

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ**

**КУЗНЄЦОВА МАРІЯ МАРАТІВНА**

УДК 159.942; 378.14

**ОПТИМІЗМ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат**

дисертації на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

**Харків – 2018**

## Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, доцент  
**Фоменко Карина Ігорівна,**  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди,  
доцент кафедри практичної психології

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор,  
**Євдокимова Наталя Олексіївна,** ПВНЗ  
«Міжнародний класичний університет імені Пилипа  
Орлика», проректор з наукової та міжнародної  
діяльності

кандидат психологічних наук,  
**Найчук Вікторія Віталіївна,**  
Вінницький соціально-економічний інститут  
університету "Україна", доцент кафедри психології.

Захист відбудеться 08 грудня 2018 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.053.08 Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди за адресою: 61168, м. Харків, вул. Валентинівська, 2, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди за адресою: 61168, м. Харків, вул. Валентинівська 2, ауд. 215-В.

Автореферат розісланий «08» листопада 2018 р.

Вчений секретар

спеціалізованої вченої ради



Т.М. Єльчанінова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Складні економічні, політичні й соціальні процеси, які виявилися останнім часом, загострюють суперечності в особистісній сфері людини, підсилюють песимізм, апатію, почуття безнадійності. Для подолання цих негативних станів необхідні особливі особистісні якості, які дозволили б зберегти й зміцнити позитивне самостварення, надію, впевненість у собі, здатність до особистісного зростання й оптимізм.

Оптимізм як система узагальнених очікувань того, що в майбутньому в житті людини будуть відбуватися переважно сприятливі події (Т.О. Гордєєва, О.О. Сичов, Є.М. Осин), досить важливий для розвитку особистості в студентському віці, що є сензитивним для становлення життєвих очікувань особистості. Перевага песимістичних установок і поглядів на життя може приводити до зниження ефективності навчальної діяльності студентів, супроводжуються порушеннями відносин з іншими людьми, втратою фізичного й психічного здоров'я. Актуальність дослідження оптимізму обумовлена наявністю в студентському середовищі низки негативних чинників, пов'язаних з навчальною діяльністю (інтенсивні стресогенні екзаменаційні ситуації, необхідність підтримувати протягом тривалого часу високий рівень напруженої інтелектуальної активності, складності процесу особистісного самовизначення в майбутньому професійнім середовищі тощо).

У зарубіжній психології оптимізм вивчається як: атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селігман), система установок, диспозицій особистості (Ч. Карвер, М. Шейер, К. Муздибаєв, Є.П. Ільїн), позитивне ставлення до світу (Е. Еріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек), позитивна самоустановка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В.В. Столін, І.А. Джидарьян, С. Любомирські), умова ефективною пошуковою активності суб'єкта (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський), компонент копінг-поведінки (С.С. Замишляєва) і мотивації досягнення (Т.О. Гордєєва). Вітчизняні психологи вивчають оптимізм як особливу соціальну установку (А.Е. Хурчак, Н.М. Чижиченко), компонент саморозвитку особистості (І.Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич), фактор губристичної мотивації (К.І. Фоменко). На жаль, у вітчизняній психології відсутні спеціальні дослідження, у яких виявляється роль оптимізму у саморегуляції провідної для студентів діяльності – навчально-професійної (НПД). Проводяться переважно кореляційні дослідження, автори яких вивчають безпосередні взаємозв'язки оптимізму з успішністю, здоров'ям, копінг-стратегіями, стресостійкістю у студентів. При цьому не використовуються можливості системного й суб'єктно-діяльнісного підходів до проблеми (Г.О. Балл, А.В. Брушлінський, С.Д. Максименко, О.О. Сергієнко та ін.).

Таким чином, актуальність, теоретичне та практичне значення заявленої проблеми, недостатня її теоретична та методична розробленість, психолого-педагогічні вимоги професійної підготовки студентів, необхідність сприяння

розвитку позитивного самоствалення та оптимізму у молоді зумовили вибір теми дослідження: *«Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження пов'язана з комплексною науково-дослідною темою кафедр психології, педагогіки та практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія розвитку суб'єктів педагогічного процесу» (номер державної реєстрації 0115U005820 від 23.12.2015 р.), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (06.11.2015 року, протокол № 6).

**Мета і завдання дослідження:** виявити специфіку прояву оптимізму в когнітивному, емоційно-вольовому, мотиваційному та поведінковому компонентах саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи, розвитку, структури оптимізму особистості в різних психологічних підходах, а також проаналізувати функції оптимізму студентів у саморегуляції навчально-професійної діяльності.

2. Дослідити роль оптимізму стратегічного (особистісного), та операційно-тактичного (суб'єктного) рівнів у когнітивному, емоційно-вольовому, мотиваційному та поведінковому компонентах саморегуляції навчання успішних та неуспішних студентів.

3. Виявити структурні особливості психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів з різними рівнями оптимізму.

4. Обчислити регресійні рівняння, призначені для виявлення психологічних предикторів ефективності психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів з різної успішністю, та визначити прояв оптимізму у системі предикторів.

5. Обґрунтувати, розробити й апробувати програму розвитку оптимізму студентів, що сприяє розвитку в них психологічних механізмів саморегуляції навчально-професійної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – оптимізм особистості студента.

**Предмет дослідження** – прояв оптимізму у саморегуляції навчально-професійної діяльності успішних та неуспішних студентів.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали: фундаментальні положення діяльнісного та системного підходів до розгляду особистості як активного суб'єкта власного розвитку (Б.Г. Ананьєв, В.П. Зінченко, О.М. Леонт'єв, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, В.Д. Шадріков); психолого-педагогічні дослідження психічного розвитку і навчання в юнацькому віці (Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон, Н.О. Євдокимова); психологічні концепції та емпіричні дослідження позитивної психології (М. Аргайл, І. Бонівел, Е. Дінер, С. Любомирські, А. Маслоу, К. Муздибаєв, К. Ріфф, Б. Фредріксон, М. Чіксентміхайї та ін.) та психології

оптимізму (І.А. Джидар'ян, С.С. Замишляєва, Є.П. Ільїн, Ч. Карвер, С. Петерсон, М. Селігман, М. Шейєр та ін.); теоретико-емпіричні узагальнення в психології емоцій, волі та мотивації (В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, К. Ізард, Є.П. Ільїн, М.А. Кузнецов, Р. Лазарус, Д. Макклелланд, Е.Л. Носенко, О.П. Саннікова, П.В. Симонов, Р. Френкін, О.Я. Чебикін); концепції психоемоційних станів (Є.П. Ільїн, Д.М. Левітов, А.Б. Леонова, О.О. Прохоров, К.І. Фоменко, О.Я. Чебикін та ін.); моделі регуляції діяльності (П.К. Анохін, К.О. Абульханова-Славська, М.О. Бернштейн, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, Ю.Я. Голіков, Л.Г. Дика, В.В. Клименко, О.О. Конопкін, Ю. Куль, Т.В. Корнілова, А.М. Костін, У.-Й. Мартенс, В.І. Моросанова, В.О. Олефір, О.К. Осницький, О.О. Прохоров, Т.Б. Хомуленко); теорія самодетермінації (Т.О. Гордєєва, Е. Десі, Р. Райан).

**Методи дослідження.** Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли наступні методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми; *емпіричні* – спостереження, бесіда, тестування, формувальний експеримент; *математико-статистичної обробки* даних (описові статистики, аналіз відмінностей між залежними і незалежними вибірками, кореляційний, факторний, дисперсійний та регресійний аналізи) з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0.

**Емпірична база дослідження** – результати психодіагностики 291 студента 1-5 курсів факультету психології та соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут", Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса), 251 жінка і 40 чоловіків у віці від 17 до 34 років.

**Наукова новизна та теоретична значущість** роботи полягають у тому, що:

*уперше:*

- виявлені особливості прояву оптимізму у якості ресурсної бази психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності успішних та неуспішних студентів;

- встановлено, що оптимізм в структурі саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів забезпечує більш виражену доступність інтелектуальних, емоційно-вольових та мотиваційних ресурсів, а також актуалізацію здатності до довільної та раціональної організації навчальних дій;

- виявлено прояв оптимізму у системі психологічних предикторів психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності у студентів з різної успішністю.

*уточнені:*

- порівняльні внески двох рівнів оптимізму (стратегічного та операційно-тактичного) у функціонування когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових

та мотиваційних механізмів саморегуляції навчання у студентів з урахуванням рівня їх успішності;

*розширено уявлення про:*

- оптимізм стратегічного (особистісного) та операційно-тактичного (суб'єктного) рівнів у студентському віці;

- когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти системи психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів;

*дістали подальшого розвитку:*

- засоби психологічного супроводу розвитку саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів методом соціально-психологічного тренінгу з урахуванням розвитку оптимізму.

**Практичне значення** роботи полягає в комплексному вивченні функціональної ролі оптимізму в системі когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових та поведінкових механізмів саморегуляції навчально-професійної діяльності у студентському віці; у виявленні умов формування і розвитку психічної саморегуляції навчання студентства взагалі, та у студентів з різними рівнями академічної успішності зокрема; у розробці психодіагностичного комплексу, спрямованого на вивчення оптимізму та саморегуляції навчальної діяльності студентів. Розроблена програма психолого-педагогічного супроводу може бути використана для підвищення ефективності та значимості навчання за рахунок розвивального впливу на установки та атрибутивний стиль особистості студентів.

Основні положення роботи й отримані в дисертаційному дослідженні результати можуть бути використані у ході професійної підготовки та підвищення професійного рівня практичних психологів при викладанні навчальних курсів «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психодіагностика», «Загальна психологія», «Психологічне консультування».

Результати дисертаційного дослідження впроваджені у навчальний процес факультету психології і соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (довідка №01/10-356, від 18.04.18 р.), факультету соціальної та мовної комунікації Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет, м. Бахмут (акт про впровадження № 233/01 від 02.05.2018 р.).

**Особистий внесок здобувача.** У статті «Оптимизм в структуре психической саморегуляции учебной деятельности студентов: к постановке проблемы», написаної у співавторстві, доробки здобувача складають: аналіз та узагальнення теоретичних положень, розробка напрямків подальшого дослідження проблеми. У статті «Губристична мотивація оптимістів та песимістів» доробки здобувача полягають у зборі емпіричного матеріалу. Розробки та ідеї, що належать співавтору, у дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та отримані в ході дослідження результати пройшли апробацію на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: II Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід»

(м. Харків, 23-24 жовтня 2015 р.); Науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті професора С.П. Бочарової (м. Харків, 18 березня 2016 року); II Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 18-19 лютого, 2016 р.); VII науково-практичній конференції магістрантів ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Цивілізаційний поступ сучасної освіти і науки» (м. Харків, 23-24 лютого 2016 р.); III Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів, молодих вчених і фахівців у галузі психології «Актуальні питання сучасної психології» (м. Суми, 20 травня 2016 р.); III Всеукраїнській науково-практичній конференції, до 25-річчя підготовки спеціальності «Практична психологія» в СумДПУ імені А.С. Макаренка «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Психотехнології особистісних змін». (м. Суми, 16-17 лютого 2017 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук» (м. Одеса, 11-12 серпня 2017 р.); Міжнародній науково-практичній конференції з організаційної та економічної психології «Організаційна та економічна психологія в Україні: сприяння регіональному розвитку» (м. Харків, 1-3 червня 2017 р.); Всеукраїнській науковій конференції «Сучасні тенденції розвитку української науки» (м. Переяслав-Хмельницький, 26-27 травня 2017 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії» (м. Одеса, 20-21 жовтня 2017 р.); International scientific-practical conference “Forming of modern educational environment: benefits, risks, implementation mechanisms” (Tbilisi, September 29, 2017); Науково-практичній конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій» (м. Харків, 28 жовтня 2017 року); Міжнародній науковій конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки» (м. Київ, 1-2 грудня 2017 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології» (м. Київ, 1-2 грудня 2017 р.); International scientific conference “Modernization of educational system: world trends and national peculiarities” (Vytautas Magnus University, Kaunas, Lithuania. February, 23<sup>rd</sup>, 2018); на засіданнях кафедри практичної психології ХНПУ імені Г.С. Сковороди (у 2015-2018 рр.).

**Публікації за темою дисертації.** Зміст роботи викладено у 20 публікаціях (18 одноосібних і 2 у співавторстві), із них 8 – у фахових виданнях з психології, затверджених МОН України, зокрема 3 статті у виданнях, які входять до наукометричних баз, та 1 – у міжнародному виданні.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних літературних джерел налічує 483 найменування, з них 103 іноземною мовою. Повний обсяг дисертації – 354 сторінки. Основний зміст викладено на 197 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 7 рисунків, 8 додатків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, сформульовані його мета,

об'єкт, предмет і завдання, розкрито теоретико-методологічні основи і методи дослідження, його наукова новизна, теоретична і практична значущість, представлені дані про апробацію та впровадження його результатів, публікації та структура дисертації.

У **першому розділі** – «*Теоретичний аналіз проблеми прояву оптимізму в структурі саморегуляції навчально-професійної діяльності у студентському віці*», міститься огляд і аналіз наукової літератури, розглядаються основні теоретичні підходи до проблеми оптимізму студентів, та його функціонування в процесі навчання студентів.

Оптимізм є соціально цінною особистісною якістю, цілеспрямоване формування якої у дітей і посилення в процесі самовиховання і професійної діяльності у дорослих завжди буде актуальним прикладним завданням.

У сучасній психології сформувалися два основні підходи до оптимізму: 1) трактування його як системи диспозицій (Ч. Карвер і М. Шейер) і 2) розгляду його як стилю причинних пояснень (тобто атрибутивного стилю) (М. Селігман). Вони виникли в руслі когнітивної психології і, відповідно, зв'язують оптимізм, передусім, з динамікою процесів переробки інформації в психіці людини.

Основи оптимізму конкретної людини закладені вже в її *особистій «теорії реальності»*, яку вона виробила з раннього дитинства і на яку спирається в повсякденній життєдіяльності. Оптимізм є компонентом *суб'єктивного благополуччя* людини. Він пов'язаний з *позитивними особистісними особливостями* (Е. Дінер) – глобальною самооцінкою, темпераментом, цінностями, цілями та оптимістичними установками.

Психологічну структуру оптимізму доцільно розглядати через характеристику його когнітивного, емоційного і мотиваційного компонентів. Як правило, в емпіричних дослідженнях виявляють кореляції таких особистісних змінних, як оптимістичні настанови з показниками здоров'я, фізичного самопочуття, настрою, здібності бути наполегливим та успішним в роботі. Оптимізм внутрішньо пов'язаний із зрілими й розвиненими формами *самодетермінації* (Е. Десі і Р. Райан). Концепції оптимізму в психології розроблялися в тісному зв'язку з категорією *здоров'я*. Оптимізм як науково-дослідна проблема і об'єкт спеціального дослідження часто виходить на передній план у зв'язку з аналізом *мудрості* в геронтопсихології. Дослідники довели не лише можливість, але й необхідність так званої «щасливої старості», яка є ні що інше, як особливо сприятлива форма старіння. Великий внесок у розвиток наукових уявлень про оптимізм внесли фахівці з психології емоцій, які вивчали закономірності виникнення, динаміки, структури і функціональній ролі *позитивних емоційних переживань* (Б.І. Додонов, К. Ізард, Є.П. Ільїн та ін.). В теорії позитивних емоцій Б. Фредріксона оптимізм – довгостроковий наслідок позитивних емоцій. Для М. Чиксентміхайї оптимізм – важлива сторона (аспект) *станів Потоку*. Дослідження *щастя*, проведені в психології за останні 40 років, переконливо свідчать про його зв'язок з оптимізмом (М. Аргайл, Е. Ван Дорцен, С. Любомирські).

Проблема саморегуляції навчально-професійної діяльності вивчалась Т.О. Гордєєвої, К. Двек, Н.Ю. Діомідової, О.Д. Ішковим, О.С. Кочаряном,



Я.В. Козуб, А.В. Колчигіної, М.А. Кузнецовим, О.І. Кузнецовим, В.І. Моросанової, М.В. Москової, В.М. Павленко, Т.А. Пашко, О.А. Резнікової, О.Г. Солодухової, К.І. Фоменко, Є.В. Фролової, Н.Л. Шевякової та ін. У сучасній психології представлені п'ять основних груп концепцій регуляції діяльності – кібернетичні (П.К. Анохін, М.О. Бернштейн, Д. Міллер, Ю. Галантер, К. Прібрам та ін.), структурно-функціональні (Б.Ф. Ломов, А.В. Карпов, Ю. Куль, Н.І. Чупрікова, В.Д. Шадріков та ін.), образні (А.А. Гостєв, Д.Н. Завалішина, Н.Д. Завалова, В.П. Зінченко, В.В. Найчук, В.О. Пономаренко, Д.О. Ошанін, Ю.К. Стрелков та ін.), функціональні (К.О. Абульханова-Славська, Ж. Блок, М.І. Бобнєва, О.О. Конопкін, О.Ю. Коржова, К. Левін, Д.О. Леонтєв, В.І. Моросанова, Ж. Ньюттен, О.К. Осницький та ін.) та метакогнітивні (Т.І. Доцевич, А.В. Карпов, М.М. Кашапов, Т.Б. Хомуленко та ін.). Кожна з них відкриває можливість трактування оптимізму у якості чинника психічної саморегуляції діяльності. Перспективною є розробка психологічних моделей оптимізму, в яких він виступив би в ролі предиктора психічної регуляції різних видів діяльності, зокрема – навчальної.

**У другому розділі** – *«Закономірності прояву оптимізму в процесі навчально-професійної діяльності студентів»* представлені результати емпіричного дослідження, в якому було доведено, що оптимізм – складне, багатовимірне і динамічне явище, що утворює ресурсну базу навчальної діяльності, та проявляється в когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних, та поведінкових регуляторах НПД студентів.

На основі теоретичного аналізу проблеми виділені два рівні прояву і функціонування оптимізму: 1) стратегічний (особистісний, світоглядний), тобто рівень оптимістичних диспозицій та 2) операційно-тактичний (суб'єктний), тобто рівень оптимістичного атрибутивного стилю. Для вивчення оптимізму стратегічного рівня був використаний опитувальник «Тест Диспозиційного Оптимізму» (ТДО) М. Шейера і Ч. Карвера в модифікації Т.О. Гордєєвої та співроб., для операційно-тактичного – опитувальник ASQ М. Селігмана та співроб., модифікований Т.О. Гордєєвої (СТОУН-В).

Були виділені чотири аспекти саморегуляції НПД студентів, в яких проявляється стратегічний та операційно-тактичний рівні оптимізму студентів, – емоційно-вольовий, когнітивний, мотиваційний та поведінковий. Для вивчення емоційно-вольового аспекту використані *шкала СОПАС-8* (8 видів психоемоційних станів, що проявляються під час навчання), опитувальник *ЕмІн* Д.В. Люсіна (5 базових параметрів емоційного інтелекту), опитувальник *вольової саморегуляції* А.В. Зверькова і Є.В. Ейдмана (наполегливість, самовладання та загальний показник). Когнітивний аспект психічної саморегуляції НПД вивчався за допомогою опитувальника *Імпліцитних теорій* К. Двек в модифікації Т.В. Корнілової (4 показники імпліцитних уявлень про інтелект, особистість, цілі та самооцінку навчання), *МОПР* в адаптації Т.В. Корнілової (4 стилі прийняття рішень в процесі НПД), *опитувальника С. Баднера* в модифікації Т.В. Корнілової і М.А. Чумакової (толерантність до визначеності і невизначеності). Мотиваційний аспект саморегуляції НПД

діагностувався за допомогою *Шкали академічної мотивації* Т.О. Гордєєвої та співроб. (7 показників мотивації НПД, включаючи стан амотивації). Поведінковий аспект вивчався за допомогою опитувальника *самоорганізації діяльності* О.Ю. Мандрикової (6 параметрів), *Російськомовний опитувальник каузальних орієнтацій (РОКО)* Е. Десі і Р. Райана в модифікації О.Є. Дергачевої та ін. (3 види КО в саморегуляції НПД), опитувальника *орієнтації на дію або стан* Ю. Куля в адаптації І.О. Васильєва та ін. (заклопотаність, коливання та нестійкість в НПД як прояв орієнтації на стан), *Багатовимірної шкали перфекціонізму* П. Хьюїта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової (3 види перфекціонізму). На основі аналізу поточної успішності, оцінок за основними предметами в сесію, а також результатів процедури групової оцінки особистості було встановлено, що 136 студентів демонструють низький рівень успішності (далі – «неуспішні»), а 155 – високий («успішні»).

З оптимізмом стратегічного рівня найтісніше пов'язані почуття сили, енергії ( $r=0,39$ ;  $p<0,000001$ ) і психологічного благополуччя студентів ( $r=0,27$ ;  $p<0,00001$ ) під час навчання. Диспозиційний оптимізм студентів – потужний стримуючий чинник для негативних психоемоційних станів (тривожного очікування, занепокоєння, страху, депресії і пригніченого настрою). Коефіцієнти кореляції варіюють від  $r=-0,28$  до  $r=-0,49$  при рівнях значущості від  $p<0,00001$  до  $p<0,000001$ ). Операційно-тактичний оптимізм проявляється, головним чином, в зменшенні інтенсивності негативних психоемоційних станів студентів під час навчання. Проте він дещо менш (в порівнянні з оптимізмом стратегічного рівня) важливий для генерування і підтримки позитивних станів. Цей рівень оптимізму проявляється в основному в почутті сили і енергії студентів під час навчання. На відміну від успішних, у неуспішних студентів диспозиційний оптимізм не зачіпає бажання діяти під час навчання. Оптимізм стратегічного рівня в успішних запобігає станам занепокоєння і обурення помітніше і більш ефективно, ніж у неуспішних студентів. Вираженої специфіки прояву операційно-тактичного оптимізму в саморегуляції психоемоційних станів, яка була б обумовлена рівнем успішності, не виявлено.

Найважливіші прояви емоційного інтелекту в НПД, що забезпечують розуміння своїх та чужих емоцій, а також управління своїми та чужими емоціями, позитивно і дуже тісно пов'язані з оптимізмом як стратегічного, так операційно-тактичного рівня. Коефіцієнти кореляції варіюють від  $r=0,28$  до  $r=0,42$  при рівнях значущості від  $p<0,00005$  до  $p<0,000001$ . Обидва рівні оптимізму практично ніяк не проявляються в контролі емоційної експресії. Успішні студенти перевершують неуспішних у ступені участі операційно-тактичного оптимізму в прояві регуляторної функції емоційного інтелекту в НПД.

У студентів-оптимістів прояви вольової саморегуляції НПД помітніше виражені, ніж у студентів-песимістів. Найбільшою мірою це відноситься до зовнішньоспрямованому вектору вольової саморегуляції (тобто до наполегливості), ніж до вектору внутрішньоспрямованому (тобто самовладанню). Виявлений ефект «спільного впливу» двох змінних (рівня успішності та рівня оптимістичного атрибутивного стилю) на контроль

емоційної експресії: із зростанням оптимізму здатність контролювати свої емоції в процесі НПД в успішних студентів нестримно збільшується, а у неуспішних – залишається незмінним. Так само ці дві змінні впливають на три параметри вольової саморегуляції НПД у студентів (наполегливість, самовладання і загальний показник).

Оптимістичні студенти з більшою вірогідністю, в порівнянні з менш оптимістичними, дотримуються імпліцитних теорій «нarrowуваного інтелекту» і «збагачуваної особистості». У них вище показники прийняття цілей навчання і самооцінки навчання. Ця закономірність проявилася як по відношенню до оптимізму стратегічного (світоглядного) рівня, так і операційно-тактичного рівня (тобто оптимістичному атрибутивному стилю). При високій успішності оптимізм стратегічного рівня проявляється як важливий ресурс досягнення майстерності студентів в НПД. Це не можна стверджувати відносно неуспішних студентів. Операційно-тактичний оптимізм потрібний для функціонування імпліцитної теорії «збагачуваної особистості» як когнітивного регулятора НПД в основному для неуспішних студентів. В успішних оптимістичний атрибутивний стиль важливий для прийняття цілей навчання. У неуспішних студентів оптимістичні атрибуції сприяють прояву іншого когнітивного регулятора навчальної діяльності – імпліцитній теорії особистості, здатної до зміни і розвитку.

Стилі прийняття рішень в процесі НПД тісно пов'язані з показниками оптимізму як стратегічного, так і операційно-тактичного рівня. При цьому конструктивний стиль (пильність) пов'язаний з оптимізмом позитивно ( $r=0,21$ ;  $p<0,0005$ ), а три неконструктивних (уникнення, прокрастинація і надпильність) – негативно. Оптимістичні диспозиції і атрибуції створюють сприятливі умови для прояву пильного стилю прийняття рішень, оскільки сприяють ефективному аналізу навчальної і пізнавальної інформації, об'єктивному урахуванню сигналів прямого і зворотного зв'язку при виконанні навчальних дій. Знижений оптимізм супроводжується тенденціями до уникнення, надпильності і прокрастинації, що порушує вибудовування і супідрядність структур психічній саморегуляції НПД, призводить до відходу від спроб розв'язання навчальних завдань (і навіть до неможливості їх розв'язати). В успішних студентів диспозиційний оптимізм для прояву пильності в УПД не такий важливий: він тільки стримує неконструктивні стилі прийняття рішень. У неуспішних диспозиційний оптимізм – надзвичайно важливий ресурс пильності в НПД, а також чинник стримування уникнення, надпильності і прокрастинації. Оптимістичний атрибутивний стиль активніше бере участь в психічній саморегуляції НПД саме в успішних студентів.

Оптимізм стратегічного рівня – важливий чинник подолання інтолерантності студентів до невизначеності, що виникає в процесі НПД ( $r=-0,19$ ;  $p<0,005$ ). Операційно-тактичний оптимізм, зокрема, при інтерпретації причин своїх досягнень ( $r=-0,12$ ;  $p<0,005$ ), а також глобальність атрибутування ( $r=-0,12$ ;  $p<0,05$ ) також сприяють зниженню інтолерантності до невизначеності. Оптимістичне трактування своїх успіхів – когнітивна умова толерантності до невизначеності. Жоден з показників оптимізму (як стратегічного, так і

операційно-тактичного) з показниками толерантності та інтолерантності до невизначеності в групі неуспішних не пов'язаний. Таким чином, ресурсна роль оптимізму відносно толерантності до невизначеності проявляється тільки при високому рівні успішності.

Оптимізм як стратегічного, так і операційно-тактичного рівнів надзвичайно важливий для актуалізації, структуризації і організації внутрішніх видів академічної мотивації студентів – пізнавальної, мотивації досягнення і саморозвитку. Усі коефіцієнти кореляції позитивні і варіюють в межах від  $r=0,24$  до  $r=0,34$  при рівнях значущості від  $p<0,00005$  до  $p<0,000001$ ). Оптимістичні диспозиції і атрибуції важливі також і для прояву такого різновиду широкої соціальної мотивації НПД студентів, як мотивація самоповаги ( $r=0,20$ ;  $p<0,001$ ). Як диспозиційний оптимізм, так і оптимістичний атрибутивний стиль – дієвий засіб подолання стану амотивації студентів в процесі НПД.

Здатність оптимістично інтерпретувати причини того, що відбувається значно полегшує актуалізацію інтересу до навчання, знаходження в ньому сенсу. Ні стратегічний, ні операційно-тактичний оптимізм студентів інтродюковану академічну мотивацію не зачіпає. Екстернальна мотивація НПД може посилюватися в умовах надмірних негативних очікувань студентів ( $r=-0,17$ ;  $p<0,005$ ). Незалежно від рівня успішності стратегічний оптимізм посилює пізнавальну мотивацію ( $r=0,33$ ;  $p<0,000001$ ), мотивацію досягнення ( $r=0,32$ ;  $p<0,000001$ ) і саморозвитку ( $r=0,34$ ;  $p<0,000001$ ). Проте при високій успішності спектр функцій диспозиційного оптимізму в мотиваційній саморегуляції НПД студентів значно ширший, ніж при низькій. Неуспішним він ніяк не допомагає ні для подолання стану амотивації, ні для зміцнення самоповаги, ні для зменшення значущості екстернальних форм академічної мотивації. В успішних, навпаки, диспозиційний оптимізм ефективно виконує ці функції.

Оптимістичний атрибутивний стиль (тобто оптимізм операційно-тактичного рівня) в успішних студентів бере участь в актуалізації і підтримці пізнавальної мотивації, мотивації досягнення, саморозвитку і самоповаги значно більш глибоко і системним чином в порівнянні з неуспішними студентами. Крім того він сприяє ефективному подоланню (або навіть недопущенню) стану амотивації в НПД саме в успішних, але не у неуспішних студентів.

Диспозиційний оптимізм важливий для забезпечення планомірності ( $r_{xy}=0,16$ ;  $p<0,01$ ), наполегливості ( $r_{xy}=0,13$ ;  $p<0,05$ ), і особливо цілеспрямованості ( $r_{xy}=0,24$ ;  $p<0,00005$ ) студентів в процесі НПД. Оптимістичний атрибутивний стиль також потрібний для посилення планомірності, наполегливості і цілеспрямованості. Проте оптимістичні атрибуції виявилися дуже важливими ще і для гнучкості, легкого перемикавання студентів на нові завдання і види діяльності, нові відношення, що вибудовуються в процесі НПД. На відміну від стратегічного оптимізму, оптимізм операційно-тактичний звільняє студента від необхідності спеціально структурувати НПД на чітко обкреслені стадії і етапи. Тенденції студентів

організовувати НПД за допомогою яких-небудь зовнішніх засобів ніяк не пов'язані з показниками стратегічного і операційно-тактичного оптимізму.

Неуспішні студенти не уміють користуватися перевагами, які створює в самоорганізації НПД оптимізм. Саме в успішних він створює ширшу ресурсну базу для ефективного самоуправління навчанням. Операційно-тактичний оптимізм різко посилює цілеспрямованість НПД успішних і практично ніяк не проявляється в самоорганізації НПД неуспішних студентів. Виявлений спільний ефект впливу змінних «Рівень успішності» та «Рівень оптимістичного атрибутивного стилю» на планомірність, цілеспрямованість, наполегливість в процесі НПД, а також на тенденцію структурувати навчальну діяльність: зростання значень перших трьох показників і падіння четвертого показника з посиленням оптимізму відбуваються тільки в успішних студентів.

У студентів з домінуванням зовнішньої КО оптимізм (як стратегічного, так і операційно-тактичного рівня) не є суттєвим чинником саморегуляції НПД. Оптимістичні студенти, як правило, демонструють розвинену автономну КО, а песимістичні – безособистісну. Для домінування автономної КО особливо важливі позитивні очікування  $r_{xy}=0,18$  ( $p<0,005$ ), оптимістичні атрибуції в ситуаціях успіху ( $r_{xy}=0,31$ ;  $p<0,000001$ ) і досягнень ( $r_{xy}=0,29$ ;  $p<0,000005$ ), а також оптимізм в міжособистісних ситуаціях ( $r_{xy}=0,27$ ;  $p<0,000005$ ). В успішних студентів можливостей стримування проявів безособистісної КО в саморегуляції НПД значно більше, ніж у неуспішних. При цьому в якості психологічного ресурсу для успішних студентів виступають майже усі компоненти і аспекти оптимізму як операційно-тактичного, так і стратегічного рівнів.

Диспозиційний оптимізм негативно пов'язаний з тенденцією порушення контролю за дією у формі коливання, тобто втрати зв'язку з метою і втрати сенсу навчальних дій ( $r_{xy}=-0,18$ ;  $p<0,005$ ). Причому ця закономірність справедлива головним чином для неуспішних студентів. Операційно-тактичний оптимізм (особливо в ситуаціях успіху і досягнень) суттєво важливий для подолання коливань, заклопотаності і частково – нестійкості. У відмінності від диспозиційного оптимізму, оптимізм операційно-тактичний виступає ресурсом підтримки контролю за дією, передусім для успішних студентів. Для неуспішних в цій своїй ролі майже не проявляється.

Стратегічний оптимізм – чинник стримування перфекціонізму, орієнтованого на себе і одночасно чинник, що підвищує вірогідність прояву соціально приписаного перфекціонізму. Я-орієнтований перфекціонізм в значно більшому ступені властивий студентам з домінуванням песимістичних переконань і помітним зниженням оптимістичних атрибуцій. Неуспішні студенти, на відміну від успішних, не вміють використовувати диспозиційний оптимізм в якості ресурсу для компенсації недоліків, властивих Я-орієнтованому перфекціонізму. Успішні студенти уміють використати як стратегічний, так і операційно-тактичний оптимізм для посилення переваг соціально приписаного перфекціонізму (підтримка стійкого позитивного настрою за рахунок трансформації образу соціального оточення, як «надмірно вимогливого» і «такого, що ставить непомірно складні завдання»).

Побудовані три регресійні моделі, що відображають основні емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційні і поведінкові предиктори ефективності психологічної саморегуляції НПД студентів.

Для усієї вибірки досліджуваних (n=291) предиктори об'єднуються в регресійному рівнянні:

$$\text{Успішність} = 2,522 + 0,073\text{Н} + 0,67\text{ПМ} - 2,11\text{БКО} - 0,324\text{ІР} - 0,678\text{ОАС} - 0,25\text{БД} + 1,005\text{АКО},$$

де ЗН – занепокоєння, напруга, ПМ – пізнавальна мотивація, БКО – безособистісна каузальна орієнтація, ІР – імпульсивна реактивність, ОАС – оптимістичний атрибутивний стиль, БД – бажання діяти, АКО – автономна каузальна орієнтація.

Для неуспішних (n=136) студентів вичислено таке рівняння:

$$\text{Успішність} = 3,735 - 1,29\text{ІР} + 2,191\text{ТОСЗ} - 0,29\text{ПМ} + 0,154\text{ІН} - 0,275\text{ОС} - 0,021\text{А} - 0,111\text{ДО},$$

де ІР – імпульсивна реактивність, ТОСЗ – тривожне очікування, страх, занепокоєння, ПМ – пізнавальна мотивація, ІН – інтелект, що нарощується, ОС – орієнтація на сьогоднішній день, ДО – диспозиційний оптимізм.

Модель системи предикторів ефективності саморегуляції НПД успішних студентів (n = 155) відбита в регресійному рівнянні:

$$\text{Успішність} = 4,253 - 0,3013\text{Н} + 3,104\text{ДО} - 0,8\text{ЕМ} + 2,005\text{АКО} + 1,28\text{ОС} + 1,004\text{ОАС} + 0,71\text{ІН},$$

де ЗН – занепокоєння, напруга, ДО – диспозиційний оптимізм, ЕМ – екстернальна мотивація, АКО – автономна каузальна орієнтація, ОС – орієнтація на сьогоднішній день, ОАС – оптимістичний атрибутивний стиль, ІН – інтелект, що нарощується.

Невід'ємним компонентом цих систем предикторів є оптимізм. Найбільш повно і системно (як на рівні диспозицій, так і на рівні атрибутів) оптимізм представлений в регресійній моделі, побудованій для успішних студентів. У неуспішних оптимізм функціонує в якості предиктора лише в якості диспозицій. При цьому диспозиційний оптимізм входить в регресійне рівняння своїм негативним полюсом.

У **третьому розділі** – «*Структурно-динамічні особливості психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності оптимістичних та песимістичних студентів*», – представлені результати факторно-аналітичного дослідження структури саморегуляції НПД та принципи організації, структура, зміст і етапи реалізації в формульованому експерименті корекційно-розвивальної програми.

Методом головних компонент з варімакс-обертанням встановлено, що в структуру емоційно-вольової саморегуляції НПД входять такі компоненти: 1) «Негативні емоції», 2) «Сила, енергія, бажання діяти», 3) «Розуміння емоцій, управління емоціями» та 4) «Воля». Компонентами когнітивної саморегуляції НПД студентів є: 1) «Ефективне прийняття рішень», 2) «Здатність розвиватися» та 3) «Ефективна обробка інформації». Структурні компоненти мотиваційної саморегуляції такі: 1) «Мотивація саморозвитку, пізнання, досягнення» та 2) «Інтроєктована і екстернальна мотивація». Поведінкова саморегуляція НПД містить такі компоненти, як: 1) «Незрілі причинні пояснення», 2) «Свобода від перфекціонізму», 3) «Ефективна самоорганізація діяльності», 4) «Орієнтація на стан», 5) «Зрілі причинні пояснення» та 6) «Зовнішні засоби саморегуляції»

діяльності». Факторні профілі компонентів емоційно-вольової, когнітивної, мотиваційної і поведінкової саморегуляції наочно ілюструють перевагу в саморегуляції НПД, яку забезпечують оптимізм стратегічного (світоглядного, особистісного) та операційно-тактичного (суб'єктного) рівнів.

Динамічні особливості саморегуляції НПД вивчалися у формувальному експерименті, в якому у студентів розвивалися навички та уміння психічної саморегуляції НПД в умовах цілеспрямованого формування оптимістичних диспозицій і оптимістичного атрибутивного стилю.

Таблиця 1

Результати констатувальної, першої та другої контрольних діагностик показників самоуправління навчально-професійної діяльності студентів – учасників експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп

Показники самоуправління НПД	Групи		t	p
	ЕГ (n = 24)	КГ (n = 23)		
<i>Констатуюча діагностика</i>				
Цілепокладання	51,75±13,55	55,83±11,60	-1,11	-
Аналіз ситуації	36,21±8,73	37,52±9,53	-0,49	-
Планування	20,96±5,51	25,00±5,99	-2,41	0,02
Самоконтроль	35,50±6,16	34,57±6,89	0,49	-
Корекція	32,25±10,72	34,09±9,94	-0,61	-
Вольові зусилля	34,46±14,81	43,57±10,23	-2,44	0,02
Рівень самоуправління НПД	35,19±4,75	38,43±3,57	-2,64	0,01
<i>Контрольна діагностика 1 (безпосередня)</i>				
Цілепокладання	63,92±14,23	56,00±12,38	2,03	0,05
Аналіз ситуації	50,13±11,55	35,35±9,08	4,86	0,00002
Планування	41,38±16,07	25,17±6,72	4,47	0,00005
Самоконтроль	47,33±14,27	33,43±7,30	4,18	0,0001
Корекція	49,13±16,33	34,26±8,79	3,86	0,0004
Вольові зусилля	45,75±14,03	43,43±8,29	0,68	-
Рівень самоуправління НПД	49,60±6,15	37,94±3,56	7,91	0,000005
<i>Контрольна діагностика 2 (відстрочена на 2 місяця)</i>				
Цілепокладання	63,04±18,91	52,43±13,83	2,19	0,03
Аналіз ситуації	40,42±12,76	34,22±9,54	1,88	-*
Планування	42,50±11,14	29,04±8,79	4,58	0,00004
Самоконтроль	41,50±15,20	34,09±7,34	2,11	0,04
Корекція	58,88±18,50	31,78±13,93	5,65	0,000005
Вольові зусилля	46,58±17,61	45,13±15,23	0,30	-
Рівень самоуправління НПД	48,82±5,90	37,78±4,08	7,42	0,000005

Примітка: «\*» – сильна ( $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень.

Критеріями сформованості механізмів саморегуляції були: 1) значне поліпшення показників саморегуляції НПД; 2) суттєве зниження показників суб'єктивного відчуження студентів від навчання і 3) значне зниження показників емоційного вигорання студентів в умовах навчання.

У перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми брали участь 24 студенти експериментальної групи (ЕГ) – 7 юнаків і 17 дівчат у віці від 18 до 27 років, студенти II – VI курсів стаціонару і заочного відділення факультету психології і соціології ХНПУ імені Г.С. Сковороди, та 23 студенти контрольної групи (КГ) – 8 юнаків і 15 дівчат у віці від 18 до 26 років, студенти тих же курсів. Обсяг програми – 48 академічних годин, тривалість роботи – 12 тижнів. Програма складалася із трьох частин – вступної, основної та заключної, представлених змістовними блоками програми.

Підготовчий блок включав тренінгові процедури, спрямовані на збагачення досвіду самопізнання, пробудження в учасників інтересу до власних образів, думок, спогадів, мотивів, цілей і дій, які проявляються в навчальній діяльності та визначають її ефективність.

Загальний блок містив тренінгові процедури, що дозволяють сформувати навички виявлення, спростування і корекції песимістичних диспозицій взагалі та в структурі НПД зокрема. Специфічний блок полягав в: 1) освоєнні конструктивних тактик і стратегій самомотивування та стимуляції вольових зусиль в НПД, 2) формування прийомів ефективного цілепокладання в процесі НПД, 3) розвитку прийомів саморегуляції емоційних станів, розуміння емоцій і управління ними в процесі НПД, 4) формуванні умінь самоорганізації НПД. Для перевірки ефективності корекційно-розвиваючої програми використані: 1) опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» (ДОС) О.Д. Ішкова; 2) опитувальник суб'єктивного відчуження студентів від навчання Є.М. Осіна, 3) шкала вигорання для тих, хто навчається Є.М. Осіна.

Дані таблиці 1 свідчать про ефективність програми тренінгу. При першій контрольній діагностиці (відразу після закінчення тренінгу) перевага ЕГ над КГ зафіксована за п'ятьма парціальними параметрами самоуправління НПД з шести (цілепокладання, корекції, самоконтролю, планування і особливо – аналізу ситуації), а також за загальним показником. До моменту проведення другої контрольної діагностики (через 2 місяці після закінчення тренінгу) перевага ЕГ над КГ за більшістю показників збереглася. Йдеться передусім про корекцію ( $58,88 \pm 18,50$  та  $31,78 \pm 13,93$ ;  $t = 5,65$ ;  $p < 0,000005$ ), планування ( $42,50 \pm 11,14$  та  $29,04 \pm 8,79$ ;  $t = 4,58$ ;  $p < 0,00004$ ), цілепокладання ( $63,04 \pm 18,91$  та  $52,43 \pm 13,83$ ;  $t = 2,19$ ;  $p < 0,03$ ) і самоконтроль ( $41,50 \pm 15,20$  та  $34,09 \pm 7,34$ ;  $t = 2,11$ ;  $p < 0,04$ ), а також за загальний показник.

Виявлено, що вегетативність, безсилля, нігілізм та авантюризм, в яких у студентів проявляється суб'єктивне відчуження від НПД, в ЕГ відразу після тренінгу проявляється на суттєво нижчому рівні, ніж в КГ. Відстрочений на 2 місяці контроль показав, що перевага ЕГ над КГ збереглася за показниками нігілізму та авантюризму. В ЕГ після тренінгу отримані нижчі рівні емоційного виснаження та редукції професійних досягнень, пов'язаних з навчанням.



Досягнута перевага ЕГ над КГ виявилася стійкою та зберігалася впродовж 2 місяців.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано нове вирішення актуального наукового завдання, що виявляється у визначенні функціональної ролі оптимізму в структурі психічної саморегуляції НПД студентів. Отримані в процесі дослідження результати дозволяють зробити наступні висновки.

1. В оптимізмі та песимізмі людини виражаються її цінності та очікування відносно навколишнього світу, соціуму та самої себе. У концепціях диспозиційного оптимізму і оптимістичного атрибутивного стилю сформульовані теоретичні положення та визначена основна проблематика емпіричних досліджень оптимізму як важливого чинника забезпечення суб'єктивного благополуччя, підтримки психологічного здоров'я, надбання щастя та мудрості, розвитку позитивних і адаптивних особливостей особистості, посилення здатності вірити, сподіватися та любити. У контексті психолого-педагогічних досліджень розробка проблематики оптимізму сприяє виявленню додаткових ресурсів ефективної психічної саморегуляції НПД студентів. У всіх основних групах концепцій регуляції діяльності («кібернетичних», «структурно-функціональних», «образних», «функціональних» та «метакогнітивних») сформульовані теоретичні положення, що відкривають можливість емпіричного дослідження оптимізму як впливового чинника психічної саморегуляції діяльності. Показники оптимізму та ефективності саморегуляції НПД студентів пов'язані неоднозначно. Це обумовлено багатовимірністю, складною системною природою оптимізму, в якому можна виділити як мінімум два рівні: (а) стратегічний (світоглядний, особистісний), тобто рівень оптимістичних настанов і переконань, та (б) операційно-тактичний (суб'єктний), тобто рівень оптимістичних причинних пояснень (атрибуцій). Крім того, має специфіку функціональна роль оптимізму в чотирьох основних аспектах психічної саморегуляції НПД □– когнітивному, емоційно-вольовому, мотиваційному та поведінковому.

2. У студентів з оптимізмом, що виражається різною мірою, розрізняються динаміка і прояви модальності психоемоційних станів під час навчання. Помітно варіюють регуляторні можливості емоційного інтелекту та волі студентів в умовах НПД. Оптимізм підвищує вірогідність прийняття студентами імпліцитних теорій «інтелекту, що нарощується» та «особистості, що збагачується». Пильність в процесі НПД при прийнятті рішень пов'язана з оптимізмом позитивно, а уникнення, прокрастинація і надпильність – негативно. Студентам-оптимістам легше вдається подолання інтолерантності до невизначеності, структуризація і організація внутрішніх видів академічної мотивації студентів (пізнавальна, мотивація досягнення та саморозвитку), подолання стану амотивації. Студенти-оптимісти в НПД відрізняються планомірністю, наполегливістю та цілеспрямованістю, гнучкістю, здатністю перемикатися на нові навчальні завдання. Вони демонструють розвинену

автономну каузальну орієнтацію в процесі НПД. Їм властива значна перевага контролю за дією над контролем за станом. Доведено, що оптимізм – важливий ресурс подолання такого недоліку саморегуляції НПД студентів, як перфекціонізм. Важливо те, про який рівень оптимізму йде мова (стратегічний, або операційно-тактичний), а також рівень успішності студента. Відносно більшості діагностованих параметрів встановлено, що ресурсні особливості оптимізму в саморегуляції НПД проявляються в значно більшому ступені в успішних, ніж у неуспішних студентів. Оптимізм стратегічного і операційно-тактичного рівня для неуспішних студентів надзвичайно затребуваний: у цієї категорії студентів він сприяє розширенню ресурсної психологічної бази для подолання труднощів саморегуляції НПД. Але неуспішні студенти обмежені у своїх можливостях використати власний оптимізм в якості інструментального засобу організації когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових та поведінкових регуляторів НПД. Саме у неуспішних студентів зафіксований факт недостатньої сформованості як оптимістичних настанов, так і оптимістичного атрибутивного стилю.

3. В порівнянні з песимістичними студентами студенти-оптимісти демонструють більш адаптивні показники структури психічної саморегуляції НПД. У структурі емоційно-вольової саморегуляції це показники таких компонентів, як: 1) «Негативні емоції», 2) «Сила, енергія, бажання діяти», 3) «Розуміння емоцій, управління емоціями», 4) «Воля». У структурі когнітивної саморегуляції НПД – це: 1) «Ефективне прийняття рішень», 2) «Здатність розвиватися» та 3) «Ефективна обробка інформації». У структурі мотиваційної саморегуляції: 1) «Мотивація саморозвитку, пізнання, досягнення» та 2) «Інтроекована і екстернальна мотивація». У структурі поведінкової саморегуляції НПД це: 1) «Незрілі причинні пояснення», 2) «Свобода від перфекціонізму», 3) «Ефективна самоорганізація діяльності», 4) «Орієнтація на стан», 5) «Зрілі причинні пояснення» та 6) «Зовнішні засоби саморегуляції діяльності».

4. За допомогою регресійного аналізу виявлені найбільш впливові емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційні та поведінкові предиктори ефективності психічної саморегуляції НПД у студентів. При порівнянні регресійних моделей, побудованих на вибірках успішних та неуспішних студентів встановлено, що: (а) обов'язковим компонентом системи предикторів є оптимізм, (б) найбільш повною мірою (тобто і на рівні диспозицій, і на рівні атрибутів) оптимізм включається в систему предикторів саморегуляції НПД в успішних студентів, (в) у неуспішних оптимізм функціонує в якості предиктора лише в якості диспозицій; при цьому диспозиційний оптимізм входить в регресійну модель своїм негативним полюсом.

5. У формульованому експерименті вдалося довести ефективність корекційно-розвивальної програми. Вона була спрямована на розвиток та вдосконалення механізмів емоційно-вольової, когнітивної, мотиваційної і поведінкової саморегуляції НПД у неуспішних студентів. Основним ресурсом розвитку саморегуляції НПД була активізація оптимізму стратегічного та операційно-тактичного рівнів. Виявлені свідчення оптимізації самоуправління

НПД, подолання суб'єктивного відчуження від НПД та вигорання студентів в процесі навчання. Оптимізація багатьох показників має стійкий і довготривалий характер.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у фахових виданнях з психології, включених до наукометричних баз*

1. Кузнецова М.М. Оптимистические установки в психической саморегуляции учебной деятельности студентов как предмет психологического исследования / М.М. Кузнецова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 52, Х.: ХНПУ, 2016. – С. 70–77.

2. Фоменко К.І. Губристична мотивація оптимістів та песимістів / К.І. Фоменко, М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 53, 2016. – С. 256-264.

3. Кузнецова М.М. Особенности самоорганизации учебной деятельности у успевающих и слабоуспевающих студентов с разными уровнями оптимизма / М.М. Кузнецова // Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. С. 41–49.

*Статті у зарубіжних виданнях*

4. Кузнецова М.М. Взаимосвязь оптимизма и особенностей психической регуляции учебной деятельности у успевающих и слабоуспевающих студентов / М.М. Кузнецова // Vzdelávanie a spoločnosť. Medzinárodný nekonferenčný zborník. Ed. Bernátová R., Nestorenko T. – Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2017. Str. 539–545.

<http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9>

*Статті в фахових наукових виданнях з психології*

5. Кузнецова М.М. Особенности эмоционально-волевой регуляции учебной деятельности у студентов с оптимистическим атрибутивным стилем / М.М. Кузнецова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 55. Х.: ХНПУ, 2017. С. 82–102.

6. Кузнецова М.М. Оптимізм в системі понять позитивної психології / М.М. Кузнецова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. Х.: ХНПУ, 2017. С. 146–158.

7. Кузнецова М.М. Каузальные ориентации оптимистичных и пессимистичных студентов с разными уровнями учебной успеваемости / М.М. Кузнецова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 237–257.

8. Кузнецова М.М. Связь перфекционизма и оптимизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости / М.М. Кузнецова //

Психологічний часопис. Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. №5(9). 2017. С. 102–116.

9. Кузнецова М.М. Оптимизм как фактор когнитивной регуляции учебно-профессиональной деятельности студентов / М.М. Кузнецова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 57. Х.: ХНПУ, 2017, С. 155–174.

*Статті в інших виданнях*

10. Кузнецова М.М. Діяльнісні, особистісні та міжособистісні фактори харчової поведінки у студентів / М.М. Кузнецова // Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід. Матеріали II міжнародної науково-практичної Конференції; м. Харків, 23-24 жовтня 2015 року. За ред. Т.Б. Хомуленко, М.А. Кузнецова, Т.М. Єльчанінової. Х.: Діса плюс, 2015. С. 297–299.

11. Фоменко К.И., Кузнецова М.М. Оптимизм в структуре психической саморегуляции учебной деятельности студентов: к постановке проблемы / К.И. Фоменко, М.М. Кузнецова // Перспективні питання психології. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення». Випуск 1. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Моторіна, 2016. С. 222–227.

12. Кузнецова М.М. Оптимизм в структуре эмоционально-волевой саморегуляции учебной деятельности студентов / М.М. Кузнецова // Бочаровські читання. Матеріали науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П. Бочарової (м. Харків, 18 березня 2016 року). МВС України. Х.: ХНУВС, 2016. С. 128–135.

13. Кузнецова М.М. Роль оптимізму у психічній саморегуляції навчальної діяльності студентів / М.М. Кузнецова // Цивілізаційний поступ сучасної освіти і науки. Матеріали VII науково-практичної конференції магістрантів ХНПУ імені Г.С. Сковороди (23 – 24 лютого 2016 р., м. Харків). Частина I. Х., 2016. С. 148–149.

14. Кузнецова М.М. Самоорганизация учебной деятельности у оптимистичных и пессимистичных студентов / М.М. Кузнецова // Збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук». 11 – 12 серпня 2017 р. Одеса, 2017. С. 20–24.

15. Кузнецова М.М. Роль оптимизма в регуляции учебной деятельности у студентов с разными уровнями успеваемости / М.М. Кузнецова // Сучасні тенденції розвитку української науки: Всеукр. наук. конф., 26-27 травня 2017 р., Переяслав-Хмельницький. Матеріали наукової конференції. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 3. С. 115–121.

16. Кузнецова М.М. Особенности взаимосвязи перфекционизма и оптимизма у успевающих и слабоуспевающих студентов / М.М. Кузнецова // Збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії». 20-21 жовтня 2017 р. Одеса, 2017. С. 20–23.

17. Кузнецова М.М. Особенности взаимосвязи оптимизма и каузальных ориентаций у студентов с разными уровнями успеваемости / М.М. Кузнецова // International scientific-practical conference “Forming of modern educational environment: benefits, risks, implementation mechanisms”. September 29, 2017. Proceedings of the conference. Tbilisi, 2017. P. 25–28.

18. Кузнецова М.М. Каузальные ориентации оптимистичных и пессимистичных студентов / М.М. Кузнецова // Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали науково-практичної конференції, (Харків, 28 жовтня 2017 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди [та ін.]. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2017. С. 220–222.

19. Кузнецова М.М. Особливості емоційно-вольової саморегуляції навчальної діяльності у студентів з різними рівнями диспозиційного оптимізму / М.М. Кузнецова // Матеріали Міжнародної наукової конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки». м. Київ, 1-2 грудня 2017 року. К.: 2017, С. 183–186.

20. Кузнецова М.М. Проявление оптимизма в когнитивной регуляции учебно-профессиональной деятельности у студентов с высокой и низкой успеваемостью / М.М. Кузнецова // Modernization of Educational System: World Trends and national Peculiarities. Conference Proceedings, February 23<sup>rd</sup>, 2018. Technologies of development of personal resources topical issues of practical psychology. Kaunas: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 133–136.

## АНОТАЦІЯ

**Кузнецова М.М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2018.

У дисертації здійснене теоретичне узагальнення й нове рішення актуальної наукової проблеми ролі оптимізму в саморегуляції навчально-професійної діяльності в студентів. Оптимізм розглядається як система процесів, станів та якостей особистості, які утворюють ресурсну базу психічної саморегуляції навчання у студентів. Сформульоване поняття рівнів оптимізму (стратегічного та операційно-тактичного).

Виявлені взаємозв'язки показників оптимізму з когнітивними (імпліцитні теорії інтелекту й особистості, стилі прийняття рішень, толерантність до невизначеності), поведінковими (самоорганізація діяльності, модус контролю за дією, каузальні орієнтації, перфекціонізм), мотиваційними (види академічної мотивації) та емоційно-вольовими (психоемоційні стани, емоційний інтелект, вольові якості особистості) чинниками регуляції навчально-професійної діяльності студентів. Проаналізована специфіка цього взаємозв'язку в успішних та неуспішних студентів. Побудовано три регресійних моделі, що дають можливість прогнозувати ефективність саморегуляції навчання в студентів з урахуванням показників їхнього оптимізму.

Розроблена та апробована корекційно-розвивальна програма поліпшення психічної саморегуляції навчання у студентів за рахунок посилення оптимізму.

**Ключові слова:** оптимізм; саморегуляція навчально-професійної діяльності студентів; оптимізм стратегічного рівня; оптимізм операційно-тактичного рівня; оптимізм як ресурсна база навчання студентів; емоційно-вольовий, мотиваційний, когнітивний, поведінковий компоненти саморегуляції навчання.

***Kuznetsova M.M. Optimism in the structure of psychic self-regulation of students' educational activity. - Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.***

Dissertation for a Candidate of Psychological Sciences Degree, specialty 19.00.07 "Pedagogical and Age Psychology" (053 – Psychology). – G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, 2018.

The expediency of distinguishing two levels of optimism: strategic (personalized) optimism and operational and tactical (psychological) optimism is theoretically justified and empirically proven. The personalized optimism is operationalized through the concept of optimistic beliefs (dispositions), and the psychological optimism is operationalized through the concept of optimistic attributive style. It is proved that the feelings of strength, energy and psychological well-being of students during their studies are most closely connected with the optimism of the strategic level. The most important manifestations of the emotional intellect ensuring an understanding of own emotions and emotions of other people and the management of own emotions and emotions of other people are positively and very closely related to the optimism of both strategic level and operational and tactical level. Both dispositional optimism and an optimistic attributive style are manifested in self-regulation of will of students (mainly successful ones) during their studies.

Optimistic students adhere to the implicit theories of "growing intelligence" and "personality being enriched" with greater probability than less optimistic students. They show higher adoption of learning goals and self-assessment. The constructive style of decision-making (vigilance) is associated with optimism positively, and three non-constructive styles (avoidance, procrastination, and super-vigilance) are associated negatively.

Optimism of the strategic level is an important factor in overcoming intolerance of students to uncertainty that arises in the course of studies. The resource role of optimism in connection with such tolerance to uncertainty is manifested only in case of high level of academic performance. Dispositional optimism is important for ensuring properly planned, persistent and especially purposeful studies of students. Optimistic attributions turned out to be important for flexibility of minds of students and their easy switching to new tasks.

In the case of students in whose minds the external causal orientation dominates, optimism of both levels is not an essential factor of self-regulation. To enable the autonomous causal orientation to dominate during self-regulation of educational and professional activities, positive expectations, optimistic attributions in situations

implying success and achievements, as well as optimism in interpersonal situations are especially important. Dispositional optimism of students turned out to be closely and negatively related to the tendency of the lack of control over activities in the fluctuation form. Optimism of a personal level is a deterrent to self-oriented perfectionism and at the same time is a factor increasing the probability of manifestation of socially prescribed perfectionism.

Three regression models are presented; they show basic emotional, volitional, cognitive, motivational and behavioral predictors of the effectiveness of mental self-regulation of students. The most complete and systemic manifestation of optimism is shown in the regression model created for successful students.

The dissertation contains the justification for and the structure of the program for the development of optimism in students during their socio-psychological trainings. The development program proved to be effective, as evidenced by the growth in self-organization of educational activities and the decrease in alienation and emotional burnout resulting from studies.

The practical significance of the work lies in the comprehensive study of the functional role of optimism in the system of cognitive, emotional, volitional, behavioral and motivational mechanisms of self-regulation of educational and professional activities at student age; to discover general conditions for the formation and development of mental self-regulation of educational activities and, in particular, such conditions for students with different academic successfulness; in the development of a psychodiagnostics complex intended for studying optimism and self-regulation of educational activities; in the development of the regression equations intended for predicting the effectiveness of self-regulation of educational activities of students. The developed program of psychological and pedagogical support can be used to increase the effectiveness and significance of studies due to the developing influence on attitudes and the attributive style of personalities of students.

**Keywords:** optimism; mental self-regulation of educational and professional activities of students; optimism of strategic level; optimism of operational and tactical level; optimism as a resource base for studies of students; emotional, volitional, motivational, cognitive and behavioral components of self-regulation of educational activities.