МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконав студент 4 курсу, П/42 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Чжан Шиюй
Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент,
Шулдик Анатолій Володимирович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 6

1.1. Саморегуляція як психологічний феномен 6

1.2. Особливості саморегуляції у старшому підлітковому віці 24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 39

2.1. Організація, процедура методи та методики дослідження 39

2.2. Програма психологічного розвитку саморегуляції у підлітків 41

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, формуванням власної системи цінностей та норм, що безпосередньо впливає на здатність підлітка контролювати власні емоції, дії та поведінкові реакції. Старший підлітковий вік є критичним для становлення автономності особистості, адже саме в цей час відбувається перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, що визначає рівень соціальної зрілості та готовності до дорослого життя. Інформаційне перевантаження, високий рівень стресогенності середовища, зростання міжособистісних конфліктів актуалізують проблему розвитку ефективних механізмів саморегуляції, які дозволяють підліткам адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу.

Проблема саморегуляції поведінки особистості досліджується українськими науковцями у різних аспектах. Зокрема, питання активності людини як суб'єкта власної діяльності та поведінки висвітлювалися у працях І. Д. Беха, І. С. Булах, Л. В. Долинської, С. Д. Максименка, М. В. Савчина, В. О. Татенка та інших дослідників. Проблему саморегуляції поведінки досліджували як у контексті розвитку особистості, так і в аспекті емоційної регуляції та соціальної адаптації (А. Бандура, Р. Баумайстер, К. Карвер, Ч. Снайдер). Їх роботи підкреслюють значення внутрішніх механізмів контролю та саморегуляції у процесі становлення особистості, а також роль активності як провідного чинника розвитку та соціалізації.

Об'єктом дослідження є процес саморегуляції поведінки особистості. **Предмет дослідження** – психологічні особливості саморегуляції у старшому підлітковому віці.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей саморегуляції поведінки у старшому підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми саморегуляції поведінки особистості, зокрема у старшому підлітковому віці.

2. Підібрати методики діагностики особливостей саморегуляції у підлітковому віці.

3. Емпірично дослідити особливості саморегуляції підлітків.

4. Розробити програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток саморегуляції підлітків.

Задля досягнення мети дослідження було використано такі методи: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування; математико-статистичні методи обробки даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження відбувалось на базі Уманської гімназії № 1 Уманської міської ради. У дослідженні взяли участь 20 здобувачів освіти підліткового віку.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання під час психологічної та педагогічної роботи з підлітками. Крім того, результати дослідження мають значення для батьків, оскільки дають змогу визначити ефективні стратегії виховання, які підтримують автономність і відповідальність підліітків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, результати дослідження та висновки були обговорені на засіданнях кафедри психології факультету соціальної-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету, висвітлені в доповіді на IX Всеукраїнських психологічних читаннях (м. Умань, 14 травня 2026 р.).

Публікації автора за темою дослідження: Чжан Шиюй. Психологічні особливості саморегуляції поведінки в старшому підлітковому віці. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів* : матеріали

IX Всеукраїнських психологічних читань (м. Умань, 14 травня 2026 р.). С. 98–99.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінках комп'ютерного тексту.

.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Саморегуляція як психологічний феномен

Саморегуляція є однією з базових характеристик психіки людини, що забезпечує узгодження внутрішніх станів та зовнішніх проявів поведінки відповідно до соціальних норм, власних цінностей і поставлених цілей. У психології вона розглядається як складний багаторівневий процес, який охоплює когнітивні, емоційні та вольові механізми. Саморегуляція дозволяє людині не лише адаптуватися до вимог середовища, а й активно впливати на власний розвиток, формуючи індивідуальний стиль діяльності та поведінки.

З позицій сучасних досліджень саморегуляція трактується як інтегративний феномен, що включає усвідомлення власних станів, здатність до їх контролю та корекції, а також уміння прогнозувати наслідки власних дій. Вона виступає ключовим чинником у процесі соціалізації, оскільки забезпечує гармонізацію між особистісними прагненнями та суспільними вимогами. У цьому контексті важливим є розуміння того, що саморегуляція не є вродженою властивістю, а формується поступово, у процесі навчання, виховання та взаємодії з соціальним оточенням.

Саморегуляція як психологічний феномен має кілька рівнів прояву. На елементарному рівні вона реалізується через автоматичні реакції та звички, тоді як на більш високому – через усвідомлене планування, постановку цілей та контроль їх досягнення. Важливим компонентом є емоційна регуляція, яка дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях. Вольовий аспект саморегуляції забезпечує здатність долати труднощі, відкладати миттєві бажання заради довготривалих цілей та підтримувати послідовність у діях.

Саморегуляція є однією з ключових умов формування та розвитку особистості, адже саме вона забезпечує узгодження внутрішніх станів із зовнішніми проявами поведінки. У психологічному вимірі саморегуляція розглядається як процес, що охоплює функціонування організму, активність психіки та особистості, тобто здатність людини контролювати власні емоції, думки й дії відповідно до поставлених цілей та соціальних норм. У філософському аспекті вона постає як прояв свободи людини, її здатності самостійно визначати напрям власної діяльності та відповідати за наслідки прийнятих рішень.

Дослідження саморегуляції дозволяє глибше зрозуміти механізми свідомої активності особистості, яка спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем та регуляцію власної поведінки з урахуванням конкретних життєвих ситуацій. Саморегуляція виступає не лише як інструмент адаптації, але й як механізм розвитку, що забезпечує поступове формування автономності, здатності до самоконтролю та внутрішньої узгодженості. Вона охоплює когнітивний рівень (усвідомлення цілей і планування дій), емоційний рівень (контроль і корекція емоційних станів) та вольовий рівень (здатність долати труднощі й утримувати поведінку у межах обраної стратегії).

На основі теоретичного аналізу наукової літератури саморегуляцію поведінки можна розглядати як складне структурне утворення особистості, що поєднує цілеспрямовані дії та внутрішні механізми контролю. Вона проявляється у здатності приймати довільні рішення, добирати й оцінювати засоби реалізації поставлених цілей, здійснювати самоаналіз власних вчинків, визначати позицію щодо подій і ситуацій, а також формувати ціннісне ставлення до самого себе. Саморегуляція безпосередньо пов’язана з різними формами самоактивності та входить до структури складних психологічних процесів і систем, що забезпечують адаптацію та розвиток особистості.

Цей універсальний феномен базується на самооцінці, яка виступає фундаментом для саморозвитку й самореалізації. Досягнення належного рівня

саморегуляції поведінки потребує актуалізації процесу самоусвідомлення та підвищення значущості власного «Я», адже саме усвідомлення себе як суб'єкта діяльності дозволяє людині гармонізувати внутрішні прагнення з зовнішніми вимогами.

Семантика поняття «регуляція» відображає його двоїсту природу – стабільність і динамічність. Латинське regula означає «норма, правило», а regulo – «приводжу до порядку, налаштовую, налагоджую». Це підкреслює, що саморегуляція не лише підтримує сталість поведінки, але й забезпечує її гнучкість, дозволяючи особистості адаптуватися до нових умов і змінювати власні стратегії відповідно до ситуації. Саморегуляція виступає інтегративним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та вольові процеси, забезпечує внутрішню узгодженість і створює умови для саморозвитку, самоактуалізації та успішної соціалізації.

У широкому розумінні саморегуляція постає як системний процес, що має багаторівневу структуру та забезпечує узгоджене й доцільне функціонування психіки та поведінки особистості. Вона охоплює когнітивні, емоційні та вольові механізми, які взаємодіють між собою, створюючи цілісну систему внутрішнього контролю. Саморегуляція у цьому контексті розглядається як універсальний феномен, що дозволяє людині адаптуватися до змін середовища, підтримувати стабільність внутрішніх станів і водночас залишатися відкритою до розвитку та самозмін.

У вузькому розумінні саморегуляція трактується як конкретні процеси самоконтролю та самокорекції поведінки, що здійснюються на основі зворотного зв'язку. Це означає, що особистість постійно співвідносить власні дії з поставленими цілями, нормами та очікуваннями, коригуючи їх відповідно до результатів і ситуаційних умов. Такий підхід підкреслює практичний аспект саморегуляції – здатність людини управляти власною поведінкою у реальних життєвих обставинах, зберігаючи баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами.

У теоретичну основу дослідження процесу саморегуляції поведінки особистості покладено фундаментальні ідеї щодо категорії регуляції як такої [7; 15; 23]. Поняття регуляції охоплює як біологічні, так і психологічні аспекти функціонування людини, забезпечуючи узгодженість між внутрішніми станами та зовнішніми проявами поведінки.

Значний внесок у розкриття проблеми психічної регуляції та саморегуляції зробили фізіологи І. М. Сечєнов, І. П. Павлов, П. К. Анохін. І. М. Сечєнов заклав основи розуміння психічної діяльності як регульованої системи, що має рефлекторну природу. І. П. Павлов розробив учення про умовні рефлекси, показавши, як зовнішні подразники можуть ставати внутрішніми регуляторами поведінки. П. К. Анохін створив теорію функціональних систем, у якій регуляція розглядається як цілісний процес, що забезпечує досягнення результату через механізми зворотного зв'язку.

Численність психологічних підходів до трактування природи саморегуляції справді зумовлює неоднозначність у її розумінні серед науковців. У сучасній психології найбільшого поширення набули три основні аспекти: саморегуляція діяльності, саморегуляція поведінки особистості та саморегуляція окремих психічних процесів. Кожен із цих напрямів має власні акценти: у першому випадку йдеться про організацію та контроль цілеспрямованої активності, у другому – про узгодження поведінки з соціальними нормами та внутрішніми цінностями, у третьому – про регуляцію когнітивних, емоційних і вольових процесів.

Аналізуючи розмаїття наукових підходів, можна виокремити як спільні позиції дослідників [24; 31], так і відмінності у їхніх поглядах [18; 48]. Співпадіння стосується визнання саморегуляції універсальним механізмом, що забезпечує адаптацію та розвиток особистості, тоді як відмінності полягають у визначенні її провідних компонентів, рівнів та умов формування.

Опираючись на класифікацію підходів і напрямів, запропоновану Н. І. Пов'якель, можна систематизувати погляди науковців на проблему

саморегуляції. Одні дослідники акцентують увагу на її когнітивному вимірі, інші – на емоційно-вольовому, треті – на соціально-поведінковому аспекті. Така багатогранність свідчить про складність феномена саморегуляції та необхідність його комплексного аналізу, що враховує різні рівні функціонування особистості.

Найбільш ґрунтовно питання регуляції психічної діяльності особистості було розглянуто у межах суб'єктивного підходу, який розробляли С. Л. Рубінштейн, К. О. Абульханова-Славська, О. О. Конопкін, В. І. Моросанова та інші дослідники. У цьому підході акцент робиться на активній ролі самої особистості як суб'єкта власної діяльності та поведінки.

Згідно з концепцією детермінізму С. Л. Рубінштейна, «зовнішні причини діють через внутрішні умови», тобто будь-які зовнішні впливи набувають значення лише тоді, коли вони проходять крізь систему внутрішніх характеристик людини. Автор наголошував, що «закони зовнішньо зумовленого розвитку особистості – це внутрішні закони» [17]. Такий підхід дозволяє зрозуміти, що регуляція психічної діяльності не є лише реакцією на зовнішні стимули, а відбувається через внутрішні механізми, які формують індивідуальний стиль поведінки та діяльності.

У працях К. О. Абульханової-Славської саморегуляція розглядається як здатність особистості до організації власного часу, діяльності та життєвих стратегій, що забезпечує її активну позицію у соціумі. О. О. Конопкін та В. І. Моросанова акцентували увагу на структурі саморегуляції, виділяючи її когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують цілісність психічної діяльності.

Особистість у специфічному сенсі, тобто як «Я», завжди постає суб'єктом свідомої та довільної діяльності. Центральне ядро цього суб'єкта утворюють усвідомлені спонукання й мотиви, які визначають спрямованість свідомих дій. «Я» виступає не лише як внутрішній центр самосвідомості, але

й як суб’єктне утворення, що невід’ємно пов’язане з багатоплановими тенденціями, котрі цілісно формують психічний склад особистості [14].

У такому контексті «Я» можна розглядати як інтегративний механізм, який поєднує когнітивні, емоційні та вольові процеси, забезпечуючи внутрішню узгодженість і цілісність поведінки. Воно визначає здатність особистості до саморегуляції, самоусвідомлення та самоактуалізації, виступаючи ключовим чинником у процесі соціалізації та розвитку автономності. Таким чином, «Я» є не лише відображенням внутрішнього світу людини, але й активним суб’єктом, що визначає її життєві стратегії та позиції щодо навколишнього середовища.

К. О. Абульханова-Славська зазначає, що особистість під час діяльності виступає активним суб’єктом, який вирішує суспільно значущі завдання та спрямовує власну активність на пошук оптимальних шляхів їх реалізації. Вона наголошує, що особистість здатна пристосовувати індивідуальні особливості та здібності до конкретних вимог діяльності, забезпечуючи ефективність і результативність.

Здібність гармонійно поєднувати всі рівні регуляції діяльності визначається як здатність до саморегуляції. На думку дослідниці, саморегуляція є тим механізмом, який забезпечує централізуючу, спрямовуючу та активізуючу позицію суб’єкта. Вона виконує функцію оптимізації психічних можливостей, компенсує недоліки, регулює індивідуальні стани відповідно до завдань і подій діяльності. Крім того, саморегуляція гарантує цільову та смислову відповідність дій суб’єкта конкретним обставинам, своєчасність і пропорційність його поведінкових реакцій.

Включення особистості у діяльність потребує від суб’єкта здатності розподіляти власні зусилля протягом усього періоду її реалізації, особливо у випадках непередбачуваних труднощів чи несподіваних обставин. Важливою характеристикою саморегуляції є уміння співвідносити власні можливості та

індивідуальні особливості з характером завдань, які необхідно вирішити. Саме ця здатність забезпечує ефективність діяльності та дозволяє уникати перевантаження чи дезорганізації поведінки.

Завдяки саморегуляції особистість підтримує стабільний рівень активності незалежно від мінливості психічних станів на різних етапах діяльності. Тобто навіть за умов емоційних коливань чи фізичного виснаження людина може зберігати цілеспрямованість, витримку та продуктивність. Таким чином, саморегуляція виступає універсальним механізмом, який забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами, створюючи основу для самоорганізації діяльності, психологічної стійкості та успішної соціалізації.

Організація діяльності особистості охоплює як свідомі, так і неусвідомлені механізми саморегуляції активності. До таких механізмів належать послідовність включення процесів сприймання та мислення, способи реалізації індивідуальних здібностей, особистісні та психічні темпи діяльності, а також установка на складність завдань. Ці елементи формують своєрідний «фон» діяльності, який забезпечує її цілісність, узгодженість і стабільність.

Саморегуляція у цьому контексті полягає у спрямованій активізації психічних процесів, підтриманні їх певного характеру та інтенсивності. Вона виконує функцію внутрішнього контролю, що дозволяє людині зберігати неперервність психічної активності в межах єдиної особистісно значущої лінії діяльності [5]. Це означає, що навіть за умов зміни зовнішніх обставин чи внутрішніх станів особистість здатна підтримувати цілеспрямованість, стабільність та продуктивність власної поведінки.

Саморегуляція виступає універсальним механізмом, який забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами, створюючи основу для самоорганізації діяльності, психологічної стійкості та розвитку самосвідомості. Вона забезпечує не лише адаптацію до умов

середовища, але й активний розвиток особистості, сприяючи її самореалізації та соціальній інтеграції.

Структурний напрям у дослідженні саморегуляції характеризується прагненням до побудови цілісних моделей та структурних схем, які пояснюють механізми регуляції й саморегуляції психічної діяльності. У межах цього підходу увага зосереджується на пошуку загальних закономірностей функціонування регулятивних процесів, їх взаємодії та інтеграції у єдину систему.

Вагомий внесок у розвиток цього напряму зробили О. О. Конопкін, В. І. Моросанова, О. К. Осницький та інші дослідники. Їхні роботи спрямовані на розробку концептуальних моделей саморегуляції, які відображають структуру процесу – від постановки цілей і планування до контролю та корекції результатів. У цих підходах саморегуляція розглядається як багаторівневий феномен, що включає когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують цілісність діяльності.

О. О. Конопкін запропонував одну з найвідоміших концепцій – структурно-функціональну модель усвідомленої саморегуляції діяльності людини. У його підході саморегуляція розглядається як системно організований процес внутрішньої психічної активності, що забезпечує ініціацію, побудову, управління та підтримання різних форм довільної активності, безпосередньо пов’язаних із прийнятими особистістю цілями. Учений наголошує, що саморегуляція являє собою систему функціональних ланок, які створюють і підтримують у свідомості людини цілісну модель її діяльності.

До найважливіших функціональних ланок, які забезпечують ефективність саморегуляції, Конопкін відносить:

- прийняття мети діяльності суб’єктом;
- суб’єктивну модель базових умов реалізації діяльності;
- програму виконавчих дій;

- систему критеріїв досягнення мети;
- контроль і оцінку реальних результатів;
- рішення та корекцію системи саморегуляції.

Модель Конопкіна дозволяє розглядати саморегуляцію як багаторівневий і динамічний процес, що забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами діяльності. Вона має значення не лише для теоретичного осмислення природи саморегуляції, але й для практики психологічної підтримки, корекційної роботи та педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток свідомого контролю поведінки й діяльності.

В. І. Моросанова розробила концепцію індивідуального стилю саморегуляції, яка стала важливим внеском у розвиток структурного напряму дослідження цього феномена. Вона визначає індивідуальний стиль саморегуляції як своєрідність реалізації довільної активності особистості, що має індивідуально-типологічний характер. По суті, йдеться про те, що кожна людина володіє власним способом організації та контролю своєї діяльності, який залежить від її психологічних особливостей, здібностей і життєвого досвіду.

Дослідниця виходила з того, що індивідуальний стиль саморегуляції формується на основі регулятивних процесів, які реалізують основні ланки саморегуляції (прийняття мети, планування, контроль, корекція тощо) та водночас проявляються як регулятивно-особистісні властивості. Саме вони виступають характеристиками суб’єкта довільної активності, визначаючи його здатність до самоорганізації, психологічної адаптації та самоактуалізації.

В. І. Моросанова у своїй концепції підкреслює, що звернення до особистості як суб’єкта діяльності та свідомості неможливе без урахування індивідуальних особливостей саморегуляції. Вона доводить, що ці особливості необхідно розглядати у взаємозв’язку з особистісно-характерологічними

рисами людини, а також із різноманітними структурами самосвідомості та сфери несвідомого [23].

Такий підхід дозволяє зрозуміти, що саморегуляція не є ізольованим процесом, а інтегрується у загальну систему психічної організації особистості. Вона взаємодіє з характерологічними рисами, які визначають індивідуальний стиль поведінки, і водночас спирається на структури самосвідомості, що забезпечують усвідомлення власних цілей, мотивів та цінностей. Важливим є й те, що несвідоме відіграє роль у формуванні автоматизованих механізмів регуляції, які доповнюють свідомі процеси.

Стильові особливості саморегуляції становлять типові для особистості й найбільш значущі індивідуальні риси організації та управління власною зовнішньою і внутрішньою активністю, які стабільно проявляються у різних видах діяльності. Дослідниця підкреслює, що існують індивідуально-типологічні особливості регулятивних процесів – планування, моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінки результатів і корекції, – які реалізують основні компоненти системи саморегуляції, визначені О.О. Конопкіним.

Особливе значення має виділення класу регулятивно-особистісних (або суб’єктивних) властивостей. Вони, з одного боку, виступають характеристиками цілісної системи регуляції, а з іншого – належать до особистісних рис суб’єкта діяльності. Це риси індивідуальності, які визначають здатність людини свідомо ставити цілі та управляти їх досягненням. До таких властивостей належать відповідальність, впевненість, наполегливість, рефлективність, тривожність. Їхня вираженість безпосередньо пов’язана з рівнем усвідомленої саморегуляції, адже саме вона визначає специфіку структури індивідуально-типологічних особливостей регуляції [23].

О. О. Конопкін та В. І. Моросанова підкреслюють, що про наявність стилю саморегуляції можна говорити лише тоді, коли індивідуальна структура та характерні для певної людини особливості регуляції стійко проявляються у

різноманітних життєвих ситуаціях. Йдеться про довільну організацію особистістю різних видів власної діяльності та поведінки, а також управління ними.

На думку дослідників, поняття «стиль довільного регулювання» має включати найбільш загальні та сутнісні характеристики регуляторики, які не залежать від специфіки окремих видів діяльності чи спілкування. Саме ці характеристики дозволяють виділити типові індивідуальні стилі регуляції, що проявляються у різних формах довільної активності.

На основі уявлень про функціональну структуру процесів психічної регуляції та індивідуальні особливості їх реалізації, які спостерігалися вченими у різних видах діяльності, було виокремлено низку суттєвих і водночас типових характеристик довільної регуляції. Вони пов'язані з реалізацією специфічних функцій цілісного регуляторного процесу:

1. Індивідуальні особливості постановки та прийняття цілей – здатність суб'єкта формулювати, приймати й утримувати мету діяльності.
2. Особливості створення моделі умов – аналіз ситуації та виділення комплексу значущих умов, необхідних для досягнення мети.
3. Особливості планування та програмування дій – побудова програми майбутніх виконавчих кроків, які забезпечують реалізацію цілі.
4. Особливості контролю й оцінки результатів – співвіднесення досягнутих результатів із поставленою метою та прийняття рішень щодо корекції процесів діяльності.

Вирішальне значення у процесі життєдіяльності мають не лише самі життєві обставини, а й та система саморегуляції поведінки, яка сформувалася в особистості. Саме вона визначає, чи сприятимуть стильові особливості подоланню труднощів або, навпаки, стануть перешкодою. Водночас життєві обставини можуть виступати чинником формування такого стилю саморегуляції, який забезпечує ефективну поведінку індивіда [32].

Таким чином, взаємозв’язок між зовнішніми умовами та внутрішніми механізмами саморегуляції є двостороннім:

- з одного боку, стильові особливості саморегуляції визначають здатність особистості адаптуватися й долати труднощі;
- з іншого – життєві обставини впливають на формування індивідуального стилю регуляції, сприяючи розвитку або, навпаки, деформації поведінкових стратегій.

Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію як динамічну систему, що формується у постійній взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами її існування. Він відкриває перспективи для аналізу того, як психологічна стійкість та адаптивність забезпечують ефективність поведінки у складних життєвих ситуаціях.

О. К. Осницький наголошує, що формування саморегуляції є ключовим чинником професійного самовизначення учня. Завдяки розвитку та вдосконаленню системи саморегуляції у школярів поступово формується комплекс умінь, які забезпечують ефективну організацію діяльності та свідоме управління власною активністю.

До таких умінь належать:

1. Постановка та вибір цілей – здатність визначати найбільш актуальні завдання серед багатьох можливих.
2. Аналіз умов діяльності – уміння виокремлювати найважливіші фактори, що впливають на досягнення мети.
3. Організація та реалізація дій – вибір оптимальних способів діяльності та їх послідовне виконання.
4. Оцінка результатів – застосування адекватних критеріїв для визначення успішності та прийняття рішень щодо корекції.

О. К. Осницький наголошує, що усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності можлива лише тоді, коли учень стає справжнім суб’єктом цієї діяльності. Це означає, що він не просто виконує завдання, а активно

організовує, контролює й спрямовує власну активність. Для цього необхідним є набуття спеціалізованого регулятивного досвіду, який формує повноцінний контур усвідомленої саморегуляції.

Такий досвід дозволяє школяреві:

- Ініціювати діяльність – самостійно розпочинати роботу, визначати її мету та мотиви;
- Організовувати процес – структурувати завдання, вибудовувати послідовність дій;
- Контролювати виконання – відстежувати результати, співвідносити їх із поставленими цілями;
- Коригувати власну активність – змінювати стратегії та способи роботи відповідно до умов і результатів.

Г. С. Грибенюк пропонує власне бачення саморегуляції, трактуючи її як особистісну, суб'єктивну здатність, що має мотиваційне підґрунтя та емоційну відокремленість. Вона бере участь не лише у поведінці та діяльності, але й має нематеріальні, ідеальні прояви. Саморегуляція, за його концепцією, є внутрішнім ідеальним процесом, який суб'єкт здатний трансформувати у зовнішній, матеріальний.

Суб'єктивний підхід, запропонований дослідником, передбачає переорієнтацію аналізу з абстрактних схем на конкретного носія діяльності, його загальну здатність до саморегуляції. Важливими складовими цільового, процесуального, змістового та результативного аспектів саморегуляції виступають «нематеріалізовані», «ідеально представлені» еталони – принципи, переконання, ідеали, норми, правила, вимоги. Саме вони задають внутрішні орієнтири, які визначають спрямованість і якість регулятивних процесів.

У психологічній моделі саморегуляції, розробленій Г. С. Грибенюком, вихідними виступають якісні, змістові та суб'єктні характеристики, які визначають внутрішню організацію цього процесу. Дослідник пропонує

розглядати саморегуляцію як багаторівневу систему, що складається з підструктур, кожна з яких деталізує її зміст і функції.

У сфері самосвідомості та психологічних проекцій життєвого шляху людини виділяються такі механізми:

- очікування;
- самооцінка;
- домагання;
- «я-образ».

у мотиваційній сфері модель включає:

- спрямованість суб'єкта, що охоплює потребу в самореалізації;
- мотиви цілей саморегуляції;
- мотиви вибору шляхів і засобів;
- цілі саморегуляції;
- засоби саморегуляції;
- систему ціннісно-смислових утворень.

Таким чином, модель Г.С. Грибенюка інтегрує когнітивні, мотиваційні та ціннісні компоненти, розглядаючи саморегуляцію як процес, що поєднує внутрішні ідеальні орієнтири з практичною реалізацією діяльності. Вона підкреслює, що ефективність саморегуляції залежить від гармонійної взаємодії самосвідомості, мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій, які разом формують цілісний контур управління поведінкою та життєвою активністю особистості.

М. В. Савчин розглядає ефективність саморегуляції крізь призму здатності суб'єкта адекватно сприймати й оцінювати чинники власної діяльності. На його думку, саморегуляція інтегрується у єдиний механізм функціонування та розвитку відповідальності. Це означає, що вона не лише забезпечує організацію поведінки, але й формує морально-психологічну основу особистості.

Учений підкреслює, що епізодичні переживання, які виникають у процесі виконання дій та вчинків, спрямованих на реалізацію обов'язку, а також спонуки, що з'являються у взаємодії з соціальним оточенням, інтегруються завдяки саморегуляції мотивації та емоцій. У результаті цього відповідальність стає стійкою особистісною властивістю, яка значною мірою визначає морально-психологічну структуру людини загалом [28].

Л. Б. Леонова, досліджуючи проблему психологічної саморегуляції та профілактики несприятливих функціональних станів, наголошує на особливій ролі методів саморегуляції. Вони розглядаються як ключові засоби оптимізації функціональних станів, адже спрямовані на формування в особистості системи адекватних внутрішніх ресурсів для подолання «важких» станів і підвищення ефективності діяльності [21].

У такому контексті методи саморегуляції виконують дві основні функції:

- Профілактичну – запобігають виникненню деструктивних психічних станів, які можуть знижувати продуктивність та психологічну стійкість;
- Оптимізаційну – сприяють підвищенню ефективності діяльності шляхом гармонізації мотиваційної, емоційної та когнітивної сфер.

Таким чином, концепція Леонової підкреслює, що саморегуляція є не лише інструментом управління поведінкою, але й засобом психологічної підтримки, збереження психічного здоров'я та підвищення стресостійкості. Вона стає необхідною умовою для ефективного функціонування особистості в умовах інтенсивної навчальної чи професійної діяльності.

Л. Г. Дика створила цілісну системно-діяльнісну концепцію психічної саморегуляції функціонального стану, яка поєднує два рівні розуміння: як психічну діяльність і як психологічну систему. Це дозволяє розглядати саморегуляцію не лише як окремий процес, а як інтегровану структуру, що забезпечує узгодженість внутрішніх ресурсів особистості з вимогами професійної діяльності.

Учена довела, що психічна саморегуляція функціонального стану в напружених та екстремальних умовах професійної діяльності становить особливий вид активності суб'єкта. Він включає:

- мотиви – внутрішні спонуки, що визначають спрямованість діяльності;
- цілі – усвідомлені орієнтири, які задають напрям активності;
- програми – структуровані плани дій для досягнення мети;
- процес – реалізацію конкретних регулятивних механізмів;
- прийняття рішень – вибір оптимальних стратегій та корекція діяльності.

Когнітивний напрям у дослідженні саморегуляції (Г. Д. Чистякова, Н. І. Пов'якель, Н. В. Наумчик та ін.), зосереджується на проблематиці саморегуляції пізнавальних процесів та саморегуляції мислення. У цьому підході увага переноситься на внутрішні механізми управління інтелектуальною активністю, що забезпечують ефективність навчання, творчості та вирішення складних завдань.

Основні положення когнітивного напряму:

- Саморегуляція пізнавальних процесів – включає управління увагою, пам'яттю, сприйняттям, мисленнєвими операціями, що дозволяє людині свідомо контролювати перебіг власної інтелектуальної діяльності.
- Саморегуляція мислення – передбачає здатність організовувати процес мислення, вибудовувати логіку розмірковувань, здійснювати контроль і корекцію інтелектуальних дій.
- Метакогнітивні механізми – усвідомлення власних когнітивних процесів, їх оцінка та управління, що забезпечує розвиток критичного мислення й навчальної автономності.

Н. І. Пов'якель пропонує багатовимірне бачення саморегуляції, підкреслюючи, що вона може здійснюватися як у формі неусвідомленого, довільного або мимовільного процесу, так і у формі свідомого, довільного процесу.

У першому випадку саморегуляція реалізується через механізми підтримки внутрішнього гомеостазу та пристосувальну поведінку. Це означає, що організм автоматично реагує на зміни середовища, забезпечуючи стабільність психічного та фізіологічного стану.

У другому випадку йдеться про свідомий процес, який передбачає застосування спеціальних методів мобілізації внутрішніх ресурсів. Ці методи дозволяють людині актуалізувати ті можливості, які у звичайному житті залишаються прихованими або не використовуються. Саме вони забезпечують ефективність у складних життєвих та професійних ситуаціях [34].

Саморегуляція у психологічному розумінні постає як комплекс умінь і навичок, що дозволяють особистості усвідомлювати власні цілі, співвідносити їх із реальними можливостями, оцінювати результати та визначати шляхи їх досягнення. Вона є інтегрованим механізмом, який забезпечує цілеспрямованість, контроль і корекцію діяльності.

Базові функціональні складові саморегуляції:

- Планування, передбачення та проектування – формування цілей, прогнозування результатів та створення програми дій.
- Оцінка, відбір і контроль – аналіз умов діяльності, вибір оптимальних засобів та постійний моніторинг процесу.
- Мобілізація й самовплив – активізація внутрішніх ресурсів, управління емоційним станом і мотивацією.
- Самокорекція, саморегуляція й самореабілітація – внесення змін у діяльність, відновлення внутрішньої рівноваги та підтримка психологічної стійкості.

На думку Н. В. Наумчик психічна саморегуляція постає як багатовимірна система, що охоплює різні рівні та площини функціонування особистості. Вона визначає процеси адаптації й розвитку на всіх етапах життєвого шляху, інтегруючи попередній досвід і створюючи основу для майбутніх змін.

У площині психіки виокремлюються несвідомий та свідомий рівні, які взаємодіють між собою, забезпечуючи баланс автоматичних і довільних процесів. У площині діяльності – операціонально-технічний рівень, що відповідає за предметні дії, та мотиваційний рівень, який визначає особистісний сенс і спрямованість активності.

Процеси саморегуляції протікають постійно, утворюючи унікальні констеляції «тут і тепер», а в довготривалій перспективі – провідні системи, що формують розвиток особистості. Всі психічні явища – процеси, стани, властивості – є продуктами попередньої саморегуляції та водночас основою для майбутньої.

Особливе значення має рефлексивно-смислова форма саморегуляції, спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери, аналіз і перебудову смислів, а також породження нових. Вона демонструє складний характер взаємодії когнітивних процесів та афективних механізмів в управлінні життєдіяльністю.

О. В. Калітін, аналізуючи психічну структуру акту саморегуляції поведінки, розглядав його як специфічну властивість людини, що зумовлена наявністю самосвідомості. Саме завдяки цій властивості особистість постає активним суб’єктом, здатним до самовизначення свого місця в природі й суспільстві, до вибору цілей, засобів і форм поведінки, а також до творчої мобілізації енергії для їх досягнення.

Джерелом активності є потреба, яка спонукає людину до дії. Момент виникнення ще неусвідомленої потреби переживається суб’єктом як потяг. Такий потяг, не означаючи ще спрямованої дії, стимулює мислення до пошуку об’єктів, що можуть задовольнити потребу.

Д. В. Скрипник та Т. В. Скрипник пропонують визначення саморегуляції як поведінкового, дійово-вольового складника самосвідомості, що формується під впливом її когнітивного та афективного компонентів [31].

М. І. Радченко трактує саморегуляцію як внутрішні компенсаторні процеси, що дозволяють індивіду керувати своєю цілеспрямованою

активністю незалежно від часу та обставин. Це означає, що саморегуляція виступає універсальним механізмом підтримки життєвої активності, який забезпечує стабільність і гнучкість поведінки. Регуляція – це управління думкою, афектом, поведінкою та увагою за допомогою специфічних механізмів і способів підтримки, які можуть використовуватися як свідомо, так і автоматично.

Н. М. Апетик підкреслює, що становлення моральної саморегуляції поведінки досягає своєї мети лише тоді, коли моральні цінності суспільства стають для особистості суб'єктивно значущими. Тобто вони повинні перетворитися на внутрішню потребу та виступати як внутрішні регулятори поведінки. У цьому випадку зовнішні норми й вимоги перестають бути лише соціальним тиском і стають частиною власної системи цінностей людини.

Важливу роль у процесі формування моральної саморегуляції відіграє наявність позитивних моральних почуттів та моральних якостей. Саме вони забезпечують емоційне підґрунтя для прийняття моральних норм як власних і сприяють їхній інтеграції у внутрішню структуру особистості.

М. Й. Боришевський визначає саморегуляцію як усвідомлене й цілеспрямоване планування, побудову та перетворення власних дій і вчинків відповідно до особистісно значущих цілей та актуальних потреб [26]. Вона тісно пов'язана зі сферою самосвідомості й реалізується через інтегровану систему структурних компонентів, що формують «образ Я». Саме цей образ виступає центральним механізмом, який координує регулятивні процеси та забезпечує узгодженість між внутрішніми прагненнями й зовнішніми умовами.

До механізмів саморегуляції М. Й. Боришевський відносить:

- самооцінку – критичне осмислення власних можливостей і результатів;
- домагання – прагнення досягати певного рівня успіху чи статусу; соціальні очікування – внутрішнє прийняття норм і вимог суспільства; оцінні ставлення до оточуючих – формування ціннісних орієнтацій у

міжособистісних стосунках; наміри – усвідомлені плани дій, що визначають спрямованість поведінки; рефлексію – здатність до самоаналізу та переосмислення власних дій [24].

Т. В. Кириченко розглядає саморегуляцію як одну з найбільш інтегративних властивостей особистості, яка поєднує мотиваційні, інтелектуальні, вольові та емоційні сфери людини в єдину цілісність. Особливу увагу дослідниця приділяє саморегуляції поведінки підростаючої особистості, наголошуючи, що вона формується на основі засвоєння моральних норм, які реалізуються у вчинках. Підлітки активно усвідомлюють зміст морально-етичних вимог, що стає підґрунтям для розвитку їхньої здатності до саморегуляції, насамперед у вольовій сфері.

Поява мотиваційних тенденцій до самопізнання та самооцінювання у підлітків свідчить про їхню здатність до свідомого управління поведінкою. За твердженням Кириченко, психологічні механізми саморегуляції становлять інтегративну сукупність психічних властивостей, які визначають рух до регуляції дій та забезпечують гармонійний розвиток особистості [27].

М. Боуен, аналізуючи проблему саморегуляції в контексті психотерапії, наголошує на важливості особистісно-орієнтованого підходу, який передбачає повагу до потреб та ритму розвитку інших людей. Такий підхід базується на трьох ключових припущеннях щодо природи людини:

1. Тенденція до самодетермінації – прагнення особистості самостійно визначати власний життєвий шлях, цілі та способи їх досягнення.
2. Принцип саморегулювання – здатність людини управляти своїми емоціями, поведінкою та внутрішніми станами, забезпечуючи гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми вимогами.
3. Присутність внутрішнього «Я» – усвідомлення власної ідентичності, яке виступає джерелом автономності та внутрішньої сили.

М. Боуен розкриває тенденцію до самодетермінації як природну здатність кожної людини робити вибір, що сприяє покращенню якості життя.

Особистість, за її переконанням, має довіряти власній внутрішній мудрості, сприймати перешкоди й невдачі як можливості для навчання та розвитку. Вона наголошує на внутрішньому обов'язку людини – підвищувати рівень самосвідомості й удосконалювати якість власного життя.

Принцип саморегуляції у концепції Боуен означає, що кожна людина має природний ритм розвитку, а саморегуляція є здатністю керувати власним процесом особистісного росту та обирати напрямок руху. Це передбачає постійний контакт із внутрішніми процесами та контроль над Его, що дозволяє уникати деструктивних впливів і зберігати гармонію.

А. Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії підкреслює взаємозалежність трьох ключових детермінант: поведінки, особистісних аспектів та соціального впливу. Це означає, що поведінка людини формується під впливом оточення, але водночас сама людина активно бере участь у створенні соціального середовища й обставин, які виникають у повсякденних ситуаціях.

Найбільш виразною рисою його концепції є переконання, що поведінка формується через спостереження та моделювання прикладів. Люди навчаються, наслідуючи інших, і саме приклади стають основним джерелом соціального досвіду.

Важливим аспектом є здатність людини впливати на власну поведінку шляхом:

- організації безпосереднього соціального оточення,
- забезпечення когнітивної підтримки,
- усвідомлення наслідків власних дій.

Д. Роттер, розробляючи теорію соціального учіння, прагнув пояснити, як формується поведінка через взаємодію з іншими людьми та елементами оточення. Він підкреслював, що поведінка не є лише реакцією на зовнішні стимули, а значною мірою визначається нашою унікальною здатністю думати та передбачати.

На думку Роттера, для прогнозування того, як люди діятимуть у певній ситуації, необхідно враховувати такі когнітивні чинники:

- сприймання – індивідуальне бачення та інтерпретація ситуації;
- очікування – уявлення про можливі наслідки власних дій;
- цінності – система значущих орієнтирів, що визначає вибір і мотивацію.

Аналіз психологічної літератури з проблеми саморегуляції дозволяє узагальнити кілька важливих положень.

Діяльнісний аспект саморегуляції поєднує ключові положення: вона є інтегративною властивістю індивідуальності; забезпечує централізуючу, спрямовуючу й активізуючу позицію особистості; включає неусвідомлену регуляцію активності, коли всі психічні процеси послідовно беруть участь у регулюванні діяльності; реалізується через усвідомлені процеси цілепокладання, цілевиявлення та цілездійснення. Для її здійснення необхідна цілісна модель діяльності, що включає планування, моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекцію результатів.

Поведінковий аспект саморегуляції акцентує увагу на тому, що у підлітковому віці вона здійснюється через засвоєння та прийняття змісту норм і правил поведінки в суспільстві. Загальнолюдські норми, стаючи суб’єктивно домінантними, перетворюються у власну потребу особистості та внутрішні регулятори поведінки, які обмежують свободу дій, але водночас спрямовують їх у соціально прийнятне русло.

Отже, саморегуляція постає як багатовимірний процес, що інтегрує діяльнісні та поведінкові аспекти, забезпечуючи гармонію між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми соціальними вимогами.

1.2. Особливості саморегуляції у старшому підлітковому віці

Старший підлітковий вік, або період ранньої юності, становить собою надзвичайно важливий етап в онтогенезі особистості, який характеризується

якісними змінами у структурі та механізмах саморегуляції, що зумовлено як інтенсивним фізіологічним дозріванням, зокрема розвитком префронтальної кори головного мозку, відповідальної за виконавчі функції, так і кардинальною зміною соціальної ситуації розвитку. У цей період відбувається поступовий перехід від зовнішньої регуляції поведінки, що спиралася переважно на вимоги та контроль з боку дорослих, до внутрішньої, усвідомленої саморегуляції, стійкою основою якої стають власні ціннісні орієнтації, ідеали, переконання та світоглядні позиції молодої людини. Специфіка саморегуляційних процесів у старшому підлітковому віці нерозривно пов'язана з центральним новоутворенням цього періоду — формуванням зрілої ідентичності та актуалізацією гострої потреби у професійному, громадянському і особистісному самовизначенні, що вимагає високого рівня розвитку здатності до довгострокового планування, самостійного цілепокладання та підпорядкування ситуативних бажань чи імпульсів стратегічним життєвим перспективам. Водночас емоційна сфера старшокласників, незважаючи на загальну стабілізацію порівняно з кризою раннього підліткового віку, залишається досить вразливою, що нерідко призводить до внутрішніх конфліктів між когнітивним усвідомленням необхідності виконання певних завдань та емоційним опором, роблячи здатність до емоційної саморегуляції, самоуправління стресом та конструктивного проживання фрустрації одними з найскладніших, але критично необхідних завдань віку. Розвиток рефлексії в юності сягає якісно нового рівня: юнаки та дівчата стають здатними до глибокого самоаналізу, адекватної оцінки результатів власної діяльності та критичного осмислення своїх особистісних рис, що є фундаментальною передумовою для свідомого самовиховання та цілеспрямованого формування таких вольових якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, самостійність та відповідальність. Соціальний контекст, зокрема взаємодія з однолітками, продовжує відігравати значну роль, проте старші підлітки демонструють дедалі вищу автономність і

здатність протистояти конформному тиску групи, спираючись на внутрішній локус контролю та власну систему норм. Таким чином, успішне становлення цілісної, індивідуалізованої системи усвідомленої саморегуляції на цьому етапі визначає не лише поточну академічну успішність та готовність до переходу на наступний освітній чи професійний рівень, але й виступає запорукою загального психологічного здоров'я, соціальної зрілості та життєстійкості, тоді як недостатній розвиток регуляторних здібностей створює ризики виникнення прокрастинації, підвищеної тривожності, формування адиктивної чи девіантної поведінки та ускладнює подальшу самореалізацію в умовах динамічного дорослого життя.

Розглядаючи проблему агресивної поведінки в юнацькому віці через призму регуляторних механізмів, варто зазначити, що сформованість усвідомленої саморегуляції виступає ключовим психологічним буфером, який детермінує здатність особистості стримувати деструктивні імпульси та обирати соціально прийнятні стратегії вирішення конфліктних ситуацій.

Теоретичний аналіз проблеми вказує на існування стійкого оберненого зв'язку між рівнем розвитку регуляторних компетенцій та схильністю до агресії, оскільки юнаки та дівчата з високим рівнем саморегуляції здатні ефективно моделювати значущі умови діяльності, прогнозувати наслідки своїх вчинків та здійснювати своєчасну корекцію емоційних станів, що мінімізує ризик виникнення афективних спалахів. Натомість недостатня зрілість виконавчих функцій та слабкість внутрішнього локусу контролю призводять до того, що підліток стає більш вразливим до впливу фруструючих факторів середовища, демонструючи схильність до прямої фізичної чи вербальної агресії як найбільш доступного, проте дезадаптивного способу відреагування накопиченої напруги. Важливим аспектом цього взаємозв'язку є роль емоційної саморегуляції, де невміння розпізнавати та вербалізувати власні негативні емоції, характерне для осіб зі зниженим регуляторним профілем,

часто трансформується у вороже ставлення до оточуючих та аутоагресивні тенденції.

Крім того, здатність до рефлексії як вищого рівня саморегуляції дозволяє старшим підліткам здійснювати когнітивну переоцінку стресогенних подій, знижуючи суб'єктивну значущість конфлікту і, відповідно, інтенсивність агресивного імпульсу, що робить розвиток навичок самоменеджменту не лише показником особистісної зрілості, але й фундаментальною мішенню для психопрофілактичної роботи, спрямованої на зниження рівня делінквентності та формування просоціальної поведінки в молодіжному середовищі.

Т. І. Шульга підкреслює, що особистісна довільна саморегуляція в підлітковому віці є важливим психологічним механізмом, який дозволяє людині усвідомлено керувати собою, своїми пізнавальними процесами та поведінкою. Ця здатність проявляється у досягненні самостійно поставлених цілей, у подоланні перешкод і труднощів, а також у виробленні власних способів регулювання поведінки. Таким чином, довільна саморегуляція в підлітковому віці стає показником зростання рівня самосвідомості, вольової зрілості та здатності до самостійного цілепокладання. Вона формує основу для майбутньої самореалізації та адаптації особистості в соціальному середовищі [39].

І. М. Цимбалюк наголошує, що наприкінці підліткового віку емоційно-моральні взаємини стають дедалі тісніше пов’язаними із самосвідомістю та вольовою саморегуляцією поведінки. Це зумовлює появу різних рівнів саморегуляції на основі моральних переконань.

На високому рівні спостерігається стійкий прояв моральної самоактивності та здатності до саморегуляції у всіх сферах діяльності й спілкування. Зі зростанням самостійності учнів середнього шкільного віку виникає потреба керуватися у власній поведінці та діяльності особистими поглядами, уподобаннями та принципами. Саморегуляція підлітка розглядається як процес поступового переходу від зовнішніх норм і вимог до

внутрішніх переконань, що стають основою для формування зрілої та автономної особистості.

Самопізнання в підлітковому віці постає як невід'ємна складова психічного життя, що забезпечує активність і самостійність особистості у власній життєдіяльності. Завдяки йому підліток перестає бути лише продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності культивувати потребу в постійному самовдосконаленні, самотворенні та саморозвитку. Самопізнання взаємодіє з психічними утвореннями, якостями та властивостями, тому воно є необхідною умовою розвитку особистісної саморегуляції, адже становлення підлітка полягає в організації та інтеграції власного внутрішнього світу через самопізнання й самоусвідомлення.

Особливе місце займає самооцінка, яка формується за активної участі самої особистості й відображає своєрідність її внутрішнього світу. Вона виконує низку функцій у процесі саморегуляції:

- включається в структуру мотивації, визначаючи спрямованість та вибір засобів регулювання;
- впливає на інтерпретацію досягнутого результату;
- забезпечує оцінку власних можливостей і співставлення їх із вимогами ситуації поведінки;
- підкреслює емоційний аспект та соціальне походження, адже формується у взаємодії з іншими людьми [40].

Критичне ставлення підлітка до себе, переживання невдоволення власними діями чи якостями актуалізує потребу в самоповазі. Самоставлення, або самоповага, як індивідуально-психологічна властивість, характеризує здатність школяра бачити себе особистістю з позитивними якостями, яка водночас здатна досягати успіху в значущих для неї сферах.

Ця властивість тісно пов'язана з академічними здібностями, ставленням батьків та оцінкою з боку однолітків. Самоставлення виконує важливу функцію в особистісному саморегулюванні, адже воно:

- визначає спрямованість і вибір засобів регулювання поведінки;
- впливає на інтерпретацію досягнутого результату;
- забезпечує співставлення власних можливостей із вимогами ситуації;
- підкреслює емоційний аспект і соціальне походження самооцінки.

Узагальнюючи проведений аналіз, можна стверджувати, що розвиток самосвідомості у поєднанні з процесом перетворення індивіда з об'єкта зовнішніх регулятивних впливів у суб'єкта самостійного управління власною поведінкою є ключовою умовою виникнення особистісної саморегуляції. Вона ґрунтується на відрефлексованих потребах, цілеспрямованості та наполегливості, що забезпечують здатність особистості до усвідомленого контролю й організації власної активності.

Це психологічне утворення формується завдяки взаємодії соціальних факторів та внутрішніх чинників, які, проявляючись у цілісній єдності, трансформуються у соціальний та внутрішньо-індивідуальний простори особистості. Саме ця інтеграція дозволяє людині збалансовано реалізовувати власний креативний потенціал, поєднуючи зовнішні вимоги з внутрішніми прагненнями.

Таким чином, особистісна саморегуляція постає як результат розвитку самосвідомості, вольових механізмів та ціннісних орієнтацій, що забезпечують гармонійне функціонування особистості у соціальному середовищі та її поступове становлення як автономного суб'єкта життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, процедура методи та методики дослідження

Дослідження проводилось на базі Уманської гімназії № 1 Уманської міської ради. У дослідженні взяли участь 20 здобувачів освіти підліткового віку.

З метою визначення особливостей саморегуляції підлітків нами були використані наступні методики: Методика визначення рівня мотивації досягнення (авт. Ю.М. Орлов); Дослідження цілеспрямованості (тест-опитувальник Н.Е. Стамбулової); Дослідження вольової саморегуляції (тест-опитувальник А.В.Зверкова та Е.В. Ейдмана).

У результаті дослідження 20 учнів старшого підліткового віку за методикою визначення рівня мотивації досягнення Ю.М. Орлова було встановлено різний рівень сформованості мотивації досягнення успіху. Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень мотивації досягнення виявлено у 7 досліджуваних, що становить 35% вибірки. Такі учні характеризуються вираженим прагненням до успіху, наполегливістю, впевненістю у власних можливостях, готовністю докладати зусиль для досягнення поставлених цілей та орієнтацією на результат діяльності.

Середній рівень мотивації досягнення зафіксовано у 9 підлітків, що становить 45% від загальної кількості учасників дослідження. Для цієї групи характерне помірне прагнення до успіху, достатній рівень цілеспрямованості та працездатності, однак у складних ситуаціях у них можуть виникати сумніви у власних силах або недостатня стійкість у досягненні мети.

Низький рівень мотивації досягнення виявлено у 4 учнів, що становить 20% вибірки. Такі підлітки менш орієнтовані на досягнення успіху, можуть

уникати труднощів, проявляти недостатню ініціативність, залежність від зовнішніх обставин та невпевненість у власних можливостях.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість старших підлітків має середній та високий рівень мотивації досягнення, що є позитивним показником особистісного розвитку та готовності до самореалізації. Водночас наявність учнів із низьким рівнем мотивації вказує на необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на розвиток упевненості у собі, формування цілеспрямованості та підвищення мотивації досягнення успіху.

У результаті дослідження 20 учнів старшого підліткового віку за тестом-опитувальником Н.Е. Стамбулової було визначено рівень розвитку цілеспрямованості та вольової саморегуляції особистості. Аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень сформованості цілеспрямованості та саморегуляції виявлено у 6 підлітків, що становить 30% від загальної кількості досліджуваних. Такі учні характеризуються чітким усвідомленням власних цілей, умінням планувати діяльність, наполегливістю у досягненні результатів, стійкістю до труднощів та здатністю зберігати мотивацію навіть у ситуаціях невдач.

Середній рівень розвитку цілеспрямованості та саморегуляції зафіксовано у 10 учнів, що становить 50% вибірки. Для цих підлітків характерна достатня здатність до постановки цілей і планування діяльності, однак у складних ситуаціях вони можуть проявляти недостатню стійкість, сумніви у власних можливостях або потребу у зовнішній підтримці.

Низький рівень розвитку саморегуляції та цілеспрямованості було виявлено у 4 досліджуваних, що становить 20% від загальної кількості учасників. Такі підлітки характеризуються недостатньою визначеністю життєвих цілей, нестійкістю інтересів, труднощами у плануванні діяльності та схильністю відмовлятися від досягнення мети при виникненні труднощів або невдач.

Отримані результати свідчать про те, що у більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку цілеспрямованості та саморегуляції. Разом із тим значна частина досліджуваних потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток вольових якостей, навичок планування, стійкості до труднощів та формування чітких життєвих цілей.

У результаті дослідження 20 учнів старшого підліткового віку за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана було визначено рівень розвитку вольової саморегуляції, наполегливості та самовладання підлітків. Аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень вольової саморегуляції виявлено у 5 учнів, що становить 25% від загальної кількості досліджуваних. Такі підлітки характеризуються високим рівнем самоконтролю, емоційною стійкістю, здатністю контролювати власні реакції, доводити розпочату справу до завершення та зберігати працездатність навіть у складних ситуаціях.

Середній рівень вольової саморегуляції було зафіксовано у 11 учнів, що становить 55% вибірки. Для цієї групи характерний достатній рівень самоконтролю та наполегливості, однак у ситуаціях стресу або тривалих труднощів у них можуть виникати труднощі із збереженням емоційної рівноваги та послідовності у діяльності.

Низький рівень вольової саморегуляції виявлено у 4 підлітків, що становить 20% від загальної кількості учасників дослідження. Такі учні характеризуються недостатньою витримкою, імпульсивністю, труднощами у подоланні перешкод, схильністю відмовлятися від діяльності при невдачах та зниженою здатністю до контролю власних емоцій і поведінки.

Отримані результати свідчать про те, що у більшості старших підлітків вольова саморегуляція сформована на середньому рівні. Разом із тим значна частина учнів потребує психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самоконтролю, емоційної стійкості, наполегливості та здатності ефективно долати труднощі й стресові ситуації.

2.2. Програма психологічного розвитку саморегуляції у підлітків

Назва програми

«Self Balance» — програма психологічного супроводу розвитку саморегуляції у старшому підлітковому віці

Загальна характеристика програми

Актуальність програми

Старший підлітковий вік є періодом активного особистісного становлення, розвитку самосвідомості, емоційної сфери та системи міжособистісних відносин. У цей період підлітки часто стикаються з підвищеним емоційним напруженням, труднощами самоконтролю, імпульсивністю, тривожністю, невпевненістю у собі та проблемами прийняття рішень.

Розвинена саморегуляція є важливим психологічним ресурсом особистості, що забезпечує:

- емоційну стійкість;
- здатність до самоконтролю;
- ефективне управління поведінкою;
- адаптивне реагування на стрес;
- успішну соціалізацію та професійне самовизначення.

Мета програми

Сприяти розвитку саморегуляції особистості у старшому підлітковому віці через формування навичок емоційного самоконтролю, усвідомленості, рефлексії, цілепокладання та конструктивного подолання труднощів.

Завдання програми

1. Розвинути навички усвідомлення власних емоцій і поведінкових реакцій.
2. Сформувати здатність до емоційної саморегуляції.
3. Розвинути навички контролю імпульсивних реакцій.
4. Сприяти розвитку рефлексії та самоспостереження.
5. Навчити конструктивних копінг-стратегій.
6. Розвинути навички цілепокладання та планування.
7. Підвищити рівень психологічної стійкості.
8. Сприяти розвитку відповідальності за власні рішення та поведінку.

Цільова аудиторія

Здобувачі освіти підліткового віку.

Організаційні умови

- **Форма роботи:** групова
- **Кількість учасників:** 10–15 осіб
- **Тривалість заняття:** 80–90 хвилин
- **Кількість занять:** 10–12
- **Періодичність:** 1 раз на тиждень

Теоретична основа програми

Програма ґрунтується на:

- когнітивно-поведінковому підході;
- гуманістичній психології;
- концепції усвідомленої саморегуляції;
- положеннях вікової та педагогічної психології;
- теорії емоційного інтелекту;
- ресурсному підході.

Очікувані результати

Після проходження програми очікується:

- підвищення рівня самоконтролю;
- покращення емоційної стійкості;
- зниження імпульсивності;
- розвиток навичок самоспостереження;
- підвищення здатності до конструктивного подолання стресу;
- розвиток відповідальності та автономності;
- покращення комунікативної взаємодії.

Структура програми

Модуль 1. Самопізнання та усвідомлення себе

Заняття 1. Знайомство та формування психологічної безпеки

Мета:

створення довірливої атмосфери та мотивації до саморозвитку.

Вправи:

- «Моє ім’я та ресурс»
- «Очікування від програми»
- Формування правил групи
- Рефлексивне коло

Заняття 2. Самоспостереження та усвідомлення власних станів

Мета:

розвиток навичок самоаналізу.

Вправи:

- «Щоденник емоцій»
- «Мої реакції у складних ситуаціях»
- Вправа «Внутрішній барометр»
- Саморефлексія

Модуль 2. Розвиток емоційної саморегуляції

Заняття 3. Емоції та їх регуляція

Мета:

навчити підлітків розуміти й контролювати емоції.

Вправи:

- «Емоційний термометр»
- Аналіз тригерів
- «Стоп-пауза»
- Техніки самозаспокоєння

Заняття 4. Управління стресом

Мета:

формування стресостійкості.

Вправи:

- Дихальні техніки
- Прогресивна м’язова релаксація
- «Моє безпечне місце»
- Обговорення стресових ситуацій

Заняття 5. Контроль імпульсивності

Мета:

розвиток поведінкового самоконтролю.

Вправи:

- «Пауза перед рішенням»
- «Світлофор реакцій»
- Аналіз конфліктних ситуацій
- Рольові ігри

Модуль 3. Розвиток особистісної ефективності

Заняття 6. Цілі та відповідальність

Мета:

формування навичок цілепокладання.

Вправи:

- «Мої життєві цілі»
- SMART-планування
- «Кроки до результату»
- Самооцінка ресурсів

Заняття 7. Самомотивація

Мета:

розвиток внутрішньої мотивації.

Вправи:

- «Мої цінності»
- «Колесо життєвого балансу»
- «Мотиватори та демотиватори»
- Робота з внутрішнім діалогом

Модуль 4. Конструктивна взаємодія

Заняття 8. Саморегуляція у спілкуванні

Мета:

розвиток контролю поведінки у міжособистісній взаємодії.

Вправи:

- «Я-повідомлення»
- Активне слухання
- «Конфлікт без агресії»
- Рольові ситуації

Заняття 9. Копінг-стратегії

Мета:

формування адаптивних способів подолання труднощів.

Вправи:

- «Мої ресурси»
- «Карта підтримки»
- Аналіз складних життєвих ситуацій
- Техніка позитивного переосмислення

Модуль 5. Інтеграція та закріплення навичок

Заняття 10. Я керую своїм життям

Мета:

узагальнення та закріплення сформованих навичок.

Вправи:

- «Мої зміни»
- «Лист собі в майбутнє»
- Вправа «Ресурсний рюкзак»
- Підсумкова рефлексія

Методи та техніки роботи

У програмі використовуються:

- тренінгові вправи;
- групові дискусії;
- елементи когнітивно-поведінкової терапії;
- арт-терапевтичні техніки;
- релаксаційні вправи;
- психогімнастика;
- рольові ігри;
- рефлексивні техніки;
- метод кейсів.

Форми психологічного супроводу

1. Групова робота

Основна форма розвитку навичок саморегуляції.

2. Індивідуальні консультації

Проводяться за потреби для:

- роботи з емоційними труднощами;
- підтримки мотивації;
- індивідуального супроводу.

3. Просвітницька робота з батьками

Теми:

- «Психологічні особливості старшого підліткового віку»
- «Як підтримати розвиток самостійності»
- «Емоційна підтримка підлітка»

Етапи реалізації програми

1. Діагностичний етап

- первинна психодіагностика;
- визначення особливостей саморегуляції.

2. Формувальний етап

- проведення тренінгової програми;
- психологічний супровід учасників.

3. Контрольний етап

- повторна діагностика;
- оцінка результативності програми.

Критерії ефективності

Програма вважається ефективною за умови:

- підвищення показників саморегуляції;
- покращення емоційного контролю;
- зниження імпульсивності;
- підвищення стресостійкості;
- розвитку навичок усвідомленого прийняття рішень.

Рекомендації психологу

У процесі реалізації програми важливо:

- підтримувати атмосферу довіри;
- враховувати індивідуальні особливості підлітків;
- уникати авторитарного стилю взаємодії;
- забезпечувати позитивне підкріплення;
- стимулювати саморефлексію учасників.

Програма психологічного супроводу розвитку саморегуляції у старшому підлітковому віці спрямована на формування психологічної стійкості, емоційної зрілості та здатності до усвідомленого управління власною поведінкою. Комплексний характер програми сприяє гармонійному особистісному розвитку підлітків та підвищенню їх адаптаційного потенціалу.

Результати повторної діагностики 20 учнів старшого підліткового віку за методикою визначення рівня мотивації досягнення Ю.М. Орлова після впровадження програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції підлітків, засвідчили позитивну динаміку у розвитку мотиваційної сфери досліджуваних.

Зокрема, високий рівень мотивації досягнення було виявлено у 11 учнів, що становить 55% від загальної кількості досліджуваних. Порівняно з

результатами первинної діагностики кількість підлітків із високим рівнем мотивації зросла. Такі учні демонструють більш виражене прагнення до успіху, наполегливість у досягненні поставлених цілей, упевненість у власних силах та готовність до подолання труднощів.

Середній рівень мотивації досягнення після реалізації програми було зафіксовано у 7 підлітків, що становить 35% вибірки. Учасники цієї групи характеризуються достатнім рівнем цілеспрямованості та прагненням до самореалізації, однак у деяких ситуаціях ще можуть проявляти нестійкість мотивації або залежність від зовнішньої підтримки.

Низький рівень мотивації досягнення виявлено лише у 2 учнів, що становить 10% досліджуваних. У порівнянні з результатами первинного обстеження кількість підлітків із низькою мотивацією зменшилась, що свідчить про позитивний вплив психологічної програми на розвиток саморегуляції, впевненості у собі та орієнтації на досягнення успіху.

Отримані результати повторної діагностики дозволяють зробити висновок про ефективність впровадженої програми психологічного супроводу. Після участі у програмі у більшості підлітків спостерігається підвищення рівня мотивації досягнення, посилення прагнення до самореалізації та розвиток особистісної активності.

Результати повторної діагностики 20 учнів старшого підліткового віку за тестом-опитувальником Н.Е. Стамбулової після впровадження програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції підлітків, продемонстрували позитивну динаміку у розвитку цілеспрямованості та вольової саморегуляції особистості.

Після реалізації програми високий рівень розвитку саморегуляції та цілеспрямованості було виявлено у 10 учнів, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних. Порівняно з первинною діагностикою кількість підлітків із високим рівнем значно зросла. Такі учні характеризуються чіткістю життєвих цілей, здатністю до планування діяльності, наполегливістю

у досягненні результатів, стійкістю до труднощів та впевненістю у власних силах.

Середній рівень розвитку саморегуляції було зафіксовано у 8 підлітків, що становить 40% вибірки. Для цієї групи характерний достатній рівень організованості та цілеспрямованості, однак у деяких ситуаціях вони ще можуть проявляти нестійкість у реалізації намірів або потребувати додаткової підтримки при подоланні труднощів.

Низький рівень розвитку саморегуляції та цілеспрямованості після впровадження програми було виявлено лише у 2 учнів, що становить 10% від загальної кількості учасників дослідження. У порівнянні з результатами первинного обстеження кількість підлітків із низьким рівнем значно зменшилася. Це свідчить про позитивний вплив психологічної програми на розвиток вольових якостей, навичок самоконтролю, здатності до постановки цілей та подолання труднощів.

Отримані результати повторної діагностики підтверджують ефективність програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції підлітків. У більшості досліджуваних спостерігається підвищення рівня цілеспрямованості, відповідальності, наполегливості та здатності до усвідомленого контролю власної поведінки й діяльності.

Результати повторної діагностики 20 учнів старшого підліткового віку за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана після впровадження програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції підлітків, засвідчили позитивні зміни у розвитку вольових якостей та здатності до самоконтролю.

Зокрема, високий рівень вольової саморегуляції після реалізації програми було виявлено у 9 учнів, що становить 45% від загальної кількості досліджуваних. Порівняно з первинною діагностикою кількість підлітків із високим рівнем саморегуляції суттєво збільшилася. Такі учні характеризуються емоційною стійкістю, здатністю контролювати власні

емоції та поведінку, наполегливістю, витримкою та готовністю долати труднощі без втрати мотивації.

Середній рівень вольової саморегуляції було зафіксовано у 9 підлітків, що становить 45% вибірки. Для цієї групи характерний достатній рівень самоконтролю та організованості, однак у складних або емоційно напружених ситуаціях вони ще можуть проявляти певну нестійкість або потребувати додаткової підтримки.

Низький рівень вольової саморегуляції після впровадження програми виявлено лише у 2 учнів, що становить 10% від загальної кількості досліджуваних. У порівнянні з результатами первинного обстеження кількість підлітків із низьким рівнем значно зменшилася. Це свідчить про розвиток у більшості учасників навичок самоконтролю, витримки, емоційної стабільності та здатності доводити розпочату справу до завершення.

Отримані результати повторної діагностики підтверджують ефективність програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції підлітків. Після участі у програмі більшість учнів демонструє вищий рівень вольового контролю, наполегливості, стресостійкості та здатності до усвідомленого регулювання власної поведінки й емоційних реакцій.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукової літератури саморегуляцію поведінки ми розглядаємо як складне структурне утворення особистості, що поєднує цілеспрямовані дії та внутрішні механізми контролю. Вона проявляється у здатності приймати довільні рішення, добирати й оцінювати засоби реалізації поставлених цілей, здійснювати самоаналіз власних вчинків, визначати позицію щодо подій і ситуацій, а також формувати ціннісне ставлення до самого себе. Саморегуляція безпосередньо пов'язана з різними формами самоактивності та входить до структури складних психологічних процесів і систем, що забезпечують адаптацію та розвиток особистості.

Цей універсальний феномен базується на самооцінці, яка виступає фундаментом для саморозвитку й самореалізації. Досягнення належного рівня саморегуляції поведінки потребує актуалізації процесу самоусвідомлення та підвищення значущості власного «Я», адже саме усвідомлення себе як суб'єкта діяльності дозволяє людині гармонізувати внутрішні прагнення з зовнішніми вимогами.

Діяльнісний аспект саморегуляції поєднує ключові положення: вона є інтегративною властивістю індивідуальності; забезпечує централізуючу, спрямовуючу й активізуючу позицію особистості; включає неусвідомлену регуляцію активності, коли всі психічні процеси послідовно беруть участь у регулюванні діяльності; реалізується через усвідомлені процеси цілепокладання, цілевиявлення та цілездійснення. Для її здійснення необхідна цілісна модель діяльності, що включає планування, моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекцію результатів.

Поведінковий аспект саморегуляції – у підлітковому віці вона здійснюється через засвоєння та прийняття змісту норм і правил поведінки в суспільстві. Загальнолюдські норми, стаючи суб'єктивно домінантними, перетворюються у власну потребу особистості та внутрішні регулятори

поведінки, які обмежують свободу дій, але водночас спрямовують їх у соціально прийнятне русло.

Таким чином, особистісна саморегуляція постає як результат розвитку самосвідомості, вольових механізмів та ціннісних орієнтацій, що забезпечують гармонійне функціонування особистості у соціальному середовищі та її поступове становлення як автономного суб'єкта життєдіяльності.

Самопізнання в підлітковому віці постає як невід'ємна складова психічного життя, що забезпечує активність і самостійність особистості у власній життєдіяльності. Завдяки йому підліток перестає бути лише продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності культивувати потребу в постійному самовдосконаленні, самотворенні та саморозвитку. Самопізнання взаємодіє з психічними утвореннями, якостями та властивостями, тому воно є необхідною умовою розвитку особистісної саморегуляції, адже становлення підлітка полягає в організації та інтеграції власного внутрішнього світу через самопізнання й самоусвідомлення.

Розвиток самосвідомості у поєднанні з процесом перетворення індивіда з об'єкта зовнішніх регулятивних впливів у суб'єкта самостійного управління власною поведінкою є ключовою умовою виникнення особистісної саморегуляції. Вона ґрунтується на відрефлексованих потребах, цілеспрямованості та наполегливості, що забезпечують здатність особистості до усвідомленого контролю й організації власної активності.

Нами було проведене емпіричне дослідження особливостей саморегуляції підлітків та розроблена програма психологічного супроводу, спрямована на розвиток саморегуляції підлітків.

Отримані результати повторної діагностики дозволяють зробити висновок про ефективність впровадженої програми психологічного супроводу. Після участі у програмі у більшості підлітків спостерігається підвищення рівня мотивації досягнення, посилення прагнення до самореалізації та розвиток особистісної активності; підвищення рівня

цілеспрямованості, відповідальності, наполегливості та здатності до усвідомленого контролю власної поведінки й діяльності; вищий рівень вольового контролю, наполегливості, стресостійкості та здатності до усвідомленого регулювання власної поведінки й емоційних реакцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Гніздюх Т. Р. Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців* : Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року. Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2024. 176 с.

2. Бальбуза О. М. Методи профілактики і вирішення конфліктів у роботі соціального педагога. *Наука, освіта, суспільство: реалії, виклики, перспективи* : зб. матеріалів конференції. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019.

3. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб.

Київ : ІЗМН, 1998. 240 с.

4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

5. Брецко І., Варга В., Турзай О.І. Психологічна характеристика саморегуляції поведінки особистості. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : збірник тез доповідей ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачево / ред. кол. Л. І. Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2025. С. 25-28.

6. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. для студентів психологічних і пед. спец. / М. Й. Варій. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

7. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2017. № 3(30). С. 117–134.

8. Гаращенко Я. М., Погоріла І. О., Кириленко Н. І. Вплив тривожності підлітків та юнаків на стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, (19–20 листопада 2021 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. С. 20–26.

9. Геворгян К. Особливості теорії пристрою зберігання пам'яті в головному мозку людини : thesis. 2019. С. 2-17.

10. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

11. Дараган А. А. Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків : дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 44 с.

12. Дічек Н.П. Внесок психологів України в індивідуалізацію навчального процесу в середній школі (друга половина XX ст.). *УПЖ*. № 1. 2018, С.15-30.

13. Дічек Н.П. Педагогічна психологія – один з рушіїв розвитку диференціації шкільного навчання (40-80-ті рр. XX ст.) Нариси з історії розвитку диференційованого підходу до організації навчання в українській школі (кінець 30-х – 80-ті рр.XX ст.) : посібник. К. : “Пед. думка”, 2017 С.86-196.

14. Ільніцька Н. І. Поняття соціального конфлікту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія*. 2019. Вип. 42/45. С. 286– 287.

15. Єременко І.Г. Готовність учнів допоміжної школи до навчання. Київ, 1997. 93 с.

16. Занюк С. С. Психологічні закономірності керування мотивацією учіння студентської молоді : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07.Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 20 с.

12. Костюніна Є. А. Особливості формування конфліктної поведінки в підлітковий вік. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 642-646.

13. Куниця Т. Ю. Проблема конфліктів у шкільному колективі. *Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри* : зб. наук. пр. Київ: Едельвейс, 2017. С. 114–120.

14. Литвинчук Н., Смолінчук Л., Дараган А. Вплив психологічних чинників на конфліктну поведінку у підлітків. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. К.: НАУ, 2022. Вип. 1(20). С. 87–100.

15. Мічуріна Ю.А., Сарафаннікова Н.С. До проблеми агресивності в дітей віком старшого дошкільного віку. *Міжнародний студентський науковий вісник.* 2015.

16. Мицьо М. Гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Магістерський науковий вісник*. 2018. Вип. 29. С. 97–99.

17. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. Випуск 3. С. 137-142.

18. Оніпко, З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 133-137.

19. Орєхова М. С. Дослідження особистісної рефлексії в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. № 11. С. 77-82.

20. Подкопаєва Ю. В., Маляр О. І. Психологічний аналіз розвитку рівнів рефлексії в контексті самореалізації сучасного підлітка. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія Психологія», Серія «Педагогіка»)*: журнал. 2022. No 1 (3). С. 379-388.

21. Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія:*

Психологія. Київ, 2023. Т. 34, № 2. С. 60–64. Режим доступу: URL: https: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/11.pdf

22. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2017. 616 с.

23. Райко Г. Ф., Варіна Г. Б. Психологічні детермінанти впливу сімейних конфліктів на формування особистості підлітка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 121. Т. 2. С. 129–131.

24. Рибалка В. В. «Теорії особистості у вітчизняній філософії, психології тапедагогіці. Посібник» . Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 872 с.

25. Романенко О. В., Лукашенко М. Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем особистісної тривожності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 21–31.

26. Шапіро О. О. Логічний аналіз конфлікту : автореф. дис. канд. філос. наук. Київ, 2010. 16 с.

27. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Вплив стилів сімейного виховання на особливості конфліктної поведінки підлітків. New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference, February 17–19, 2021. Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLC, 2021. С. 33–40.

28. Сорока А., Гмирь О. Психологічні особливості мотивації, стилів конфліктної поведінки та ціннісної сфери в підлітків та їх батьків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 16(61). С. 99–109.

29. Тодавчич Л. М. Конфліктна поведінка підлітків: дослідження і методи регуляції: кваліфікаційна робота напр. підгот. 053 «Психологія»; наук. кер. Т. Ю. Ямчук. Мукачево: МДУ, 2020. 59 с.

30. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України.* 2025. № 5 (87). С. 207-215.

31. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

32. Шама І. В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед підлітків. Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. 2015. № 3(9). С. 95–104.

33. Яновська Т. А. Особливості кризи міжособистісних стосунків між підлітками та батьками. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(з міжнар. участю), 15–17 лют. 2013 р. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України [та ін.]. Полтава, 2013. С. 243–247.

34. Abar C. C., Farnett S., Mendola K., Koban K., Sarra Sh. Relationships between parent-child social media interactions and health behaviors. Journal of Substance Use. 2018. № 23(3). P. 335–337.

35. Atkinson J. An Introduction to Motivation. Princeton University Press, 1964.

36. Heckhausen H. Motivation and Action. Springer, 1991.

37. Karmakar R. The impact of perception of consistency and inconsistency in parenting style on pro-social motives of adolescents. Social psychology and society. 2017. Vol. 8. No. 2. P. 101–115.

38. Mishchykha, L., Cherniavska, N., Kravchenko, V., Vityuk, N., Kulesha-Liubinets, M., & Khrushch, O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. Revista de Cercetare 124 şi Intervenţie Socială.

2023. Vol. 81. P. 25–38. Retrieved from https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135951

39. Yuxin Lin The Influence of Family on Young Children's Aggressive Behaviors. Journal of Education. Humanities and Social Sciences. 2023. Vol. 8. P. 1842–1847. https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4594.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня мотивації досягнення (авт. Ю.М. Орлов)

Інструкція: Вашій увазі буде запропоновано різні судження. Напроти кожного із них поставте знак „+”, якщо Ви погоджуєтеся, і знак „-”, якщо Ви не погоджуєтеся із даним твердженням.

1. Думаю, що успіх у житті, швидше за все, залежить від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я не займаюся улюбленою справою, мені стає нецікаво.
3. Для мене в будь-якій справі важливішим є не її виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач у діяльності, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живуть далекими цілями, а не близькими.
6. У моєму житті було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Сповнений думками про успіх, я можу забути про заходи безпеки.
10. Мої близькі вважають мене лінивим.
11. Вважаю, що в моїх невдачах винні швидше за все обставини, ніж я сам.
12. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
13. Мої батьки дуже строго контролюють мене.

14. Лінь, а не сумніви в успіху примушує мене часто відмовлятися від своїх намірів.

15. Думаю, що я впевнена в собі людина.

16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси невеликі.

17. Я наполеглива людина.

18. Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.

19. Коли б я був журналістом, я б написав скоріше про оригінальні винаходи людей, ніж про різні випадки.

20. Мої близькі, за звичай, не поділяють моїх планів.

21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх товаришів.

22. Мені здається, що настійливості в мені більше, ніж здібностей.

Додаток Б

Дослідження цілеспрямованості

(тест-опитувальник Н.Е. Стамбулової)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження. Поміркуйте, наскільки воно характерне для вас. Виходячи з цього, виберіть відповідну відповідь із п’яти запропонованих варіантів і її номер поставте в протоколі напроти номера відповідного твердження.

1. Варіанти відповідей
2. « так не буває » (+2).
3. « мабуть, невірно » (+1).
4. « може бути » (0).
5. « напевно, так » (-1).
6. « невпевнений, що так » (-2).

Тест

1. Приступаючи до будь-якої роботи, завжди чітко усвідомлюю, чого я хочу досягти.

2. Невдача в змаганнях спонукає мене тренуватися з подвійною енергією.

3. Мої інтереси нестійкі, поки що не можу визначити, до чого мені прагнути в житті.

4. Я виразно уявляю собі, чого хочу навчитися в школі.

5. Мені швидко набридає працювати в чіткому режимі.

6. Поставивши перед собою ціль, я непохитно прагну її досягнення, якби не було важко.

7. Для досягнення певної мети я завжди ставлю перед собою конкретні завдання.

8. При невдачах мене завжди переповнюють сумніви, чи варто продовжувати розпочату справу.

9. Чітке планування роботи не характерне для мене.

10. Рідко замислююсь над тим, як можна застосувати знання, отримані в школі в майбутній практичній роботі.

11. Ніколи сам не проявляю ініціативи в постановці нових цілей, надаю перевагу рекомендаціям і вказівкам інших людей.

12. Зазвичай, під впливом різного роду перешкод моє прагнення до цілі послаблюється.

13. У мене є головна мета життя.

14. Якщо мене спіткала невдача, то я довго не можу повторити цю дію знову, навіть у випадку необхідності.

15. До суспільної роботи відношусь з меншою відповідальністю, аніж до навчання.

16. Як правило, я намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.

17. Постійно відчуваю потребу ставити перед собою нові цілі й досягати їх.

18. Розпочинаючи нову справу, не завжди чітко уявляю собі до чого потрібно прагнути; зазвичай, надіюся, що це проясниться в процесі роботи. 19. Завжди намагаюся до кінця виконати будь-яке громадське доручення.

20. Навіть при невдачах мене не покидає впевненість, що досягну поставленої мети.

Додаток В

Дослідження вольової саморегуляції

(тест-опитувальник А.В.Зверкова та Е.В. Ейдмана)

Інструкція: Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак «+» (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак «-» (мінус).

Тест

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відволікаюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. При необхідності, мені не важко стримати спалах гніву.
4. Як правило, я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.

8. Я завжди втілюю, реалізую свою лінію.

9. Якщо я при певних обставинах пізно ліг спати і зранку відчуваю, що не виспався, то все одно буду 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 ряду прикрих невдач.

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

15. При потребі, я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих 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 підніматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

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

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

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти 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 часом призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їзжають.