

2. Черкас М.Є. Чинники, що впливають на формування правосвідомості в Україні. *Вісник Національної академії правових наук України*. 2016. № 3. URL: http://visnyk.kh.ua/web/uploads/pdf/ilovepdf_com-172-182.pdf (дата звернення: 17.04.2020).

3. Конституція України: Закон від 28.06.1996 року № 254к/96-ВР. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-вр> (дата звернення: 17.04.2020).

4. Цивільний Кодекс України: Закон від 16.01.2003 року № 435-IV. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15> (дата звернення: 17.04.2020).

5. Закон України «Основи законодавства про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-XII. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>

6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про реалізацію статті 281 Цивільного кодексу України» від 15.02.2006 року № 144. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/144-2006-п>

7. Внутрішньоутробний розвиток дитини по тижнях. Іридомед, Медичний центр. URL: <https://irydomed.com/news/Vnutrishnoutrobnij-rozvitok-ditini-po-tizhnyax.html>

Шрай К.В., Сергель В.О.

студентки,

Науковий керівник: Шугай М.А.

доцент, викладач,

Національний університет «Острозька академія»

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Одним із найважливіших психологічних чинників, які впливають на ефективність навчальної діяльності студентів є здатність до саморегуляції. Саме вона є провідним процесом будь-якого виду активності та життєдіяльності особистості, оскільки вона забезпечує відповідність діяльності її предмету, завданням, умовам, засобам та методам реалізації. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості сучасного студента.

У наукових джерелах саморегуляцію визначають як психічний механізм забезпечення активності особистості у відповідності з вимогами оточуючого середовища. Саморегуляція є складним багатокомпонентним процесом, який підпорядкований меті та завданням діяльності, а також регулюється певними механізмами та проявляється під час активності особистості. Дослідженням різних її аспектів, рівнів, функцій, механізмів на різних вікових етапах розвитку особистості, в процесі діяльності займалися (К.М. Гуревич, Б.М. Теплов, Л.І. Божович, С.Л. Рубінштейн, Б.Ф. Ломов, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, О.К. Осніцький, Ю.О. Міславський, Н.О. Киселевська, К.В. Злоказов, М.Й. Боришевський, Т.В. Кириченко, І.В. Петренко, О.П. Макаревич та ін.).

Вважаємо, що саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленнєвої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості. Визначаючи необхідні умови системи саморегуляції особистості, Ю. Миславський указує, що принциповим, конструктивним її механізмом виступає спілкування. На думку вченого, система саморегуляції формується лише в процесах спілкування, які у своїй сукупності забезпечують певні форми активності й розвитку особистості [2]. Діалогічний підхід, що бере свій початок від літературознавчої концепції М. Бахтіна, відкриває широкі перспективи для осмислення саморегуляції особистості [1].

Всі прийоми психологічної саморегуляції включають в себе дві основні частини: розслаблення та мобілізація. А сам метод саморегуляції базується на взаємодії свідомого та несвідомого, мислення та уяви, слів та почуттів. Словесні формули складають основу методів саморегуляції, тому вони повинні бути простими та короткими, не викликати сумнівів та напруги.

У сучасній психологічній практиці використовується різні методи та прийоми саморегуляції: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, ментальний імаго-тренінг, уявна репетиція, метод гіпнозу, психотренінг вольової уваги, медитаційні методи, ментальний відео-тренінг, макетне моделювання. Розглянемо їх більш детально (див. рис. 1).

Ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки студента до навчання, використовувана у процесі систематичного виховання і самовиховання. Ментальний тренінг включає в себе наступні прийоми саморегуляції: аутогенну, ідеомоторну, сюжетно-рольову розумову підготовку, методи розумової

репетиції навчального процесу, а також різні методи ауто- і гетеронавіювань методиками медитації тощо.

Аутогенне тренування (АТ) – метод самонавіювання, розроблений німецьким психотерапевтом І. Шульцем в 1932 р. Цей метод припускає навчання людей м'язовій релаксації, розслабленню та самонавіюванню, з метою подальшого самостійного використання для впливу на свій психічний та фізичний стан. Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. Як критерій ефективності АТ звичайно береться рівень психом'язової релаксації, досягнутий суб'єктом у процесі вправ АТ. Таким чином, саморегуляція в АТ реалізується за допомогою аутокомунікації між «Я» суб'єкта і частинами його тіла («не-я»), сприйнятими суб'єктом як суб-особистості або елементи внутрішньоособистісної сфери [8; 9].

Психотренінг вольової уваги (ГШВ) – до цієї групи методів ментального тренінгу відносяться традиційні прийоми і вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, навички тактичного мислення, прийняття рішень, корекція самооцінки тощо.

Методи гіпнозу (МГ) – це тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його обсягу і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язано зі зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості. Їх використання вимагає високої професійної підготовки психолога (гіпнолога). Крім того, має місце ефект звикання.

Більший оптимізм вселяють методи неформального гіпнозу, розроблені американським психологом М. Еріксоном (1900 – 1980 рр). Ментальний психотренінг за допомогою медитаційних методів є новим і нетрадиційним в порівнянні з вищеописаними методами. Причиною непопулярності цієї групи методів є їхня ірраціональність, орієнтація на релігійні доктрини східних духовних навчань і окультну практику застосування. Проте не можна заперечувати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність при правильному використанні.

За допомогою медитаційних методів студент може швидко відновлювати свій біоенергетичний потенціал, легко керувати своєю увагою і психічним станом, досягати ясності мислення у критичних ситуаціях та ін.

Ідеомоторне тренування (ІТ) – це поява нервових імпульсів, які забезпечують виконання того чи іншого руху в момент розумової уяви про нього. В основі ідеомоторного тренування лежить «загадковий

ефект» зв'язку думки і рухів. Уявлення про рух якимсь чином тісно пов'язане із самим рухом. Образ руху (уявлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах – мікро-рухах м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому [5; 7].

Уявна репетиція (МР) – це уявне представлення майбутніх подій, обміркованих поступово. Метод уявної репетиції успішно використовується для адаптації психіки до умов майбутнього навчання чи іншої діяльності. Також є ефективним у поєднанні з відео тренінгами (перегляд навчальних відео) [3; 4].

Ментальний імаго-тренінг (ВЕРБ) базується на функціях продуктивної (творчої) уяви, що дозволяє студенту створити у своєму розумі потрібну картину майбутніх дій, уявити себе в бажаному образі, спроекувати цей образ у майбутнє, вжитися в нього. Для цього й існують імаго-тренінг та його групові варіанти – психодрама і соціодрама, які допомагають зобразити і пережити себе тим, ким бажаєш, перевтілитися в образ [6].



Рис. 1. Основні методи саморегуляції

Поняття саморегуляції носить міждисциплінарний характер і широко застосовується в різних сферах людської діяльності. У психологічній науці саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення і моделювання реальності (О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, О.О. Обознов).

Шляхом регуляції психічного стану людини можна вплинути на цілісний хід її психічної діяльності. Процеси саморегуляції не є вродженими, а виробляються за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню. Основними критеріями розвитку саморегуляції виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів.

Список використаних джерел:

1. Бахтин М. М. (1994). *К философии поступка: работы 20-х годов*. К.: Next, с. 11–68.
2. Миславский Ю. А. (1991). *Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте*. М.: Педагогика, 151 с.
3. Bouck E. (2014). *High-Tech or Low-Tech? Comparing Self-Monitoring Systems to Increase Task Independence for Students With Autism*. Sage Journal. Vol. 29, Issue 3. 155–167 p.
4. Bruhn A. (2015). *Self-Monitoring Interventions for Students with Behavior Problems: A Systematic Review of Current Research*. Sage Journal. Vol. 40, Issue 2. 102–121 p.
5. Camo L. (1986). *The metacognitive control components of self-regulated learning*. Contemporary Educational Psychology. Vol. 11, 333–346 p.
6. Chularut P. (2001). *The influence of concept mapping on achievement self-regulation and self-efficacy in students of English a second language : dis. Doctor of Philosophy*. Norman, Oklahoma. 162 p.
7. Gersten R. (2001). *Teaching Reading Comprehension Strategies to Students With Learning Disabilities: A Review of Research*. Sage Journal. Vol. 71, Issue 2. 279–320 p.
8. Schraw, G., & Brooks, D.W. (1999). *Helping students self-regulate in math and sciences courses: improving the will and the skill*. Educational Psychology Review. Vol. 15. 175–185 p.
9. Zimmerman B. (1986). *Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses?* Contemporary Educational Psychology. Vol. 11, Issue 4. 307–313 p.