

Для того, щоб запам'ятовувати імена, спочатку потрібно зацікавитися ними, тлумачити, відмічати особливості, спільності та розходження. Відійшовши від людини потрібно згадувати його зовнішність у зв'язку з іменем. Легко згадувати ім'я письменника, пов'язуючи його з уявленням книги. Можна записувати ім'я та певний час споглядати його. При забуванні імені найкраще згадувати шляхом перебору літер алфавіту, щоб знайти першу літеру імені. Також потрібно пригадувати місце першої зустрічі, її особливості, зовнішній вигляд людини.

Наук. кер. – Сахно П.І., *ст. викладач*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Білоус Я.О., *студ. гр. СУ-71*

Проблема саморегуляції діяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці.

Саморегуляція навчальної діяльності має ту ж структуру, що й саморегуляція будь-якої іншої діяльності, а саме:

- планування - визначення цілі та послідовності здійснення навчальних цілей;
- моделювання - урахування значущих умов навчальної діяльності, необхідних для її виконання;
- програмування - визначення послідовності виконання дій;
- оцінка результатів - співвідношення результатів із критеріями, визначеними викладачем чи самим студентом;
- контроль за результатами та корекція навчальних дій на основі індивідуально прийнятих еталонів успішності.

Одним із найважливіших джерел формування особистісно-ціннісного потенціалу молодої людини є вищий навчальний заклад, головною метою якого є забезпечення навчання, виховання і розвитку особистості.

Проблема особистісного зростання є особливо значущою, адже людина з високим рівнем прагнення до самоактуалізації набагато легше робить життєвий вибір, вона активніша і відповідальніша за власні дії. Оцінюючи значення самоактуалізації, Т. Титаренко відзначає: „Потреба в самоактуалізації є природною і необхідною

власне людською потребою, яка надає індивідуальному життю яскравої спрямованості і глибокого смислу, зміцнює віру в себе і дає сили вистояти серед життєвих негараздів". Однак молодій людині у 17 - 21 рік ще нереально досягти максимального розвитку здібностей, своїх потенційних можливостей. Самоактуалізація, як переконує А. Маслоу, є напруженим процесом „поступового зростання, копіткої праці, нагромадження маленьких досягнень”.

Студент повинен усвідомити чи визначити навчальні цілі, проаналізувати умови навчальної діяльності та продумати послідовність виконання дій, іншими словами, пристосувати програму дій до значущих умов навчальної діяльності. Процес виконання супроводжується контролем, оцінкою та корекцією дій відповідно до отриманих результатів, змінених умов та визначених цілей. Зазначені процеси взаємопов'язані і можуть здійснюватися як послідовно, так і паралельно.

На основі розробленої методики дослідниками виділено 3 стилі саморегуляції навчальної діяльності студентів та їх різновиди - автономний (організований та контрольний – коригуючий), оперативний (гнучке врахування значущих умов та оперативність побудови програм навчальних дій), стійкий. Кожен з описаних стилів має сильні і слабкі сторони.

Одним із найбільш важливих і складних завдань у дослідженні проблеми саморегуляції в навчальній діяльності є вивчення її психологічних механізмів та виявлення їх взаємодії.

Було проведене анонімне опитування студентів віком від 17 до 23 років, воно стосувалося питань саморегуляції їх навчальної діяльності, і на основі отриманих результатів я зробив наступні висновки:
68,6 % опитаних визначають цілі та послідовності здійснення навчальних цілей тобто займаються плануванням, а 31,4 % ні;
91,3 % програмують навчальну діяльність - визначають послідовність виконання дій, 8,7 % вважають, що їм це не потрібно;
85 % оцінюють отримані результати, а 15% на них не зважають.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, лише зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

Наук. кер. – Сахно П.І., *ст. викладач*