

Е. М. Балашов

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто теоретичні підходи до визначення змісту саморегуляції; уточнено сутність поняття та теоретичні підходи до її вивчення у психологічній науці; охарактеризовано структурні компоненти і механізми саморегуляції в навчальній діяльності.

Ключові слова: саморегуляція, навчальна діяльність, механізм саморегуляції; особистість.

В статье рассмотрены теоретические подходы к определению содержания саморегуляции; уточнена сущность понятия и теоретические подходы к ее изучению в психологической науке; охарактеризованы структурные компоненты и механизмы саморегуляции в учебной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция; учебная деятельность; механизм саморегуляции; личность.

The theoretical approaches to the definition of the content of self-regulation have been discussed in the articles. The essence of the concept and theoretical approaches to its study within the boundaries of psychological sphere has been specified. The structural components and mechanisms of self-regulation at the educational activities have been characterized.

Key words: self-regulation; educational activity; mechanisms of self-regulation; personality.

Постановка проблеми. Проблема саморегуляції особистості в контексті гуманізації сучасної вищої освіти в Україні є однією з найбільш актуальних і фундаментальних проблем психологічної науки. Особливої актуальності вона набуває в контексті аналізу навчальної діяльності студентів, оскільки у світлі виконання положень Болонського процесу система вищого шкільництва повинна забезпечити максимальний розвиток особистісних якостей сту-

дентів. Цілком очевидно, що максимально позитивного результату в цьому можна досягти за умови успішної саморегуляції їхньої навчальної діяльності, оскільки включення студентів у навчальну діяльність активізує їхній інтелект, сприяючи більш гармонійному розумовому розвитку. Навчальна діяльність ставить студентів перед необхідністю оптимальної мобілізації власних потенційних можливостей, тому проведення наукового аналізу феномену саморегуляції та механізмів його формування є актуальним завданням сучасної психологічної науки, спрямованим на допомогу особистості в цьому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психолого-педагогічній науці відомо достатньо багато досліджень, у яких розглядають різні аспекти характеристики феномену саморегуляції. Вчені вивчають як теоретичні аспекти саморегуляції особистості, так і експериментально досліджують її особливості.

У психолого-педагогічній науці трапляються різноманітні підходи до визначення феномену саморегуляції. Основна увага дослідників приділена дослідженню саморегуляції поведінки особистості, зокрема морального розвитку особистості на різних вікових етапах (Л. Божович, Б. Братусь, М. Боришевський, В. Селіванов, І. Чеснокова, В. Ядов, П. Якобсон); емоційно-вольової сфери (В. Іванніков, М. Кузнецов, Я. Рейковський, В. Селіванов); мотиваційно-особистісної сфери (К. Абульханова, І. Галян, О. Конопкін, О. Ксенофонтова, М. Пейсахов, А. Файзулаєв, І. Чеснокова). Саморегуляцію як системну якість особистості досліджували О. Тихомирова, Ф. Василюк, С. Максименко. В. Моросанова розглядала її як процес досягнення особистістю власних цілей через ініціацію, побудову та управління власною діяльністю. Д. Райтер вивчав стратегії досягнення цілей особистості через мотивацію їхньої постановки, оцінки і корекції.

Особливо популярним сьогодні є суб'єктний підхід до вивчення феномену саморегуляції, у якому характеризується здатність особистості осмислювати власну діяльність і свідомо нею управляти, адекватно визначати і досягати цілі. Особистість як суб'єкт регуляції власної поведінки й активності досліджено у працях Л. Бурлачука, В. Казміренка, Т. Кириченко, О. Киричука, Г. Куценко, О. Оліфера, Н. Пов'якель, В. Роменця, В. Татенка, Т. Титаренко. Особистісну і соціальну відповідальність особистості в контексті суб'єктності досліджували В. Знаков, Л. Дементій; здат-

ність особистості до рефлексії вивчається у працях О. Конопкіна; вирішення особистістю важливих життєвих ситуацій охарактеризовано в роботах Р. Ахмерова. Механізми саморегуляції студентів у іншомовному просторі досліджувала С. Тетерук. Мотиваційно-смыслова регуляція як особистісна саморегуляція у професіоналізації психологів досліджена у працях Ж. Вірної. Саморегуляція в розрізі мобілізації активності особистості охарактеризована у працях В. Селіванова, тоді як Л. Анциферова та А. Корнілов вивчали характеристики самодетермінації та організації життєвого часу.

Серед сучасних закордонних досліджень саморегуляції слід виокремити праці Д. Шунка, П. Елмер, М. Бокартс, П. Пінтріха (саморегуляція і самоефективність студентів); Б. Циммермана (саморегуляція і мотивація навчальної діяльності студентів); К. Забруцькі, Г. Шроу, К. Гриппен, К. Рес (метакогнітивні аспекти дослідження саморегуляції навчальної діяльності); Дж. Сан, Р. Руеда (поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти саморегуляції студентів) та ін. [13; 14; 15; 16; 17].

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що незважаючи на різноманітність психологічних досліджень феномену саморегуляції, немає достатньо чіткого визначення поняття «саморегуляції навчальної діяльності студентів».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей саморегуляції в навчальній діяльності студентів ВНЗ та визначенні основних механізмів її формування.

Виклад основного матеріалу. Детальне вивчення психологічних особливостей саморегуляції в навчальній діяльності студентів неможливе без належного комплексного теоретико-методологічного аналізу цього феномену.

Проблема дослідження поняття саморегуляції має довгу історію, впродовж якої накопичено значний обсяг теоретичних та емпіричних знань про структуру системи саморегуляції, її механізми і чинники, окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності. Функції, зміст та механізми саморегуляції розглядали представники різних напрямів.

У психолого-педагогічній науці існує багато визначень поняття «саморегуляція особистості». Так, в енциклопедії таке поняття характеризується як «здатність особистості керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки» [8]. У своєму дослідженні ми погоджуємося із визначенням

С. Тетерук і розглядаємо саморегуляцію як «цілісне особистісне утворення, яке забезпечує побудову й реалізацію дій особистості згідно з поставленою метою», відповідно до якої саморегуляція в навчальній діяльності полягає в усвідомленому і цілеспрямованому плануванні, побудові та відтворенні студентом власних навчальних дій згідно з навчально-виховними програмами ВНЗ, а також в умінні адекватно оцінювати власні знання, вміння, навички та використовувати їх у процесі самовдосконалення [10].

Одним із найважливіших завдань у дослідженні проблеми саморегуляції є вивчення її психологічних механізмів та виявлення їхньої взаємодії. У навчальній діяльності студентів використовуються багато механізмів саморегуляції (самооцінка, рівень власних домагань, самоконтроль, рефлексія, самостимуляція та ін.).

Самооцінка в навчальній діяльності відіграє важливу роль, оскільки вона виконує функцію саморегуляції, а також слугує засобом психологічного захисту особистості. Головна функція такого механізму як самооцінка полягає вона є необхідною внутрішньою передумовою саморегуляції і тісно пов'язана з процесами планування та цілепокладання. Рівень власних домагань базується на самооцінці. Домагання також відіграють важливу роль у навчальній діяльності, тому що саме адекватні домагання визначають та корегують мету і завдання в навчальній діяльності студентів. Завдяки адекватному рівню домагань студент може визначити необхідну кількість власних зусиль для здійснення відповідної навчальної діяльності. В одних випадках самооцінку перевіряють шляхом порівняння вираженого в ній рівня домагань із фактичними результатами діяльності. В інших випадках самооцінку порівнюють із оцінкою студентів близькими людьми, які виступають у якості експертів. Бажання мати позитивний образ «Я» нерідко спонукає особистість перебільшувати свої достоїнства і применшувати недоліки. Загалом адекватність самооцінки з віком підвищується: самооцінки дорослих за більшістю показників реалістичніші й об'єктивніші, ніж юнацькі, і в цьому виявляється життєвий досвід, розумовий розвиток і стабілізація рівня домагань особистості.

Самоконтроль допомагає студентам визначити помилки в навчальній діяльності та уникнути повторення в майбутньому. Успішність саморегуляції прямо залежить від самоконтролю, який сприяє формуванню правильного образу у пам'яті, та стає етало-

ном у складній системі дій. Ці механізми взаємодіють і доповнюють один одного [10].

Завдяки розвитку рефлексивних якостей студенти починають аналізувати власні досягнення в навчанні, моделювати поведінку і змінювати її згідно з власною метою та зацікавленнями тощо. Рефлексія студентів внутрішньо скеровує діяльність студентів, сприяє формуванню їхнього вміння приймати рішення та відповідати за них, усвідомлювати власні цінності, інтереси і мотиви поведінки в різних ситуаціях. Надзвичайною важливістю в навчальній діяльності студентів характеризується рефлексивний контроль над їхньою пізнавальною діяльністю [8]. Ця змістовно-функціональна характеристика є багаторівневим процесом самопізнання внутрішніх психологічних станів особистості, що здійснюється студентами на основі переосмислення власного досвіду.

Ще одним важливим механізмом саморегуляції навчальної діяльності є самостимуляція, яка забезпечує мобілізацію особистісних властивостей студентів для подолання труднощів, які виникають у навчально-виховному процесі [12].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що саме вплив вищезгаданих механізмів зумовлює процес саморегуляції особистості студентів у навчальній діяльності.

Науковці визначають два процеси в саморегуляції діяльності, які знаходяться в тісному взаємозв'язку – особистісну регуляцію та регуляцію діяльності [2]. Саморегуляція діяльності полягає в регулюванні суб'єктом усіх аспектів планування, організації та здійснення власної діяльності. Її предметом є дії, що спрямовані на перетворення ставлень людини до самого себе, інших людей, а також діяльності, до якої людина долучена. Процес особистісної саморегуляції тісно пов'язаний із самодетермінацією студентів, основу якої складають смислові структури. На певних етапах розвитку особистість починає свідомо ставитись до організації і здійснення власної діяльності, визначення напрямів власного розвитку тощо. Людина отримує здатність власне стати суб'єктом своєї життєдіяльності, що характеризується якісно новим способом самоорганізації і саморегуляції особистості.

Саморегуляція є надзвичайно важливою в навчальній діяльності студентів, оскільки саме за її допомогою забезпечується мобілізація та інтеграція особистісних властивостей студентів під час навчання; саме за її допомогою особистість перетворює зовніш-

ні цінності, принципи поведінки у внутрішньо важливі системи. Слід пам'ятати, що психологічні особливості саморегуляції у студентському віці також визначаються й особливостями особистісного розвитку в юнацькому віці, мотиваційно-потребової сфери студентів, а також специфікою самого навчального процесу у ВНЗ [11; 2].

Варто відзначити, що великий обсяг навчального матеріалу у вищому навчальному закладі, збільшення кількості годин на самостійну підготовку студентів у зв'язку виконанням вимог Болонської системи навчальний процес потребує розвитку у студентів таких регулятивно-особистісних якостей як самостійність, ініціативність, цілеспрямованість, наполегливість тощо. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема виявлення механізмів саморегуляції, психологічних чинників, які впливають на ефективність навчальної діяльності, розробки шляхів формування і розвитку вмінь саморегуляції у процесі здійснення навчальної діяльності студентів. Окрім того, важливим є розвиток активної позиції в житті, відповідальності, що своєю чергою сприяє розвитку емоційного і психологічного благополуччя особистості студентів [5].

Теоретичний аналіз підходів до вивчення психологічних особливостей студентів показує, що студентство характеризується професійною спрямованістю у процесі оволодіння знаннями і відрізняється від інших груп вищим освітнім рівнем, рівнем пізнавальної і навчальної мотивації, гнучкою і динамічною системою особистісних цінностей тощо [11]. Навчальна діяльність у ВНЗ є складною системою взаємопов'язаних станів, зв'язків, і в цій системі провідне місце належить саморегуляції діяльності студентів, яка тісно пов'язана з їхніми індивідуальними особливостями та розвитком системи індивідуальних цінностей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі теоретичного аналізу нам вдалося узагальнити та систематизувати підходи до вивчення проблеми саморегуляції в навчальній діяльності студентів, що виявляється в розкритті сутності і специфіки цього феномену, визначенні основних механізмів формування саморегуляції та шляхів їхнього формування в навчальній діяльності студентів.

У психолого-педагогічній науці не існує єдиного загального визначення поняття саморегуляції, оскільки цей феномен має пряме відношення до самих різних проявів самоактивності та входить у

структуру різних складових процесів і систем. Ми розглядаємо саморегуляцію як цілісне особистісне утворення, яке забезпечує побудову та реалізацію дій особистості згідно з поставленою метою.

Теоретичний аналіз показує, що питання саморегуляції навчальної діяльності студентської молоді ґрунтується на загальних положеннях про студентство як особливу вікову і соціально-психологічну категорію, і акцент у роботі з ними ставиться на розвиток їхніх знань, умінь та навичок, а також на формування у студентів саморегуляції. Відповідно до цього твердження, саморегуляція навчальної діяльності полягає в цілеспрямованому плануванні, побудові та відтворенні суб'єктом навчання власних дій відповідно до завдань вищого навчального закладу, в умінні володіти собою, своїми емоціями в усвідомленні навчальних намірів, в адекватній самооцінці рівня своїх знань, умінь, навичок, здібностей. Важливим є процес самовдосконалення на основі здобутих знань.

Процес саморегуляції є ефективним, насамперед, за умови усвідомлення його самими студентами. Переважна більшість студентів усвідомлюють необхідність саморегуляції, її важливу роль у навчальній діяльності, чинники і механізми формування ефективної саморегуляції, проте недостатньо вміють визначати свої сильні й слабкі боки, планувати конкретні цілі щодо поліпшення своєї діяльності та контролю за ефективністю їхнього виконання. Сформованість окремих етапів саморегуляції в навчальній діяльності є недостатньою. Найбільш слабкими ланками процесу є цілепокладання, планування, самоконтроль, корекція та визначення критеріїв оцінки якості навчальної діяльності [10].

Проведене теоретичне дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної теми. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо в розробці та апробації програми формування механізмів саморегуляції студентів у навчальній діяльності, дослідженні чинників формування саморегуляції студентів, а також у вивченні психологічних особливостей саморегуляції у процесі метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів.

Література:

1. Балашов Е. М. Особливості соціально-психологічних настанов студентів у мотиваційно-потребовій сфері / Е. М. Балашов // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». – 2014. – Вип. 30. – С. 8–11.

2. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / І. Галян // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2015. – Вип. 20 (1). – С. 154–161.
3. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти [Електронний ресурс] / І. В. Жданова // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. – 2012. – № 43 (2). – Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1047>.
4. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
5. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. М. Олександров. – Харків, 2010. – 19 с.
6. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01 / В. О. Олефір. – Харків, 2016. – 428 с.
7. Олійник В. В. Особистість як самокерована система: психологічний аспект [Електронний ресурс] / В. Олійник // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2013. – № 1. – Режим доступу : https://scholar.google.com.ua/scholar?cluster=13160064232195668182&hl=uk&as_sdt=0,5&scioldt=0,5.
8. Пасічник І. Д. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект мета пізнання / І. Пасічник, Р. Каламаж, М. Августюк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія. Серія «Психологія». – 2014. – Вип. 28. – С. 3–16.
9. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
10. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С. П. Тетерук. – К., 2006. – 21 с.
11. Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації / Г. Шавиро // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2014. – № 1(1). – С. 86–90.
12. Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу / Н.Ф. Шевченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 270–280.
13. Schunk, Dale H.; Ertmer, Peggy A. Boekaerts, Monique (Ed); Pintrich, Paul R. (Ed); Zeidner, Moshe (Ed). (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. Handbook of self-regulation. – San Diego, CA, US: Academic Press. – 783 p.

14. Schraw, G., Crippen, K.J. & Hartley, K. Res (2006). Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*. Volume 36 (1-2), P. 111–139.

15. Sun, J.C-H. & Rueda, R. (2012). Situational interest, computer self-efficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. *British Journal of Educational Technology*. Volume 43 (2), P. 191–204.

16. Zabrocky, K. M. (2008). Metacognition and learning. In N. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Educational Psychology*. – Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. – P. 673–676.

17. Zimmermann B. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*. Volume 45 (1), P. 166–183.