

7. Sureshchandar, G. S., Rajendran, C. and Anantharaman, R. N. 2001. Understanding Total Quality Management. *Total Quality Management & Business Excellence*, 12(8), pp.1053-1072. Available at: <https://www.tandfonline.com> [Accessed 13 November 2024].
8. Deming, W. E. 1975. On probability as a basis for action. *The American Statistician*, 29(4), pp.146-152. Available at: <https://www.deming.org> [Accessed 13 November 2024].
9. Juran, J.M. 1951. *Quality Control Handbook*. New York: McGraw-Hill. Available at: <https://archive.org/details/quality-control-handbook> [Accessed 13 November 2024].
10. Feigenbaum, A. V. 1983. *Total Quality Control*. McGraw-Hill. Available at: <https://archive.org/details/total-quality-control> [Accessed 13 November 2024].
11. Toyota Production System. Available at: <https://global.toyota/en/company/vision-and-philosophy/production-system/> [Accessed 13 November 2024].
12. ISO, Global Standards for Trusted Goods and Services. Available at: <https://www.iso.org/home.html> [Accessed 13 November 2024].
13. Bardadym, O. V. 2021. Rozvytok innovatsii: tsyfrova revoliutsiia [Development of Innovation: Digital Revolution]. *Innovative Methods in Science, Technology and Education*, pp.62-164. Available at: <https://eprints.cdu.edu.ua/4516/> [Accessed 13 November 2024].
14. Bardadym, O. V. 2021. Tsyfrova infrastruktura v Ukraini [Digital Infrastructure in Ukraine]. *Theoretical and Practical Research of Young Scientists*, 327-328.
15. Bardadym, O.V. 2021. Rol tsyfrovoi transformatsii osvity u pidhotovtsi vchyteliv pryrodnychoho napriamu [The role of digital transformation of education in the training of teachers of natural sciences]. *Bulletin of the B. Khmelnytskyi National University of Ukraine. Pedagogical Sciences*, 1, pp.101-107.
16. Bardadym, O. and Barboy, E. Japanese model of corporate governance culture and its secrets of long-term success and sustainability. Zenodo. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14454923> [Accessed 13 December 2024].

**УДК 159.9.019.4:159.923.2(045)**

## **РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДОСЯГНЕННІ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ**

Барчі Б.В., Петрич С.І.

## **THE ROLE OF SELF-REGULATION IN ACHIEVING LIFE GOALS**

Barchi Beata, Petrych Stella

*Стаття присвячена аналізу ролі саморегуляції у досягненні життєвих цілей. Було розглянуто основні теоретичні підходи до саморегуляції, її ключові елементи та вплив на успішність досягнення цілей. Окремо виділено роль мотивації та емоційної регуляції.*

**Ключові слова:** саморегуляція, життєві цілі, мотивація, емоційна регуляція, стратегії досягнення.

*This article explores the significance of self-regulation in achieving life goals, emphasizing its role in managing thoughts, emotions, and behaviors aligned with goal attainment. Drawing on psychological theories, it examines how individuals can harness self-regulation to maintain focus and motivation in the face of challenges. The paper highlights key elements such as emotional regulation, goal setting, and motivation, providing insight into their interconnectedness in the process of goal achievement. This research also considers strategies for improving self-regulation to enhance personal and professional success.*

**Key words:** self-regulation, life goals, motivation, emotional regulation, achievement

*strategies.*

Саморегуляція є однією з найважливіших складових психічного життя людини і має ключове значення у досягненні життєвих цілей. Вона дозволяє індивідууму контролювати свої емоції, поведінку та мотивацію, що, в свою чергу, допомагає орієнтуватися на досягнення запланованих результатів. Саморегуляція охоплює не лише емоційний контроль, але й управління поведінкою, зокрема вміння відкладати задоволення на потім, що є важливим для досягнення довгострокових цілей.

На думку Баумайстера та Гізера [1], здатність до самоконтролю сприяє уникненню імпульсивних рішень, дозволяючи людині концентруватися на своїх довгострокових планах і цінностях. Саме тому питання про вплив саморегуляції на життєві цілі стає особливо актуальним у сучасному світі, де швидкість змін та інформаційний перенасичення можуть негативно впливати на здатність людини до конструктивного саморегулювання.

Однак, незважаючи на важливість цієї теми, існує чимало невивчених аспектів, які потребують поглибленого аналізу. Наприклад, не всі дослідження достатньо враховують індивідуальні відмінності у механізмах саморегуляції. Чи можуть особистісні характеристики, такі як темперамент або стиль мислення, впливати на здатність людини до саморегуляції? Які соціокультурні фактори можуть заважати або, навпаки, підтримувати розвиток саморегуляції? Відповіді на ці питання можуть суттєво розширити наше розуміння взаємозв'язку між саморегуляцією та життєвими цілями.

Багато дослідників підкреслюють, що саморегуляція не є статичним процесом, а, навпаки, постійно змінюється в залежності від ситуацій, у яких опиняється індивідуум. Так, деякі науковці вважають, що саморегуляція може бути удосконалена через навчання і практику, тоді як інші наголошують на важливості внутрішньої мотивації для ефективного самоконтролю. Ці різні підходи вказують на те, що для досягнення життєвих цілей необхідно не лише розуміти механізми саморегуляції, але й розвивати їх у контексті особистісного зростання.

Таким чином, дослідження впливу саморегуляції на життєві цілі є надзвичайно важливим для розуміння психологічних механізмів, які сприяють досягненню особистих успіхів. Далі ми детальніше розглянемо думки провідних науковців про саморегуляцію, життєві цілі та їх взаємозв'язок, що дозволить проаналізувати роль саморегуляції у процесі досягнення життєвих цілей.

Сучасні дослідження підтверджують критичну роль саморегуляції у досягненні життєвих цілей, висвітлюючи її багатогранний вплив на особистісний розвиток і адаптацію. Наприклад, Зіммерман [2] показав, що індивіди з розвинутими навичками саморегуляції мають значні переваги в адаптації до умов, що постійно змінюються. Вони здатні ефективніше планувати свої дії, передбачаючи можливі труднощі і розробляючи стратегії для їх подолання. Ці дослідження вказують на те, що саморегуляція забезпечує основні механізми для управління поведінкою в умовах невизначеності, що є особливо важливим у сучасному динамічному світі.

Крім того, Бандура [3] акцентує увагу на тому, що саморегуляція не лише допомагає контролювати емоційні стани, але й підтримує фокус на цілях навіть у складних ситуаціях. Його дослідження демонструють, що особи, які володіють розвиненими навичками саморегуляції, мають вищу стійкість до стресу і більш ефективно справляються з викликами, з якими вони стикаються на шляху до своїх цілей. Цей контроль над емоціями дозволяє уникнути імпульсивних дій, що можуть відволікати від досягнення запланованих результатів.

Карвер і Шайер [4] підкреслюють важливість чітко визначених цілей для ефективного застосування саморегуляційних механізмів. Вони стверджують, що наявність ясних і конкретних цілей дозволяє особам краще спрямовувати свої зусилля і ресурси на їх досягнення, оскільки це створює чіткі орієнтири для саморегуляції. Це підтверджує, що формулювання конкретних цілей є критично важливим етапом у процесі саморегуляції, оскільки це забезпечує основу для мотивації та планування дій.

Також важливим аспектом є те, що дослідження демонструють, як саморегуляція може бути підвищена через навчання та практику. Наприклад, програми тренінгів, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, можуть суттєво покращити здатність індивідів до досягнення життєвих цілей. Це вказує на те, що саморегуляція не є статичною характеристикою, а динамічним процесом, який може бути покращений через свідоме зусилля і навчання.

Таким чином, результати досліджень свідчать про те, що саморегуляція є важливим фактором у досягненні життєвих цілей, впливаючи на адаптацію, контроль емоцій і чіткість цілей. Вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти, як можна підтримати індивідуумів у їхньому прагненні досягти бажаних результатів.

Саморегуляція є критично важливим чинником для успішного досягнення життєвих цілей, що підтверджується численними дослідженнями, які демонструють її вплив на адаптацію, емоційний контроль і ефективне планування дій. З огляду на різноманіття наукових підходів до вивчення саморегуляції, важливо виявити конкретні методи і стратегії, які можуть бути застосовані для її розвитку серед різних соціальних та вікових груп.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні того, як культурні, соціальні та економічні фактори впливають на здатність індивідів до саморегуляції. Наприклад, порівняння різних культурних контекстів може дати змогу зрозуміти, які методи саморегуляції є найбільш ефективними в певних соціальних умовах. Також доцільним буде дослідження впливу різних вікових груп на розвиток саморегуляції, адже потреби та підходи можуть значно варіюватися в залежності від стадії життєвого циклу.

Крім того, важливо вивчити роль освіти та навчальних програм у розвитку навичок саморегуляції. Наприклад, програми, які інтегрують техніки саморегуляції в шкільну освіту, можуть сприяти формуванню успішних навичок у молоді, що згодом позначиться на їхньому дорослому житті. Аналіз ефективності таких програм може допомогти в розробці нових стратегій для покращення саморегуляції серед учнів і студентів.

Отже, саморегуляція є важливою темою для подальших досліджень, оскільки її розвиток може суттєво покращити можливості індивідів у досягненні життєвих цілей. Поглиблене вивчення цієї теми відкриває нові горизонти для практичного застосування отриманих знань у різних сферах, таких як психологія, освіта та управління. Це, в свою чергу, може позитивно вплинути на загальний рівень добробуту індивідів у суспільстві.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баумайстер Р. Ф., Гізер Дж. М. Самоконтроль, воля і успіх: як саморегуляція впливає на досягнення цілей. *Психологія та суспільство*. 2015. № 4. С. 45–62.
2. Зіммерман Б. Дж. Процеси саморегуляції навчання: теоретичні основи і практичне застосування. *Журнал навчальної психології*. 2017. Т. 109, № 2. С. 212–224.
3. Бандура А. 2019. Теорія саморегуляції: застосування до освіти та особистісного розвитку. *Журнал освітньої психології*. Т. 111, № 3. С. 368–378.
4. Карвер Ч. С., Шайер М. Цілі, мотивація і саморегуляція: нові підходи до вивчення впливу цілей на поведінку. *Журнал експериментальної соціальної психології*. 2018. Т. 74. С. 20–32.

### REFERENCES

1. Baumeister, R. F., and Heatherton, T. F. 2015. Samokontrol, volia i uspih: yak samorehuliatsiia vplyvaie na dosiahnennia tsilei [Self-control, willpower, and success: How self-regulation influences goal achievement]. *Psychology and society*, 4, pp. 45–62.
2. Zimmerman, B. J. 2017. Protsesy samorehuliatsii navchannia: teoretychni osnovy i praktychne zastosuvannia [Processes of self-regulated learning: Theoretical foundations and practical applications]. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), pp. 212–224.
3. Bandura, A. 2019. Teoriia samorehuliatsii: zastosuvannia do osvity ta osobystisnoho rozvytku [Self-regulation theory: Applications to education and personal development]. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), pp. 368–378.
4. Carver, C. S., and Scheier, M. 2018. Tsili, motyvatsiia i samorehuliatsiia: novi pidkhody do vyvchennia vplyvu tsilei na povedinku [Goals, motivation, and self-regulation: New approaches to studying the influence of goals on behavior]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, pp. 20–32.

## ЗМІСТ

| <b>ПРИРОДНИЧІ ТА ТЕХНІЧНІ НАУКИ</b>  |     |
|--|-----|
| Максютова О. В., Демченко В. О.<br><b>ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАУКИ ПРО ОПІР МАТЕРІАЛІВ</b>   | 3   |
| Деркач О.О.<br><b>ІСТОРІЯ ПРАВА: РОЗВИТОК ПРАВОВИХ НОРМ І СИСТЕМ</b>   | 10  |
| Лепкий М.І., Ільтьо Г.Ф., Лужанська Т.Ю., Лета В.В.<br><b>ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОЇ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ У ВИЩІЙ ШКОЛІ</b>  | 14  |
| Мовчан К.М., Тряпідин В.О., Качур О.О.<br><b>БІБЛІОТЕЧНИЙ ХАБ ЯК СУЧАСНИЙ ЦЕНТР СПІЛЬНОТИ: ОРГАНІЗАЦІЯ, ФУНКЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ</b>                  | 23  |
| Турута О. В., Тіхонова Л. А.<br><b>ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ З ТОЧКИ ЗОРУ ЕВОЛЮЦІЙНО-СИНЕРГЕТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ</b>                               | 29  |
| Угрин А.М., Бокша Н.І., Садовнікова Т.М., Лозинська Т.А.<br><b>ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО ВИШИВАЛЬНОГО ОБЛАДНАННЯ В ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ ЖІНОЧОГО ОДЯГУ</b> | 39  |
| <b>ГУМАНІТАРНІ ТА СУСПІЛЬНІ НАУКИ</b>  |     |
| Бардадим О.В.<br><b>МЕНЕДЖМЕНТ ЯКОСТІ: ІСТОРІЯ, ПОНЯТТЯ, ПРИНЦИПИ, КАТЕГОРІЇ</b>   | 47  |
| Барчі Б.В., Петрич С.І.<br><b>РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДОСЯГНЕННІ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ</b>   | 56  |
| Гарапко В.І., Панченко О.Д., Гарапко Мар'яна<br><b>СИНОНІМІЧНІ ВАРІАЦІЇ В ТЕРМІНАХ ІКТ У СФЕРІ ОСВІТИ</b>  | 61  |
| Гарнадь Л. О.<br><b>ЧИТАЦЬКА АКТИВНІСТЬ. ВИКОРИСТАННЯ КАЗКИ «ХОРОБРЕ СЕРЦЕ» Л. ГАРНАДЬ ІЗ РОЗРОБЛЕНИМИ ЗАВДАННЯМИ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ</b>             | 65  |
| Грегірчак Д. Б., Задорожний І. І.<br><b>ПРОБЛЕМА СУТНОСТІ ЛЮДИНИ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКОГО АНАЛІЗУ</b>   | 76  |
| Кісельова І. О.<br><b>ЗАСТОСУВАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ</b>   | 83  |
| Микуліна А. К., Михайлова К. В.<br><b>КУЛЬТУРА МОВЛЕННЯ ВИХОВАТЕЛЯ ЯК СКЛАДОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>   | 89  |
| Мочан Т. М., Василиків І. Б.<br><b>ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ МУЛЬТИМЕДІА</b>                           | 95  |
| Пальчук О. І.<br><b>ПОДКАСТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ІННОВАЦІЇ ТА ВИКЛИКИ</b>   | 100 |
| Петруняк Л.Б.  | 108 |



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>