розв'язувати ситуації, щоб вони підкорювалися єдиному задуму, сконцентрувалися на головному напрямку [1].

Здатність до самоорганізації життя формується на основі самоврядування життєвою ситуацією, власною особистістю й життєдіяльністю вцілому.

Передумовами розвитку цих здатностей, у свою чергу, виступає схильність до саморегуляції складових життєвої ситуації, до регуляції особистісних особливостей й особливостей життєдіяльності відповідно. Таким чином самоорганізація життя включає два рівні — рівень саморегуляції й самоврядування [23].

Процес самоконтролю відбувається на всіх рівнях самоорганізації поведінки незмінним образом. Змінюється лише зміст образів, що використовуються у процесі самоконтролю, який становиться якісно відмінним при переході з одного рівня самоорганізації поведінки на інший, і від одного компонента — до іншого. Загалом, можемо погодитися з думками науковців, що самоконтроль і саморегуляція, як процеси, діють спільно та на одному рівні та є взаємозалежними між собою. Враховуючи теж той факт, що відбувається перехід управління до регуляції, тобто здійснення практичних дій для досягнення мети.

2.2. Теоретичний огляд концептуальних моделей самореалізації

Останнім часом інтерес до вивчення процесу самореалізації зростає, а отже зростає роль досліджень у цьому напрямку. Він значно пов'язаний із соціальною та практичною реалізацією особистості у суспільстві, у зв'язку з підвищенням вимог до особистості, її якостей та можливостей. Сьогодні не існує єдиної концептуальної моделі самореалізації, оскільки проблема полягає у недостатньому рівні вивчення цього питання. У загальному цей процес поліфункціональний, адже виступає як явищем, так і потребою, властивістю розвитку особистості. У нашому випадку потрібно розглянути професійну самореалізацію студентів як професійну проблему.

На основі опрацьованої літератури та думок дослідників Е.В. Галажинського, Л. Коростильової, А.І. Крупнова, М.А. Садової, Л.З. Сердюк можна виокремити складові процесу самореалізації та створити його концептуальну модель.

За твердженням дослідника і автора концептуальної моделі професора А.І. Крупнова: «Самореалізація – це сукупність інструментально-стильових і мотиваційно-сміслових характеристик, які забезпечують сталість прагнень і готовність до самовираження особистості в різних сферах життєдіяльності в процесі онтогенезу» [57]. Особливостями цього феномену є установчо-цільовий компонент та мотиваційно-смісловий аспект. Має місце інтегрування установок та життєвих цілей, тобто смислове уявлення про обставини, які складаються. Мотиваційний аспект виражений вибором мотивів та визначенням пріоритетів з націленням на конкретний результат.

Самореалізація не є одномоментною чи одномоментною справою, яка сприяє удосконаленню особистості, довершенню її проявів, почуття ідеальності. Вона розглядається як постійна особливість і процес самовдосконалення, самоідентифікації, розуміння власної індивідуальності, реалізації механізмів та сил особистості у процесі життєдіяльності чи практичної діяльності. Має місце потенціал, як особлива складова соціальної включеності у взаємодію з оточуючими. Так, дослідниця М.А. Садова [62] виокремлює основні складові потенціалу самореалізації (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Складові потенціалу самореалізації за М.А. Садовою

Модальна активність передбачає включення у процес самореалізації внутрішніх характеристик потенціалу, тобто вроджені здібності та задатки.

Максимальне розкриття вищезгаданих категорій сприяє підвищенню активності та ресурсних можливостей розвитку особистості. Спрямованість особистості ґрунтується на спрямованості потенціалу, подоланні труднощів, виокремлення способів та стратегій дій у практичних ситуаціях. Соціальна включеність є відмінною рисою від двох попередніх, адже це вміння безпосередньо встановлювати контакти з оточуючими, виступати в активну взаємодію з іншими суб'єктами. Цей процес також передбачає установку вимог до особистості, виконання нею правил та обов'язків, які мають безпосередній зв'язок з різновидами діяльності. Загалом, самореалізація ґрунтується на вміннях реалізувати себе у своїх потребах.

Насамперед, варто визначити, що до основних форм самореалізації належить зовнішня та внутрішня самореалізація, тобто відображення у технологічному та діяльнісному аспектах. Під зовнішньою самореалізацією розуміють самовираження і становлення особистості у процесі життєдіяльності та соціальної взаємодії, втілення природних задатків, соціальну детермінацію. Це відбувається під час навчання в університеті, у мистецтві, практичній діяльності, спорті, громадській чи політичній задіяності.

Внутрішня самореалізація полягає у моральному, духовному, фізичному та інтелектуальному проявах процесу спілкування та діяльності. Основна роль у цім процесі належить самодетермінації. Серед видів прояву самореалізації особистості виділяють діяліснуну, соціальну та особистіснуну [57]. Ці складові належать до проявів потенціалу кожної особистості (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Прояви потенціалу у процесі самореалізації

Діяльнісна самореалізація особистості полягає у можливості самовираження у різновидах суспільної активності, здобуття професійних навичок та професійної компетентності, тобто професійна самореалізація. «Професійна реалізація особистості на її життєвому шляху має такі етапи: професійне самовизначення, професійне становлення в обраній сфері діяльності, фахове зростання і розвиток компетенції» [38]. Варто зазначити, що така самореалізація може бути реалізована не лише у професійній діяльності суб'єкта, але й у хобі, творчості, навчанні, суспільно-корисній діяльності тощо.

Соціальна самореалізація полягає у бажанні людини виконувати суспільно корисну діяльність, що свідчить про гуманітарне мислення особистості, прояви людських якостей.

Особистісна самореалізація відображається у формуванні духовних та загальнолюдських цінностей. Цей процес розглядається у вмінні активно та наполегливо працювати, розвивати свою ерудицію, вирішувати креативні загадки. Загальнолюдські якості проявляється у товарищескості, людяності та гуманності, вмінні співпереживати, відповідально ставитися до оточення та різновидів діяльності. Варто взяти до уваги структурно функціональну модель

самореалізації особистості Л. Коростильової, згадану в першому розділі. Дослідниця виокремила чотири рівні у структурі самореалізації:

- «примітивно виконавчий», або рівень «хочу», включає інтереси, бажання, потяги, автентичність особистості;
- індивідуально виконавчий рівень означає особисте «можу», тобто самопізнання, самоствавлення, самооцінку;
- рівень реалізації ролей та норм у соціумі – це рівень «треба», який включає саморегуляцію, смислоутворення, соціальне замовлення;
- рівень сенсожиттєвої та ціннісної реалізації, що означає «прийняття рішення» і включає ціннісні орієнтації, потреби і мотиваційну складову [35].

Професійне самовизначення особистості студента є ключовим під час реалізації власних можливостей, а отже правильний вибір професії становить основу для реалізації своїх можливостей. Така парадигма репрезентує створення власного професійного плану, професійного образу та стратегій на найближчий час. Фундаментальним для студентів українських вишів є прагнення до повного розкриття і вияву індивідуальних можливостей.

Проаналізувавши особливості саморегуляції, її різновиди та взаємодію із процесом самоконтролю визначено, що є ймовірність створення концептуальної моделі процесу самореалізації, що утверджується у спільному функціонуванні цих елементів та процесу самодетермінації. Згідно слів дослідниці О.О. Віговської «самореалізація передбачає збалансований та гармонійний розвиток різноманітних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідних та особистісних потенціалів. Це, в свою чергу, дає можливість досягнути синергетичний ефект пояснення самоорганізації системи, адже самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності, пошук і ствердження свого шляху у цьому світі, своїх цінностей та сенсу свого існування в кожен момент часу» [13]. Для активації процесу

самореалізації потрібна мотивація самого студента, як фактор бажання досягнути особистісного розвитку. Тобто, для кожного процесу характерне спонукальне до дії, яке дає людині змогу раціонально поставитися до власного способу життя.

Самореалізація можлива передусім тоді, коли особистість має уявлення про власні нахили, здібності, можливості. Для того, щоб зрозуміти це явище, варто проаналізувати явище детермінації та його особливості.

Сьогодні детермінація виступає однією із проблем психології під час вивчення питання становлення особистості у сучасному суспільстві. Насамперед, варто визначити, що таке детермінізм та його роль у процесі самовизначення індивіда. Відповідно тлумачення детермінізм (від лат. *determinatio* – обмеження) – це концепція, згідно з якою як фізичні так ментальні й поведінкові події не можуть мати ознаки випадковості, а, ймовірно, є зумовленими дією специфічних причинних (каузальних) факторів детермінація [43]. Говорячи про детермінацію як фактор успішної реалізації власних можливостей індивідом, визначаємо, що детермінація є необхідним та ґрунтовим принципом, який допомагає визначитися у напрямку провідної діяльності за умовами професійного мислення.

Згідно досліджень Л.З. Сердюк визначено, що самодетермінацією особистості є її здатність вибирати і мати вибір, на відміну від підкріплюваних реакцій, задоволення потягів і дій під впливом інших сил, що також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Це поняття дає можливість враховувати як власний внутрішній вибір людини, так і об'єктивно існуючі обмеження для свободи вибору (фізичні, фізіологічні, соціально-історичні та ін.)» [65]. Саме тут має місце поняття поліфункціональності самореалізації, що виявляється в можливостях, проявах, властивостях характеру.

На думку дослідника Е. Десі самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, визначаючи її в якості основної вродженої схильності, яка веде організм до включення в поведінку, що призводить до розвитку умінь гнучкої взаємодії з соціальним середовищем [76]. Особливістю також є і те, що цей

процес не можна спостерігати безпосередньо. Його результати постають як висновки та підсумки дій у психіці особистості. Водночас, дуже важко визначити та виміряти процес самореалізації, адже він залежить від конкретних зовнішніх і внутрішніх чинників. До них можуть належати ціннісні орієнтири, соціальні ситуації, стан навколишнього середовища, гнучкість мислення тощо.

Процес детермінації включає в себе цільові компоненти, цінності, усвідомлення життєвого вибору, мотивацію, саморозвиток та самоконтроль, вміння працювати автономно, віра у свої можливості та перспективи. Ці компоненти становлять так звану «Теорію самодетермінації». Використовуються для опису процесу, внаслідок якого поведінка людини стає відносно більш автономною, терміну «інтерналізація». Теорія самодетермінації визначила три особистісні потреби, критично важливі для підтримки цього процесу і розвитку її оптимальної мотивації та особистого благополуччя:

- Потреба в автономії – відображає потребу відчувати себе ініціатором та тим, хто забезпечує дії.
- Компетентність – передбачає потребу відчувати себе здатним досягти бажаних результатів, що концептуально аналогічно самоефективності в соціально-когнітивній теорії А. Бандури.

Включеність – відображає потребу відчувати себе ближче і зрозуміліше «значущим іншим» [65].

Під час регулювання цих процесів відбувається включення психічного «Я», що дозволяє особистості управляти своєю поведінкою, можливостями, бачити подальші перспективи, розуміти важливість соціально когнітивного становлення у суспільній сфері. Відповідно, найменш інтерналізована форма регулювання є зовнішньою і відображає привабливість у поведінці, спрямовану на отримання певних винагород або уникнення певних негативних непередбачуваних обставин [82]. У такому випадку особистість починає коригувати власну діяльність, ставити мету, наприклад дійти до перемоги чи ні, у разі несприятливих обставин, вийти із критичної ситуації з мінімальними ураженнями психіки та можливостей.

Як зазначає, Л.З. Сердюк здатність до самодетермінації виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку, що виражається в усвідомленні і ставленні до себе як причини змін в собі та оточуючому середовищі, здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності у будь-який момент [65]. На нашу думку, самореалізація залежить не від вроджених природних задатків людини, а від побудованих у суспільній сфері особистісних орієнтирів і цінностей, які є результатами виховання, навчання та практичної діяльності.

Варто приділити увагу основним детермінантам процесу самореалізації. Дослідники С.Д. Максименко, В.І. Осьодло виокремили у своєму дослідженні структуру та основні детермінанти реалізації особистості. В першу чергу, вчені зазначають, що сконструйований суб'єктом простір включає найбільш значимі події та явища діяльності, які є вираженням власної індивідуальності як значимої й потрібної для себе та інших (самовираження), самоздійснення (реалізація своїх потенцій), самоутвердження, самостійності (здатність до планування, регулювання цілеспрямованості власної діяльності, до рефлексії та саморефлексії), творчості (здатність до автономної поведінки, саморегуляції й міжсуб'єктної взаємодії), самоосвіти, впевненості в собі, послідовності в досягненні цілей, умінні відстоювати свої права тощо [44]. Як висновок, для формування найвищого рівня реалізації можливостей детермінантами виступають становлення власної позиції та повноцінне розкриття потенціалу. Умовами самореалізації є процеси втілення власних гуманістичних поглядів та громадських позицій.

Відповідно цих поглядів актуальною постає позиція про те, що окремі особистісні властивості, які детермінують особливості та успішність самореалізації, є вираженням власної індивідуальності. Особистість слід розглядати як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів під час його діяльності та спілкування з іншими людьми [44]. Психічна сфера особистості, яка пов'язана з творчістю і діяльністю,

мотивацією, ставленням до життя, є особистісним утворенням, яке чинить безпосередній вплив на формування в особистості почуття відповідальності. Почуття відповідальності є ще однією детермінантою саморозвитку та самореалізації індивіда. Має місце здатність долати труднощі, дотримуватися цінностей та переконань, бути при своїй думці.

Звичайно, що феномен самореалізації взаємозалежний з процесами свободи і відповідальності. Психологічно стійка особистість, яка має розвинену самосвідомість та рефлексію, здатна пізнавати навколишній світ у всіх його проявах на основі розуміння власних потенційних можливостей, перспектив на майбутнє, ціннісно-орієнтаційної сфери, де домінують психологічні позиції. Свобода і відповідальність мають різні генетичні корені і в онтогенезі розвиваються відносно незалежно одна від одної: свобода – через поступове надбання спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смислової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер-» до «інтра-» інтеріоризації механізмів регуляції поведінки все більш високого рівня [65].

Регуляція поведінки є формою прояву цілісних психологічних явищ, які забезпечують взаємодію всіх систем та параметрів психіки особистості, що знаходяться у певних зв'язках між собою. Системи забезпечують рівень та інтенсивність самореалізації особистості. Розглядається також базові умови самореалізації, до яких належать педагогічні, соціальні, психологічні фактори. Свобода поведінки та відчуття відповідальності відіграє роль рушійної сили саморозвитку особистості, у якої сформована саморегуляція. Проте, як зазначає Л.З. Сердюк «інтеграція свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди. Основна причина полягає у нерозвиненій саморегуляції. В такому разі, подальший розвиток особистості гальмується, його динаміка приймає непослідовні, деструктивні або інволюційні форми» [65]. Результатами такого процесу можуть бути: підвищення агресії, зниження життєвого тону, психологічна нестабільність, зниження психологічної активності, психічні захворювання, депресивні стани, зриви нервової системи тощо.

Після того, як особистість пройшла стадії детермінації вона переходить на рівень професійної самореалізації. Цей тип самореалізації відповідає періоду навчання у закладі вищої освіти й здобуті практичних навичок, шляхом практики чи навчання. Загалом, такий тип реалізації виступає як визначення окремих типів діяльності, готовність до діяльності й самоконтроль у процесі самостійного здобуття знань. Це у свою чергу сприяє виробленню внутрішніх стрижнів, цілей, стратегій та завдань, що відповідають психічному потенціалу особистості. Навчально професійна самореалізація визначена тим, що зріла особистість вміє аналізувати, самостійно пізнавати, оцінювати власну діяльність, визначати власний потенціал. У цьому процесі важливою складовою є самовдосконалення.

Самореалізація залежить від самовдосконалення особистості, її прагнення до кращого. Якщо розглядати цю проблему з системної точки зору, то варто взяти до уваги позицію Е.В. Галажинського. Вчений зазначає, що процес вирішення проблеми детермінації та реалізації власних можливостей знаходиться у центрі відомого з античних часів «методологічного трикутника». На його думку, можна виокремити три шляхи вирішення проблеми (рис. 2.3.).

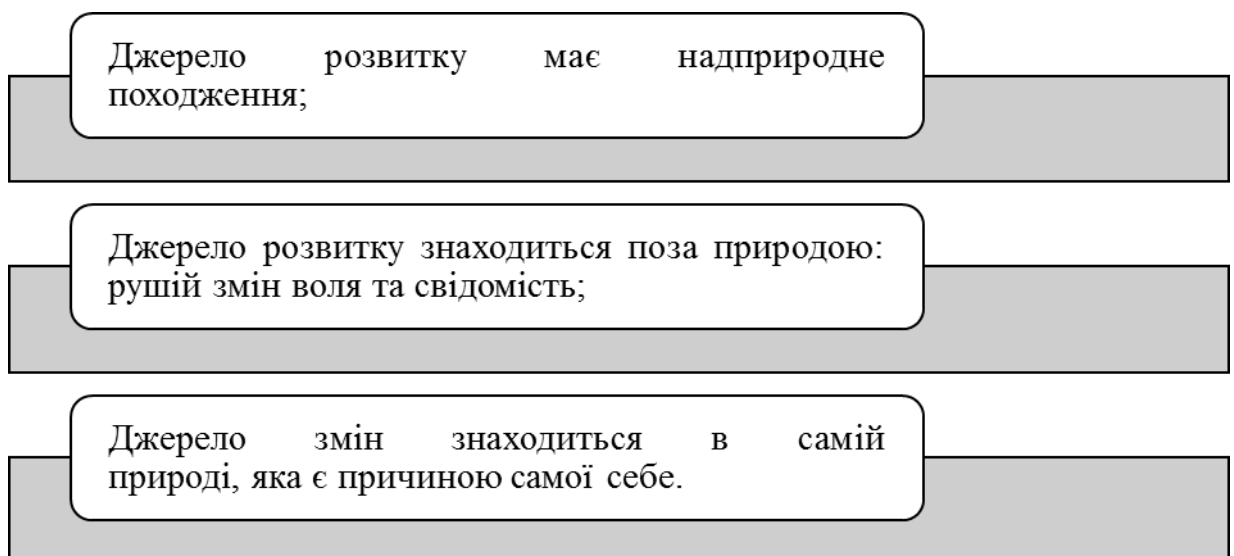


Рис. 2.3. Античні складові самовдосканалення за Е.В. Галажинським

Вчений радить звертатися до гуманістичної психології, яка вивчає людину як відкриту систему, що здатна до самореалізації та самоорганізації,

підтверджує вплив на ці процеси не лише причинних, але і безпричинних детермінантів. До них належать особливості психіки людини, ціннісні орієнтири, що формуються під впливом чинників зовнішнього середовища.

Наступним етапом у процесі самореалізації є формування професійного мислення. В.Є. Луньов зазначає, що становлення професійного мислення доречно розглядати в контексті категорій «професійний розвиток» та «професійне становлення» особистості. Основною відмінністю розвитку і становлення є те, що професійний розвиток є гетерогенним процесом, в той час як становлення є спонтанною мінливістю явищ - їх безперервним переходом, перетворенням [43].

Цікавими під час вивчення цієї проблеми є дослідження О.О. Віговської. Беручи до уваги позицію вченої, зауважимо, що процес самореалізації вивчається за допомогою «акме-підходу» через опис складу та призначення утворюваних елементів, які надбудовуються над біологічною організацією людини (індивідуальний досвід та соціальна компетентність), а також структури зв'язків між ними засобом інтерпретації таких елементів, як особистісна ідентичність та соціальна зрілість [13]. Дослідниця виокремила та побудувала концептуальну модель конструктивного самозбереження особистості [13] у якій виокремлено принципи саморозвитку та самореалізації кожної особистості індивідуально.

Так, серед принципів можна виділити особистість, як утворення, що складається з різних елементів психіки, що взаємодіють між собою; здібності й нахили, тобто біологічні задатки; способи вирішення проблемних ситуацій у процесі життєдіяльності, що сформувалися на основі практичного досвіду особистості. Мова йде про конструктивне самозбереження особистості, яке ґрунтується на засадах безпеки стосовно оточення чи себе самого. Маючи відчуття безпеки особистість може уникнути психологічної стійкості.

К.А. Поселецька зазначає, що сфера самореалізації особистості стосується забезпечення соціально-психологічної компетентності в галузі особистісної безпеки та представляє поєднання певних характерологічних

властивостей, які об'єднані внутрішніми взаємозв'язками у психологічний комплекс особистісної гнучкості, за допомогою якої відбувається успішне вирішення широкого спектра життєвих проблем у різноманітних умовах соціуму [13]. Звичайно, під час цього процесу згадується взаємодія процесів соціалізації, самозбереження та саморегуляції. Визначаємо що, саморегуляція у всіх процесах виступає ключовим фактором, адже вона постає як метод та процес коригування й контролю власної поведінки особистості. У ході самореалізації відбувається формування конструктивного самозбереження, яке ґрунтується на основі ціннісних позицій, що створюють основу шляхів досягнення поставлених цілей та мети у процесі саморегуляції. Особистість бере пряму відповідальність за траєкторію свого руху, ставлення до професії, оточуючих і довкілля загалом. Беручи до уваги ці закономірності, виявлено, що відбувається формування типу життя, професійного стилю, професійного чуття, рівня взаємодії із соціальним середовищем. На основі проаналізованих категорій можна побудувати концептуальну модель процесу самореалізації (Рис.2.4).

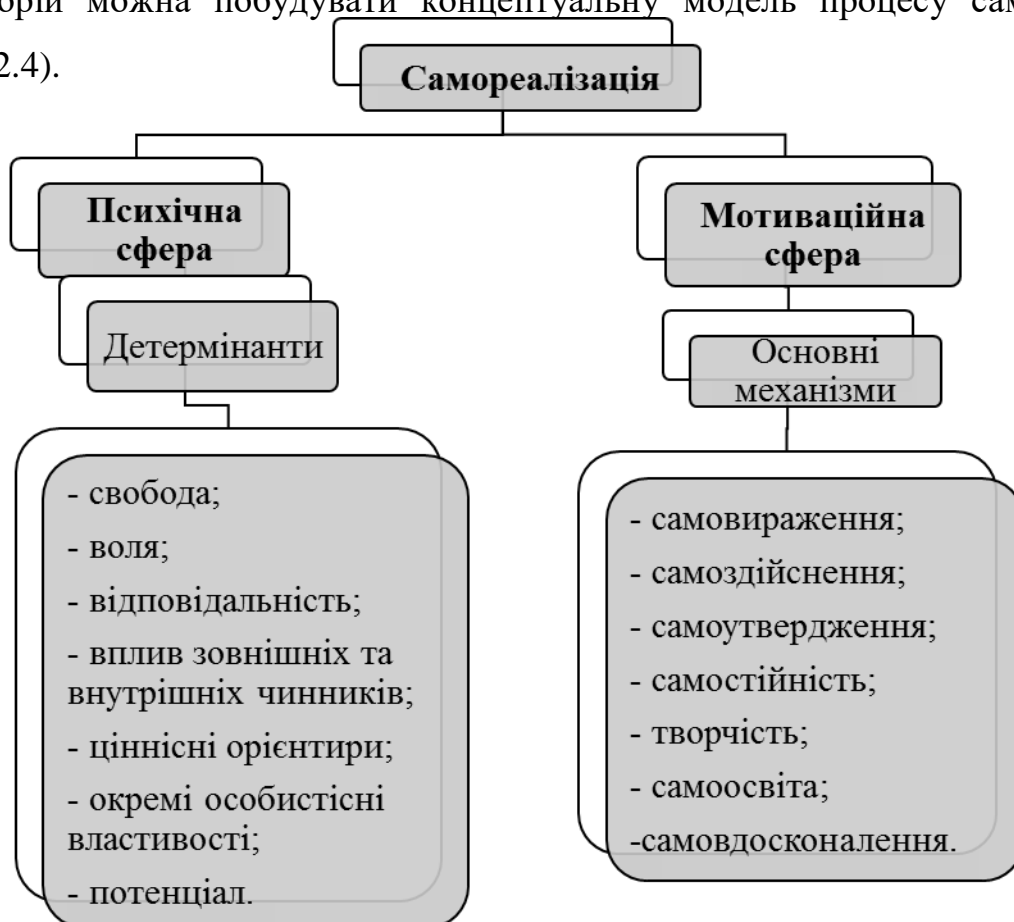


Рис. 2.4. Концептуальна модель процесу самореалізації

Тому підсумовуючи можна стверджувати той факт, що особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи на перших етапах розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, ерудиції, креативності, моральності тощо. А представлена вище модель самореалізації особистості може служити опорою для обґрунтування одиниць аналізу самореалізації, які б могли відображати її цілісний зміст у конкретних проявах.

2.3. Обґрунтування емпіричного дослідження процесу самореалізації студентів

Освіта, як феномен людського буття, є незамінним показником сформованості людства. Це поняття як і його сутність є пластичним, адже освіта змінюється під впливом суспільства, політичних ідеологій, тенденцій та моди, впливу етносу та традицій. Дедалі частіше вимоги й умови до надання освіти студентами ЗВО змінюються, зокрема під впливом таких факторів, як діджиталізація, швидкий перехід на дистанційну форму навчання великої кількості студентів у зв'язку з пандемією Covid-19. Самореалізація студентської молоді виступає актуальною проблемою сучасності, оскільки темп розвитку суспільства є досить швидким, тому важливо йти в ногу з часом при цьому реалізувати свої можливості у правильному напрямі.

Саме тому варто дослідити основні аспекти когнітивного та метакогнітивного компонентів у процесі самореалізації. Згадаємо, що найважливішими характеристиками цього процесу є самомотивація, рефлексія, самооцінювання, самомоніторинг та саморегуляція. Показниками інтегрального рівня саморегульованого навчання визначаємо задоволеність власною навчально-професійною діяльністю та академічну саморегуляцію. Проблема об'єктивності визначення показників саморегуляції навчальної діяльності студентів на інтегральному та особистісному рівнях співвідноситься з

ефективністю навчання, що враховує кількісні та якісні показники успішності студентів, які детермінують їхні суб'єктивні уявлення про навчання і його результати [4]. Мають місце й внутрішні чинники, що передбачають мотиваційну сферу, успішність, самостійність. Вміння особистості працювати автономно свідчить про самоствердження та саморегуляцію процесів, що відбуваються у навколишньому середовищі.

Незважаючи на широкий спектр досліджень у цій галузі, подана проблема ще не є достатньо дослідженою та описаною. Для цього варто використати ряд методик, які дозволять дослідити емоційно-вольову, поведінкову та мотиваційну сфери психіки для того, щоб дізнатися як ці особливості впливають на природу самореалізації. Дамо коротку характеристику, використаним у процесі дослідження, методикам.

У ході дослідження використано опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник А.А. Реана) (Додаток А.). Насамперед, зазначимо, що «спрямованість мотивації» – це миттєва програма, яка діє в усіх сферах життєдіяльності людини, і забезпечує формування психологічної готовності особистості до інноваційної діяльності. Від цього залежить сформованість конкурентоспроможності особистості у швидкозмінних умовах [74]. В опитувальнику подано 20 тверджень, які допомагають визначити рівень розвитку мотивації успіху. Опитувальник призначено для диференційної оцінки двох взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху; та острах невдачі. Окремі сполучення цих мотиваційних тенденцій у людини з урахуванням їхньої сили створюють визначений тип особистості та зумовлюють різну поведінку [74]. Існує процесуально-змістовий комплекс мотивації, який включає в себе чинники, що сприяють отриманню задоволення від діяльності.

Особистості, в яких наявний високий рівень саморефлексії будують поведінку, в першу чергу, керуючись внутрішнім «Я», а ті, в яких був низький рівень саморефлексії – працюють здебільшого на враження, яке вони хочуть

призвести. Снайдер вважав, що люди, які великого значення надають враженню про них, схильні до самомоніторингу [9].

Під час освітньої діяльності у студентів часто виникають труднощі рефлексивного характеру. Це проявляється у недостатньому рівні або взагалі відсутності прагнення аналізувати думки, оцінювати власні можливості, пізнавати себе як особистість. Саме тому, для ефективної життєдіяльності та самоствердження у сучасному просторі важливо, щоб суб'єкт освітньої діяльності володів рефлексивними вміннями.

Моніторинг є важливою частиною самоствердження особистості. Здатність індивіда аналізувати ситуації, що відбуваються навколо, контроль та управління власною поведінкою, змінювати поведінкові реакції, бути прагматичним та йти в ногу з часом, тобто, бути гнучким. Самомоніторинг особистості може перебувати на високому або низькому рівнях. Перелічені вище характеристики належать до високого рівня самомоніторингу. До низького рівня належать експресивна поведінка, неухважність, ігнорування змін у суспільстві, нездатність керувати власним емоційним станом. Самомоніторинг відіграє ключову роль у процесі самореалізації, адже сприяє створенню соціальної активності, дипломатичності у відносинах, позитивних людських якостей. За допомогою методики «Шкала самомоніторингу» (М. Снайдер) (Додаток Б.) можна продіагностувати вміння керувати власною емоційно-чуттєвою сферою, виявлення лабільності під час взаємодії з іншим учасниками соціуму.

Самооцінка виступає психологічним особистісним утворенням, яке дає змогу людині оцінити, по даному контексті, свої можливості та вміння. Процес самореалізації напряду залежить від рівня сформованої самооцінки, адже у всіх випадках високий та низький рівень відіграють свою роль. Занижена самооцінка не сприяє адаптації у соціальне середовище, оскільки характеризується заниженням особистістю власних можливостей серед оточуючих. Разом з тим, завищена самооцінка сприяє прояву егоїстичних поведінкових реакцій, що також негативно впливають на самореалізацію.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян (Додаток В.) заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) студентами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Респондентам пропонується на кожному питанні відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному респонденту пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання [46]. Тест необхідно виконати до читання інтерпретації результатів. В іншому випадку розуміння інтерпретації вплине на виконання тесту [21]. Методика визначення рівня самооцінки» Дембо-Рубінштейна (А. Парафіян) дає можливість визначити рівень самооцінки студентів, її адекватність, особистісну зрілість та незрілість.

Як вже зазначалося вище, саморегуляція взаємодіє із самоконтролем. Ці системи створюють поштовх, вольові сегменти для професійного становлення особистості. Вольова саморегуляція є свідомим психічним явищем, адже ґрунтується на знаннях людини про навколишній світ, сформованих переконаннях і цінностях. Дослідження вольової саморегуляції відбулося за допомогою опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, Є. Ейдман) (Додаток Г.). У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою у різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. «Опитувальник включає такі шкали, як «наполегливість» (свідома мобілізація діяльнісного потенціалу), «самовладання» (довільний контроль за емоційними реакціями та станами), «соціальна бажаність» (рівень проявів нещирості, неправди, брехні)» [74].

Охарактеризований вище комплекс методик та опитувальників дозволять дослідити емоційно-вольову, поведінкову та мотиваційну сфери психіки для того, щоб дізнатися як ці особливості впливають на природу самореалізації.

Висновки до розділу 2

На основі опрацьованих джерел проаналізовано та узагальнено основні аспекти взаємодії процесу самоконтролю та процесу саморегуляції під час освітньої діяльності студентів закладів вищої освіти у процесі самореалізації. Самоконтроль охоплює всі етапи здійснення освітнього процесу, а його метою є усвідомлення та прийняття власної діяльності, виправлення чи попередження помилок, коригування помилок, корекція результатів освітньої діяльності. Самоконтроль тісно пов'язаний із саморегуляцією, яка є його результатом. Узагальнено, що перехід від самоконтролю до саморегуляції відбувається через перехід від ідеї до її втілення. Процес самоврядування також знаходить відображення у поданому сегменті, адже взаємодіє із управлінням безпосередньо.

Обґрунтовано комплекс діагностичних методик, які дозволяють визначити рівень мотивації, самоконтролю та саморегуляції, як безперервних станів. На основі аналізу складено концептуальну модель процесу самореалізації. Визначено, що самореалізація – це сукупність інструментально-стильових та мотиваційно-сміслових характеристик, які забезпечують сталість прагнень і готовність до самовираження особистості в різних сферах життєдіяльності в процесі онтогенезу. До складових потенціалу самореалізації належать модальність активності, спрямованість особистості, соціальна включеність. Самореалізація ґрунтується на вміннях реалізувати себе у своїх потребах. До форм самореалізації належить зовнішня та внутрішня самореалізація – відображення у технологічному та діяльнісному аспектах. Виділяють діяльнісну самореалізацію – самовираження в різновидах суспільної діяльності; соціальну самореалізацію – бажання виконувати суспільно корисну діяльність; особистісну самореалізацію – формування духовних та загальнолюдських цінностей. Виокремлено основні детермінанти самореалізації й основні механізми її реалізації, до яких належать: цільові компоненти, цінності, усвідомлення життєвого вибору, мотивація,

саморозвиток та самоконтроль, вміння працювати автономно, віра у свої можливості і перспективи. Досліджено, що самовираження, самоздійснення, самоутвердження, самостійність, саморегуляція та самовдосконалення є процесами, що активно взаємодіють між собою та створюють можливості для потенційної реалізації задатків та здібностей індивіда у процесі навчання чи праці. У ході самореалізації відбувається формування конструктивного самозбереження, яке ґрунтується на основі ціннісних позицій, що створюють основи для шляхів досягнення поставлених цілей та мети у процесі саморегуляції. Охарактеризований комплекс методик і опитувальників «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)», «Шкала самомоніторингу» (М. Снайдер), «Методика визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейна (А. Парафіян), опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, Є. Ейдман) дозволять дослідити емоційно-вольову, поведінкову та мотиваційну сфери психіки для того, щоб дізнатися як ці особливості впливають на природу самореалізації.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ

3.1. Програма емпіричного дослідження

Процес дослідження саморегульованого навчання студентів ВНЗ складався з декількох етапів. Враховуючи той аспект, що написання наукової роботи відбувалась у період дистанційній формі навчання студентів, було використано метод опитування в умовах онлайн завдяки сформованих гугл-форм.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Національного університету «Острозька академія».

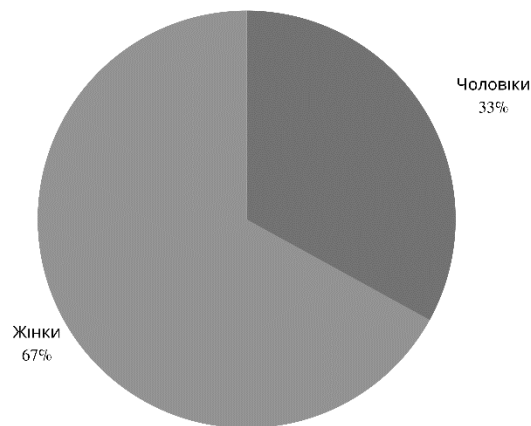


Рис. 3.1. Кількість респондентів 1 курсу

Участь у ньому приймали студенти 1 та 3 курсу, різних спеціальностей. Вибірка становила 30 респондентів. З них 15 студентів - 1 курсу, 15 студентів - 3 курсу, 18 респондентів – жінки, 12 – чоловіки (див. Рис. 3.1 та Рис. 3.2).

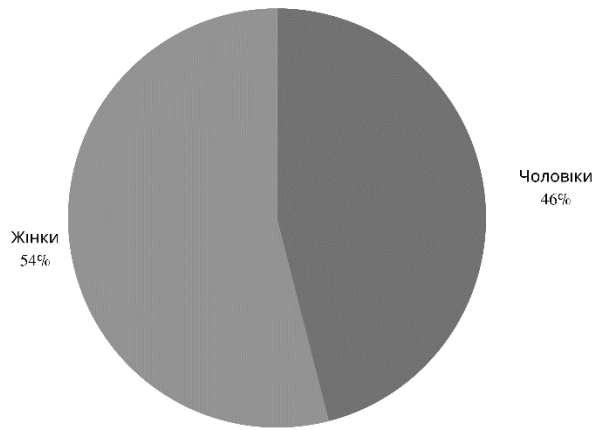


Рис. 3.2. Кількість респондентів 3 курсу

У дослідженні застосовано чотири методики: «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)» (Додаток А.), «Шкала самомоніторингу» (М. Снайдер) (Додаток Б.), «Методика визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейна» (А. Парафіян) (Додаток В.), опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, Є. Ейдман) (Додаток Г.).

3.2. Аналіз та інтерпретація одержаних емпіричних даних

Застосувавши методику М. Снайдера щодо визначення рівня самомоніторингу поміж студентів різних курсів, бачимо, що результати мають відмінності за шкалами «середній» та «високий» (див. Рис. 3.3 та Рис. 3.4).



Рис. 3.3. Рівні самомоніторингу (1 курс)

У студентів 1 курсу середній рівень є переважаючим (67%), тоді як у студентів 3 курсу цей показник становить (34%); високий рівень (20%) та відповідно 3 курс (53%). Результати дозволяють стверджувати про наявність достатньо високого показника щирості в старшокурсників, особливо в емоційних проявах, та зважання на враження, яке чинять оточуючі.



Рис. 3.4. Рівні самомоніторингу (3 курс)

Вони більш чутливі до експресивних реакцій та самопрезентації інших, схильні враховувати специфіку соціальної ситуації та здійснюють контроль і управління власною поведінкою. Також показник студентів 3 курсу свідчить про їх готовність до модифікування, варіативності поведінки, використовуючи велику кількість поведінкових стратегій для того, щоб отримати позитивні результати у будь-якій соціальній взаємодії.

Низький рівень є однаковим у двох групах респондентів (13%). Це не означає, що вони схильні до негативної поведінки, однак підкреслює їхню прямолінійність, слідування власним установкам попри зовнішні умови. Для них характерна самодостатність за натурою та низький рівень адаптації до нових викликів, зокрема в нашому випадку це нові навчальні предмети, вимоги та умови здобуття освіти. В контексті останнього варто згадати період дистанційного навчання, коли студентам довелося адаптуватися до нових підходів отримання знань.

Під час дослідження ми звернули увагу на визначення особливостей самооцінки студентів. Встановлено, що відмінності не є значимі. Низький рівень домагань мають 20% респонденти першого курсу та лише 6% третього курсу. Показник є доволі незначний, враховуючи загальну кількість вибірки, але водночас свідчить, що досліджувані недооцінюють власних ресурсів. Причин цьому може бути багато, але в межах нашого дослідження, припускаємо достатньо ймовірні наступні: присутність одногрупників з вищим рівнем інтелектуальних можливостей або високі вимоги навчального процесу, які створюють ілюзію не досягнення відповідного рівня, а тому зменшують домагання респондентів щодо себе. Середній рівень домагань мають 54% студентів першого курсу та 40% студентів третього курсу. Одержаний результат підтверджує оптимістичне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку. Високий рівень домагань мають 33% студентів першого курсу та 27% студенти третього курсу, що дозволяє говорити про нереалістичне, некритичне ставлення студентів до своїх можливостей.

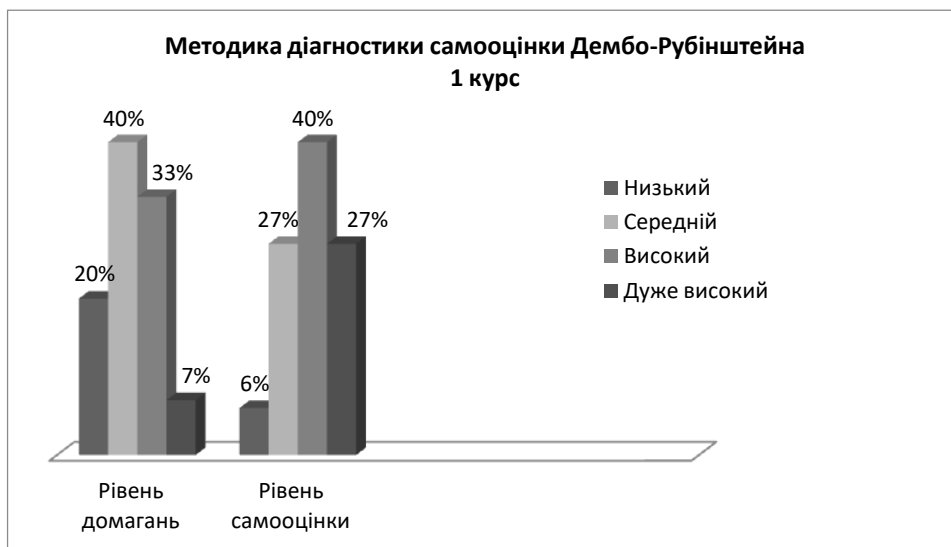


Рис. 3.5. Результати студентів 1 курсу за методикою «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейна»

Щодо шкали самооцінки, то відмінності є трохи більшими у порівнянні з шкалою «домагання». А саме, 47% респондентів третього курсу мають дуже

високий рівень, тоді як поміж першокурсників тільки 27% (див. Рис. 3.5 та Рис. 3.6). Цей результат привертає увагу, оскільки завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими з ці. Можливо причиною цього є неефективне особисте пояснення завдання для респондентів.

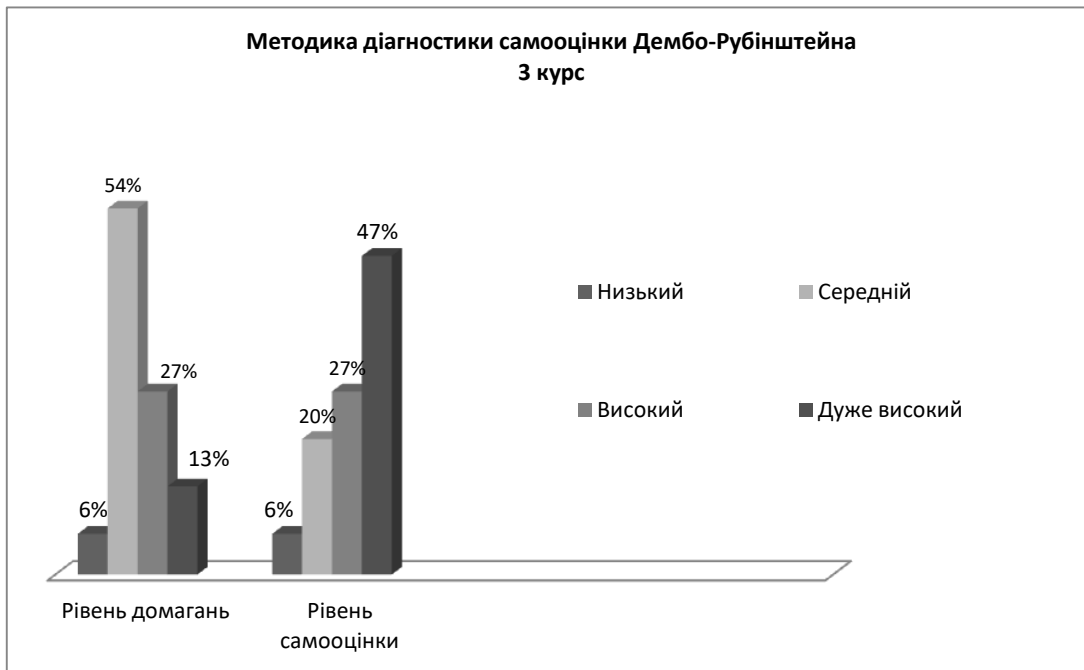


Рис. 3.6. Результати студентів 3 курсу за методикою «Діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейна»

Для дослідження мотивації успіху та страху невдач застосовано методику А.А. Реана. Виявлено, що частка студентів 1 курсу (60%) та 3 курсу (37%) мають високий показник мотивації на успіху (див. Рис. 3.7 та Рис. 3.8).



Рис. 3.7. Результати студентів 1 курсу

Високий результат свідчить про наявність впевненості у собі, своїх силах, відповідальності, ініціативності, активності та цілеспрямованості двох груп вибірки. Також цей вид мотивації вважається позитивним, оскільки сприяє розвитку ініціативності та креативності використання ресурсів у досягненні цілей. Найбільшою шкалою за результатами респондентів 3 курсу є «Прагнення досягати успіху», що дозволяє припускати про вищий рівень вмотивованості здобувачів знань, порівняно з першокурсниками (13%), щодо подолання труднощів за для досягання поставлених цілей.



Рис. 3.8 Результати студентів 3 курсу

Прагнення досягати успіху дозволяє також говорити не стільки про отримання респондентами задоволення від підкорення нових вершин, але бажання не зупинятися в особистому розвитку, постійно розширювати межі комфорту. В ситуації студентських років це може виражатися через готовність до проходження нових навчальних дисциплін, долучення до різноманітних освітніх, соціальних проєктів, робота на фрілансі, проходження паралельно з навчанням в університеті певних приватних курсів, скажімо, як вивчення іноземної мови, графічного дизайну тощо. Мотивація на уникнення невдач вважається негативною і в групі студентів 3 курсу (6%) та 1 курсу (7%) займає незначне місце. При даному типі мотивації можна говорити, що наявна частка респондентів, які здебільшого долають перешкоди та розвиваються тільки з причини уникнення осуду, сорому, можливо, щоб підтвердити очікування друзів, батьків, викладачів.

Для пошуку статистично достовірних відмінностей між результатами студентів 1 та 3 курсів і визначення взаємозалежності результатів шкал від курсу навчання респондентів використано критерій узгодженості Пірсона та критерій V Крамара (див. Таб. 3.1).

	Самомоніторинг	Вольова саморегуляція (наполегливість)	Самооцінка	Вольова саморегуляція (самовладання)	Домагання	Мотивація успіху та боязнь невдач	Вольова саморегуляція (загальна шкала)
Показник χ^2	$\chi^2 = 3.9$ $p = 0.17$	$\chi^2 = 0.68$ $p = 0.42$	$\chi^2 = 1.36$ $p = 0.44$	$\chi^2 = 4.65$ $p = 0.03$	$\chi^2 = 1.73$ $p = 0.51$	$\chi^2 = 3.45$ $p = 0.55$	$\chi^2 = 2.72$ $p = 0.09$
Показник V Крамара	$V=0.36$ $p = 0.13$	$V=0.15$ $p = 0.41$	$V=0.21$ $p = 0.71$	$V=0.39$ $p = 0.03$	$V = 0.24$ $p = 0.63$	$V=0.33$ $p = 0.32$	$V=0.30$ $p = 0.09$

Таб. 3.1. Застосування описових статистик: критерію узгодженості Пірсона та критерію V Крамара.

Виявлено, що рівень самомоніторингу має наступні показники ($\chi^2 = 3.9$, $p = 0.17$ та $V = 0.36$, $p = 0.13$); рівень вольової саморегуляції (наполегливість) має ($\chi^2 = 0.68$, $p = 0.42$ та $V = 0.15$, $p = 0.41$); рівень домагання ($\chi^2 = 1.73$, $p = 0.51$ та $V = 0.24$, $p = 0.63$), загальний показник за методикою «Мотивація успіху та боязнь невдач» має ($\chi^2 = 3.45$, $p = 0.55$ та $V = 0.33$, $p = 0.32$). Вище перераховані результати дозволяють говорити про відсутність статистично достовірних відмінностей у згаданих шкалах, оскільки $p \geq 0.05$.

Водночас наукове зацікавлення становлять результати по шкалі рівень вольової саморегуляції (загальна шкала), де $p = 0.09$ по двох критеріях. Хоч показник не дозволяє повноцінно стверджувати про наявність достовірних відмінностей, але настановує на думку продовжити досліджувати саморегуляцію поміж студентами різних вікових груп через залучення більшої кількості респондентів до вибірки. Також варто відмітити, що згідно показнику критерію V Крамара щодо цієї шкали можна припускати наявність достатньо сильного впливу педагогічної діяльності і умов здобуття знань у

Національному університеті «Острозька академія» ($V=0.30$, $p = 0.09$) на рівень саморегуляції студентів, як запоруки їх ефективнішої самореалізації. Підтвердженням цій думці є наявність статистично достовірних відмінностей у цій методиці поміж респондентів 1 курсу та 3 курсу за шкалою рівень вольової саморегуляції (самовладання), де показник становить ($\chi^2 = 4.65$, $p = 0.03$ та $V=0.39$, $p = 0.03$) (див. Рис. 3.9).



Рис. 3.9 Рівень самовладання 1 курсу та 3 курсу згідно методики Зверкова А.В. та Ейдмана Е.В.

Представлений результат дозволяє погодитися з тлумаченням авторів опитувальника А. Зверковим та Є. Ейдман. Вчені розглядали «самовладання», як здатність звільнення від страху перед невідомим, наявністю внутрішнього спокою, готовністю та прагненням до неочікуваного, новаторських елементів тощо. Відповідно отриманих результатів можна стверджувати про наявність вищого рівня цих якостей у студентів 3 курсу, ніж у респондентів 1 курсу.

3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації студентів ВНЗ

Після ознайомлення з науковими доробками вчених та проведення емпіричного дослідження пропонуємо кілька методичних рекомендацій

студентам щодо покращення самореалізації. Успіх будь якої діяльності великою мірою залежить від усвідомлення бачення. Під час зміни статусу «абітурієнт» на «студент», зазвичай, достатньо чітко простежується аспект активного поєднання бажань, вмінь, навичок та напрямку подальшого розвитку. Але у процесі здобуття знань спрацьовує ряд факторів, які намагаються збити з шляху досягнення визначених цілей, зокрема лінь, прокрастинація, зневіра, проблеми самоменеджменту тощо. Звідси важливим постає формація студентом власної стратегії самореалізації. У магістерській роботі ми торкалися теми складових самореалізації, таких як саморегуляція, самооцінка, самопізнання. Однак при відсутності кроків та часових рамок їх досягнення, покращення цих складових відбуватиметься на низькому рівні. В цім ключі вагомим аспектом постає цінування дрібниць у досягнутому. Стратегія потребує підсилення актуальності, тобто нагадування про її значущість. Враховуючи це рекомендуємо ставати учасниками проєктів, відвідувати тренінги, що спрямовані на допомогу в самомотивації з ціллю звершення свого покликання.

Самореалізація розпочинається з низки дрібних досягнень, а науково-публіцистична література містить чимало статей, які мають за ціль мотивувати особистість до несення відповідальності в певній сфері діяльності, звертати увагу на хобі. Тому ми вкотре погоджуємося з авторами подібних доробків та підтверджуємо, що це сприяє розкриттю сутнісних сил (внутрішнього потенціалу), адже в процесі практики, через накопичений досвід, стає зрозумілим як відбувається процес самореалізація особистості. Також несення відповідальності за свою роботу, хобі, значною мірою залежить від рівня самовладання людини. Потрібно запам'ятати, що зміни не відбуваються за кілька хвилин, оскільки є тривалим і складним процесом. Самовдосконалення потребує ретельного підходу та стверджується у тих людях, які віданні мрії, є енергійні та прагнуть втілювати свої цілі у майбутньому. Звідси важливим постає щоденна боротьба з лінню, позбавлення негативних установок. А замість останніх якостей рекомендуємо розпочати вірити у власний успіх та

особисте щастя. Коли ми торкаємося питання віри, то це не обов'язково сфера релігійних переконань, але й внутрішня впевненість у позитивне майбутнє, сприйняття негараздів, як сходинки до становлення морально сильнішої особистості..

Відомо, що кожна людина має унікальні особливості характеру, вподобань та можливостей розвитку. Однією з причин відсутності зосередженості на особистій самореалізації постає питання звертання уваги на тих, хто це здійснює. В цім простежується, як позитивна сторона, оскільки містить елемент мотивації, так і негативна – копіювання поведінки, дій і дорікання за відсутність подібних результатів. Тому ми рекомендуємо студентам усвідомити свої сильні і слабкі сторони, щоб перебувати в гармонії із собою. Відповідаючи на власні запитання, особистість здатна відкрити в собі «нову людину», яка прагне досягти великих успіхів у житті. Для цього необхідно прийняти себе, синхронізувати сьогодення з майбутнім, усвідомити весь спектр наявних недоліків та переваг. А вже з цих знань формувати правильні установки на подальшу самореалізацію. Гармонія із собою допомагає усвідомити досвід, ступінь освіченості, розуміння своїх слабких і сильних сторін та здобування корисного уроку для свого щасливого майбутнього із пережитого.

У процесі самореалізації кожен, і студенти без винятку, зустрічаються з думками про безсилля, невпевненість у собі та в тому, що він здійснює. Щоб коректно реагувати на цей аспект рекомендуємо вкотре зібратися у бачені, Часто тими, хто нам заважає самореалізуватися – є ми самі, оскільки здатні звертати увагу на звичку будувати захисні бар'єри, де легко позбавитися викликів зовнішнього середовища, що мають вплив на самореалізацію.

На завершення рекомендуємо знаходити час для себе. Під цим ми не розглядаємо аспект відпочинку, хоч це є частиною, проте бажаємо зробити наголос на роздумуванні про власні досягнення, своє покликання та цінність для суспільства.

Висновки до розділу 3

У результаті проведення емпіричного дослідження не запропоновано унікальні алгоритми до самореалізації студентів чи чітко виокремлено певні «рецепти» від самореалізованих особистостей. Однак, на нашу думку, вдалося виявити закономірності та особливості самореалізації, які простежуються поміж студентів Національного університету «Острозька академія».

Результати демонструють той факт, що самореалізація студентів розвивається у процесі здобуття знань. На основі показників, які наближені до статистично значимих, можна стверджувати, що наявна закономірність зростання рівня самомоніторингу і прагнення досягати успіху відповідно тривалості періоду навчання студентів. Цей показник виражається втім, що студенти 3 курсу схильні частіше звертати увагу на власну поведінку та самопрезентацію під час розмов з іншими, більше піклуються про власний імідж, оскільки мотивовані створення потрібного враження. Для респондентів першого курсу притаманно виражати відвертість, бажання бути прийнятими оточуючими, дбати про враження співбесідника.

Відповідно думки вчених, високий показник, який присутній у старшокурсників, зазвичай, досягається шляхом запозичення зразків чужої поведінки. В цій руслі можна припустити ймовірність того, що навчальний заклад, як місце сукупності знань, світоглядів та досягнень різних людей, сприяє у формуванні авторитетності для наслідування на індивідуальному рівні. Як результат, студенти прикладають чималих зусиль, щоб «прочитати» та скопіювати поведінку інших з ціллю бути частиною цієї єдності.

Згідно методики «Рівні вольової саморегуляції» виявлено, що наявні достовірні відмінності за шкалою «самовладання». Вони свідчать про перевагу респондентів 3 курсу в таких якостях, як впевненість у собі, звільнення від страху перед невідомим, готовність до сприйняття нового, неочікуваного. Звідси можна говорити, що набуті знання та досвід їх отримання, сприяє самореалізації життєвого шляху студентів. Це підкріплено, на нашу думку,

ефективністю навчання та створених умов у навчальному закладі. Водночас насторожуючим є той аспект, що згідно авторів опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова А.В. та Ейдмана Е.В. прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. Тому в подальших дослідження самореалізації студентів варто детально звернути увагу на таких два аспекти: умови навчального процесу в закладах освіти; вплив педагогічного процесу на зміну рівнів вольової саморегуляції у студентів першого курсу.

ВИСНОВОК

1. На основі аналізу першоджерел ми визначили сутність поняття самореалізація у психологічній науці та особливості самореалізації й саморегуляції студентів у процесі соціального становлення. Завдяки теоретичному аналізу вітчизняної й зарубіжної наукової літератури, що висвітлено в першому розділі, ми простежили наявність низки підходів і думок щодо розуміння поняття самореалізації. В узагальненому вигляді, на нашу думку, варто погодитися з твердженням щодо самореалізації С.Л. Рубінштейна: «Людина не протистоїть світу, а перебуває всередині нього. Життєдіяльність людини протікає у її світі. Саме вираження (реалізації внутрішнього потенціалу) робить зовсім унікальним процес існування особистості» [44]. Під цим унікальним процесом вчений розумів самореалізацію.

В контексті магістерської роботи більш схилиємося до визначення самореалізації С. Гармаш: « Самореалізація – це свідомий процес найбільш повного розкриття і зростання сутнісних сил людини в процесі багатогранної, вільної діяльності, який розгортається під дією суперечностей між «Я»-ідеалом і «Я»-реальністю, і має різні рівні свого становлення та розвитку» [17]. Тому в емпіричному дослідженні ми змогли частково ознайомитися з «Я»-реальністю студентів та простежити відмінності між рівнями і особливостями їх самореалізації.

Ретельний аналіз проблеми дав можливість диференціювати поняття «самореалізація» від інших суміжних понять. З'ясовано, що процес самореалізації залежить від мотиваційного, стильового та інструментального компонентів, а активна взаємодія їх сприятиме максимальній реалізації своїх можливостей у теперішніх умовах. Процес самореалізації для кожної особистості особливий та складний. Це проявляється передусім в особливостях діяльності, нахилах, умінні оцінювати та спів-ставляти закономірності. Визначено, що в науковій літературі самореалізацію поділяють на два види: зовнішня та внутрішня. Під зовнішньою розуміють самовираження і

становлення особистості у процесі життєдіяльності та соціальної взаємодії, втілення природних задатків, соціальну детермінацію. Внутрішня полягає у моральному, духовному, фізичному та інтелектуальному проявах процесу спілкування та діяльності.

2. В другому розділі проаналізовано процес взаємодії самоконтролю і саморегуляції під час освітньої діяльності та концептуальну модель процесу саморегуляції. З'ясовано, що самовираження, самоздійснення, самоутвердження, самостійність, саморегуляція та самовдосконалення є процесами, що активно взаємодіють між собою та створюють можливості для потенційної реалізації задатків та здібностей індивіда у процесі навчання чи праці. Виявлено, що саморегуляція є результатом самоконтролю і закладена у принципі «від ідеї до втілення». Також в аналізі науковій літературі простежено, що науковці відводять важливе місце у формуванні навичок самоконтролю та психічної саморегуляції через процес навчання. І це стосується не лише студентських років, однак всього періоду здобуття знань, де важливою умовою у взаємодії самоконтролю і саморегуляції постає наявність відповідного зовнішнього середовища, що певною мірою вимагає це існування. Варто вкотре згадати думку Л.С. Виготського, який в контексті дитинства, а в нашому випадку це актуально і для студентів, стверджував, що попри чудово створені комфортні, людина ніколи не зможе навчитися керувати власною поведінкою тільки завдяки ним. Більше того, дитина ніколи не відчує необхідність у цьому, як і в тому, щоб усвідомити власні дії, подивитися на себе збоку. Все це особистість може навчитися виконувати тільки з дорослим: у спілкуванні, в спільній діяльності [49].

3. В науковій роботі обґрунтовано практичні аспекти емпіричного дослідження процесу самореалізації студентів, в основі якого лежить процес саморегуляції. З'ясовано, що дедалі частіше вимоги й умови до надання освіти студентами ЗВО змінюються. А, оскільки найважливішими характеристиками процесу самореалізації є самомотивація, рефлексія, самооцінювання,

самомоніторинг та саморегуляція, то для визначення особливостей цих складових були підібрані відповідні методики.

4. Завдяки застосуванню методик визначено та проаналізовано рівень академічної саморегуляції студентів ВНЗ. Було здійснено опитування студентів з ціллю виявлення відмінностей у психологічних особливостях самореалізації студентів 1 та 3 курсів. Виявлено, що статистично значимі відмінності прослідковуються у шкалі «самовладання» опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» Зверкова А.В. та Ейдмана Е.В. Тому гіпотезу про те, що рівень самовладання є вищим у старшокурсників навчального закладу можна вважати за виправдану. Це підкріплено, на нашу думку, ефективністю навчання та створених умов у навчальному закладі.

5. Після проведення емпіричного дослідження сформульовано методичні рекомендації щодо підвищення рівня саморегуляції освітньої діяльності, для забезпечення процесу самореалізації у сучасних умовах. Поміж них усвідомлення свого бачення, визначити особистої стратегії самореалізації, відвідування проєктів та тренінгів, що спрямовані на допомогу в саморегуляції з ціллю звершення свого покликання тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. В подальшому вбачаємо актуальність у вивченні таких двох питань з цієї сфери: умови навчального процесу закладів освіти в контексті самореалізації студентів; вплив педагогічного процесу на зміну рівнів вольової саморегуляції у студентів першого курсу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як складова метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2014. Вип. 30. С. 3-7.
3. Агапов В. С., Андропова Л. О., Смирнова О. Б. Самоконтроль в структуре Я-концепции учителя начальных клас сов: монографія. Тула, 2010. 304 с.
4. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : дис. докт. псих. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 504 с.
5. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія.* 2017. № 5. С. 5–13.
6. Балашов Е.М. Теоретичні моделі й концепції саморегульованого навчання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія.* 2020. Вип. 10. С. 51-59.
7. Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста. М.: Манн, Иванов и Фер-бер, 2013. 256 с.
8. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності. Навч. посіб. 2009 р. 248 ст.
9. Бондар Н. Є. Психологічні особливості самопрезентації студентської молоді в соціальних мережах інтернет. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 12 : Психологічні науки.* 2012. Вип. 37. С. 261-266.
10. Боришевський М. Й. Розвиток здатності до регуляції поведінки як вияв суб'єктивного становлення особистості. *Психологія суб'єктивної активності особистості.* К., 1993. С. 18–19.
11. Боришевський М. Самосвідомість особистості як детермінанта її взаємодії з суспільством. *Шлях освіти.* 2010. № 4. С. 12-14.

12. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. Психологические проблемы самореализации личности/ за ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростелевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
13. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Т. 23.
14. Воронцова Ж.В. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності: дис. ... канд. пед. наук, спец.: 13.00.09. Харків. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна Харків, 2007. 243 с.
15. Галета Я. Особливості самореалізації особистості в інформаційному середовищі навчання. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. Сер. Педагогічні науки*. 2010. Вип. 91. С. 57-60.
16. Гарасимів Т. З. Самореалізація особистості як процес усвідомленого і цілеспрямованого розкриття сутнісних сил. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. Право*. 2009. № 872. Вип. 2(6). С. 53–57.
17. Гармаш С.А. Педагогічні умови самореалізації особистості старшокласника у позакласній виховній роботі: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Харків. держав. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди, 2004. 245 с.
18. Горностаї П.П. Готовность личности к самореализации как психологическая проблема.
19. Гуляєва Г.Б. Психологічні особливості самореалізації особистості студентів, її зв'язок з життєвою метою. *Психологія, соціологія і педагогіка*. 2012. №9. URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/09/1056> (дата звернення: 05.11.2021)
20. Дафт Р. Л. Менеджмент. Минск : Питер, 2002. 839 с.
21. Дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейн (модифікація П.В.Яньшіна з елементами клінічної бесіди). Методика Дембо Рубінштейн: дослідження самооцінки: веб-сайт. URL:

- <https://actionvideo.ru/uk/business-terms/issledovanie-samoocenki-po-metodu-dembo-rubinshtein-modifikaciya-p.html>. (дата звернення 14.08.2021)
22. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы). *Мир психологии*. 2005. № 3
 23. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. №. 15. С. 127-134.
 24. Журавська Л. М. Функціональна модель самокерованого автономного навчання студентів. 2018. URL: file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Temp/FUNKCIONALNA_MODEL_SAMOKEROVANOGO_AVTONOMNOGO_NAVC.pdf (дата звернення:08.11.2021)
 25. Загальна психологія: навч. посіб. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
 26. Захаревич Н. В. Психологічні механізми метакогнітивного моніторингу в процесі формування ключових компетентностей у старшокласників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія і педагогіка*. 2018. № 6. С. 49-53.
 27. Ильин Е.П. Психология воли. СПб. : Питер, 2000. 288 с.
 28. Истомина Ч. И. Роль самоконтроля в образовательном процессе. *Лингвистика и методика в высшей школе. Сб. науч. ст. Гродненский гос. ун-т им.Я. Купалы. Типография Зебра, 2012. Вып.4. С. 243-247.*
 29. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: підручник. Вид. 4-те, стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
 30. Клачко Н. Б. Соціально-психологічні умови самореалізації особистості майбутнього соціального працівника: дослід. на здобуття освітньої каліф. р-ня магістра. Тернопільський національний економічний університет. Тернопіль, 2018. 115 с.
 31. Клочко Е.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск: Изд-во Томского ун-та, 1999. 154 с.

32. Козицька І. В. Психологічні аналоги феномену антиномічності. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя: № 1. 2013. С. 39-44.
33. Кокурин А.В. Саморегуляція и самоконтроль в деятельности специалистов профессий особого риска. *Человеческий капитал*. 2020. №9 (141).
34. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Психологія особистості*. 2010. №. 1. С. 115-123.
35. Коростыльёва Л.А. Уровни самореализации личности. *Психологические проблемы самореализации личности*. СПб ГУ, СПб. 2000. Вып. 4. С. 21-46.
36. Кудинов С. Самореализация как системное психологическое образование. URL: <http://www.i-u.ru>. (дата звернення 11.09.2021)
37. Куликова Л.Н. Виховати себе: підручник для учнів. М. : Відродження, 1991. 143 с.
38. Куліш В. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627> (дата звернення 09.08.2021)
39. Левченко Л.С. Творча самореалізація старшокласників у науково-дослідницькій діяльності шкіл нового типу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Суми. держ. педагогічний ін-т ім. А.С.Макаренка. Суми, 1999. 211 с.
40. Линда А.С. Дидактичні основи формування самоконтролю учнів у процесі самостійної навчальної роботи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: М., 1978. 42 с.
41. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. ВД «Професіонал». Київ, 2007. 416 с.
42. Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах: монографія. Київ: 2015. 279 с.
43. Луньов В. Є., Чудакова О. М. Когнітивна детермінація як ресурс самореалізації особистості в навчальній та професійній діяльності (на

- прикладі становлення професійного мислення): рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України (протокол № 9 від 29 червня 2017 р.). 2017. С. 175.
44. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ: «Центр учбової літератури», 2004. 272 с.
45. Марков В.Н. Особистісні основи соціальної стійкості. *Суспільні науки і сучасність*. 2002. №1. С.136-143.
46. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян: веб-сайт. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_diaagnostika_samoocenki_dembo-rubinshteyn._modifikaciya_prihozhan.htm. (дата звернення 13.08.2021)
47. Мільчевська Г. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. №. 1. С. 180-182.
48. Мотивація успіху та страх невдачі: веб-сайт. URL: <http://iqholding.com.ua/blogs/motivatsiya-uspikhu-ta-strakh-nevdachi>. (дата звернення 04.05.2021)
49. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого - педагогическая готовность ребенка к школе: пособие для практических психологов, педагогов и родителей. М., 2001. 95 с.
50. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л.: Ленинградский университет, 1989. 192 с.
51. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова: веб-сайт. URL: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-2.-%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8.pdf>. (дата звернення 04.08.2021)

52. Оцінка розвитку вольових якостей: веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/5263782/>. (дата звернення 14.08.2021)
53. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: книга. М. : Наука, 1973. 659 с.
54. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи . *Соціальна психологія*. 2005. № 3. С. 72-79.
55. Поселецька, К. А. Підготовка майбутніх учителів філологічних спеціальностей до професійної самореалізації: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2016. 339 с.
56. Психологические проблемы самореализации личности / за ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростелевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
57. Психологічна самореалізація: веб-сайт. URL: <http://factosvit.com.ua/psychologichna-samorealizatsiya/>. (дата звернення 13:08.2021)
58. Радул В. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості: монографія. К.: «Імекс-ЛТД», 2009. 352 с.
59. Рувинський Л.І. Самоконтроль як засіб самовиховання: психол. дослідження. М., 1976. 160 с.
60. Савченко О.В. Особливості функціонування рефлексивної компетентності як цілісної системи. *Психологічні перспективи*. 2016. № 27. С. 222–236
61. Савченко О.В. Рефлексія як чинник ефективного функціонування соціального інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 171-183.
62. Садова М.А., Садовая М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Сер. Психологія*. 2009. Т. 14. №. 17.

63. Самореалізація: веб-сайт. URL: <http://psychologis.com.ua/samorealizaciya.htm>. (дата звернення 04.06.2021)
64. Саморегульоване визначення і значення навчання: веб-сайт. URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/aprendizaje-autorregulado-definicin-e-importancia.html>. (дата звернення 07.06.2021)
65. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 164-173.
66. Собієва Г.А. Формування навичок самоконтролю учнів початкових класів на уроках. *Сприйняття психології*. 1962. № 2. С.49-57.
67. Теорія соціального наuczіння Дж. Роттера: веб-сайт. URL: https://pidru4niki.com/12631113/psihologiya/teoriya_sotsialnogo_nauchinnya_rottera. (дата звернення 07.07.2021)
68. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Київ, 2006. 21 с.
69. Факторы самореализации личности: веб-сайт . URL: <https://psy-diplom.ru> (дата звернення 19.06.2021)
70. Фоменко А.Н. Практическая философия Карен Хорни о процессе самореализации личности. URL: <http://sophia.nau.edu.ua> (дата звернення 16.08.2021).
71. Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 25. С. 582–596.
72. Харламов И.Ф. Саморазвитие личности и воспитание. Сов. педагогика. 1990. № 12. С.28-35, 134.
73. Чудакова В. П. Відмінні характеристичні особливості особистості з «інтернальним» і «екстернальним» типом суб'єктивної локалізації

контролю, і їх вплив на сформованість інноваційності та конкурентоздатності: III частина. *Освіта і розвиток обдарованої особистості: Щомісячний науково-методичний журнал*. 2014. № 5 (24). С. 47–57.

74. Чудакова В.П. «Спрямованість мотивації» показник сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 9-10. С. 92-105.
75. Conley, D. (2005). *College knowledge: What it really takes for students to succeed and what we can do to get them ready*. Jossey-Bass, San Francisco: CA.
76. Deci, E.L. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. University of Rochester. New York : Plenum Press. 375.
77. Michigan Model of Leadership : URL: <https://sanger.umich.edu/our-model/> (Last accessed: 04.03.2021).
78. Panadero, E. A. (2017). *Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research*. Universidad Autónoma de Madrid. Spain.
79. Pressley, M. *Good information processing: what it is and how education can promote it*. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/35099538.pdf>. (Last accessed: 03.04.2021).
80. Rashid, J. *Factors affecting the development of self-realization among students of different professions*. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=NiO_2017_9_14. (Last accessed: 02.02.2021).
81. Rogers, K. R. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago. 344 p.
82. Ryan, R.M. (1989). *Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.57. 749-761.

83. Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*. Vol.55/1. P.5-14.
84. Shutenko, E. (2015). Motivational and Conceptual Aspects of Students' Self-realization in University Education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 214(5): 325-331.
85. Shuy T. TEAL Center Fact Sheet No. 3: Self-Regulated Learning. URL: https://lincs.ed.gov/sites/default/files/3_TEAL_Self%20Reg%20Learning.pdf. (Last accessed: 15.05.2021).

ДОДАТКИ

Додаток А.

Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник Реана)

Інструкція: Відповідаючи на нижчеприведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, як правило, є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по трудності.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

Ключ до опитувальника

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки

За кожен збіг відповіді з ключем випробовуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 — 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12—13, є певне прагнення мотивації до успіху.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на

успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

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

Шкала самомоніторингу М. Снайдера

Дозволяє виявити індивідуальну здатність відстежувати і змінювати свою поведінку відповідно до реакцій інших людей.

Інструкція. У тесті наведені твердження, які стосуються вчинків людини в різних ситуаціях. Уважно прочитайте кожне з них перед тим, як відповісти. Якщо ви вважаєте, що твердження справедливе або в основному справедливо, то поставте проти номера цього твердження знак «+». Якщо ж вам здається, що твердження не відповідає вашій поведінці або в основному не відповідає, поставте знак «-».

1. Мені важко наслідувати поведінку інших людей.
2. На зустрічах, вечірках, у компанії я не намагаюся зробити або сказати те, що повинно подобатися іншим людям.
3. Я можу захищати тільки ті ідеї, в які вірю сам.
4. Я можу імпровізувати навіть на таку тему, яку я зовсім не знаю.
5. Я вважаю, що маю здатність впливати на інших людей і розважати їх.
6. Я, напевно, міг би стати хорошим актором.
7. У групі я рідко є центром уваги.
8. У різних ситуаціях і з різними людьми я поводжуся по різному.
9. Навряд чи я досягаю успіху тоді, коли намагаюся сподобатися іншим людям.
10. Я не завжди та людина, якою вважають мене сторонні.
11. Я не зміню свою думку або поведінку, щоб комусь сподобатися.
12. Я погодився б бути тамадою на вечірці.
13. Я ніколи не вигравав в іграх, де треба імпровізувати.
14. Мені важко змінити свою поведінку, щоб відповідати певній ситуації або пристосуватися до певної людини.
15. На вечірках і в компанії я надаю можливість іншим розповідати жарти й анекдоти, бо це не мій жанр.

16. Я почуваюся не дуже впевнено в колективі та компаніях, і не можу повною мірою розкритися.

17. Я можу дивитися в очі співрозмовнику і незворушно брехати, якщо це потрібно для справи.

18. Я можу обдурити інших людей своєю вдаваною доброзичливістю, коли насправді вони мені зовсім неприємні.

Ключ За кожен відповідь, яка збігається з ключем, нараховується 1 бал: (+) — питання 4, 5, 6, 8, 10, 12, 17, 18; (–) — питання 1, 2, 3, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16.

Рівні самомоніторингу: 1–5 балів — низький; 6–10 балів — середній; 11–16 балів — високий.

Характеристики індивідів з низьким рівнем самомоніторингу Люди з низьким рівнем самомоніторингу не дуже уважні до соціальної інформації, менш гнучкі щодо вибору різних форм експресивної поведінки. У взаємодії зі сторонніми людьми вони схильні поводитися відповідно до власних установок, цінностей, а також завзято відстоювати свою думку. Такі люди самодосконали за вдачею і менше піддаються впливу ситуації. Через те вони не хочуть або не можуть керувати думкою сторонніх про себе. Нерідко вони щиро заперечують існування такого феномена, як імідж і важливість особистих зусиль щодо його побудови.

Характеристики індивідів з високим рівнем самомоніторингу. Індивіди з високою оцінкою за шкалою самомоніторингу можуть ефективно й переконливо застосовувати потрібні якості характеру і поведінкові реакції. Вони дуже чутливі до реакцій сторонніх. Вони адаптивні, гнучкі й прагматичні. Таким людям притаманні соціальна сміливість, активність; вони більш життєрадісні, балакучі, жваві, дипломатичні у взаєностосунках. Прагнучи справити сприятливе враження, показують свої найкращі якості. Варто зазначити, що для керування особистим іміджем потрібно достатньо розвинута здатність до самомоніторингу.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян

Заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання.

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, цифра 10 якої символізує найнижчий розвиток, а 100-найвище. Кожне питання позначається:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожним пунктом написано, що воно означає. На кожному пункту (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім пунктів, пронумеровано від 10 до 100 десятковими числами. При цьому верхня число 100 і нижня число 10 точки, а середня 50. Методика може проводитися як фронтально - з групою, так і індивідуально.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести пунктах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Низький бал= 10, високий бал = 100.

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень особистісних домагань визначається при вимірюванні кількості балів від «10» до «х».
- б) рівень самооцінки на конкретній шкалою можна виміряти від «10» до «-».

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості.

Додаток Г.

Методика дослідження вольової саморегуляції

А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження: Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-»

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати

між ними та приємною компанією.

3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.

4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.

5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.

6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.

7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.

8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.

9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути “в гарній формі”.

10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.

11. Я не вважаю себе терплячою людиною.

12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.

15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.

16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відвернути від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздрять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру

опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість,

імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, впевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.