

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувача кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**«Взаємозв'язок рівня самоконтролю та академічної успішності
студентів»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ Віталій Шмаргун

Виконала

_____ Тетяна Онофрійчук

КИЇВ – 2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота на тему «Взаємозв'язок рівня самоконтролю та академічної успішності студентів» присвячена аналізу психологічних механізмів самоконтролю у структурі навчальної діяльності студентської молоді та виявленню його зв'язку з показниками академічної успішності.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз поняття самоконтролю, розглянуто основні підходи до його вивчення у психології, охарактеризовано психологічні чинники формування академічної успішності студентів та розкрито взаємозв'язок самоконтролю з навчальною діяльністю студентської молоді. У другому розділі представлено організацію та методи емпіричного дослідження, проаналізовано результати діагностики рівня самоконтролю студентів і встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоконтролю та академічною успішністю. У третьому розділі розроблено програму розвитку самоконтролю студентів, подано результати її апробації та сформульовано практичні рекомендації для студентів, викладачів і психологів закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – самоконтроль у навчальній діяльності студентів.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня самоконтролю та академічної успішності студентів.

Мета дослідження полягає у виявленні характеру взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів, а також у визначенні можливостей розвитку самоконтролю у навчальній діяльності студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичну основу дослідження становили аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми самоконтролю та академічної успішності. Емпірична частина дослідження передбачала застосування комплексу психодіагностичних методик, зокрема тесту «Коротка шкала самоконтролю» (Tangney, Baumeister, Boone), шкали самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, P. Mezo; україномовна адаптація О. В. Савченко та Д. Г. Лавриненка), а також опитувальника самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера, що дозволило комплексно оцінити рівень самоконтролю та особливості регуляції поведінки студентів та авторського інтерв'ю. Для статистичної обробки результатів використано кореляційний аналіз.

У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 22 років. На етапі формуального експерименту вибірку поділено на експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у більшості студентів переважає середній рівень самоконтролю. Виявлено прямий статистично значущий зв'язок між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Отримані дані засвідчили, що студенти з вищим рівнем самоконтролю демонструють вищі показники навчальної результативності. Апробація розробленої програми розвитку самоконтролю показала позитивну динаміку в експериментальній групі, що дало підстави констатувати її ефективність.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої програми та сформульованих рекомендацій у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та в системі психологічного супроводу студентської молоді.

Ключові слова: самоконтроль, саморегуляція, академічна успішність, навчальна діяльність, студентська молодь, психологічні чинники, формувальний експеримент.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ	8
1.1. Поняття самоконтролю у психології та основні теоретичні підходи до його вивчення	8
1.2. Психологічні чинники формування академічної успішності студентів	14
1.3. Взаємозв'язок самоконтролю та навчальної діяльності студентської молоді	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ	25
2.1. Організація та методи дослідження	25
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самоконтролю студентів.....	31
2.3. Аналіз взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів.....	36
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ	40
3.1. Розробка програми розвитку самоконтролю студентів	40
3.2. Апробація програми та аналіз її результатів.....	43
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності.....	47
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Проблема організації навчальної діяльності студентської молоді привертає значну увагу психологічної науки, оскільки результативність навчання зумовлюється не лише інтелектуальними можливостями особистості, а й особливостями регуляції поведінки. Освітній процес у закладах вищої освіти передбачає високий рівень самостійності студентів, здатність планувати власну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань та підтримувати систематичність навчальної роботи. У таких умовах здатність до самоконтролю виступає одним із психологічних механізмів, який забезпечує ефективність навчальної діяльності та сприяє досягненню стабільних результатів у навчанні.

Дослідження у психології діяльності засвідчують, що самоконтроль пов'язаний із плануванням дій, контролем результатів і корекцією поведінки. Він розглядається як регулятивний механізм узгодження поведінки з вимогами діяльності. Водночас взаємозв'язок самоконтролю та академічної успішності студентів потребує подальшого вивчення.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у поглибленому аналізі ролі самоконтролю у навчальній діяльності студентів та визначенні його зв'язку з показниками академічної успішності. Виявлення такого зв'язку дозволяє уточнити психологічні механізми організації навчальної діяльності студентів та окреслити напрями розвитку навичок саморегуляції поведінки у процесі навчання.

Об'єкт дослідження – самоконтроль у навчальній діяльності студентів.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня самоконтролю та академічної успішності студентів.

Мета дослідження полягає у виявленні характеру взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів, а також у визначенні можливостей розвитку самоконтролю у навчальній діяльності студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів, а підвищення рівня самоконтролю сприяє підвищенню результативності навчальної діяльності.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самоконтролю у психології;
- проаналізувати психологічні чинники формування академічної успішності студентів;
- визначити особливості взаємозв'язку самоконтролю та навчальної діяльності студентської молоді;
- провести емпіричне дослідження рівня самоконтролю студентів та показників їхньої академічної успішності;
- розробити програму розвитку самоконтролю студентів та оцінити її ефективність;
- сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми самоконтролю та академічної успішності студентів. Емпірична частина дослідження передбачала застосування комплексу психодіагностичних методик, зокрема тесту «Коротка шкала самоконтролю» (Tangney, Baumeister, Boone), шкали самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, P. Mezo; україномовна адаптація О. В. Савченко та Д. Г. Лавриненка), а також опитувальника самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера, що дозволило комплексно оцінити рівень самоконтролю та особливості регуляції поведінки студентів та авторського напівструктурованого інтерв'ю. Для обробки результатів дослідження застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми самоконтролю у навчальній діяльності студентів та уточненні ролі самоконтролю у структурі чинників академічної успішності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці організації освітнього процесу у закладах вищої освіти. Виявлені закономірності взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів можуть бути враховані під час розроблення програм психологічної підтримки студентської молоді та удосконалення організації їхньої навчальної діяльності. Розроблена програма розвитку самоконтролю студентів може використовуватися у роботі практичних психологів закладів вищої освіти, центрів психологічної підтримки та у навчальній діяльності викладачів. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток саморегуляції поведінки, планування навчальної діяльності та формування відповідального ставлення студентів до організації власного навчання.

Академічна доброчесність дослідження. Під час виконання кваліфікаційної роботи було дотримано принципів академічної доброчесності. У роботі використано наукові джерела з обов'язковим посиланням на авторів, забезпечено коректне цитування та самостійність виконання дослідження. Усі результати емпіричного дослідження подано без спотворення, з дотриманням принципів об'єктивності та конфіденційності учасників.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки. Робота містить 13 таблиць, 4 рисунків, 4 додатків. Список використаних джерел налічує 60 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття самоконтролю у психології та основні теоретичні підходи до його вивчення

Проблематика самоконтролю належить до кола фундаментальних питань психології особистості, оскільки через неї розкриваються механізми регуляції поведінки, прийняття рішень та організації діяльності людини. У психологічних дослідженнях самоконтроль розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує узгодження поведінкових актів із поставленими цілями, соціальними нормами та індивідуально значущими стандартами. Його функціонування пов'язане із здатністю людини усвідомлювати власні дії, оцінювати їх відповідність намірам та коригувати поведінкові стратегії у разі виникнення відхилень. У межах навчальної діяльності ця властивість набуває особливого значення, оскільки від рівня сформованості самоконтролю залежить здатність студента організовувати процес засвоєння знань, підтримувати навчальну мотивацію та дотримуватися вимог академічного середовища. Самоконтроль виступає одним із ключових механізмів саморегуляції, який забезпечує цілеспрямованість поведінки та її адаптацію до змінних умов діяльності. Саме через здатність до контролю власних дій особистість підтримує узгодженість між намірами, когнітивними процесами та реальними результатами діяльності [29 с. 67; 30 с. 90; 7]. У психологічній практиці механізми саморегуляції розглядаються як система внутрішніх процесів, що забезпечують контроль та організацію діяльності особистості [21; 18].

Проблема самоконтролю розглядається в сучасній психології як важливий механізм регуляції поведінки особистості. У наукових працях наголошується, що здатність людини контролювати власні дії, емоції та поведінкові реакції пов'язана із загальною системою саморегуляції діяльності. Так, В. П. Москалець підкреслює, що саморегуляція виступає складною

психологічною системою, яка забезпечує узгодження внутрішніх мотивів особистості з вимогами діяльності та соціального середовища. Подібної позиції дотримується В. О. Олефір, який розглядає саморегуляцію як багаторівневий процес, що включає постановку цілей, планування діяльності, контроль її виконання та оцінювання отриманих результатів [30; 32].

У психологічній літературі самоконтроль трактується як складний багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний аспект передбачає усвідомлення цілей діяльності, планування дій та оцінювання їх результатів. Емоційний компонент пов'язаний із регуляцією внутрішніх станів, які можуть впливати на ефективність діяльності. Поведінковий аспект відображає здатність людини коригувати власні дії відповідно до отриманої інформації про їх ефективність. Така багатовимірність пояснює складність дослідження самоконтролю та різноманітність підходів до його інтерпретації у психологічній науці. Аналіз наукових праць свідчить, що поняття самоконтролю часто пов'язується із категоріями саморегуляції, довільності поведінки та виконавчих функцій особистості [15 с.78; 34; 38 с. 12].

У вітчизняній психологічній традиції проблема самоконтролю найчастіше розглядається у ширшому контексті саморегуляції діяльності. Так, В. П. Москалець пов'язує регуляцію поведінки з внутрішньою організацією особистості, її здатністю співвідносити власні дії з усвідомленими цілями та соціальними вимогами. У такій логіці самоконтроль постає не як ізольована властивість, а як функціональний механізм, через який особистість підтримує впорядкованість дій, послідовність рішень і здатність до корекції поведінки. Подібний підхід простежується і в дослідженні В. О. Олефіра, де саморегуляція суб'єкта діяльності розкрита як багаторівнева система, що охоплює постановку мети, моніторинг виконання дій, оцінювання проміжних результатів та їх подальше коригування [30; 32].

Формування наукових уявлень про самоконтроль відбувалося у межах різних психологічних напрямів, кожен з яких акцентував увагу на певних

аспектах цього феномену. Представники когнітивної психології розглядають самоконтроль як систему внутрішніх операцій, що забезпечують планування діяльності, контроль помилок і корекцію поведінки. У соціально-психологічних концепціях самоконтроль трактується як механізм узгодження поведінки особистості із соціальними очікуваннями та нормами. Поведінкові підходи, у свою чергу, підкреслюють роль зовнішніх підкріплень і умов середовища у формуванні навичок контролю поведінки. Психологія особистості розглядає самоконтроль як інтегральну характеристику індивіда, що відображає рівень розвитку його саморегулятивних можливостей. Кожен із зазначених підходів розкриває окремі аспекти цього феномену та доповнює загальне розуміння механізмів регуляції поведінки [35; 53 с. 162; 6].

У межах сучасних психологічних досліджень самоконтроль часто розглядається через призму теорій саморегуляції. Відповідно до цих концепцій поведінка людини організовується у вигляді послідовності взаємопов'язаних етапів, які включають постановку мети, планування дій, виконання діяльності та оцінювання отриманих результатів. Самоконтроль у такій системі виконує функцію зворотного зв'язку, що дозволяє особистості співвідносити фактичні результати діяльності із запланованими цілями. Завдяки цьому забезпечується гнучкість поведінки та її адаптація до змінних умов діяльності. Здатність до самоконтролю пов'язана із розвитком рефлексивних процесів, які дозволяють людині аналізувати власні дії та їх наслідки. Саме через рефлексію формується усвідомлене ставлення до власної діяльності та її результатів.

Значну роль у розвитку наукових уявлень про самоконтроль відіграли дослідження виконавчих функцій. У цих дослідженнях самоконтроль розглядається як здатність гальмувати імпульсивні реакції, підтримувати увагу та контролювати послідовність виконання дій. Такі функції забезпечують регуляцію поведінки у складних ситуаціях, коли необхідно відмовитися від миттєвих імпульсів заради досягнення віддалених результатів. Розвиток самоконтролю пов'язаний із формуванням здатності до

планування та прогнозування наслідків власних дій. У навчальній діяльності ці механізми дозволяють студентам організовувати власний час, підтримувати концентрацію уваги та контролювати процес виконання навчальних завдань. Саме тому самоконтроль розглядається як один із ключових факторів ефективності навчальної діяльності [37 с. 53; 51; 49].

Емпіричне підґрунтя для аналізу самоконтролю як вимірюваної психологічної характеристики посилюють праці О. В. Савченко та Д. Г. Лавриненка, у яких обґрунтовано україномовну адаптацію шкали самоконтролю та самоуправління SCMS. Автори показують, що структура самоконтролю охоплює саомоніторинг, самооцінювання та самопосилення, тобто не зводиться лише до стримування імпульсів, а включає здатність особистості відстежувати власний прогрес і підтримувати активність у досягненні мети. Це має методологічне значення для дослідження студентської молоді, оскільки дозволяє аналізувати самоконтроль не лише як загальну рису, а і як сукупність конкретних регулятивних процесів, пов'язаних з організацією діяльності [42; 44 с. 845; 58]. У межах такого підходу самоконтроль постає як динамічна система внутрішнього управління поведінкою, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції. Саомоніторинг забезпечує здатність особистості відстежувати власні дії та оцінювати їх відповідність поставленим цілям. Самооцінювання дозволяє співвідносити отримані результати з очікуваними показниками діяльності. Самопосилення підтримує активність суб'єкта та сприяє збереженню мотивації у процесі досягнення результату. У сукупності ці механізми формують цілісну систему внутрішнього контролю, що забезпечує ефективну організацію діяльності та підтримує її цілеспрямований характер.

Різноманітність наукових підходів до дослідження самоконтролю зумовлює необхідність їх систематизації. Узагальнення основних теоретичних концепцій дозволяє визначити, які аспекти цього феномену отримали найбільшу увагу у психологічних дослідженнях. Для більш чіткого розуміння

змісту поняття самоконтролю доцільно представити основні теоретичні підходи до його вивчення у структурованому вигляді.

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до дослідження самоконтролю у психології

Теоретичний підхід	Основні положення	Представники
Когнітивний	Самоконтроль розглядається як система внутрішніх когнітивних процесів, що забезпечують планування та контроль діяльності	В. Москалець, Р. Павелків
Поведінковий	Контроль поведінки формується під впливом підкріплень та умов середовища	І. Пивоварчик, І. Сисоєва
Соціально-психологічний	Самоконтроль пов'язується з регуляцією поведінки відповідно до соціальних норм	Л. Березовська, Л. Ляховець
Теорія саморегуляції	Самоконтроль виступає елементом системи регуляції діяльності та зворотного зв'язку	В. Олефір, Е. Балашов

Побудовано автором на основі джерел [29; 30; 36; 37; 48; 6; 23; 32; 3].

Представлена систематизація дозволяє простежити, що різні психологічні школи розглядають самоконтроль з різних позицій, акцентуючи увагу на когнітивних, поведінкових або соціальних механізмах регуляції поведінки. Когнітивні підходи підкреслюють роль внутрішніх психічних процесів, які забезпечують планування та контроль діяльності. Поведінкові концепції зосереджують увагу на зовнішніх умовах, що формують навички контролю поведінки через систему підкріплень. Соціально-психологічні теорії пов'язують самоконтроль із процесами соціальної адаптації та регуляції поведінки відповідно до норм групи. Теорії саморегуляції інтегрують різні аспекти цього феномену, розглядаючи його як складову системи управління поведінкою. Такий комплексний підхід дозволяє більш повно розкрити природу самоконтролю як психологічного явища.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що самоконтроль виступає важливим фактором ефективності навчальної діяльності студентів. У дослідженнях студентської молоді також аналізуються різні психологічні аспекти функціонування особистості та її поведінки у навчальному

середовищі [12]. Його розвиток пов'язаний із формуванням навичок планування навчальної діяльності, контролю виконання завдань та оцінювання результатів навчання. Студенти з високим рівнем самоконтролю здатні більш ефективно організовувати власну діяльність, підтримувати мотивацію та долати труднощі, що виникають у процесі навчання. Водночас недостатній розвиток самоконтролю може призводити до зниження навчальної дисципліни, порушення режиму навчальної діяльності та зменшення академічної результативності. У цьому контексті самоконтроль розглядається як один із ключових ресурсів особистісної ефективності у навчальному середовищі [19 с. 39; 53; 13].

Одним із проявів недостатньої регуляції навчальної діяльності виступає прокрастинація, яка проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань та ускладнює організацію навчального процесу [17].

Вивчення самоконтролю як психологічної характеристики передбачає використання валідних психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти регуляції поведінки. У сучасних дослідженнях активно застосовуються стандартизовані опитувальники, спрямовані на вимірювання рівня самоконтролю, самоуправління та самомоніторингу поведінки. Зокрема, О. В. Савченко та Д. Г. Лавриненко здійснили адаптацію шкали самоконтролю та самоуправління (SCMS) для української вибірки, що дозволило використовувати цей інструмент у психологічних дослідженнях студентської молоді [43; 44].

Дослідження самоконтролю у студентському віці має особливе значення, оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком особистісної автономії та відповідальності за результати власної діяльності. Студентська молодь стикається з необхідністю самостійно організовувати навчальний процес, планувати час та контролювати виконання академічних завдань. Саме тому рівень сформованості самоконтролю виступає одним із чинників успішної адаптації до вимог вищої освіти. У процесі навчання студенти поступово формують навички саморегуляції, що дозволяють

ефективніше управляти власною навчальною діяльністю. Розвиток цих навичок сприяє підвищенню академічної результативності та формуванню професійної компетентності.

Отже, самоконтроль виступає складним психологічним феноменом, який забезпечує регуляцію поведінки, узгодження дій із поставленими цілями та підтримання ефективності діяльності. Його вивчення здійснюється у межах різних теоретичних підходів, що дозволяє розкрити багатовимірну природу цього явища. Узагальнення наукових концепцій свідчить про інтегративний характер самоконтролю, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції діяльності. Розуміння сутності самоконтролю створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу чинників академічної успішності студентів та дослідження їх взаємозв'язку.

1.2. Психологічні чинники формування академічної успішності студентів

Академічна успішність студентів розглядається у психологічних дослідженнях як інтегральний показник результативності навчальної діяльності, що відображає рівень засвоєння знань, сформованість навчальних умінь та здатність до самостійної інтелектуальної роботи. Її формування залежить від поєднання різноманітних чинників, серед яких вагоме місце посідають психологічні характеристики особистості. Саме вони визначають індивідуальні особливості сприйняття навчальної інформації, організацію пізнавальної діяльності та здатність студента підтримувати тривалу інтелектуальну активність. У процесі навчання студент постійно стикається з необхідністю аналізувати інформацію, планувати власну діяльність і контролювати її результати. Результативність цих процесів значною мірою зумовлюється рівнем розвитку пізнавальних процесів, мотиваційної сфери та особистісних регуляторних механізмів. Відтак академічна успішність

виступає не лише показником рівня знань, але й індикатором сформованості психологічних механізмів навчальної діяльності [47 с. 79; 14; 24 с. 20].

Академічна успішність студентів у психологічних дослідженнях розглядається як результат взаємодії когнітивних, мотиваційних та особистісних чинників. Наукові дослідження свідчать, що рівень навчальних досягнень залежить не лише від інтелектуальних можливостей студента, але й від здатності організовувати власну діяльність, контролювати процес навчання та підтримувати стійку мотивацію. Зокрема, Т. Л. Апостолова визначає академічну успішність як комплексний психологічний феномен, що відображає ефективність навчальної діяльності та ступінь реалізації навчального потенціалу особистості. Подібну позицію висловлюють Н. В. Дужич, О. П. Мялюк та М. І. Марущак, які підкреслюють значення особистісних характеристик і навчальної мотивації у формуванні високих результатів навчання [2 с. 1; 11 с. 54].

Психологічні дослідження засвідчують, що одним із визначальних чинників успішності виступає навчальна мотивація. Вона формує внутрішню спрямованість особистості на здобуття знань, визначає інтенсивність навчальної активності та стійкість до інтелектуальних навантажень. Студенти з вираженою пізнавальною мотивацією демонструють вищий рівень залученості до навчального процесу, що позитивно впливає на результати їхньої академічної діяльності. Водночас недостатня мотиваційна спрямованість може призводити до формального виконання навчальних завдань та зниження ефективності засвоєння матеріалу. Психологічна структура мотивації включає систему ціннісних орієнтацій, інтересів та очікувань, які визначають індивідуальну стратегію навчальної поведінки. У межах освітнього процесу мотиваційна сфера виступає внутрішнім джерелом активності, що підтримує пізнавальну діяльність студента [40 с. 22; 52 с. 6].

Важливу роль у формуванні академічної успішності відіграють пізнавальні процеси, зокрема увага, пам'ять і мислення. Ефективність навчальної діяльності значною мірою залежить від здатності студента

концентрувати увагу на навчальному матеріалі та утримувати її протягом тривалого часу. Розвинені когнітивні процеси забезпечують глибоке розуміння інформації, її аналіз та узагальнення. Пам'ять виступає механізмом збереження та відтворення навчального матеріалу, що створює основу для подальшого формування знань. Мислення, у свою чергу, забезпечує опрацювання інформації, встановлення логічних зв'язків між поняттями та формування нових знань. Саме через взаємодію цих процесів реалізується інтелектуальний потенціал студента [26; 45; 8].

Суттєвий вплив на результати навчальної діяльності мають особистісні характеристики студентів. До таких характеристик належать відповідальність, наполегливість, організованість та здатність до довготривалого зосередження на поставлених завданнях. Ці властивості визначають індивідуальний стиль навчальної діяльності та впливають на ефективність виконання навчальних завдань. Студенти з розвиненими особистісними регуляторними характеристиками здатні більш ефективно планувати навчальний процес і підтримувати стабільну навчальну активність. Натомість недостатня сформованість цих якостей може ускладнювати організацію навчальної діяльності та знижувати її результативність. Особистісні характеристики виступають своєрідним внутрішнім ресурсом, який визначає здатність студента долати навчальні труднощі [55; 48].

Окрему групу чинників становлять процеси саморегуляції навчальної діяльності. Саморегуляція передбачає здатність особистості самостійно планувати діяльність, контролювати її перебіг та оцінювати результати. У навчальному середовищі ця здатність проявляється у вмінні студента визначати навчальні цілі, розподіляти час та підтримувати систематичність роботи. Саморегуляція пов'язана з розвитком рефлексивних процесів, що дозволяють студенту аналізувати власну діяльність і виявляти помилки. Завдяки цьому формується здатність до корекції навчальних стратегій та підвищення ефективності навчання. Розвинена саморегуляція створює передумови для стабільної академічної результативності [28 с. 39; 4].

Значну роль у формуванні академічної успішності відіграє рівень емоційної стійкості особистості. Навчальна діяльність у закладах вищої освіти супроводжується інтенсивними інтелектуальними навантаженнями, необхідністю виконувати складні завдання та проходити систему оцінювання знань. У таких умовах емоційна нестійкість може призводити до підвищеного рівня тривожності та зниження продуктивності навчальної діяльності. Студенти з розвиненими навичками емоційної регуляції здатні зберігати працездатність навіть у складних навчальних ситуаціях. Емоційна стійкість сприяє підтриманню концентрації уваги та ефективному використанню інтелектуальних ресурсів. Саме тому вона розглядається як один із психологічних чинників академічної успішності [9; 16].

Враховуючи багатокомпонентний характер академічної успішності, доцільно узагальнити основні психологічні чинники, що впливають на її формування. Для систематизації цих чинників можна представити їх у вигляді структурної схеми (мал.1.1), яка відображає взаємозв'язок основних компонентів навчальної діяльності.



Мал. 1.1. Психологічні чинники формування академічної успішності студентів

Побудовано автором на основі джерел [11; 27; 40; 52; 59].

Представлена схема демонструє, що академічна успішність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників. Мотиваційні процеси визначають спрямованість навчальної активності та інтенсивність пізнавальної діяльності. Когнітивні процеси забезпечують ефективне опрацювання навчальної інформації та формування знань. Особистісні характеристики визначають індивідуальний стиль навчальної діяльності та здатність студента підтримувати тривалу інтелектуальну активність. Саморегуляція діяльності інтегрує зазначені компоненти та забезпечує їх узгоджену взаємодію у процесі навчання. Емоційна стійкість створює психологічні умови для підтримання стабільної результативності навчальної діяльності [22 с. 56].

Аналіз психологічних чинників академічної успішності засвідчує, що результативність навчальної діяльності студентів визначається не лише рівнем інтелектуальних здібностей, але й системою особистісних і регуляторних характеристик. Успішність формується у процесі взаємодії мотиваційних, когнітивних та особистісних компонентів, які забезпечують організацію навчальної діяльності та сприяють ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Розвиток зазначених складових створює умови для підвищення результативності навчання та формування професійної компетентності студентів [50 с. 68; 57 с. 45].

Отже, академічна успішність студентської молоді зумовлюється комплексом психологічних чинників, серед яких особливе значення мають мотивація навчання, когнітивні процеси, особистісні характеристики, здатність до саморегуляції та емоційна стійкість. Сукупний вплив цих компонентів визначає ефективність навчальної діяльності та здатність студента до систематичного засвоєння знань. Усвідомлення структури психологічних чинників академічної успішності створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі самоконтролю у навчальній діяльності студентської молоді.

1.3. Взаємозв'язок самоконтролю та навчальної діяльності студентської молоді

Навчальна діяльність студентської молоді характеризується високим рівнем інтелектуального навантаження, необхідністю самостійної організації навчального процесу та відповідальністю за результати власної роботи. У таких умовах ефективність засвоєння знань значною мірою залежить від здатності студента регулювати власну поведінку та контролювати виконання навчальних завдань. Самоконтроль виступає одним із центральних психологічних механізмів, що забезпечує узгодження навчальної активності з поставленими цілями та вимогами освітнього середовища. Через систему внутрішнього контролю студент оцінює власні дії, коригує помилки та підтримує необхідний рівень пізнавальної активності. Така регулятивна функція дозволяє зберігати стабільність навчальної діяльності навіть у ситуаціях підвищеного когнітивного навантаження. Самоконтроль створює умови для усвідомленого управління власними навчальними стратегіями [54; 56 с. 533].

У дослідженнях, присвячених навчальній діяльності студентів, самоконтроль інтерпретується як умова стійкої організації пізнавальної активності. М. М. Кононова та М. В. Гриньова підкреслюють, що саморегуляція навчальної діяльності визначає не лише здатність студента дотримуватися поставленої мети, а й уміння перебудовувати власну поведінку відповідно до навчальних вимог і результатів проміжного контролю. Своєю чергою М. І. Краснокутський та І. В. Лозовий, аналізуючи саморегуляцію навчально професійної діяльності курсантів, показують, що регулятивні механізми безпосередньо пов'язані з дисциплінованістю, самоспостереженням і здатністю підтримувати продуктивність у ситуації тривалого навантаження. Такий підхід дозволяє розглядати самоконтроль як одну з психологічних передумов результативного навчання [15; 19].

У психологічних дослідженнях навчальна діяльність розглядається як цілеспрямований процес, що передбачає постановку навчальних цілей, планування дій, виконання завдань та оцінювання отриманих результатів. Самоконтроль у цій системі виконує функцію внутрішнього механізму регуляції, який забезпечує відповідність між намірами студента та реальними результатами його діяльності. Завдяки здатності до контролю власних дій студент може своєчасно виявляти труднощі у навчальному процесі та змінювати способи виконання завдань. Така здатність сприяє формуванню гнучких навчальних стратегій і підвищує ефективність засвоєння знань. У процесі навчання самоконтроль проявляється у здатності перевіряти правильність виконання завдань, аналізувати допущені помилки та вдосконалювати власні способи роботи з навчальним матеріалом [31 с. 45; 33 с. 15; 35].

Формування самоконтролю тісно пов'язане з розвитком рефлексивних процесів особистості. Рефлексія дозволяє студенту усвідомлювати власні дії, аналізувати результати навчальної діяльності та визначати напрями їх удосконалення. Завдяки цьому виникає можливість оцінювати ефективність обраних навчальних стратегій та змінювати їх у разі потреби. У навчальному процесі рефлексивні механізми забезпечують усвідомлене ставлення до навчання, що сприяє більш глибокому засвоєнню знань. Самоконтроль у такому контексті виступає інструментом реалізації рефлексії у поведінці студента. Через нього відбувається практичне застосування результатів самоспостереження та самооцінювання [39 с. 78].

Дослідження навчальної діяльності студентів показують, що високий рівень самоконтролю сприяє формуванню ефективних навчальних стратегій. Студенти, які здатні контролювати власні дії, демонструють більшу організованість у виконанні навчальних завдань та систематичність у підготовці до занять. Вони більш раціонально використовують час, планують навчальну діяльність та дотримуються визначених цілей. Така організація навчальної роботи забезпечує стабільність навчальної активності та сприяє

підвищенню результативності освітнього процесу. Наявність самоконтролю дозволяє студентам уникати імпульсивних рішень і підтримувати послідовність виконання навчальних дій [10 с. 9; 20].

Особливого значення самоконтроль набуває у ситуаціях, що потребують тривалого зосередження та наполегливості. Підготовка до іспитів, виконання складних навчальних завдань або написання наукових робіт вимагають від студента здатності підтримувати стабільну пізнавальну активність протягом тривалого часу. У таких ситуаціях самоконтроль забезпечує підтримання внутрішньої дисципліни та регуляцію поведінки відповідно до навчальних вимог. Студенти з розвиненими навичками самоконтролю здатні ефективніше розподіляти інтелектуальні ресурси та уникати перевтоми. Це створює умови для більш продуктивної навчальної діяльності [1 с. 26; 14; 25 с. 40].

Водночас недостатній розвиток самоконтролю може ускладнювати процес навчання та знижувати академічну результативність. Відсутність здатності контролювати власні дії призводить до порушення навчальної дисципліни, несистематичності у виконанні завдань та труднощів у плануванні навчальної діяльності. У таких умовах студенту складніше підтримувати стабільний рівень пізнавальної активності та досягати високих результатів у навчанні. Низький рівень самоконтролю часто супроводжується імпульсивністю у прийнятті рішень та недостатньою відповідальністю за результати власної діяльності. Це створює додаткові труднощі у процесі засвоєння навчального матеріалу.

У наукових дослідженнях дедалі частіше підкреслюється взаємозв'язок між рівнем саморегуляції особистості та результативністю навчальної діяльності студентів. Саморегуляція дозволяє студентам планувати власну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань та ефективно долати труднощі, що виникають у процесі навчання. Зокрема, М. М. Кононова та М. В. Гриньова зазначають, що сформовані механізми саморегуляції забезпечують цілеспрямованість навчальної діяльності та підвищують її результативність. Своєю чергою М. І. Краснокутський та І. В. Лозовий

доводять, що високий рівень самоконтролю сприяє більш ефективній організації навчально-професійної діяльності та досягненню кращих академічних результатів [15; 19].

Значення самоконтролю у навчальній діяльності також пов'язане з формуванням академічної відповідальності. Через здатність до контролю власних дій студент поступово формує усвідомлене ставлення до результатів навчальної діяльності. Така відповідальність проявляється у прагненні виконувати навчальні завдання на належному рівні та підтримувати систематичність у навчанні. Самоконтроль сприяє розвитку внутрішньої дисципліни, що є необхідною умовою ефективної навчальної діяльності. Він забезпечує узгодження індивідуальних навчальних стратегій із вимогами освітнього процесу [46 с. 133; 21 с. 90]. Формування навичок саморегуляції розглядається як один із напрямів психологічної практики, спрямований на підвищення ефективності діяльності особистості [25]. Соціально-психологічні дослідження також підкреслюють роль міжособистісної взаємодії та соціальних факторів у формуванні поведінкових стратегій особистості [28].

Психологічні дослідження студентської молоді демонструють, що взаємозв'язок самоконтролю та навчальної діяльності має системний характер. Самоконтроль впливає на різні аспекти навчального процесу, включаючи організацію діяльності, підтримання мотивації та оцінювання результатів навчання. Через механізми внутрішньої регуляції студент здатний адаптувати власну поведінку до змінних умов навчального середовища. Така адаптація сприяє формуванню індивідуального стилю навчальної діяльності, який відповідає особистісним можливостям студента. У результаті виникає більш ефективна модель взаємодії між особистістю та навчальним середовищем.

Отже, взаємозв'язок самоконтролю та навчальної діяльності студентської молоді проявляється у здатності особистості організовувати власну навчальну активність, контролювати виконання навчальних завдань та оцінювати результати діяльності. Самоконтроль виступає психологічним

механізмом, що забезпечує узгодження навчальних дій із поставленими цілями та вимогами освітнього середовища. Його розвиток сприяє формуванню ефективних навчальних стратегій, підвищує академічну відповідальність і створює передумови для стабільної результативності навчальної діяльності студентів.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розкрити психологічну сутність самоконтролю та визначити його роль у структурі навчальної діяльності студентської молоді. У межах сучасних психологічних досліджень самоконтроль розглядається як складний механізм регуляції поведінки, що забезпечує здатність особистості координувати власні дії відповідно до поставлених цілей, норм діяльності та очікуваних результатів. Його функціонування пов'язане з когнітивними процесами планування, моніторингу та оцінювання результатів діяльності. Через систему внутрішньої регуляції самоконтроль забезпечує узгодженість між намірами особистості та реальними результатами її діяльності.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення самоконтролю показав, що цей феномен досліджується у межах різних психологічних напрямів, серед яких особливе значення мають когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні концепції. Кожен із зазначених підходів акцентує увагу на окремих аспектах цього явища та дозволяє розкрити його багатовимірну природу. Когнітивні концепції підкреслюють роль внутрішніх психічних процесів у регуляції діяльності, поведінкові підходи зосереджуються на формуванні контрольованих поведінкових реакцій, тоді як соціально-психологічні теорії пов'язують самоконтроль із процесами соціальної адаптації та узгодження поведінки з нормами соціального середовища. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати самоконтроль як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує ефективну організацію діяльності.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що академічна успішність студентів формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких провідне місце посідають мотиваційні, когнітивні та особистісні характеристики. Мотиваційна сфера визначає спрямованість навчальної активності та інтенсивність пізнавальної діяльності. Когнітивні процеси забезпечують ефективне опрацювання навчальної інформації та формування системи знань. Особистісні властивості, зокрема відповідальність, організованість і здатність до довготривалої концентрації уваги, створюють передумови для стабільної навчальної активності. Взаємодія цих компонентів визначає індивідуальний стиль навчальної діяльності та рівень академічної результативності студентів.

Теоретичний розгляд проблеми засвідчив, що самоконтроль виступає важливим регулятивним чинником навчальної діяльності студентської молоді. Через механізми самоспостереження, самооцінювання та корекції дій він забезпечує організацію навчальної діяльності та підтримання її ефективності. Розвинені навички самоконтролю сприяють формуванню здатності планувати навчальний процес, контролювати виконання завдань і своєчасно виправляти допущені помилки. Це створює умови для підвищення результативності навчання та більш глибокого засвоєння навчального матеріалу.

Отримані результати аналізу свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та ефективністю навчальної діяльності студентів. Самоконтроль виступає психологічним механізмом, що забезпечує регуляцію пізнавальної активності, підтримання навчальної дисципліни та формування відповідального ставлення до результатів власної діяльності. Усвідомлення ролі самоконтролю у структурі навчальної діяльності створює теоретичне підґрунтя для проведення подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів, яке буде розглянуто у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення характеру взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Логіка дослідження передбачала визначення рівня самоконтролю студентської молоді, оцінювання особливостей саморегуляції їхньої навчальної діяльності, аналіз показників академічної успішності та встановлення статистичного зв'язку між отриманими показниками. Такий підхід дозволяє комплексно дослідити психологічні механізми організації навчальної діяльності студентів та визначити роль самоконтролю у формуванні результативності навчання. Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, аналіз показників навчальної діяльності та методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

Емпіричне дослідження було організоване на базі закладу вищої освіти за участю студентів денної форми навчання. Проведення дослідницької процедури безпосередньо в умовах реального освітнього середовища сприяло отриманню більш об'єктивних результатів, оскільки дозволило спостерігати особливості навчальної поведінки студентів у звичних для них умовах освітньої діяльності. Специфіка навчання у закладах вищої освіти передбачає значний обсяг самостійної роботи, що актуалізує потребу у сформованих механізмах саморегуляції. За таких умов здатність студентів планувати власну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань і коригувати власні дії виступає однією з передумов ефективної організації навчального процесу. Саме тому вивчення самоконтролю у студентської молоді набуває особливого значення для розуміння механізмів формування академічної успішності.

У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 22 років, які навчаються на 2–3 курсах закладу вищої освіти. До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей, що дозволило отримати більш узагальнену характеристику досліджуваних психологічних показників. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням добровільності участі респондентів у дослідженні. Учасники були поінформовані про мету та умови проведення дослідження. Персональні дані студентів не фіксувалися, що забезпечило дотримання принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося після завершення осінньої екзаменаційної сесії 2025–2026 навчального року. Опитування студентів здійснювалося у груповій формі в аудиторіях закладу вищої освіти у позанавчальний час. Перед початком дослідження респондентам було надано коротку інструкцію щодо заповнення психодіагностичних методик. Заповнення опитувальників тривало в середньому 25–30 хвилин.

Спочатку студентам було запропоновано шкалу самоконтролю коротку шкалу самоконтролю (Brief Self-Control Scale) Дж. Тангні, Р. Баумайстера та А. Бун, після чого застосовувався Шкала самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS) Р. Mezo в українськомовній адаптації, яка дозволяє оцінити рівень самомоніторингу, самооцінювання та самопосилення у структурі регуляції поведінки. та опитувальник самоконтролю у поведінці М. Снайдера. Після завершення виконання опитувальників із частиною студентів було проведено авторське інтерв'ю, спрямоване на уточнення особливостей організації їхньої навчальної діяльності [44; 35; 60].

Показник академічної успішності визначався на основі середнього академічного балу студентів за результатами останньої екзаменаційної сесії. Дані про успішність були отримані з офіційних відомостей навчального процесу (заліково-екзаменаційних відомостей), що забезпечило об'єктивність оцінювання результативності навчальної діяльності студентів.

Також під час проведення емпіричного дослідження було дотримано принципів академічної доброчесності та етичних норм психологічного дослідження. Участь студентів у дослідженні була добровільною, респонденти були поінформовані про мету та умови проведення дослідження. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді та з науковою метою. Персональні дані учасників дослідження не фіксувалися, що забезпечило конфіденційність інформації та анонімність респондентів. Під час підготовки роботи було дотримано вимог академічної доброчесності щодо використання наукових джерел, коректного цитування та недопущення плагіату.

Для дослідження взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів було використано три психодіагностичні методики та авторське інтерв'ю, що дозволило отримати комплексну характеристику досліджуваного явища. Для визначення рівня самоконтролю використовувалася коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale) Дж. Тангні, Р. Баумайстера та А. Бун, яка дозволяє оцінити здатність особистості контролювати імпульси, регулювати поведінку та досягати поставлених цілей (див. додаток А). Паспорт методики “Шкала самоконтролю” (Self-Control Scale) подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Паспорт методики “Шкала самоконтролю” (Self-Control Scale)

Параметр	Характеристика
Автор	Р. Баумайстер, Дж. Тангні
Мета методики	Визначення рівня самоконтролю особистості
Діагностовані показники	самодисципліна, контроль імпульсів, здатність до довготривалої діяльності
Кількість тверджень	13
Форма відповідей	шкала самооцінювання
Інтерпретація результатів	визначення низького, середнього та високого рівня самоконтролю

Для дослідження особливостей саморегуляції та самоуправління поведінки студентів було використано Шкалу самоконтролю та

самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS), розроблену Р. Мезо та адаптовану українською мовою О. В. Савченко і Д. Г. Лавриненком. Методика складається з 16 тверджень, об'єднаних у три субшкали: самомоніторинг, самооцінювання та самопосилення. Опитувальник призначений для визначення рівня сформованості навичок самоконтролю та самоуправління, що забезпечують регуляцію поведінки, планування дій, оцінювання власного прогресу та підтримання цілеспрямованої активності. Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою від 0 до 5 балів. Інтегральний показник методики визначається як сума балів за всіма твердженнями з урахуванням зворотного кодування субшкали самооцінювання. Зміст тверджень Шкали самоконтролю та самоуправління (SCMS) та інструкцію до неї подано у Додатку Б. Паспорт методики “Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)” продемонстрований в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Паспорт методики “Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)”

Параметр	Характеристика
Автор	Р. Мезо
Адаптація	О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненко
Назва методики	Шкала самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS)
Мета методики	Дослідження рівня самоконтролю та самоуправління особистості
Діагностовані показники	самомоніторинг, самооцінювання, самопосилення
Кількість тверджень	16
Форма відповідей	шкала самооцінювання від 0 до 5
Інтерпретація результатів	визначення рівня розвитку самоконтролю та самоуправління за інтегральним показником і субшкалами

Паспорт методики “Опитувальник самоконтролю у поведінці” наведений в таблиці 2.3. Повний текст опитувальника подано у Додатку В.

Таблиця 2.3

Паспорт методики “Опитувальник самоконтролю у поведінці”

Параметр	Характеристика
Автор	М. Снайдер
Мета методики	Дослідження здатності особистості контролювати власну поведінку у соціальних ситуаціях

Продовження таблиці 2.3

Діагностовані показники	рівень самоконтролю поведінки, адаптивність поведінкових реакцій
Кількість тверджень	10
Форма відповідей	опитувальник
Інтерпретація результатів	визначення рівня поведінкового самоконтролю

Додаткову інформацію щодо особливостей організації навчальної діяльності студентів було отримано за допомогою авторського інтерв'ю, спрямованого на виявлення способів планування навчальної діяльності, контролю виконання навчальних завдань та ставлення студентів до процесу навчання. Повний перелік запитань інтерв'ю подано у Додатку Г. Паспорт авторського інтерв'ю поданий в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Паспорт авторського інтерв'ю

Параметр	Характеристика
Автор	розроблено у межах дослідження
Мета	виявлення особливостей організації навчальної діяльності студентів
Основні блоки запитань	планування навчання, підготовка до занять, контроль виконання завдань
Форма проведення	індивідуальна бесіда
Тривалість	10–15 хвилин
Результат	якісний аналіз навчальних стратегій студентів

Застосування комплексу психодіагностичних методик забезпечило можливість отримати багатовимірну інформацію щодо рівня сформованості самоконтролю студентів, а також особливостей організації їхньої навчальної діяльності. Використання кількох інструментів психологічної діагностики дало змогу проаналізувати різні аспекти регуляції поведінки, простежити індивідуальні відмінності у здатності до планування, контролю та оцінювання власних навчальних дій. Кожна з обраних методик спрямована на дослідження окремих аспектів регуляції поведінки та навчальної активності. Застосування декількох інструментів діагностики забезпечує більш повне

розкриття досліджуваного феномену та підвищує достовірність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено підготовку до проведення дослідження та ознайомлення студентів з його метою. Учасникам було надано інструкції щодо заповнення психодіагностичних методик.

На другому етапі студенти виконували опитувальники, спрямовані на визначення рівня самоконтролю та особливостей саморегуляції поведінки. Після завершення заповнення методик проводилося авторське інтерв'ю, яке дозволило уточнити особливості організації навчальної діяльності студентів, способи підготовки до занять та ставлення до навчального процесу.

На завершальному етапі дослідження було здійснено статистичну обробку отриманих емпіричних даних. Зібрані результати були впорядковані, систематизовані та підготовлені до подальшого аналізу із застосуванням методів математичної статистики. Для встановлення характеру взаємозв'язку між досліджуваними показниками використано кореляційний аналіз, який дозволив визначити силу та напрямок зв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Отримані статистичні показники дали можливість об'єктивно оцінити особливості взаємодії досліджуваних змінних.

Використання двох близьких за змістом психодіагностичних методик зумовлене необхідністю більш повного охоплення різних аспектів регуляції поведінки. Коротка шкала самоконтролю дозволяє оцінити загальний рівень самодисципліни, контролю імпульсів і здатності стримувати безпосередні спонукання, тоді як Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS) дає змогу конкретизувати особливості самомоніторингу, самооцінювання та самопосилення у структурі саморегуляції діяльності.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження створило підґрунтя для їх подальшої інтерпретації та аналітичного осмислення. Проведений аналіз дозволив виявити специфіку прояву самоконтролю у навчальній діяльності студентської молоді та визначити його зв'язок із показниками

академічної результативності. Отримані дані стали основою для подальшого розгляду результатів дослідження, що подано у наступних підрозділах розділу. Отже, організація та методи проведеного дослідження забезпечили отримання емпіричних даних, необхідних для виявлення взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самоконтролю студентів

Дослідження рівня самоконтролю студентської молоді здійснювалося із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило отримати узагальнену характеристику регулятивних механізмів поведінки та навчальної діяльності студентів. Використання декількох діагностичних інструментів забезпечило можливість комплексної оцінки особливостей самоконтролю, оскільки кожна з використаних методик спрямована на дослідження окремих аспектів регуляції поведінки. Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і графічних моделей, що дозволяє більш наочно простежити розподіл показників самоконтролю серед студентів досліджуваної вибірки.

На першому етапі аналізу було розглянуто результати, отримані за шкалою самоконтролю Р. Баумайстера та Дж. Тангні, яка дозволяє визначити загальний рівень самоконтролю особистості. Обробка результатів показала, що у досліджуваній групі студентів спостерігається різний рівень сформованості здатності до контролю власної поведінки та регуляції діяльності. Узагальнені результати дослідження подано у таблиці 2.5.

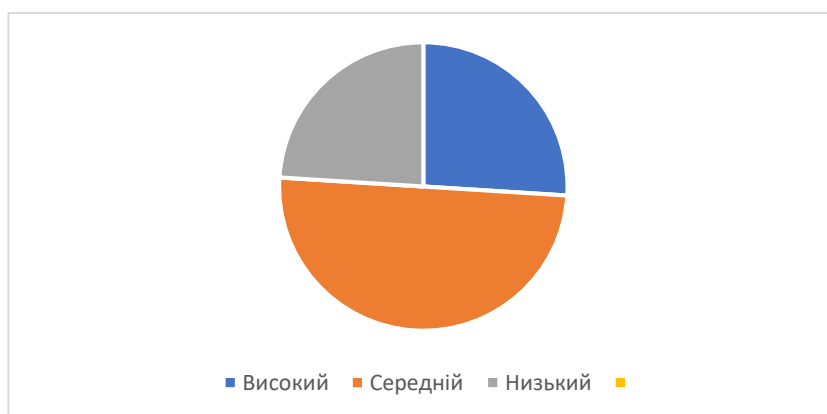
Таблиця 2.5

Результати дослідження рівня самоконтролю за методикою Р.
Баумайстера та Дж. Тангні (n = 50)

Рівень самоконтролю	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	13	26%
Середній	25	50%
Низький	12	24%
Разом	50	100%

Представлені результати свідчать, що половина студентів характеризується середнім рівнем самоконтролю. Такий показник відображає наявність сформованих навичок регуляції поведінки, однак їх стабільність залежить від умов навчальної діяльності. Студенти з високим рівнем самоконтролю демонструють здатність до планування діяльності, послідовність у досягненні навчальних цілей та відповідальне ставлення до результатів навчання. Водночас частина студентів характеризується низьким рівнем самоконтролю, що проявляється у труднощах організації навчальної діяльності та недостатній систематичності виконання навчальних завдань.

Для більш наочного представлення отриманих результатів розподіл рівнів самоконтролю студентів за цією методикою доцільно відобразити у вигляді графічної моделі (мал .2.1).



Мал. 2.1. Розподіл рівнів самоконтролю за методикою Р. Баумайстера та Дж. Тангні

Наступним етапом дослідження було визначення особливостей самоконтролю та самоуправління поведінки студентів за шкалою самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS) Р. Mezo, яка дозволяє оцінити рівень саомоніторингу, самооцінювання та самопосилення у структурі регуляції діяльності. Результати дослідження подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження рівня саморегуляції та самоуправління за шкалою SCMS (P. Mezo) (n = 50)

Рівень саморегуляції	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	15	30%
Середній	23	46%
Низький	12	24%
Разом	50	100%

Аналіз результатів показує, що найбільша частка студентів демонструє середній рівень саморегуляції поведінки. Це свідчить про наявність базових навичок організації діяльності, однак їх ефективність залежить від складності навчальних завдань та індивідуальних особливостей студентів. Студенти з високим рівнем самоконтролю та самоуправління характеризуються здатністю планувати навчальну діяльність, відстежувати власний прогрес та коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей. Наявність студентів з низьким рівнем саморегуляції може свідчити про труднощі в організації навчального процесу та недостатню сформованість навичок самоконтролю.

Подальший етап дослідження передбачав аналіз результатів за опитувальником самоконтролю у поведінці М. Снайдера, який дозволяє дослідити здатність особистості регулювати власну поведінку у соціальних ситуаціях. Результати дослідження представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати дослідження поведінкового самоконтролю за методикою М. Снайдера (n = 50)

Рівень самоконтролю	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	14	28%
Середній	24	48%
Низький	12	24%
Разом	50	100%

Порівняння отриманих результатів із даними психологічних досліджень дозволяє встановити відповідність виявлених тенденцій загальним закономірностям розвитку самоконтролю у студентському віці. У працях Р. Баумайстера та Дж. Тангні зазначається, що у період навчання у закладі вищої

освіти механізми самоконтролю перебувають на етапі активного формування, що зумовлює варіативність рівнів його прояву. Подібні тенденції відображені у дослідженнях саморегуляції поведінки, де підкреслюється поступове формування навичок самоконтролю та самоуправління у студентському віці. Отримані в дослідженні результати, зокрема переважання середнього рівня самоконтролю, загалом узгоджуються з цими науковими положеннями.

Додаткову інформацію щодо особливостей прояву самоконтролю у навчальній діяльності студентів було отримано за результатами авторського інтерв'ю, спрямованого на виявлення способів організації навчальної роботи, ставлення студентів до виконання навчальних завдань та особливостей планування навчальної діяльності. Аналіз відповідей студентів дозволив встановити, що значна частина респондентів усвідомлює необхідність самостійного контролю навчальної діяльності, однак не завжди застосовує системні стратегії організації власної роботи. Частина студентів зазначила, що використовує планування навчальної діяльності та розподіл часу для підготовки до занять, що свідчить про сформованість елементів саморегуляції. Водночас окремі студенти відзначали труднощі у підтриманні систематичності навчальної діяльності та необхідність додаткової мотивації для виконання навчальних завдань. Для узагальнення отриманих результатів доцільно представити інтегровану характеристику рівнів самоконтролю студентів за результатами трьох методик (див. таблицю 2.8).

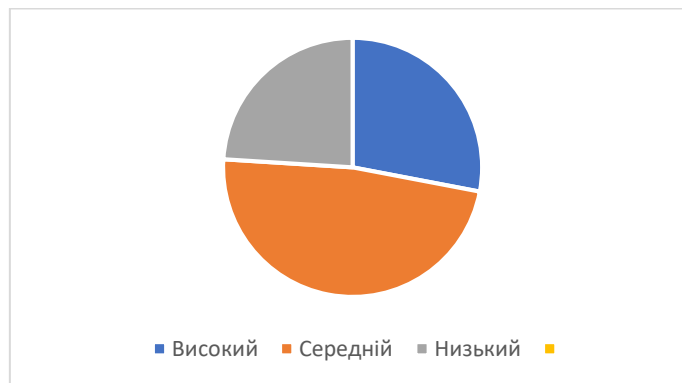
Таблиця 2.8

Узагальнення рівнів самоконтролю студентів за результатами трьох методик (n = 50)

Рівень самоконтролю	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	14	28%
Середній	24	48%
Низький	12	24%
Разом	50	100%

На основі узагальнених результатів можна зробити висновок, що у більшості студентів досліджуваної вибірки переважає середній рівень

самоконтролю. Для наочного представлення співвідношення рівнів самоконтролю доцільно відобразити отримані результати у вигляді графічної моделі.



Мал. 2.2. Узагальнений розподіл рівнів самоконтролю студентів

Порівняння отриманих результатів із даними психологічних досліджень дозволяє встановити відповідність виявлених тенденцій загальним закономірностям розвитку самоконтролю у студентському віці. У працях Дж. Тангні та Р. Баумайстера зазначається, що у період навчання у закладі вищої освіти механізми самоконтролю перебувають на етапі активного розвитку та поступово набувають більшої стабільності. Дослідження самоконтролю студентської молоді також свідчать про варіативність рівнів його прояву, що зумовлено індивідуальними особливостями особистості та специфікою організації навчальної діяльності.

Отримані результати емпіричного дослідження показують, що у більшості студентів переважає середній рівень сформованості самоконтролю. Наявність студентів з високим рівнем цієї якості свідчить про сформованість ефективних механізмів регуляції навчальної діяльності, здатність до планування та послідовного досягнення навчальних цілей. Водночас частина студентів демонструє низький рівень самоконтролю, що може ускладнювати організацію навчальної діяльності та впливати на її результативність. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів, що розглядається у наступному підрозділі дослідження.

2.3. Аналіз взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів

Після визначення рівня самоконтролю студентів наступним етапом дослідження стало встановлення характеру взаємозв'язку між досліджуваними показниками та рівнем академічної успішності студентської молоді. У межах емпіричного дослідження академічна успішність розглядалася як інтегральний показник результативності навчальної діяльності, що відображає рівень засвоєння навчального матеріалу та ефективність виконання навчальних завдань. Для оцінювання цього показника було використано середній академічний бал студентів за результатами останньої навчальної сесії.

З метою встановлення статистичного зв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів було застосовано кореляційний аналіз. Використання цього методу дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між досліджуваними змінними. У межах дослідження було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє оцінити ступінь статистичної залежності між рівнем самоконтролю студентів та показниками їхньої академічної результативності. Для систематизації отриманих результатів доцільно представити їх у вигляді кореляційної таблиці.

Таблиця 2.9

Кореляційна матриця показників самоконтролю та академічної успішності студентів ($n = 50$)

Показники	Рівень самоконтролю	Академічна успішність
Рівень самоконтролю	1	0,62
Академічна успішність	0,62	1

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона $r = 0,62$ свідчить про прямий кореляційний зв'язок середньої сили між рівнем самоконтролю студентів та показниками їхньої академічної успішності. Статистичний аналіз показав, що виявлений зв'язок є статистично значущим при рівні значущості $p \leq 0,01$. Це

означає, що зі зростанням рівня самоконтролю студентів спостерігається тенденція до підвищення результативності їхньої навчальної діяльності.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє дійти висновку, що самоконтроль виконує функцію ключового регулятивного механізму у структурі навчальної діяльності студентів. Саме завдяки здатності контролювати власні дії, планувати послідовність виконання навчальних завдань та оцінювати результати своєї діяльності студенти забезпечують упорядкованість навчального процесу. Сформованість навичок самоконтролю сприяє більш ефективній організації індивідуальної навчальної роботи, підвищує відповідальність за результати навчання та створює умови для досягнення вищого рівня академічної результативності.

Виявлений взаємозв'язок можна пояснити тим, що самоконтроль виступає важливим механізмом регуляції навчальної діяльності. Студенти з розвиненими навичками самоконтролю здатні ефективніше планувати власну навчальну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань та підтримувати систематичність у підготовці до занять. Наявність таких регулятивних механізмів сприяє більш продуктивному засвоєнню навчального матеріалу та підвищенню результативності навчання. Отримані результати узгоджуються з даними психологічних досліджень, у яких зазначається, що самоконтроль виступає важливим чинником навчальної успішності студентів. У працях Р. Баумайстера підкреслюється, що здатність до самоконтролю безпосередньо пов'язана з ефективністю досягнення поставлених цілей та результативністю діяльності. Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень дозволяє зробити висновок про те, що самоконтроль виступає одним із важливих психологічних чинників результативності навчальної діяльності. Виявлений кореляційний зв'язок підтверджує, що здатність студентів контролювати власну поведінку та організовувати діяльність пов'язана з рівнем їхньої академічної успішності.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущого прямого взаємозв'язку між рівнем

самоконтролю та академічною успішністю студентів ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$). Виявлена залежність підтверджує, що здатність студентів контролювати власну поведінку, планувати навчальну діяльність та підтримувати систематичність у виконанні навчальних завдань пов'язана з рівнем результативності їхнього навчання. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів.

Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження був спрямований на з'ясування специфіки проявів самоконтролю у студентської молоді та визначення характеру його взаємозв'язку з рівнем академічної успішності. Реалізація дослідницької програми передбачала застосування комплексу психодіагностичних інструментів, що дало змогу отримати комплексне уявлення про особливості функціонування регулятивних механізмів поведінки студентів у процесі навчальної діяльності.

У дослідженні брали участь 50 студентів закладу вищої освіти віком від 18 до 22 років. Для визначення рівня самоконтролю було використано коротку шкалу самоконтролю (Brief Self-Control Scale) Дж. Тангні, Р. Баумайстера та А. Бун, шкалу самоконтролю та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS) Р. Mezo, а також опитувальник самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера. З метою уточнення особливостей організації навчальної діяльності респондентів та отримання додаткових відомостей про їх поведінкові стратегії у навчальному процесі було проведено авторське інтерв'ю. Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості студентів досліджуваної вибірки переважає середній рівень самоконтролю. Отримані дані свідчать про наявність сформованих базових механізмів регуляції поведінки та організації діяльності, однак їх стабільність може змінюватися залежно від умов навчальної діяльності та складності навчальних завдань.

Водночас частина студентів характеризується високим рівнем самоконтролю, що проявляється у здатності планувати навчальну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань та підтримувати систематичність навчальної роботи. Наявність студентів з низьким рівнем самоконтролю свідчить про недостатню сформованість регулятивних механізмів діяльності, що може ускладнювати організацію навчального процесу.

Результати авторського інтерв'ю дозволили уточнити особливості прояву самоконтролю у навчальній діяльності студентів. Було встановлено, що значна частина респондентів усвідомлює необхідність планування навчальної діяльності та контролю виконання навчальних завдань. Разом із тим окремі студенти відзначають труднощі у підтриманні систематичності навчальної роботи та організації власного часу. Отримані відповіді підтверджують результати психодіагностичного дослідження та дозволяють більш повно охарактеризувати особливості саморегуляції навчальної діяльності студентської молоді. Кореляційний аналіз результатів дослідження дозволив встановити наявність прямого статистичного зв'язку між рівнем самоконтролю студентів та показниками їхньої академічної успішності. Отримані результати свідчать, що студенти з більш високим рівнем самоконтролю демонструють вищі показники навчальної результативності. Виявлений взаємозв'язок пояснюється тим, що самоконтроль виступає психологічним механізмом, який забезпечує ефективну організацію навчальної діяльності, підтримання навчальної дисципліни та здатність до систематичного виконання навчальних завдань.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Встановлено, що розвиток самоконтролю сприяє підвищенню результативності навчальної діяльності та формуванню ефективних стратегій організації навчального процесу. Отримані результати створюють підґрунтя для розроблення програми розвитку самоконтролю студентської молоді, яка буде представлена у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Розробка програми розвитку самоконтролю студентів

Результати емпіричного дослідження, представлені у попередньому розділі, дозволили встановити, що у більшості студентів досліджуваної вибірки переважає середній рівень самоконтролю, тоді як частина респондентів характеризується низьким рівнем сформованості регулятивних механізмів поведінки. Виявлені особливості свідчать про недостатню стабільність навичок саморегуляції навчальної діяльності, що може ускладнювати процес організації навчальної роботи та впливати на результативність засвоєння навчального матеріалу. За таких умов виникає потреба у розробленні спеціально організованих заходів, спрямованих на розвиток здатності студентів контролювати власну поведінку, планувати діяльність та підтримувати систематичність у виконанні навчальних завдань.

Розроблення програми розвитку самоконтролю студентів ґрунтується на положеннях психологічних досліджень саморегуляції поведінки та навчальної діяльності. У межах цих підходів самоконтроль розглядається як регулятивний механізм, що забезпечує узгодження поведінки особистості з поставленими цілями діяльності та вимогами соціального середовища. Формування навичок самоконтролю пов'язане з розвитком здатності до планування діяльності, контролю виконання завдань та оцінювання отриманих результатів. Відтак програма розвитку самоконтролю спрямована на формування у студентів стійких стратегій організації навчальної діяльності та усвідомленого ставлення до процесу навчання.

Метою програми є розвиток самоконтролю студентів у навчальній діяльності шляхом формування навичок саморегуляції поведінки, планування навчальної роботи та контролю результатів виконання навчальних завдань. Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію комплексу взаємопов'язаних завдань, серед яких розвиток усвідомлення власної

навчальної діяльності, формування навичок планування та організації навчальної роботи, удосконалення механізмів самоконтролю поведінки та формування відповідального ставлення до результатів навчання.

Реалізація програми ґрунтується на використанні інтерактивних форм роботи, що сприяють активному залученню студентів до процесу формування навичок саморегуляції. До таких форм належать групові обговорення, виконання практичних завдань, вправи з планування діяльності, аналіз навчальних ситуацій та рефлексивні вправи. Використання зазначених методів дозволяє поєднати когнітивний, поведінковий і рефлексивний компоненти розвитку самоконтролю.

Програма передбачає проведення серії групових занять, спрямованих на формування основних компонентів саморегуляції поведінки. Кожне заняття орієнтоване на розвиток окремого аспекту самоконтролю та включає вправи, що стимулюють активну участь студентів у навчальному процесі. Зміст програми структуровано відповідно до логіки формування регулятивних навичок діяльності та розроблено з урахуванням результатів проведеного дослідження і теоретичних положень психології саморегуляції.

Для досягнення мети визначено такі завдання програми: формування усвідомлення ролі самоконтролю у навчальній діяльності; розвиток навичок планування та організації навчальної роботи; формування здатності контролювати власну поведінку під час виконання навчальних завдань; розвиток умінь оцінювання результатів власної діяльності; формування відповідального ставлення до процесу навчання.

Реалізація програми ґрунтується на принципах активної участі студентів у навчальному процесі, системності та послідовності формування навичок самоконтролю, рефлексії власної діяльності та практичної спрямованості навчальних завдань. Тривалість програми становить шість занять по 45–60 хвилин, які проводяться один раз на тиждень у груповій формі роботи.

З метою систематизації структури програми її зміст подано у вигляді таблиці.

Таблиця 3.1

Структура програми розвитку самоконтролю студентів

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми роботи
1	Самоконтроль у навчальній діяльності	формування усвідомлення ролі самоконтролю у навчанні	обговорення, аналіз навчальних ситуацій
2	Планування навчальної діяльності	розвиток навичок організації навчальної роботи	вправи з планування діяльності
3	Управління увагою та концентрацією	розвиток здатності підтримувати зосередженість у навчанні	тренувальні вправи, практичні завдання
4	Саморегуляція поведінки	формування навичок контролю власних дій	рольові вправи, групове обговорення
5	Контроль результатів діяльності	розвиток навичок самооцінювання результатів навчання	аналіз результатів діяльності
6	Закріплення навичок самоконтролю	узагальнення отриманих навичок та їх застосування	рефлексивні вправи, обговорення

Представлена структура програми передбачає послідовний розвиток основних компонентів самоконтролю. Початкові заняття спрямовані на формування усвідомлення значення самоконтролю у навчальній діяльності та розвиток здатності до планування навчальної роботи. Подальші заняття орієнтовані на розвиток здатності контролювати поведінку у процесі виконання навчальних завдань та підтримувати необхідний рівень концентрації уваги. Завершальний етап програми передбачає закріплення сформованих навичок та їх інтеграцію у повсякденну навчальну діяльність студентів.

Запропонована програма розвитку самоконтролю орієнтована на формування у студентів стійких навичок саморегуляції діяльності. Її реалізація створює умови для підвищення ефективності організації навчальної діяльності та розвитку відповідального ставлення до процесу навчання. Системне впровадження зазначених заходів дозволяє розширити можливості студентів щодо управління власною поведінкою та сприяє формуванню ефективних стратегій навчальної діяльності.

Отже, розроблена програма розвитку самоконтролю студентів спрямована на формування навичок саморегуляції поведінки та організації навчальної діяльності. Її структура передбачає послідовний розвиток регулятивних механізмів поведінки, що створює передумови для підвищення ефективності навчальної діяльності студентської молоді. Реалізація програми та оцінка її результативності будуть представлені у наступному підрозділі дослідження.

3.2. Апробація програми та аналіз її результатів

Апробація розробленої програми розвитку самоконтролю студентів здійснювалася з метою перевірки її ефективності та визначення змін у рівні самоконтролю студентської молоді після впровадження запропонованих заходів. Формувальний етап дослідження проводився на базі того самого закладу вищої освіти, де здійснювалося попереднє емпіричне дослідження. У дослідженні брали участь студенти, які раніше проходили діагностичне обстеження рівня самоконтролю та академічної успішності.

Для проведення формувального експерименту досліджувану вибірку було поділено на експериментальну та контрольну групи. До складу експериментальної групи увійшли 25 студентів, з якими проводилася програма розвитку самоконтролю. Контрольну групу також становили 25 студентів, які продовжували навчальну діяльність у звичайному режимі без участі у програмі розвитку самоконтролю. Такий підхід дозволив оцінити зміни, що відбулися у результаті впровадження програми, та порівняти їх із показниками студентів, які не брали участі у формувальному впливі.

Реалізація програми передбачала проведення 6 занять, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, планування діяльності та регуляції поведінки у навчальному процесі. Заняття проводилися один раз на тиждень у груповій формі роботи. Тривалість кожного заняття становила 45–60 хвилин. У процесі занять використовувалися вправи з планування діяльності,

тренувальні завдання на розвиток концентрації уваги, аналіз навчальних ситуацій та рефлексивні вправи, спрямовані на усвідомлення власних навчальних стратегій.

Після завершення формульовального етапу дослідження було проведено повторну діагностику рівня самоконтролю студентів, яка здійснювалася із застосуванням тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Повторне обстеження дозволило визначити зміни у рівні самоконтролю студентів та оцінити результативність впровадженої програми. Результати дослідження рівня самоконтролю студентів експериментальної групи до та після впровадження програми подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні самоконтролю студентів експериментальної групи до та після реалізації програми (n = 25)

Рівень самоконтролю	До програми	Після програми
Високий	6	11
Середній	12	10
Низький	7	4
Разом	25	25

Опрацювання результатів дослідження дозволяє зафіксувати позитивні зміни у рівні сформованості самоконтролю студентів експериментальної групи. Після впровадження розробленої програми спостерігається тенденція до підвищення показників розвитку цієї якості. Зокрема, збільшилася частка студентів, у яких зафіксовано високий рівень самоконтролю, водночас зменшилася кількість респондентів із низьким рівнем його сформованості. Кількісний аналіз результатів показує, що число студентів із високим рівнем самоконтролю зросло з 6 до 11 осіб, тоді як кількість учасників із низьким рівнем цієї характеристики скоротилася з 7 до 4 осіб, що свідчить про позитивний вплив реалізованої програми на розвиток регулятивних механізмів поведінки студентів. Для порівняння отриманих результатів

доцільно також розглянути показники контрольної групи, де не проводилося формувальне втручання.

Таблиця 3.3

Рівні самоконтролю студентів контрольної групи до та після дослідження (n = 25)

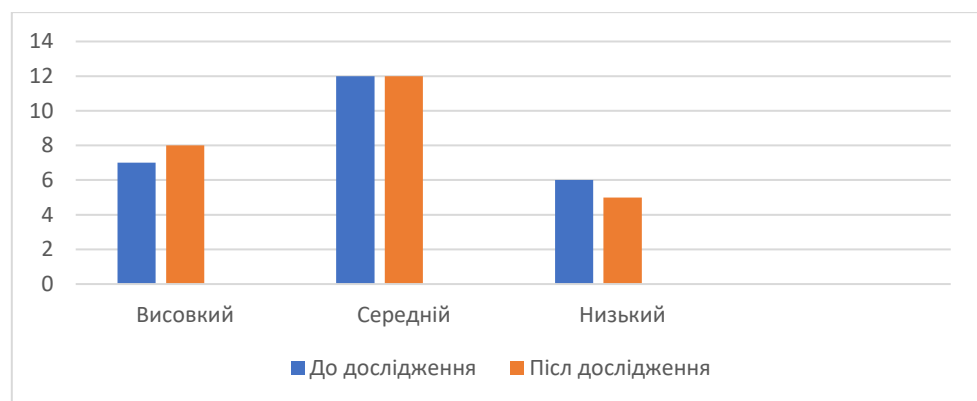
Рівень самоконтролю	До дослідження	Після дослідження
Високий	7	8
Середній	12	12
Низький	6	5
Разом	25	25

Отримані результати свідчать, що у контрольній групі зміни показників самоконтролю мають незначний характер і можуть пояснюватися природними коливаннями поведінкових показників або впливом освітнього середовища. На відміну від цього, у експериментальній групі спостерігається більш виражена позитивна динаміка рівня самоконтролю студентів.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп засвідчує, що більш виражені позитивні зміни рівня самоконтролю спостерігаються саме у студентів, які брали участь у програмі розвитку самоконтролю. У контрольній групі зміни мають незначний характер і не демонструють вираженої позитивної динаміки. Це дає підстави розглядати запропоновану програму як дієвий засіб розвитку навичок саморегуляції навчальної діяльності студентів. Отримані результати свідчать про те, що систематичне використання психологічних вправ, спрямованих на формування навичок самоконтролю, сприяє підвищенню усвідомленості студентів у процесі організації власної навчальної діяльності. Зростання рівня самоконтролю також пов'язане з удосконаленням здатності студентів планувати виконання навчальних завдань, контролювати власні дії та аналізувати результати діяльності.

Для наочного представлення змін рівня самоконтролю студентів експериментальної групи результати до та після реалізації програми подано у

вигляді графічної моделі. Така форма представлення даних дозволяє більш чітко простежити динаміку змін показників самоконтролю та візуально відобразити ефективність проведеної корекційно-розвивальної роботи. Графічне відображення результатів полегшує інтерпретацію отриманих даних і створює можливість порівняти початкові та підсумкові показники досліджуваного параметра (див. мал .3.1).



Мал.3.1. Динаміка змін рівня самоконтролю студентів експериментальної групи

Графічне представлення результатів демонструє зростання частки студентів з високим рівнем самоконтролю та зменшення кількості студентів з низьким рівнем цієї якості. Така тенденція свідчить про позитивний вплив запропонованої програми на розвиток регулятивних механізмів поведінки студентської молоді.

Отже, результати формувального етапу дослідження свідчать про позитивну тенденцію у розвитку самоконтролю студентів експериментальної групи після реалізації запропонованої програми. Упровадження комплексу спеціально організованих занять сприяло зростанню частки студентів із високим рівнем самоконтролю та зменшенню кількості студентів із низьким рівнем його сформованості. На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі виражених змін не зафіксовано. Отримані результати дають

підстави розглядати запропоновану програму як доцільний засіб розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на розвиток самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності. Отримані дані засвідчили наявність прямого зв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Така залежність свідчить про те, що здатність студентів організовувати власну діяльність, контролювати виконання навчальних завдань та підтримувати систематичність навчальної роботи виступає одним із чинників ефективності навчання. З огляду на це виникає потреба у впровадженні спеціально організованих заходів, спрямованих на формування навичок саморегуляції поведінки та розвитку самоконтролю у студентської молоді.

Практичні рекомендації розроблено з урахуванням результатів проведеного дослідження та спрямовано на різні групи учасників освітнього процесу. Їх реалізація може сприяти підвищенню ефективності навчальної діяльності студентів та формуванню стійких механізмів саморегуляції поведінки.

Рекомендації для студентів. Студентам доцільно приділяти увагу розвитку навичок самоконтролю у процесі організації навчальної діяльності. Насамперед варто формувати здатність до планування навчальної роботи, що передбачає визначення навчальних цілей, розподіл часу для виконання навчальних завдань та контроль результатів виконаної роботи. Регулярне планування навчальної діяльності сприяє підвищенню організованості та зниженню рівня навчального навантаження.

Ефективним засобом розвитку самоконтролю є ведення індивідуального плану навчальної діяльності. Такий підхід дозволяє студентам структурувати навчальні завдання, визначати пріоритетність їх виконання та контролювати власний прогрес у навчанні. Ведення записів щодо виконаних завдань створює умови для формування навичок самооцінювання результатів діяльності.

Доцільним є використання щотижневого індивідуального плану навчальної діяльності з фіксацією термінів виконання завдань, визначенням пріоритетних навчальних цілей та подальшим самооцінюванням результатів виконаної роботи.

Важливим напрямом розвитку самоконтролю є формування навичок самодисципліни. Для цього студентам доцільно встановлювати чіткий режим навчальної роботи, що передбачає регулярне виконання навчальних завдань та підготовку до занять. Дотримання визначеного режиму сприяє формуванню відповідального ставлення до навчальної діяльності та підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Рекомендації для викладачів закладів вищої освіти. Викладачам доцільно створювати умови, що сприяють розвитку самоконтролю студентів у процесі навчальної діяльності. Зокрема, доцільним є використання навчальних завдань, які передбачають самостійну організацію діяльності студентів та оцінювання результатів виконаної роботи. Використання таких завдань сприяє формуванню відповідального ставлення студентів до навчання та розвитку навичок саморегуляції діяльності.

Ефективним засобом розвитку самоконтролю є впровадження рефлексивних форм роботи у навчальному процесі. Використання обговорень результатів виконаних завдань, аналіз типових помилок та оцінювання власної діяльності дозволяє студентам усвідомлювати особливості власної навчальної роботи та вдосконалювати способи її організації.

Доцільним є також використання методів формувального оцінювання, що передбачають надання студентам зворотного зв'язку щодо результатів їхньої навчальної діяльності. Такий підхід сприяє розвитку здатності студентів

оцінювати власні результати та коригувати навчальну поведінку відповідно до поставлених завдань.

Практичним інструментом розвитку самоконтролю студентів може бути використання чек-листів виконання навчальних завдань, коротких рефлексивних звітів після виконання роботи або самооцінювання студентами власних навчальних досягнень.

Фахівцям психологічних служб закладів вищої освіти доцільно приділяти особливу увагу розробленню та впровадженню програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток механізмів саморегуляції поведінки та підвищення рівня самоконтролю. Реалізація таких програм може здійснюватися у форматі тренінгових занять, групових консультацій або психоосвітніх заходів, орієнтованих на формування у студентів навичок планування власної діяльності, раціональної організації часу та підтримання навчальної дисципліни. Окрім цього, доцільним є включення вправ, спрямованих на розвиток усвідомленого контролю над власними діями, постановку навчальних цілей та систематичний моніторинг результатів діяльності. Застосування подібних підходів сприятиме підвищенню ефективності навчальної діяльності студентів та розвитку їхньої відповідальності за результати власного навчання. Проведення групових тренінгових занять дозволяє студентам усвідомити значення самоконтролю у навчальній діяльності та сформувати ефективні стратегії організації навчальної роботи. У межах таких занять доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток концентрації уваги, формування здатності до планування діяльності та контроль виконання навчальних завдань.

Ефективною формою роботи можуть бути мінітренінги з розвитку навичок тайм-менеджменту, самодисципліни та подолання прокрастинації, що сприяють формуванню здатності студентів планувати навчальну діяльність і контролювати виконання поставлених завдань. Важливим напрямом роботи психологів є проведення консультацій для студентів, які відчують труднощі в організації навчальної діяльності. У процесі індивідуальної роботи можна

допомогти студентам визначити причини труднощів у навчанні та сформувані ефективні стратегії регуляції поведінки.

Отже, реалізація запропонованих практичних рекомендацій сприятиме розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності. Формування навичок планування діяльності, розвиток самодисципліни та використання стратегій саморегуляції створюють умови для підвищення ефективності навчання та формування відповідального ставлення студентів до результатів власної діяльності.

Висновки до розділу 3

Третій розділ дослідження присвячено розробленню та апробації програми розвитку самоконтролю студентів, а також визначенню її ефективності у процесі навчальної діяльності. Необхідність створення такої програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили, що у значної частини студентів переважає середній рівень самоконтролю, тоді як частина респондентів демонструє недостатню сформованість регулятивних механізмів поведінки. Виявлені особливості свідчать про доцільність впровадження спеціально організованих заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції діяльності та формування здатності студентів контролювати власну поведінку у навчальному процесі.

У межах формувального етапу дослідження було розроблено програму розвитку самоконтролю студентів, яка передбачала проведення серії занять, спрямованих на формування навичок планування діяльності, контролю виконання навчальних завдань та оцінювання результатів власної роботи. Зміст програми охоплював вправи, спрямовані на розвиток самодисципліни, формування здатності до концентрації уваги та усвідомленого ставлення до організації навчальної діяльності. Послідовність занять була спрямована на поступове формування основних компонентів самоконтролю та інтеграцію отриманих навичок у повсякденну навчальну діяльність студентів.

Апробація програми проводилася в експериментальній групі студентів з метою оцінювання змін у рівні самоконтролю після реалізації запропонованих заходів. Порівняння результатів діагностики до і після впровадження програми засвідчило позитивну динаміку розвитку самоконтролю: зросла частка студентів із високим рівнем цієї якості та зменшилася кількість респондентів із низьким рівнем її сформованості. У контрольній групі подібні зміни були менш помітними, що свідчить про ефективність запропонованої програми у розвитку регулятивних механізмів поведінки студентів. На підставі отриманих результатів було сформульовано відповідні рекомендації. На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності. Рекомендації адресовані студентам, викладачам та психологам закладів вищої освіти та передбачають використання методів планування навчальної діяльності, формування навичок самодисципліни та розвитку саморегуляції поведінки. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці організації освітнього процесу та психологічного супроводу студентів.

Результати формувального етапу дослідження дають підстави констатувати результативність розробленої програми, спрямованої на розвиток самоконтролю студентів. Її реалізація сприяє формуванню навичок саморегуляції навчальної діяльності, підвищенню рівня організованості та більш усвідомленому управлінню власною поведінкою у процесі навчання. Зафіксовані зміни свідчать про доцільність використання запропонованої програми у практиці психологічного супроводу студентської молоді та у роботі психологічних служб закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку рівня самоконтролю та академічної успішності студентів. Теоретичний аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження дозволили узагальнити основні положення щодо ролі самоконтролю у навчальній діяльності студентської молоді та визначити напрями його розвитку у процесі організації освітнього процесу.

У ході теоретичного аналізу було з'ясовано, що самоконтроль у психології розглядається як складний регулятивний механізм, який забезпечує здатність особистості контролювати власну поведінку, планувати діяльність та коригувати дії відповідно до поставлених цілей. Самоконтроль виступає важливим компонентом саморегуляції діяльності та пов'язаний із когнітивними, мотиваційними та поведінковими процесами. Аналіз наукових підходів показав, що здатність до самоконтролю формується у процесі соціального розвитку особистості та відіграє значну роль у досягненні результативності діяльності, зокрема у навчальному процесі.

У результаті аналізу психологічних чинників академічної успішності встановлено, що результативність навчальної діяльності студентів залежить не лише від рівня інтелектуальних здібностей, але й від особистісних характеристик, серед яких важливе місце посідають мотивація навчання, організованість, відповідальність та здатність до саморегуляції діяльності. Самоконтроль у цьому контексті виступає механізмом, що забезпечує узгодження навчальної діяльності з поставленими цілями та сприяє підтриманню систематичності навчальної роботи.

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів закладу вищої освіти. У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 22 років. Для визначення рівня самоконтролю було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема коротку шкалу самоконтролю (Brief Self-Control Scale) Дж. Тангні, Р. Баумайстера та А. Бун, шкалу самоконтролю

та самоуправління (Self-Control and Self-Management Scale, SCMS) P. Mezo, а також опитувальник самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера. Додаткову інформацію щодо особливостей організації навчальної діяльності студентів було отримано за допомогою авторського інтерв'ю.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив встановити, що у більшості студентів досліджуваної вибірки переважає середній рівень самоконтролю. Отримані результати свідчать про наявність базових навичок регуляції поведінки, однак їх стабільність може змінюватися залежно від умов навчальної діяльності та складності навчальних завдань. Водночас частина студентів характеризується високим рівнем самоконтролю, що проявляється у здатності планувати навчальну діяльність та контролювати виконання навчальних завдань. Наявність студентів з низьким рівнем самоконтролю свідчить про необхідність розвитку регулятивних механізмів поведінки у процесі навчання.

Кореляційний аналіз результатів дослідження дозволив встановити наявність статистично значущого прямого зв'язку між рівнем самоконтролю студентів та показниками їхньої академічної успішності ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що студенти з більш високим рівнем самоконтролю демонструють вищі показники навчальної результативності. Виявлений взаємозв'язок підтверджує припущення про те, що здатність студентів контролювати власну поведінку та організовувати діяльність виступає важливим чинником ефективності навчального процесу.

У межах формувального етапу дослідження було розроблено програму розвитку самоконтролю студентів, спрямовану на формування навичок саморегуляції поведінки та організації навчальної діяльності. Програма передбачала проведення серії занять, спрямованих на розвиток навичок планування діяльності, формування самодисципліни та розвиток здатності контролювати результати виконання навчальних завдань.

Апробація розробленої програми показала позитивну динаміку розвитку самоконтролю у студентів експериментальної групи. Порівняльний аналіз

результатів діагностики до та після реалізації програми засвідчив збільшення кількості студентів з високим рівнем самоконтролю та зменшення частки студентів з низьким рівнем цієї якості. Отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованої програми на розвиток самоконтролю студентів та доцільність її використання у процесі організації навчальної діяльності.

На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю студентської молоді у навчальній діяльності. Рекомендації спрямовані на студентів, викладачів та психологів закладів вищої освіти і передбачають використання методів планування навчальної діяльності, розвитку самодисципліни та формування навичок саморегуляції поведінки. Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти під час розроблення програм розвитку саморегуляції студентів. Розроблена психокорекційна програма може застосовуватися у формі групових тренінгів, спрямованих на формування навичок самоконтролю, планування навчальної діяльності та підвищення академічної ефективності.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем самоконтролю та академічною успішністю студентів. Встановлено, що студенти з більш високим рівнем самоконтролю демонструють вищі показники навчальної результативності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анілевич А. Особливості взаємозв'язку оптимістичного стану та самоуправління студентів. У: Психологічні дослідження студентської молоді : матеріали наукової конференції. Київ : Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, 2024. С. 26–28. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2c83ae8-56ca-4775-a435-1cdb522c8b95/content> (дата звернення: 16.03.2026).
2. Апостолова Т. Л. Академічна успішність як психологічний феномен. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : тези доп. V Міжнар. конф., м. Київ, 7 груд. 2023 р. с 1-2.
3. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів. Дис. на здобуття наук. ступ. доктора психологічних наук. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Острог 2020, 505 с.
4. Бахвалова А. В. Зв'язок самооцінки та об'єктивних факторів. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. 2022. С. 54–57. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-14>
5. Бахвалова А.В. Зв'язок між професійною самооцінкою журналістів та їх успішністю. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71), No5. С. 45-50
6. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3(71). С. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-142-149>
7. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник К.:Ніка-Центр, 2019
8. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70). № 1. Київ : Видавничий дом «Гельветика», 2020. 75 с. URL:

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2020/1_2020.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>. URL: https://www.researchgate.net/publication/372044300_EMOCIJNI_STANI_OSOBI_STOSTI_TEORETICNE_DOSLIDZENNA_FENOMENU (дата звернення: 16.03.2026).

10. Довгорука В. О. Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді : бакалаврська кваліфікаційна робота, Національний університет біоресурсів і природокористування України ; кер. Шевцова О. М. Київ, 2025. 82 с. URL: <https://dglb.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d3565269-168f-49ec-85e4-b665a0b013d0/content> (дата звернення: 16.03.2026).

11. Дужич Н. В., Мялюк О. П., Марущак М. І. Аналіз чинників, які впливають на академічну успішність. *Медична освіта*. 2023. № 3. С. 54–61. DOI: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2023.3.14050>

12. Ентель К. С. Взаємозв'язок часової перспективи та проявів ПТСР особистості. Матеріали наукових досліджень студентів, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Київ, 2024. С. 30–33. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2c83ae8-56ca-4775-a435-1cdb522c8b95/content> (дата звернення: 16.03.2026).

13. Кагарлицький І. Т. Самооцінка як фактор академічної успішності студентської молоді : кваліфікаційна робота, Київський національний лінгвістичний університет. Київ, 2025. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/7788> (дата звернення: 16.03.2026).

14. Ковш В. О. Психологічні особливості типу мислення у студентів з різним рівнем академічної успішності: кваліфікаційна робота. Київ, 2020. 65 с.

15. Кононова М.М. Гриньова М.В. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астроя, 2021. 384 с.

16. Костенкова С. І. Психологічні особливості регуляції емоційних станів студентів в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 «Психологія», Національний університет «Острозька академія». Острог, 2023. URL:

https://theses.oa.edu.ua/DATA/12729/%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%97.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

17. Котляр Л. І. Генеза феномену прокрастинації : лекції, Одеський національний морський університет. Одеса, 2024. URL: <https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/5137/42.pdf> (дата звернення: 16.03.2026)

18. Кравченко І. В. Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 «Психологія», Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2025. 87 с. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/20482> (дата звернення: 16.03.2026).

19. Краснокутський М. І., Лозовий І. В. Саморегуляція навчально-професійної діяльності курсантів: типологія та психологічні особливості прояву *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 39–46. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-5>

20. Кріт А. А. Взаємозв'язок самооцінки та навчальної успішності студентів : бакалаврська кваліфікаційна робота. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. Київ, 2024. URL: <http://etnuir.tnu.edu.ua/handle/123456789/366> (дата звернення: 16.03.2026).

21. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4400/3/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82_%D0%9A%D0%A3%D0%97%D0%AC%D0%9E_26-04-22.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

22. Левчук М. Особливості психічної саморегуляції особистості в умовах війни як проблема сучасної психології. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. за ред. ГК Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 542 с. ISBN 978-617-595-127-9, 2023, 225.

23. Ляховець Л. О., Лісневська А. О. Особливості самопрезентації юнаків-користувачів мережі Instagram. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1(2). С. 89–94.

24. Манько, Т. В. Саморегуляція емоційного стану як основа стабільності особистості в сучасних реаліях: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник д.психол.н., професор А. В. Коллі-Шамне ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. 62 с.

25. Мартинюк Ю. О. Методичні рекомендації з курсу «Основи психологічної практики» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. 41 с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/_MR_Osnovy_psykholohichnoi_praktyky.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

26. Матвієнко Ю. С. Самоконтроль як складова розвитку особистості студента. Київ, 2010. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/664056e1-01cc-44bd-b31f-e7de7324c6df/content> (дата звернення: 16.03.2026).

27. Мисюра Т. П. Особливості мотивації до академічної успішності студентів заочної форми навчання : магістерська кваліфікаційна робота. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/56153> (дата звернення: 16.03.2026).
28. Михальчишин Г. Гендерний аспект довіри таємниці у соціальному обміні інформацією, The XI th International scientific and practical conference «Theoretical foundations of modern science and practice» (06-07 April 2020) Melbourne, Australia.2020.C.39-42. ISBN 978-1-64871-910-3
29. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник для студентів спеціальності «Психологія». Київ : Ліра-К, 2020. 564 с. URL: <https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/36.3-Moskalets.pdf> (дата звернення: 16.03.2026).
30. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ-ІваноФранківськ: «Нова Зоря», 2020. 436 с.
31. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Вид. 3-ге, перероб., доп. Київ: Ліра-К, 2020. 364 с.
32. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
33. Олійник Л. В. Саморегуляція у студентів: психологічні аспекти. Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 3. Психологічні науки. 2021. № 1(8). С. 15–21.
34. Основні емоційні стани. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10533/97/> (дата звернення: 16.03.2026).
35. Оцінка самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер). URL: https://stud.com.ua/17579/psihologiya/otsinka_samokontrolyu_spilkuvanni_snayder (дата звернення: 16.03.2026).
36. Павелків Р. В. Психологічні особливості рефлексії у структурній організації особистості. Інноватика у вихованні. 2017. Вип. 5. С. 20-31.
37. Пивоварчик І. М., Пухкан І. В. Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах. Науковий огляд. 2021. Т. 2, № 74. С. 53–62.

38. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 110 с
39. Поцікайло Л. О. Психологічні особливості самореалізації студентів. Національний університет «Острозька академія». 2021. 92 с.
40. Примак Т. О. Вплив саморегуляції на успішність молоді. Журнал практичної психології. 2016. № 4(2). С. 22–28.
41. Руденюк А. І., Антонова З. О., Петяк О.В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), №2. С. 166-171.
42. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: Методи та процедури діагностики. Монографія. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. 263 с.
43. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методик та її психометричні показники. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. N 2. С. 10-16.
44. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): україномовна адаптація методики та її психометричні характеристики. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8(42). С. 845–865. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-845-865](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-845-865).
45. Сапіщук М. В. Психодіагностична характеристика поведінково-вчинкового компонента особистісної відповідальності людини : курсова робота. Тернопільський національний економічний університет. Тернопіль, 2017. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/68782cce-5fe1-4d66-9405-517b88caeed6/content> (дата звернення: 16.03.2026).
46. Сап'ян Є. О., Милославська О. В. Відповідальність як особистісна характеристика. Особистість, суспільство, закон : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2019. С. 133–135. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/37.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

47. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми, Сумський державний університет, 2024. 190 с. URL: https://ppst.sumdu.edu.ua/images/Konspecty_lekciy/Vikova_psychologiya_2024.pdf (дата звернення: 16.03.2026).
48. Сисоєва І. О. Роль саморегуляції в адаптації молоді до навчання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. № 2(9). С. 14–20.
49. Стратегії регуляції. Гендерні особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку: конспект лекцій. 67 с.
50. Стрижак Ю. О. Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. Імідж сучасного педагога. 2021. № 3 (198). С. 68–71.
51. Тимошук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки «Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. №15. С. 52-61.
52. Тюганова М. С. Саморегуляція як чинник навчальної успішності студентів-першокурсників: кваліфікаційна робота, науковий керівник канд. психол. наук, доц. Іванна Миколаївна Шаповал. Кривий Ріг, 2023. 80 с.
53. Федосюк , С., & Балашов , Е. ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ. UNIVERSUM, (6), 2024. 162–171 с. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/834>
54. Феленюк А. І. Особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів. Національний університет «Острозька академія». 2020. 103 с.
55. Щербан Г. В. Проблеми рефлексивного управління навчальною діяльністю учнів *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янецьПодільський : Аксіома, 2016. Випуск 33.

56. Щербан Т. Д., Щербан Г. В., Штима В. В. Деякі психологічні аспекти рефлексивності студентів. Мукачево : Мукачівський державний університет, 2019. С. 553–556. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4546/1/Some_psychological_aspects_of_students%27_reflexivity.pdf (дата звернення: 16.03.2026).
57. Ярошенко О. П. Формування навичок саморегуляції у молоді. Психологія і педагогіка. 2019. № 3(5). С. 45–51.
58. Self-Regulation as an Antecedent of Academic Achievement: A Mixed Method Study. 2023. British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies, 4(4), 20-43 P. 2023 DOI: <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0246>
59. Shcherban, Tetiana Psychological peculiarities of emotional burnout of adolescents in the process of communicating with adults Tetiana Shcherban, Iryna Bretsko *Science and Education. Psychology : academic journal*. Odesa, 2018. №1. P.131-138.
60. Translated scales (перекладені психологічні шкали) Placebo Research Group. URL: <https://placeboresearchgroup.org/translated-scales/> (дата звернення: 16.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Коротка шкала самоконтролю» (Тангні, Baumeister, Boone)

Інструкція: Нижче наведено твердження, які описують різні аспекти вашої поведінки.

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відображає вашу поведінку в цілому, зазвичай.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 – Це зовсім не про мене

2 – Скоріше не про мене

3 – Частково про мене

4 – Швидше про мене

5 – Це повністю про мене

Впишіть відповідну цифру (від 1 до 5) у колонку 'Оцінка'.

№	Твердження	Оцінка
1	Я обдумую наслідки своїх вчинків, перш ніж щось зробити.	
2	Я вмію контролювати свої емоції.	
3	Я маю труднощі з виконанням поставлених цілей.	
4	Мені важко протистояти спокусам.	
5	Я легко відволікаюся.	
6	Я здатен(на) відкласти отримання задоволення для досягнення довготривалих цілей.	
7	Я часто приймаю імпульсивні рішення.	
8	Я організований(а) у своїх справах.	
9	Я вмію зосереджуватися на важливому.	
10	Я часто шкодую про зроблене через імпульсивність.	
11	Я можу стримати себе, коли це необхідно.	
12	Я дисциплінований(а).	
13	Я швидко піддаюся впливу емоцій.	

ДОДАТОК Б

Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)

(Self-Control and Self-Management Scale, P. Mezo; україномовна адаптація О.

В. Савченко, Д. Г. Лавриненка)

Інструкція. Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і оцініть, наскільки воно описує вас. Для відповіді використайте таку шкалу:

5 – дуже описово про мене, 4 – здебільшого описово про мене, 3 – трохи описово про мене, 2 – трохи неописово про мене, 1 – здебільшого неописово про мене, 0 – дуже неописово про мене

Впишіть обрану цифру у колонку «Оцінка».

№	Твердження	Оцінка
1	Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.	
2	Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.	
3	Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.	
4	Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.	
5	Я знаю, що можу відстежувати свою поведінку під час досягнення мети.	
6	Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.	
7	Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.	
8	Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.	
9	Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.	
10	Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.	
11	Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.	
12	Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.	
13	Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.	
14	Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.	
15	Я зрозумів(ла), що будувати плани марно.	
16	Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.	

Ключ обробки результатів

Самомоніторинг (SM): 1, 3, 5, 8, 11, 14. Самооцінювання (SE): 2, 6, 10, 12, 15 Самопосилення (SR): 4, 7, 9, 13, 16

Інтегральний показник “Самоконтроль та самоуправління” визначається як сума балів за всіма 16 твердженнями.

Примітка. Твердження субшкали самооцінювання (SE) обробляються за зворотною шкалою.

ДОДАТОК В

Опитувальник самоконтролю у спілкуванні (М. Снайдер)

Опитувальник самоконтролю у спілкуванні розроблений американським психологом М. Снайдером і призначений для оцінювання здатності особистості контролювати власну поведінку у соціальних ситуаціях. Методика дозволяє визначити рівень комунікативного самоконтролю та особливості регуляції поведінки під час взаємодії з іншими людьми.

Інструкція

Уважно прочитайте наведені твердження, що описують можливі реакції людини у різних ситуаціях спілкування. Для кожного твердження необхідно визначити, наскільки воно відповідає вашій поведінці.

Якщо твердження є **вірним або переважно вірним** для вас, позначте відповідь літерою «В».

Якщо твердження є **невірним або переважно невірним**, позначте відповідь літерою «Н».

Тестовий матеріал

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Обробка результатів

За кожну відповідь нараховується **1 бал** за такими правилами:

- відповідь «Н» на питання **1, 5, 7**;
- відповідь «В» на всі інші питання.

Після цього підраховується загальна кількість балів.

Інтерпретація результатів**0–3 бали – низький рівень комунікативного самоконтролю.**

Поведінка людини є досить стабільною і мало залежить від ситуації спілкування. Такі люди схильні до щирого самовираження, однак іноді можуть здаватися надто прямолінійними або різкими у комунікації.

4–6 балів – середній рівень комунікативного самоконтролю.

Людина здатна враховувати соціальний контекст спілкування та регулювати власну поведінку залежно від ситуації. При цьому емоційні прояви можуть бути досить відкритими.

7–10 балів – високий рівень комунікативного самоконтролю.

Людина легко адаптується до різних соціальних ситуацій, гнучко змінює поведінку та контролює власні емоційні прояви. Такі особистості добре відчують соціальні очікування і здатні регулювати власну поведінку відповідно до них.

Особи з високим рівнем комунікативного самоконтролю постійно контролюють власну поведінку у процесі взаємодії з іншими людьми, добре орієнтуються у соціальних ситуаціях та здатні передбачати реакції оточення. Водночас надмірний контроль може ускладнювати спонтанне самовираження та створювати труднощі у непередбачуваних ситуаціях спілкування.

Авторське інтерв'ю для вивчення особливостей самоконтролю студентів у навчальній діяльності

Авторське інтерв'ю було розроблено з метою уточнення особливостей організації навчальної діяльності студентів та виявлення практичних проявів самоконтролю у процесі навчання. Інтерв'ю проводилося у напівструктурованій формі та передбачало постановку відкритих запитань, що дозволяли респондентам вільно висловлювати власну думку щодо організації навчальної діяльності.

Інтерв'ю використовувалося як допоміжний метод дослідження для отримання додаткової інформації про способи планування навчальної роботи, контроль виконання навчальних завдань та ставлення студентів до власної навчальної діяльності.

Запитання інтерв'ю

1. Як ви зазвичай організовуєте свою підготовку до занять або іспитів?
2. Чи плануєте ви заздалегідь виконання навчальних завдань? Якщо так, то яким чином?
3. Чи використовуєте ви будь-які способи контролю виконання власних навчальних завдань (списки справ, плани, нагадування тощо)?
4. Чи легко вам зосереджуватися на виконанні навчальних завдань? Що допомагає або заважає вам у цьому?
5. Як ви реагуєте на складні або об'ємні навчальні завдання?
6. Чи трапляється вам відкладати виконання навчальних завдань на пізніше? Якщо так, то з яких причин?
7. Чи оцінюєте ви власні результати навчання після виконання завдань або складання іспитів?
8. Які труднощі найчастіше виникають у вас під час організації навчальної діяльності?
9. Що, на вашу думку, допомагає студентам підтримувати дисципліну та самоконтроль у навчанні?
10. Чи вважаєте ви, що рівень самоконтролю впливає на академічну успішність студентів? Поясніть свою відповідь.

Отримані відповіді використовувалися для якісного аналізу особливостей організації навчальної діяльності студентів та уточнення результатів психодіагностичного дослідження.