

УДК 378.015.3:159.942:[37.091.12.011.3-051:78

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Дорошенко Т. В.

У статті на основі аналізу напрямів сучасних пошуків науковців у галузі компетентнісної музично-педагогічної освіти, характеристики багатоконпонентної структури компетентностей, які мають стати результатом підготовки учителів музичного мистецтва, обґрунтовано важливість проблеми розвитку емоційної компетентності майбутнього фахівця, вивчення емоційного світу особистості як головного регулятора її життєвої й професійної стабільності.

Закцентовано увагу на тому, що одним із структурних компонентів емоційної компетентності майбутнього вчителя музичного мистецтва є здатність до саморегуляції, завдяки якій забезпечується активізація й певне спрямування позиції суб'єкта, та від рівня розвитку якої залежить ефективність організації освітнього процесу в школі, а також характер професійного становлення й самореалізації фахівця.

Здійснено аналіз підходів учених до розгляду саморегуляції на психофізіологічному рівні, а також стосовно педагогічної діяльності.

У статті обґрунтовано необхідність і визначено напрями активізації процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва, які передбачають усвідомлення ними основних категорій теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти) та реалізуються шляхом формування мотиваційної сфери, розвитку суб'єктно-діяльнісних умінь, здатності до адекватної самооцінки; представлено напрями, принципи, методи, засоби активізації процесів саморегуляції.

Зроблено висновок про те, що саморегуляція є умовою розвитку емоційної компетентності майбутнього вчителя, яка розглядається як важлива складова професійно-педагогічної компетентності та значущий фактор успішності навчальної та педагогічної діяльності.

Ключові слова: емоційна компетентність, процеси саморегуляції, майбутні вчителі музичного мистецтва, напрями, принципи, методи, засоби активізації.

В статье на основе анализа направлений современных поисков ученых в области компетентностного музыкально-педагогического образования, характеристики многокомпонентной структуры компетентностей, которые должны стать результатом подготовки учителей музыкального искусства, обоснована важность проблемы развития эмоциональной компетентности будущего специалиста, изучения эмоционального мира личности как главного регулятора ее жизненной и профессиональной стабильности.

Акцентируется внимание на том, что одним из структурных компонентов эмоциональной компетентности будущего учителя музыкального искусства является способность к саморегуляции, благодаря которой обеспечивается определенное направление позиции субъекта, и от уровня развития которой зависит эффективность организации образовательного процесса в школе, а также характер профессионального становления и самореализации специалиста.

Осуществлен анализ подходов ученых к рассмотрению саморегуляции на психофизиологическом уровне, а также относительно педагогической деятельности.

В статье обоснована необходимость и определены направления активизации процессов саморегуляции будущих учителей музыкального искусства, которые предусматривают осознание ими основных категорий теории саморегуляции (структура, функции, компоненты) и реализуются путем формирования мотивационной сферы, развития субъектно-деятельностных умений,

способности к адекватной самооценке; представлены направления, принципы, методы, средства активизации процессов саморегуляции.

Сделан вывод о том, что саморегуляция есть условием развития эмоциональной компетентности будущего учителя, которая рассматривается как важная составная профессионально-педагогической компетентности и значимый фактор успешности учебной и педагогической деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, процессы саморегуляции, будущие учителя музыкального искусства, направления, принципы, методы, средства активизации.

The importance of future specialist emotional competence development, and study of personality's emotional world as a main regulator of its vital and professional stability have been proved in the article based on the analysis of modern research directions in the field of musical and pedagogical education competence, characteristics of the competence multicomponent structure as a result of future music teachers' training. In the article, it has been focused that one of the structural components in future music art teacher's emotional competence is the ability for self-regulation. It provides the activation and a certain direction of a subject position. The effectiveness of educational process organization in school and the nature of teacher's professional becoming and self-realization depend on the level of self-regulation development.

Researchers' approaches towards self-regulation on psychological and physiological levels as well as in the field of education have been analysed.

The necessity and directions of activation processes in future music art teachers' self-regulation have been determined. It presupposes future teachers' awareness of self-regulation main theoretical categories (structure, functions, components) and realizes through motivational sphere formation, subject and activity skill development, adequate self-esteem ability training. Principles, methods and means of activation of self-regulation processes have been presented.

It has been concluded that self-regulation is a condition for future teachers' emotional competence development, an important component of educational and pedagogical competence and a significant factor for educational and pedagogical success.

Key words: emotional competence, self-regulation processes, future teachers of music art, directions, principles, methods, means of activation.

Постановка проблеми. Ключові тенденції сучасної професійної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва обумовлені орієнтацією на досягнення високого освітнього результату, пошуком нових форм і методів музичного навчання і виховання. Одним із стратегічних напрямів сучасної музичної освіти є впровадження компетентнісного підходу. Поняття професійної компетентності музиканта-педагога в останнє десятиліття міцно увійшло до наукового обігу музично-педагогічної теорії і практики. Аналіз напрямів сучасних пошуків науковців (О. Горбенко, Т. Карпенко, А. Козир, Л. Масол, М. Михаськова, О. Олексюк, Т. Пляченко, А. Растрігіна, Р. Савченко, О. Щолокова та ін.) у галузі компетентнісної музично-педагогічної освіти засвідчив наявність розробленої багатокomпонентної структури компетентностей, які мають стати результатом підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва (ключові, загальнокультурні, предметні або мистецькі, міжпредметні, метапредметні, соціальні та ін.).

До числа факторів, які визначають професійну підготовку вчителя музичного мистецтва, слід віднести також достатній ступінь його активності, здатність керувати своїми емоціями й поведінкою відповідно до ситуації. Тому сьогодні все більшу увагу вчених привертає проблема розвитку емоційної компетентності майбутнього фахівця, яка дозволяє забезпечити ефективну міжособистісну взаємодію у професійній діяльності, є показником психологічного здоров'я та соціального становлення. Доведено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов'язаних з інтенсивною взаємодією з іншими людьми.

Перші публікації, присвячені проблемі емоційної компетентності, з'явилися у Д. Гоулмана. На його думку, емоційна компетентність має дві основні складові: особиста компетентність (у керуванні собою), куди, у свою чергу, входять розуміння

себе, *саморегуляція* і мотивація, і соціальна компетентність (у становленні взаємин), яка охоплює емпатію та соціальні навички [3]. Як видно, у складі особистої компетентності Д. Гоулман виділяє здібності до саморегуляції, під якою розуміє управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами: самоконтроль (контроль над руйнівними емоціями та імпульсами); надійність (відданість нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосованість (гнучкість за необхідності змін); відкритість новому (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами) [3].

Необхідність активізації процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва зумовлена специфікою музично-педагогічної діяльності: емоціогенністю (насиченістю емоційно напруженими ситуаціями, ситуаціями фрустрації), зростанням розумового навантаження, збільшенням об'єму інформації.

У таких випадках учитель може відчувати психологічний дискомфорт, невпевненість у взаємодії з учнями і колегами, що визначає потребу особистісної саморегуляції.

Низький рівень саморегуляції вчителя музичного мистецтва – один із суттєвих факторів, який знижує ефективність навчання та виховання учнів, підвищує конфліктність у спілкуванні з дітьми й колегами, сприяє виникненню та закріпленню в структурі особистості негативних якостей, зумовлює високу ситуативну напруженість, агресивний самозахист і слабку соціальну адаптацію, знижує рівень творчої активності. З іншого боку, вчителі з високим рівнем професійної саморегуляції частіше застосовують інноваційні методи навчання, відзначаються творчим підходом у вирішенні музично-виховних завдань, позитивно впливають на емоційну сферу учнів, забезпечують досягнення високої продуктивності музично-педагогічної діяльності, легко адаптуються до умов середовища [13].

Таким чином, ефективність організації навчально-виховного процесу в школі та характер професійного становлення вчителя музичного мистецтва значною мірою визначається рівнем розвитку у нього процесів саморегуляції, що разом з іншими складовими забезпечують сформованість емоційної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд учених (М. Боришевський, Є. Ільїн, Г. Костюк, С. Рубінштейн та ін.) досліджували проблему саморегуляції як психологічний механізм, необхідну складову вирішення завдань психолого-педагогічної практики.

У психології "саморегуляцію" характеризують як здатність керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки [10, с. 314]. Структура саморегуляції включає суб'єктивну мету довільної активності, модель значущих умов діяльності, програму виконавських дій, узгоджену з умовами, контроль та оцінку досягнутих результатів, на основі яких ухвалюється рішення про коригування діяльності [10].

О. Конопкіним [6] визначено поняття "саморегуляція педагогічної діяльності", яке активно використовується у психолого-педагогічних працях. Учений сформулював основні принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність, усвідомленість), розробив уявлення про структуру системи саморегуляції. В ході досліджень, проведених під його керівництвом, розкрито багато механізмів саморегуляції діяльності, зв'язку системи саморегуляції з продуктивністю психічних процесів, з особистісними особливостями, ефективністю діяльності людини [7].

У працях В. Андрєєва, В. Загвязинського, В. Кан-Калика, М. Нікандрова проблема саморегуляції трактується як самоздійснення, самоорганізація особистості у творчій діяльності. Педагогічні аспекти саморегуляції як активної і творчої діяльності в сучасних умовах розроблено І. Бехом, І. Зязюном, О. Киричуком та ін. Під саморегуляцією педагога розуміють створення ним бажаних або потрібних станів, які забезпечували б ефективність педагогічних дій, психологічно комфортну атмосферу під час педагогічної взаємодії, розвиток рефлексії, витримки, здатності до самоаналізу, самоконтролю, самоорганізації [8].

Різні аспекти проблеми становлення та розвитку механізмів саморегуляції в процесі професійної підготовки (в тому числі й підготовки вчителя) розглядалися багатьма фахівцями при аналізі теоретико-методологічних основ стилю саморегуляції [9] та ін., прогнозування життєвого шляху студентів [4; 5] та ін., компонентів

педагогічної творчості, професійної підготовки майбутнього педагога у закладах вищої ланки освіти [5; 11] та ін.

Результати досліджень цих та інших авторів свідчать про інтерес учених до проблеми саморегуляції, активізація якої в процесі професійної підготовки майбутніх учителів сприятиме формуванню емоційної компетентності. Однак питання про те, як активізувати процеси саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва залишається у розряді актуальних та недостатньо вивчених. Окреслена проблема повною мірою стосується і питання розроблення ефективних засобів розвитку та формування у майбутніх учителів здатності до ефективної усвідомленої саморегуляції.

Мета статті – обґрунтувати актуальність проблеми розвитку емоційної компетентності майбутнього вчителя музичного мистецтва, необхідність активізації саморегуляції як важливого компонента в структурі емоційної компетентності фахівця; визначити напрями, принципи, методи та засоби активізації процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна наука активно утверджує тезу про необхідність усвідомлення особистості як суб'єкта ініціації власної активності. Вчені (Н. Волянук, Ю. Гіппенрейтер, В. Ротенберг, С. Рубінштейн, А. Фурман, Г. Цукерман) одноставні в тому, що джерелом активності будь-якого суб'єкта виступає система його активно-пошукових ставлень до світу речей, світу людей і самого себе. Основними характеристиками суб'єктної активності виступають творчий характер, здатність до саморегуляції та самореалізації. Фундаментальною сутнісною характеристикою особистості в такому контексті виступає здатність останньої до оволодіння власною поведінкою (активністю), або саморегуляція, завдяки якій забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта.

На психофізіологічному рівні саморегуляція розглядається як фактор загальних здібностей (В. Юркевич) і універсальна внутрішня умова діяльності (Н. Лейтес). Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності.

Стосовно педагогічної діяльності саморегуляція є "інтегративною особистісною професійною характеристикою педагога, яка передбачає усвідомлення ним своїх дій, почуттів, мотивів, свого становища та доцільну видозміну власної діяльності відповідно до вимог ситуації" [2].

Установлено, що будь-яка активність людини опосередковується системою індивідуального регулювання. Ця система є чинником інтегрування змістових і динамічних характеристик особистості, стосується усвідомлюваних і неусвідомлюваних компонентів психіки.

Індивідуально-типові способи саморегуляції складають основу для формування індивідуального педагогічного стилю. Залежні від темпераменту й характеру індивідуально-типові способи саморегуляції можуть активізуватись залежно від суб'єктної визначеності студента, ступінь якої впливає на подолання негативних проявів психоемоційного стану. Отже, саморегуляція – це управління власним психоемоційним станом.

Активізація процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва здійснюється через усвідомлення ними основних категорій теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти); через формування вміння визначати й усвідомлювати найактуальніші цілі музично-педагогічної діяльності, свідомо обирати способи цієї діяльності; через формування вміння здійснювати самоаналіз; через розвиток механізмів саморегуляції.

Заслужують на увагу визначені В. Чайкою [13] компоненти саморегуляції. Серед них – **мотиваційний** – відображає усвідомлені студентами моральні поняття, загальнокультурні та професійно-педагогічні цінності, спрямовані на оволодіння професією; **емоційно-вольовий** – полягає в умінні виявляти витримку, усвідомлювати власні почуття, регулювати свої стосунки та спілкуватися; **рефлексивний** – передбачає вміння здійснювати самоконтроль, самокорекцію поведінки, усвідомлювати мету власних дій.

Мотиваційний компонент саморегуляції обумовлений тим, що внутрішніми джерелами активності особистості щодо подальшого навчання, самоосвіти та майбутньої професійної самореалізації, є мотиви, потреби, інтереси до навчання. У процесі освіти майбутні вчителі являють собою не лише об'єкт впливу, але й суб'єкт діяльності, керований наявними в них пізнавальними й професійними інтересами та іншими мотивами. Їхню увагу необхідно сфокусувати на мотивацію особистісної відповідальності в набутті професійної компетентності та усвідомленні потребової активності кожного суб'єкта, суб'єктно-особистісної вмотивованості. Важливо сформувати в студентів уміння ставити й дотримувати мету, свідомо планувати й програмувати свою діяльність.

У дослідженнях І. Васильєва, О. Мітіної, В. Кобанова встановлено взаємозв'язок між типом мотивації (внутрішня або зовнішня) і типом саморегуляції під час вирішення суб'єктом проблем. Внутрішня мотивація, на думку авторів, пов'язана з самокеруванням (свідома регуляція мотивів, емоцій, уваги), становить важливий елемент підтримки продуктивної активності особистості, а зовнішня – із самоконтролем, який не спричиняє утворення інтегрованого й цілісного "Я", а створює напругу й конфлікти, що виявляються в тривожності, самознищенні та інших неадаптивних формах переживань і поведінки [1].

Емоційно-вольовий компонент саморегуляції. Оскільки стійка емоція – один з психологічних факторів надійності, ефективності, успіху діяльності в складних обставинах, доречно враховувати це в процесі професійної підготовки майбутніх учителів. Передумови емоційної стійкості, позитивної емоції криються в їх змісті залежно від потреб, мотивів, волі, підготовленості, поінформованості та готовності особистості (учителя та школярів) до виконання будь-яких завдань. Не викликає сумніву, що у формуванні готовності майбутнього вчителя до самостійної музично-педагогічної діяльності великого значення набуває емоційно-вольова саморегуляція як система прийомів самовпливу особистості з метою підвищення емоційно-вольової надійності в екстремальних ситуаціях.

Для успішної музично-педагогічної діяльності майбутнього вчителя мають професійне значення сугестивні прояви, впливи під час опанування музичного мистецтва, які здійснюються шляхом передачі власного емоційного стану за допомогою інтонації, темпу, ритму мови, тембру та гучності голосу, жестів, міміки, рухів. Володіння такими сугестивними компетенціями є обов'язковим компонентом педагогічної майстерності вчителя. Необхідно сприяти розвитку в майбутніх учителів здатності керувати власними емоціями, запобігати розвитку напруженості, розуміти емоційні прояви інших людей, співчувати та співпереживати їм.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіювання та активізується завдяки використанню найпростіших методів, мета застосування яких полягає у тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання навчальних дій студентом. При цьому мається на увазі низка моментів, серед яких О. Царькова [12] виділяє наступні: *закріплення позитивної установки мобілізуючого типу, підвищення почуття впевненості у собі* (наприклад: "Я впораюсь", "Я зможу досягти мети", "Я все можу", "Я можу все вивчити" тощо); *гармонізація та активація емоційно-афективних процесів, особливо у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дефіцитом часу на здійснення необхідних професійних дій* (використання самонаказів, образів (уміння уявити собі образ (роль)); *підвищення рівня зосередженості під час підготовки до виконання певної діяльності* (цілеспрямоване уявлення ситуацій); *прискорення переходу до відпочинку після значних навантажень у процесі навчання* (використання засобів відволікання в ситуаціях, коли активні методи саморегуляції використати доволі важко; свідоме керування м'язовим тонусом; подих як засіб саморегуляції).

Рефлексивний компонент є чинником спонукання майбутнього вчителя до самоаналізу результатів музично-освітньої діяльності з метою її корекції й проектування власного вдосконалення в галузі музичного мистецтва та методики його викладання.

Забезпечення психолого-педагогічною інформацією щодо змісту самовдосконалення та відповідних технік рефлексії матиме важливе значення у формуванні

рефлексивного компонента, оскільки наявність необхідної інформації, досвіду при вивченні та застосуванні шедеврів мистецької творчості (зразки виконавського досвіду, шедеври світової музичної культури тощо) безпосередньо сприятиме формуванню цього та попередньо наведених компонентів готовності майбутнього вчителя музичного мистецтва до саморегуляції. До того ж важливу роль відіграватиме й інформація про низку психологічних тренінгів, тестових завдань із переліку розроблених та застосовуваних у педагогічній практиці, спеціальних технік рефлексії (самопізнання) студентів, що сприятимуть самовизначенню студентів, самооцінці та подальшій корекції власних фахово-реалізаційних можливостей і фіксації певних здобутків на шляху до самореалізації й самоактуалізації.

Рефлексія відбувається за рахунок інтелектуально-емоційних важелів, де пізнавальна діяльність відіграє важливу роль, тому в змісті рефлексивного компонента доцільно задіювати критичне мислення, здатність людини зіставляти полярні думки, позитивні й негативні професійні дії та прояви поведінки.

Коригуючи власну педагогічну діяльність, майбутній учитель музичного мистецтва має активно працювати над власними здобутками, вносити зміни у свої професійні дії залежно від багатьох змінних складників, серед яких можуть бути соціальні зміни у вигляді реформ освіти, зміни в галузевих стандартах, шкільних навчальних програмах і планах.

Активізація процесів саморегуляції як одна з важливих умов розвитку емоційної компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва не передбачає прямого втручання викладача в ситуацію саморегулювання студента. Запорука успіху – опосередкованість коригувального впливу, збереження керування внутрішнім станом студента як суб'єкта, ініціатора власної активності, спрямованої на узгодження внутрішніх резервів з умовами зовнішнього середовища заради результативності професійної підготовки.

Висновки. Аналіз та вивчення різних аспектів навчальної та педагогічної діяльності майбутніх учителів музичного мистецтва дозволили зробити висновок про те, що активізація процесів саморегуляції є умовою розвитку емоційної компетентності майбутнього фахівця, яка розглядається як важлива складова професійно-педагогічної компетентності та значущий фактор успішності музично-педагогічної діяльності.

Активізація процесів саморегуляції майбутнього вчителя музичного мистецтва – це проблема становлення і збереження його професіоналізму, збагачення особистісного, творчого, інтелектуального потенціалу.

Результатом такої активізації буде здатність учителя налаштуватися на майбутню педагогічну дію, можливість оптимізувати внутрішній стан, створити радісну, доброзичливу атмосферу педагогічного спілкування в учнівському колективі. Тому від набутих умінь довірливої саморегуляції учителя залежить стан психофізичного здоров'я та інтелектуальний розвиток молодого покоління.

Формування мотиваційної сфери, розвиток здатності керувати власними емоціями та спроможності до адекватної самооцінки – важливі віхи активізації процесів саморегуляції майбутніх учителів музичного мистецтва. Взаємозумовленість цих складників – неодмінна передумова спонукання студентів до успішної саморегуляції. Відсутність будь-якого з них, недостатня їх реалізація різко знижує результативність саморегуляції у навчальній діяльності студентів.

Зважаючи на широкі можливості розвитку саморегуляції майбутніх учителів під час навчання та важливість юнацького віку для розвитку означеного феномену, перспективною проблемою є побудова системи розвитку в студентів різнорівневих механізмів саморегуляції з урахуванням відмінностей її прояву на різних курсах навчання та їх взаємозв'язку з властивостями особистості.

Література

1. Васильев И. А. Влияние различных типов мотивации и самоуправления личности на продуктивность мыслительной деятельности / И. А. Васильев, О. В. Митина, В. В. Кобанов // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 4. – С. 38–49.
2. Войтюк Н. Л. До питання про професійну саморегуляцію вчителя / Н. Л. Войтюк // Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті: орієнтири та напрямки сучасної освіти :

матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луганськ, 2–5 жовтня 2005 р.). – Луганськ : Альма-матер, 2005. – Ч. 2. – С. 193–201.

3. Гоулман Д. Г. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; пер. с англ. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.

4. Демин А. Н. Прогнозирование жизненного пути в структуре регуляции поведения (на материале студентов педвуза) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Демин А. Н. – М., 1991. – 16 с.

5. Долинська Л. В. Проблема особистісного зростання майбутнього вчителя / Л. В. Долинська // Мандрівець. – 1996. – № 4–5. – С. 37–41.

6. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.

7. Конопкин О. А. Учебная успеваемость студентов и их саморегуляция / О. А. Конопкин, Г. С. Прыгин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 42–52.

8. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривоніс та ін. ; за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.

9. Плахотникова И. В. Развитие личностной саморегуляции / И. В. Плахотникова, В. И. Моросанова. – М. : Вербум, 2004. – 48 с.

10. Психологічна енциклопедія: А-Я: Абазія – Ятрогенія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с. – (Енциклопедія ерудита).

11. Семіченко В. А. Психологічна підготовка вчителя різних рівнів кваліфікації / В. А. Семіченко // Психолого-педагогічна підготовка вчителя в вузі : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 1992. – С. 69–71.

12. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів / О. В. Царькова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія "Психологічні науки". – 2013. – Вип. 10, Т. 2. – С. 316–320.

13. Чайка В. М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія / В. М. Чайка ; за ред. Г. В. Терещука. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 275 с.