

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Логвись Ольга

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

[olga.lohvys@tnpu.edu.ua](mailto:olga.lohvys@tnpu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3739-132X>

**Мета** статті полягає у аналізі основних зарубіжних та вітчизняних поглядів до розуміння феномену саморегуляції особистості в психологічній науці та емпіричному дослідженні показників загальної саморегуляції поведінки та гнучкості у майбутніх педагогів.

**Методи.** В основу наукової розвідки покладено теоретичний розгляд теми: аналіз та узагальнення психологічних підходів вивчення теми саморегуляції. Емпіричну частину статті представлено у дослідженні загального рівня саморегуляції та гнучкості у майбутніх педагогів. Задля отримання результатів обрано методикау «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанової). Реалізація дослідження відбувалося з використанням google-forms в онлайн-форматі. Відповідно до мети нашого дослідження проаналізовано два показники: гнучкість та загальний рівень саморегуляції.

**Результати.** Аналіз теоретичних джерел дозволив припустити, що саморегуляція поведінки особистості є важливою складовою діяльності педагога. Опрацьовані результати емпіричного дослідження показали, що майбутнім педагогам притаманний середній і низький рівні саморегуляції та відповідно регуляторної гнучкості.

**Висновки.** Здійснене дослідження дало можливість проаналізувати різні аспекти та погляди на розуміння феномену саморегуляції поведінки та емпірично виявити рівень розвитку його сформованості у майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

Перспективу майбутньої наукової розвідки вбачаємо у розробці рекомендацій та психологічного тренінгу розвитку психоемоційної саморегуляції, як складової професійної підготовки вчителя у закладі вищої освіти.

**Ключові слова:** саморегуляція, рівні саморегуляції особистості, саморегуляція педагогічної діяльності, гнучкість.

**Olha Lohvys. Psychological features of future teachers' self-regulation behavior in the process of professional formation.**

**Purpose.** The purpose of the article is to analyze the main foreign and domestic views on understanding the phenomenon of self-regulation of personality in psychological science and empirical study of indicators of general self-regulation of behavior and flexibility in future teachers.

**Methods.** The basis of scientific research is theoretical consideration of the topic: analysis and generalization of psychological approaches to the study of self-regulation. The empirical part of the study involved studying the general level of self-regulation and flexibility in future teachers. For this purpose, the method "Style of self-regulation of behavior" (V. Morosanova) was used. The research was implemented using google - forms in online format. The questionnaire allows to diagnose such indicators of self-regulation as modeling, evaluation of results, planning and programming, and indicators of development of regulatory and personal characteristics - independence and flexibility. According to the purpose of our research, two indicators were analyzed: flexibility and the overall level of self-regulation.

**Results.** The analysis of theoretical sources allowed to assume that self-regulation of conduct of personality is the important constituent of activity of teacher. The results of empirical research have shown that future teachers are characterized by medium and low levels of self-regulation and regulatory flexibility.

**Conclusions.** The study provided an opportunity to analyze various aspects and views on understanding the of self-regulation behavior phenomenon and empirically identify the level of development of its formation in future teachers in the process of training. We see the prospect of future scientific research in the creation of recommendations and psychological training for the development of psycho-emotional self-regulation as part of teacher training in higher education.

**Keywords:** self-regulation, levels of personal self-regulation, self-regulation of pedagogical activity, flexibility.

**Вступ.** Тенденції сучасного суспільства та освіти постійно змінюються та рухаються вперед, що зумовлюють нові вимоги та виклики до особистості педагога. Оскільки майбутній педагог – перш за все суб’єкт учбово-професійної діяльності, то він неодмінно має виявляти усвідомлену саморегуляцію поведінки. Саморегуляція є важливим аспектом професійної діяльності майбутнього педагога, що зумовлює здатність керувати власним психічним станом і поведінкою задля оптимальної реакції у складних педагогічних ситуаціях.

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що на нашу думку, саморегуляція є одним з важливих факторів успішної професійної діяльності та одним зі структурних компонентів лідерських якостей майбутнього педагога ( Радчук, Логвись, 2021).

Тема саморегуляції поведінки є відносно новою у психології. Її витoki сягають другої половини 80-х та початку 90-х рр. ХХ століття. Власне термін «регуляція» запропонував французький психолог-дослідник П. Жане, наголошуючи, що здатність до саморегуляції є одним із надважливих показників розвитку особистості, що є своєрідною системою внутрішніх норм та правил поведінки, які перетворюють індивіда у активного суб'єкта діяльності (Жане, 1913). Основоположниками розробки та розуміння природи психічної саморегуляції, як одного зі складових загальної саморегуляції особистості, заклали такі вчені як П. Анохін, І. Павлов, І. Сеченов (Павлова, Сергиенко, 2016). Важливий внесок у дослідження проблем регуляції й саморегуляції поведінки мають праці зарубіжних вчених, предметом вивчення яких були мотиваційні установки: життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху, когнітивний дисонанс. Саморегуляція є однією з ключових категорій психології (Bradley, Atkinson, 2010).

Задля розуміння поняття «саморегуляція» звернемося до аналізу поглядів вітчизняних та зарубіжних науковців. Так, канадський психолог українського походження, А. Бандура розглядає саморегуляцію у контексті теорії соціального навчання та соціально-когнітивної теорії. На думку вченого, поведінка визначається не тільки факторами середовища, але і самим індивідом: «Люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання» (Bandura, 1991).

На думку К. Абульханової-Славської, саморегуляція – це той механізм, котрий забезпечує домінуючу, спрямовуючу та активізуючу позицію суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку із завданнями діяльності. Українська дослідниця Н. Пов'якель пропонує розглядати саморегуляцію як професійно-важливу властивість, необхідну складову професійної практики (Пов'якель, 2003). За Б. Зейгарник, саморегуляція – це свідомий процес, котрий спрямований на контроль власної поведінки. Дослідниця виокремлювала наступні рівні прояву цілеспрямованої особистісної активності: операційно-технічний, який пов'язаний зі свідомою організацією дій, спрямованих на оптимізацію діяльності особистості; мотиваційний, що визначає організацію загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого контролю власної

мотиваційно-потребової сфери (Зейгарник, 1989). Саморегуляція також розглядається як психологічний механізм організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів (Боришевський, 2013). На думку М. Гринців, саморегуляція – властивість, необхідна для професійного становлення, яка є складним багатокomпонентним процесом, що підпорядкований меті та завданням діяльності, регулюється певними механізмами та здійснюється людиною як суб'єктом діяльності (Гринців, 2014).

Відповідно до контексту етимології поняття саморегуляції та поглядів дослідників, розглядають різні види означеного процесу: вольова, емоційна, інтелектуальна, моральна, мотиваційна, особистісна, сенсомоторна, стильова, ціннісно-смилова саморегуляція (Чебикін, 2017). У наукових працях М. Савчина, В. Татенка, П. Якобсона, моральний вчинок розглядається як основа саморегуляції (Савчин, Татенко, 2001). Проблема саморегуляції під час дослідження рефлексії представлена у роботах І. Беха, В. Давидова, А. Зака та ін. (Бех, 2011; Тітова, 2016).

Вагомий внесок в розробку проблеми саморегуляції зробили представники вікової та педагогічної психології. Поняття «саморегуляція педагогічної діяльності» ввів О. Конопкін. Педагогічними аспектами саморегуляції як активної і творчої діяльності у сучасних умовах займалися І. Бех, М. Боришевський, С. Максименко, О. Чебикін та ін. Проблемі саморегуляції поведінки у перехідному віці присвячені роботи М. Боришевського, в яких доводиться, що раціональне управління психологічними механізмами саморегуляції поведінки підлітків визначає їх особистісний розвиток (Бех, 2011; Боришевський, 2013; Максименко, 2007; Чебикін, 2017).

Відомий український науковець С. Максименко виокремлює три етапи становлення саморегуляції особистості: базальну емоційну, вольову, смислову та ціннісну. Автор вважає, що процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень. Останні, будучи усвідомленими, породжуються в процесі смислового зв'язування, коли «встановлюється внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Результатом цієї роботи буде виникнення нових інтенцій та гармонізація внутрішнього світу особистості». Така смислова, ціннісна саморегуляція є найвищим рівнем розвитку особистісної саморегуляції та може здійснюватися

лише цілісною та інтегрованою особистістю (Максименко, 2013). Зі збагаченням «ціннісно-смыслового простору життя» відбувається, відповідно, перехід на якісно новий, свідомий рівень регуляції поведінки та діяльності (Радчук, 2020). Смыслова регуляція тут відбувається на основі цінностей особистості, оскільки «стати особистістю – означає, по-перше, зайняти певну життєву, перш за все міжлюдську моральну позицію; по-друге, достатньою мірою усвідомлювати її та нести за неї відповідальність; по-третє, стверджувати її власними вчинками, справами, всім своїм життям» (Галян, 2015).

У прикладному аспекті зазначимо, що саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і психологічний стан, який багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями й переживаннями і, як наслідок, – поведінкою. Саморегуляція не є вродженою здатністю, а формується та удосконалюється упродовж життя (Senovska; Pryshliak, 2020). Тобто, саморегуляція – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей. Мобілізація і підтримка психічної активності, спроможність людини керувати власними діями й станами тісно пов'язані із рівнем її психічної саморегуляції (Кириченко, 2017).

Саморегуляція педагогічної діяльності – процес зумовлений соціально-психологічними, організаційно-педагогічними та особистісними чинниками, під впливом яких педагог спроможний самостійно здійснювати цілепокладання, моделювання умов діяльності, програмування власних педагогічних дій, їх корекцію та самоаналіз з метою реалізації пізнавальних інтересів та потреб, розвитку інтелектуальних та особистісних якостей, самоорганізації та впорядкування дій, засобів і способів професійної діяльності (Сеньовська, 2006; Чайка, 2006). Саморегуляція особистості розвивається, насамперед, у професійній діяльності, пов'язаній із цілеспрямованою активністю суб'єкта як умовою досягнення мети. Педагог, як суб'єкт діяльності, відчуваючи задоволення від характеру та процесу діяльності, її результату, не потрапляє в залежність від професійних стереотипів та установок. Як свідчать сучасні психолого-педагогічні дослідження, одним з найважливіших психологічних чинників, які впливають на ефективність самостійної

діяльності особистості, є здатність до саморегуляції (Балашов, 2019; Чайка, 2006).

**Методи та процедура дослідження.** У дослідженні використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, спрямований на діагностику розвитку саморегуляції та включає такі показники як: планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності. Науковиця ввела у термінологію поняття індивідуального стилю саморегуляції, за допомогою якого досліджують індивідуально-типові особливості системи саморегуляції, які стійко виявляються у різного роду видах довільної активності особистості. Індивідуальний стиль саморегуляції – це комплекс індивідуально-типових, стильових особливостей людини. Учена довела, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції. Виробленню гармонійної поведінки, вмінню керувати собою, спрямовувати свої дії у відповідності до професійних цілей та завдань, реалій життя сприяє власне процес саморегуляції. Авторка підкреслює, що якщо складниками індивідуального стилю діяльності є різні індивідуальні форми реалізації довільної активності, то складники індивідуального стилю регуляції – це індивідуально-типові особливості саморегуляції. На думку авторів, у стилі саморегуляції проявляється загальна регуляторна основа індивідуальності, те «яким чином людина планує та програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та корегує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів, те, в якій мірі процеси самоорганізації розвинуті та усвідомлені». Відповідно, авторами пропонується розглядати особливості свідомої саморегуляції людини залежно від розвитку тих чи тих її стильових характеристик («гнучкість», «самостійність», «моделювання», «планування», «програмування», «оцінка результатів», «загальний рівень саморегуляції»). «Планування» позначає індивідуальні особливості цілепокладання та утримання цілей, «гнучкість» – здатність перебудовувати систему саморегуляції, враховуючи обставини, «самостійність» – регуляторну автономність, «моделювання» – усвідомлення значущих внутрішніх та зовнішніх умов, уміння враховувати їх, «програмування» – здатність чітко та деталізовано продумувати способи власних дій, скласти програму.

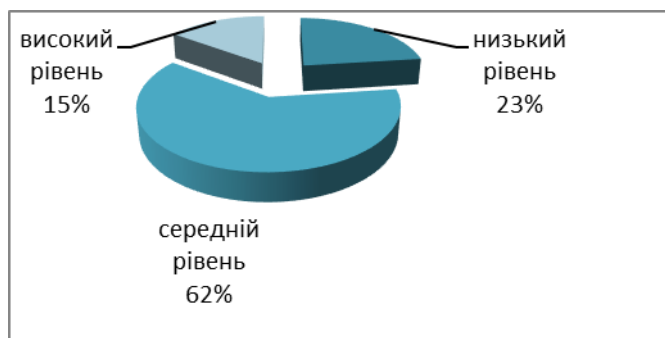
«Оцінка результатів» вказує на адекватність оцінки отриманих результатів, наявність суб'єктивних критеріїв оцінювання ефективності дій, «загальний рівень саморегуляції» – сформованість індивідуальної системи саморегуляції в цілому, характеризує здатність людини до свідомої саморегуляції, а також взаємозв'язок окремих функціональних ланок психічної саморегуляції (Моросанова, Фомина, 2017).

Володіння навичками довільної саморегуляції свідчить про можливість і вміння людини усвідомлювати свої цілі, будувати систему дій, спрямованих на досягнення цих цілей, моделювати умови навколишньої дійсності з метою оптимального вирішення своїх проблем, контролювати, коригувати програму дії залежно від ситуацій, що складаються, а взагалі – про високий рівень пластичності людини, пристосованості, адаптованості до навколишньої дійсності. Однією з основних регуляторних систем, які забезпечують активні форми життєздійснення організму, є емоційна система. Емоційна саморегуляція як вид саморегуляції особистості сприяє становленню адаптивних особистісних властивостей, спрямована на співвіднесення поведінки з вимогами ситуації та досягнення оптимального вирішення проблем, особливо у складних, проблемних ситуаціях. Емоційні властивості (характеристики емоційного реагування та стійкі емоційні властивості) пов'язані з адаптивними властивостями та утворюють єдиний комплекс властивостей особистості у процесі адаптації до стресових ситуацій. Їх репертуар може варіюватися залежно від об'єкта адаптації (різні види професій, різні умови життя і спілкування) і від особливостей суб'єкта адаптації (представники різних соціальних, професійних, вікових груп (Галян, 2015; Кириченко, 2017; Пов'якель, 2004; Татенко, 2017).

**Обговорення результатів.** Емпіричне дослідження психологічних особливостей саморегуляції майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки відбувалося у форматі онлайн-опитування за допомогою google-forms восени (жовтень – листопад) 2021 року. Вибірку склало 216 респондентів, здобувачів першого та другого освітнього рівня педагогічних спеціальностей Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 196 – особи жіночої статі,

20 – чоловічої. 1 курс – 82 особи, 2 курс – 24, 3 – 44, 4 – 30, і 5 (магістратура) – 35 осіб.

Опрацювавши отримані дані, з'ясовано, що лише 15 % випробуваних мають *високий показник* рівня саморегуляції. Це свідчить про самостійність, гнучкість та адекватність реакції на зміни умов, усвідомленість постановки та досягнення мети у таких людей. Високі показники рівня усвідомленої саморегуляції демонструють впевненість особистості у невідомих ситуаціях, легкість опанування нових видів діяльності тощо. 62 % респондентів отримали *середній рівень*, і у 23% – *низький рівень загальної саморегуляції* (Рис. 1). Це говорить про те, що вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей, та свідчить про несформованість у випробуваних потреби в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки. У них знижена здатність компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, на протилежності досліджуванім з високим рівнем регуляції. Їм важко адаптовуватись до нових, особливо, непередбачуваних чи ризикованих умов.

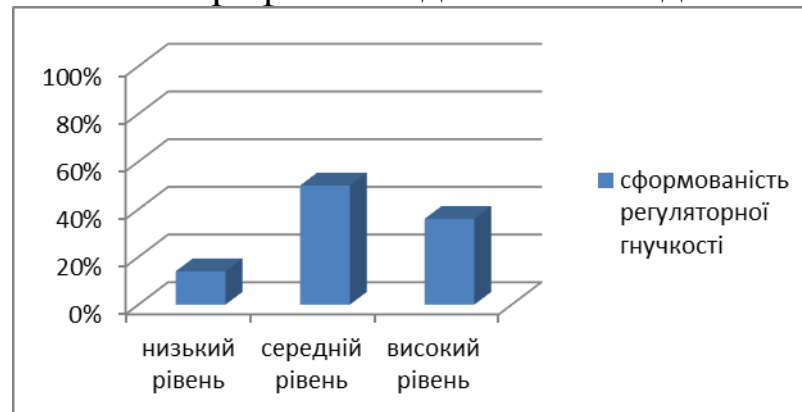


**Рис. 1. Рівні саморегуляції (за методикою Моросанової)**

Також проаналізовано показники по шкалі «Гнучкість», яка діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості у випробуваних. Дані показники демонструють здатність особистості перебудувувати та вносити зміни у систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані, які отримали високі показники за цією шкалою, демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. Такі особистості вміють оперативно оцінити зміну умов та перебудувати схему дій, коли виникають непередбачувані обставини, вони також легко перебудовують плани і програми виконавчих дій і поведінки. Вони можуть гнучко і швидко прийняти рішення. Саме гнучкість сприяє адекватній реакції на зміни подій та успішному вирішенні поставленого завдання у ситуації



ризик. Випробовувані, у яких діагностовано низькі показники не здатні адекватно реагувати на ситуацію, у ситуаціях невизначеності почуваються невпевнено, їм важко швидко планувати свою діяльність та поведінку, вносити певні корективи у план дій, пристосовуватись до змін обставин і способу життя. Як наслідок, у них трапляються регуляторні збої і, відповідно, невдачі у виконанні діяльності (Моросанова, 2013). Так, проаналізувавши результати по даній шкалі, ми бачимо, що низький рівень сформованості регуляторної гнучкості притаманний лише 14 % майбутніх педагогів, середній – 50 %, а високий рівень у 36 % випробуваних (Рис. 2). Це свідчить про відносно хороші показники сформованості регуляторної гнучкості, що є важливим аспектом професійної діяльності педагога.



**Рис. 2. Сформованість регуляторної гнучкості**

Отже, проаналізовані показники результатів емпіричного дослідження засвідчили необхідність розробки психоедукаційної програми тренінгу, спрямованої на формування навичок регулювання психоемоційного стану і навчання способам швидкого зняття тривоги, напруги. Важливим також є створення сприятливих психолого-педагогічних умов у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя у закладі вищої освіти, враховуючи елементи освітнього діалогу та суб'єкт-суб'єктного підходу (Радчук, 2020).

**Висновки і перспективи.** Враховуючи широке коло досліджень феномену саморегуляції діяльності особистості, вбачаємо необхідність глибшого його вивчення у контексті професійної підготовки майбутнього педагога. Ученими обґрунтовано, що саморегуляція особистості є усвідомленим та організованим впливом на власну поведінкову діяльність. Вона становить собою цілісну систему психічних засобів, індивідуальних характеристик, за сприяння котрих особистість, як суб'єкт діяльності, здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю.

Опрацьовані результати емпіричного дослідження показали, що майбутнім педагогам притаманний середній і низький рівні саморегуляції та відповідно регуляторної гнучкості. Відповідно, це зумовлює необхідність розробки практичних рекомендацій у процесі професійної підготовки та відпрацювання навичок психоемоційної саморегуляції.

Отже, сучасні тенденції вивчення феномену психоемоційної саморегуляції педагога є важливими, проте, малодослідженими. Тому, враховуючи останні події, що відбуваються у нашій державі, дане питання ми вважаємо вкрай актуальним і таким, що потребує вирішення.

### Література

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287 [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
2. Bradley, R. T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty, A., & Arguelles, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: Results from an experiment using electrophysiological measures. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 35(4), 261-283.
3. Chebykin, O. (2017). Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions. *Psychology & society (Psihologîâ i suspil'stvo)*, 3, 86-103. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>
4. Morosanova, V. I. (2013). Self-regulation and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 86, 452-457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.596>
5. Morosanova, V. I., & Fomina, T. G. (2017). Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1066-1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.156>
6. Senovska, N. & Pryshliak, O. (2020). Developing professional self-regulation of students during pedagogical practice. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 6(4), 679–691. <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/1147>.
7. Балашов, Е. М. (2019). Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень–2019: Тези III міжнародної науково-практичної конференції*, м. Київ, 21, 125-130.
8. Бех, І. Д. (2011). Психологічні механізми сходження особистості до духовних цінностей. *Педагогіка і психологія*, 2, 37-44.
9. Боришевський, М. (2013). Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. *Психологія особистості*, (1), 39-47.
10. Галян, І. (2015). Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 20 (1), 154-161.
11. Гринців, М. Я. (2013). Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (4), 238-245.

12. Дорошенко, Т. В. (2018). Активізація процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва як умова розвитку емоційної компетентності. *Наукові записки (Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя). Психолого-педагогічні науки*, 1, 95-101. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2018-PP-1-95-101>
13. Зейгарник, Б. В., Холмогорова, А. Б., & Мазур, Е. С. (1989). Саморегуляція поведення в нормі і патології. *Психологический журнал*, 10(2), 122-132.
14. Жане П. (1913). Психический автоматизм. М. : Начало.
15. Кириченко, Т. В. (2017). Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3 (1), 82-87.
16. Максименко, С. Д., Седих, К. В., Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г., Лавріненко, В. А., Моляко, В. О., ... & Яценко, Т. С. (2007). Психологія і особистість.
17. Павлова, Н. С., & Сергиенко, Е. А. (2016). Суб'єктная и персональная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека. *Психологический журнал*, 37 (2), 43-56.
18. Пов'якель, Н. І. (2004). Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів. Автореф. дис... д-ра психол. наук. К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова.
19. Радчук Г. К. (2020) Проблема становлення суб'єктності студентів у процесі вищої професійної освіти. Професійна компетентність учителя Нової української школи: формування, розвиток та удосконалення: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (22 травня 2020 року, м. Тернопіль). Тернопіль : ТНПУ. 147-150.
20. Радчук, Г. К., & Логвись, О. Я. (2021). Лідерські якості в цілісній структурі особистості педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (4), 93-100.
21. Сеньовська, Н. Л. (2008). Підготовка майбутнього вчителя до професійної саморегуляції в процесі вивчення педагогічних дисциплін. Докторська дисертація. Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.
22. Татенко, В. (2017). Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. К. : Міленіум.
23. Тітова, Т. Є. (2016). Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*, (1), 217-225.
24. Чайка, В. М. (2006). Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності. Тернопіль: ТНПУ .

## References

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287 [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
2. Bradley, R. T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty, A., & Arguelles, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: Results from an experiment using electrophysiological measures. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 35(4), 261-283.

3. Chebykin, O. (2017). Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions. *Psychology & society (Psihologiâ i suspil'stvo)*, 3, 86-103. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>
4. Morosanova, V. I. (2013). Self-regulation and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 86, 452-457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.596>
5. Morosanova, V. I., & Fomina, T. G. (2017). Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1066-1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.156>
6. Senovska, N. & Pryshliak, O. (2020). Developing professional self-regulation of students during pedagogical practice. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 6(4), 679–691. <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/1147>.
7. Balashov, E. M. (2019). Psykholohichni osoblyvosti samorehuliatcii navchalnoi diialnosti studentiv yak odnogo z komponentiv samosvidomosti. [Psychological features of self-regulation of students' learning activities as one of the components of self-awareness]. *Psykhologhiia svidomosti - Psychology of Consciousness: Tezy III mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp.125-130). Kyiv [in Ukrainian].
8. Bekh, I. D. (2011). Psykholohichni mekhanizmy skhodzhennia osobystosti do dukhovnykh tsinnosti [Psychological mechanisms of personality ascent to spiritual values]. *Pedahohika i psykhologhiia – Pedagogy and Psychology*, 2, 37-44. [in Ukrainian].
9. Boryshevskyi, M. (2013). Kontseptualni zasady problemy samotvorennia osobystosti. [Conceptual principles of the problem of self-creation of personality] *Psykhologhiia osobystosti - Personality psychology. (1)*, 39-47. [in Ukrainian].
10. Halian, I. (2015). Psykholohichni analiz sutnosti samorehuliatcii yak osobystisnoi zdatnosti. [Psychological analysis of the essence of self-regulation as a personal ability]. *Zbirnyk naukovykh prats: filozofia, sotsiologhiia, psykhologhiia, - Collection of scientific works: philosophy, sociology, psychology*, 20 (1), 154-161. [in Ukrainian].
11. Hryntsiv, M. Ya. (2013). Samorehuliatciiia yak komponent profesiinoi pidhotovky maibutnoho fakhivtsia. [Self-regulation as a component of professional training of future specialists]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk - Current issues of the humanities*, (4), 238-245. [in Ukrainian].
12. Doroshenko, T. V. (2018). Aktyvizatsiia protsesiv samorehuliatcii maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva yak umova rozvytku emotsiinoi kompetentnosti. [Intensification of self-regulation processes of future music teachers as a condition for the development of emotional competence]. *Naukovi zapysky Nizhynskoho derzhavnoho universytetu im. Mykoly Hoholia - Scientific Notes of Nizhyn State University Nikolai Hohol. Psychological and pedagogical sciences, Psykhologo-pedahohichni nauky*, 1, 95-101. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2018-PP-1-95-101> [in Ukrainian].
13. Zeiharnyk, B. V., Kholmohorova, A. B., & Mazur, E. S. (1989). Samorehuliatciiia povedenya v norme y patolohyy [Self-regulation of behavior in norm and pathology]. *Psykhologhycheskyi zhurnal - Psychological journal*, 10(2), 122-132. [in russian].
14. Zhane, P. (1913). Psykhycheskyi avtomatyzm [Mental automatism]. M. : Nachalo [in russian].
15. Kyrychenko, T. V. (2017). Psykholohichniy zmist samorehuliatcii osobystosti. [Psychological content of self-regulation of personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho*

*derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences, 3 (1), 82-87. [in Ukrainian].*

16. Maksymenko, S. D., Sedykh, K. V., Morhun, V. F., Titov, I. H., Lavrinenko, V. A., Moliako, V. O., ... & Yatsenko, T. S. (2007). *Psykholohiia i osobystist [Psychology and personality]*. [in Ukrainian].

17. Pavlova, N. S., & Serhyenko, E. A. (2016). Subjektnaia i personalnaia rehuliatsiia povedenya kak proiavlennye individualnosti cheloveka [Subjective and personal regulation of behavior as a manifestation of a person's individuality]. *Psykhologhycheskyi zhurnal - Psychological Journal, 37 (2), 43-56. [in russian].*

18. Poviakel, N. I. (2004). Samorehuliatsiia profesiinoho myslennia v systemi fakhovoi pidhotovky praktychnykh psykholohiv [Self-regulation of professional thinking in the system of professional training of practical psychologists]. *Doctor's thesis*. Kyiv: M.P. Drahomanov National Pedagogical University. [in Ukrainian].

19. Radchuk H. K. (2020) Problema stanovlennia subiektnosti studentiv u protsesi vyshchoi profesiinnoi osvity [The problem of becoming a subject of students in the process of higher professional education]. *Profesiina kompetentnist uchytelia Novoi ukrainskoi shkoly: formuvannia, rozvytok ta udoskonalennia: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii - Professional competence of a teacher of the New Ukrainian school: formation, development and improvement: materials of the International scientific-practical Internet conference*. (S. 147-150). Ternopil : TNPU. [in Ukrainian].

20. Radchuk, H. K., & Lohvys, O. Ya. (2021). Liderski yakosti v tsilisnii strukturi osobystosti pedahoha [Leadership qualities in the holistic structure of the teacher's personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhychni nauky» - Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series, (4), 93-100. [in Ukrainian].*

21. Senovska, N. L. (2008). Pidhotovka maibutnoho vchytelia do profesiinnoi samorehuliatsii v protsesi vyvchennia pedahohichnykh dystsyplin [Preparing future teachers for professional self-regulation in the process of studying pedagogical disciplines]. *Doctor's thesis*. Ternopil: Volodymyr Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University [in Ukrainian].

22. Tatenko, V. O. (2017). Metodolohiia subiektno-vchynkovoho pidkhodu: sotsialno-psykhologhychnyi vymir [Methodology of subject-action approach: socio-psychological dimension]. K. : Milenium [in Ukrainian].

23. Titova, T. Ye. (2016). Smyslovi aspekty samorehuliatsii osobystosti [Semantic aspects of personality self-regulation]. *Psykholohiia i osobystist - Psychology and personality, (1), 217-225. [in Ukrainian].*

24. Chaika, V. M. (2006). *Pidhotovka maibutnoho vchytelia do samorehuliatsii pedahohichnoi diialnosti [Preparation of the future teacher for self-regulation of pedagogical activity]*. Ternopil: TNPU [in Ukrainian].

Received: 10.05.2022

Accepted: 24.05.2022