

Список використаної літератури:

1. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології. К.: МАУП, 2004. 136 с.
2. Скребець В. О. Екологічна психологія: Навч. Посібник. К.: МАУП, 1998. 144 с.
3. Падалка Р.Г. Психологічні особливості розвитку екологічної свідомості молодшого школяра: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.
4. Набочук О.Ю. Психологічні умови розвитку екологічної свідомості старшокласників засобами інформаційних технологій: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне, 2015. 184 с.
5. Булах І. С., Булах І. С., Алексеєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: соціально-психологічний тренінг. К.: Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2003. 73 с.
6. Волкова А. С. Екологічне виховання школярів. К.: Знання, 1985. 46 с.
7. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. К., 1996. № 3. С. 26-33.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

УДК 159.9

Цюпенко Тетяна Анатоліївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті розглянуто важливість проблеми дослідження саморегуляції майбутніх психологів. Розкрито різноманітні погляди та

підходи науковців до вивчення цієї проблематики. Досліджено показники саморегуляції особистості.

Ключові слова: саморегуляція, показники саморегуляції, засоби саморегуляції, особистість психолога, професійне становлення.

Актуальність дослідження. Дослідження особистої активності людини, її видів, закономірностей, умов розвитку – одне з фундаментальних завдань психології. По суті, це завдання змістового розкриття необхідних передумов її особистісного та професійного становлення. Одним із найважливіших і принципово неодмінних психічних механізмів реалізації внутрішньо детермінованої активності суб'єкта є його усвідомлена саморегуляція.

Особливо актуально проблема саморегуляції постає в період професійного становлення молоді людини. Сьогодні інтерес до професійного становлення особистості на етапі навчання у закладі вищої освіти зріс, так як майбутньому фахівцю-психологу слід опанувати не лише професійними навичками, але й розвинути ті особистісні якості, які забезпечуватимуть його адаптацію до умов професійної діяльності. Тому постає питання психологічної готовності студента-психолога, яка забезпечить успішність процесу його професійного становлення. Саме у цьому контексті важливим є розгляд саморегуляції як чинника професійного становлення майбутнього психолога.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Феномен саморегуляції особистості досить широко вивчався рядом вітчизняних та зарубіжних науковців. Значущі наукові висновки про сутність саморегуляції отримані в теоретичних і експериментальних дослідженнях Л. Божович, В. Мухіної, В. Селіванова, І. Чеснокової та ін. Функції, структуру та стилі саморегуляції розгорнуто досліджено В. Моросановою. Феномен професійної саморегуляції досліджували Г.Балл, К.Платонов, В.Щадріков, А.Бандура, Е.Еріксон, А.Маслоу, К.Роджерс та ін. Їхні праці ґрунтувались на ідеях цілісності професійного та

особистісного розвитку людини. Структуру саморегуляції у навчальній діяльності студентів досліджували у своїх працях О. Білоус та Г. Пригін, регуляторні процеси у різних видах професійної, навчально-професійної діяльності та профорієнтації О. Конопкін, В.Коверга, Л.Нерсесян, О.Осницький та ін. Розвиток саморегуляції у студентів-психологів досліджувала Н.Пов'янкель. Дослідниця розглядала саморегуляцію як професійно-важливу властивість, необхідну складову розв'язання завдань психологічної практики. Проблемами формування професійної саморегуляції у студентів – психологів у своїх працях досліджувала М. Гринців.

Мета наукової публікації: аналіз саморегуляції як чинника професійного становлення особистості майбутнього психолога.

Завдання статті:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття саморегуляція майбутніх психологів.
2. Дослідити особливості сформованості здатності до саморегуляції у майбутніх психологів.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано:

- Теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних;
- емпіричні методи: методика «Опитувальник стиль саморегуляції поведінки» (В. Морсанова), методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверков, Є. Ейдман), методика «Прогноз», методика «Діагностики самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк).

Виклад основного матеріалу дослідження. Саморегуляція є досить багатозначним психічним явищем, яке має порівняно недовгу історію вивчення. Окремі дослідження саморегуляції розпочалися в другій половині 80-х і більш активно – у 90-х рр. ХХ століття. Саморегуляція – не спосіб «взяти себе в руки», а техніка, що дає змогу відчути власні

внутрішні рухи і діяти в цьому напрямку (Н. Дзен, М. Іванов, Б. Мастеров та ін.).

В. Панкратов розглядає поняття саморегуляція як «свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку для підтримки (збереження) або зміни характеру їх перебігу (функціонування)», суб'єктом саморегулювання є сама людина, а в якості об'єкта можуть виступати властиві їй психічні явища, діяльність або поведінка (Панкратов, В., 2001).

Т. Славнова підкреслює, що «об'єктами саморегуляції є реакції, стани, процеси, дії, діяльність (організму, людини, особистості), мотиваційно-потребова сфера, життєдіяльність» (Славнова, Т., 2001).

Компоненти саморегуляції, виділені О.Осницьким, містять: усвідомлення мети діяльності, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінку результатів і корекцію (Осницький, О., 2001).

Важливо познайомитися з різними засобами саморегуляції: індикаторами станів, самоконтролем, самоефективністю, установкою (настановленням). Процес саморегуляції будучи чинником розвитку психологічної готовності особистості до професійної діяльності охоплює набір регуляційних засобів. Засоби саморегуляції створюють умови і можливості для ефективного оволодіння особистістю професією. Особливості саморегуляції виступають чинником професійного становлення, емпіричним показником якого є психологічна готовність до професійної діяльності.

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчення особливостей саморегуляції у майбутніх психологів. У дослідженні взяли участь студенти денної форми навчання спеціальності «Психологія» КЗВО «Вінницької академії безперервної освіти» та університету «Україна».

Згідно результатів проведеного дослідження студентів були отримані наступні результати:

- за методикою «Опитувальник стиль саморегуляції поведінки» (В. Морсанова): високі показники планування продемонстрували – 70%, високі показники моделювання – 66,7%, високі показники програмування студентів – 65%, високі показники оцінювання результатів – 73,3%, високі показники гнучкості – 71,7%, високі показники самостійності – 78,3%, високі показники загального рівня саморегуляції – 73,3%;

- за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверков, Є. Ейдман): високі показники загальної шкали вольової саморегуляції виявлені у 66,7% студентів, високі показники настирливості у 60% , високі показники самоконтролю у 73,3% майбутніх психологів.

- за методикою дослідження «Прогноз»: висока нервово-психічна стійкість характерна для 13,3% респондентів, хороша нервово-психічна стійкість для 36,7%, задовільна нервова-психічна стійкість, зриви можливі в екстремальних ситуаціях для 40%, незадовільна НПС, висока вірогідність нервово-психічних зривів для 10%.

- за методикою «Діагностики самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк): високий рівень тривожності виявлений у 13,3%, високий рівень фрустрації у 10%, високий рівень агресивності – 10%, високий рівень ригідності у 11,7%.

Висновки. Саморегуляція – це складний феномен, який базується на самосвідомості людини, завдяки якому вона здатна до самоконтролю, діяльності, саморозвитку, що має свій початок в індивідуальних особливостях особистості. Саморегуляція як властивість, що характерна студенту психологу, являється чинником його професійного розвитку, так як визначає мотивацію, цілеспрямованість, присутність продуктивних психічних станів та інших передумов успішного опанування професії.

Перспективи подальших досліджень. Перспективами подальших досліджень є додаткове вивчення провідних компонентів, умов, показників розвитку саморегуляції у майбутніх психологів та можливостей їх діагностики та корекції.

Список використаної літератури.

1. Панкратов, В. Н. (2001). *Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство*. М.: Институт психотерапии [російською мовою].
2. Славнова, Т. О. (2001). *Тренинг саморегуляции как средство преодоления негативных состояний*. М.: МОСУ [російською мовою].
3. Осницкий, А. К. (2001). *Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека*. М.: МОСУ [російською мовою].

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

УДК 159.99

Чопик Леся Іванівна,

*канд. пед. наук, ст. викладач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Педоренко Марина Валентинівна,

*студентка спеціальності 053 «Психологія»
другого магістерського рівня
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті виділено основні проблеми та переживання батьків, які виховують дитину з особливими потребами. Описано вплив окремих чинників на емоційний стан батьків та на загальний психологічний клімат у родині.

Ключові слова: батьки дітей з особливими освітніми потребами, емоційний стан, психологічні проблеми