

УДК 159.9.07

**ТЕСЛЕНКО Марина Миколаївна**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*

**ЮДИНА Наталія Олександрівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

*У статті проаналізовано теоретичні підходи до проблеми саморегуляції та її структури, представлені результати емпіричного дослідження стилю саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів.*

**Ключові слова:** саморегуляція, структура саморегуляції, стиль саморегуляції, навчально-професійна діяльність.

**Постановка проблеми.** Перебудова вищої освіти України відповідно до європейських стандартів пред'являє високі вимоги до особистісних характеристик студента, що впливають їх на навчально-професійну діяльність у ЗВО.

Перетворення та вдосконалення внутрішніх компонентів структури навчальної діяльності є підґрунтям успішності навчання студента, засвоєння ним загальних та спеціальних компетентностей, ефективності його подальшої професійної діяльності. У цьому контексті функцію провідних характеристик особистості студента набувають здатність до самовизначення, самоактуалізації, самодетермінації, саморефлексії. Провідним механізмом формування таких якостей особистості вважається довільна усвідомлена активність, яка забезпечується процесами саморегуляції поведінки та діяльності. Останні напрацювання науковців в галузі психології, визначають усвідомлену саморегуляцію як особливий, найбільш високий рівень саморегуляції діяльності.

©М.М. Тесленко, Н.О. Юдіна, 2018

[orcid.org/0000-0003-4676-7736](https://orcid.org/0000-0003-4676-7736)

[orcid.org/0000-0002-1545-8730](https://orcid.org/0000-0002-1545-8730)

<http://doi.org/10.5281/zenodo.1169787>

Виходячи з вищезазначеного, компоненти навчальної діяльності студентів варто вивчати у комплексі з механізмами саморегуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники проблеми саморегуляції особистості дають визначення даному психічному феномену та вивчають окремі структурні елементи системи саморегуляції. Зокрема, І.І. Чеснокова під саморегуляцією розуміє таку форму регуляції діяльності, котра містить результати самопізнання та емоційно-ціннісне ставлення до себе на всіх етапах – від початкової мотивації до оцінки результатів діяльності. У загальній моделі системи саморегуляції виділено такі ланки: прийняття мети діяльності; формування моделі значущих умов діяльності та розробка програми виконавчих дій; виділення критеріїв успішності діяльності; здійснення контролю та оцінювання результатів; корекція при невідповідності результатів поставленій меті [8].

За визначенням О.О. Конопкіна, психічна саморегуляція – один із вищих рівнів регуляції активності біологічних систем, який відображає якісну специфіку реалізації її психічних можливостей відображення і моделювання дійсності, зокрема рефлексію суб'єкта самого себе, своєї активності, діяльності, вчинків. Також автор виділяє основні принципи саморегуляції діяльності – системність, активність, усвідомленість [3].

За О.К. Осницьким, саморегуляція діяльності є процесом регулювання, що здійснюється людиною як суб'єктом діяльності та спрямований на приведення можливостей людини відповідно до вимог цієї діяльності. Тобто, людина сама приводить свої можливості у відповідність до вимог певної діяльності, а окремі моменти фізіологічної саморегуляції та саморегуляції психічних станів можуть стати предметом цілеспрямованого управління у зв'язку із завданнями, які стоять перед особистістю [7].

К.О. Абульханова-Славська вказує, що в процесі саморегуляції особистість враховує не тільки необхідну в даній ситуації «міру активності», а й свої можливості, які спираються на сукупність мотивів, соціально-психологічні орієнтації тощо. За допомогою саморегуляції особистість визначає співвідношення значущості для себе і суспільної корисності та вибирає відповідну форму прояву активності [1].

В.І. Моросанова у системі саморегуляції виділяє такі структурні елементи: зміст (джерела активності особистості, внутрішня мотивація); процес (варіанти регуляції діяльності на певному рівні досягнень); самооцінка (основа, яка визначає мотиви, спрямованість, засоби та оцінку результатів діяльності). Для вивчення індивідуально-типологічних особливостей системи регуляції довільної активності автором запропоноване поняття індивідуального стилю саморегуляції. До стильових особливостей саморегуляції входять індивідуальні особливості регуляторних процесів – цілі, моделювання умов, програмування дій, оцінювання результатів, а також стильові особливості – самостійність, ініціативність, гнучкість. Автор виділяє гармонійний стиль саморегуляції, у якому всі процеси регуляції розвинені приблизно однаково, та акцентує увагу, в якому наявні різні рівні сформованості окремих процесів [5].

Підвищення ефективності навчально-професійної діяльності зумовлює необхідність комплексного розвитку в студентів як процесів довільної саморегуляції (планування і програмування навчальної підготовки, врахування значущих умов навчання, процесів контролю та корекції), так і відповідних регуляторно-особистісних якостей (самостійність, ініціативність, гнучкість).

Усвідомленою саморегуляцією є рівень психічної регуляції, організація та функціонування якого здійснюється і контролюється довільно та усвідомлено. Високий рівень особистісної саморегуляції ще має назву самодетермінації, яка полягає у здатності особистості свідомо та самостійно організувати своє життя й визначати власний розвиток. Механізм самокерування власною навчальною діяльністю виявляється в тому, що студент виступає для себе одночасно як об'єкт і суб'єкт управління, що планує, організовує, контролює і аналізує власні навчальні дії. Таке самокерування стає рефлексивним, воно є наслідком суттєвої зміни ставлення до навчальної діяльності, процесом управління студентом власною навчальною діяльністю: він не тільки передбачає результати дій, а й довільно організовує їх, не просто порівнює результати дій з еталоном, а й визначає критерії контролю і оцінки, тобто починає опановувати процес [4].

Зіставлення структури саморегуляції зі структурою навчальної діяльності студента (мотивація, прийняття учінневих

задач, сформованість учіннєвих дій, навички самоконтролю та самооцінки) доводить необхідність комплексного вивчення даних аспектів для виявлення їх взаємообумовленості та взаємовпливів [2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Задачею нашого емпіричного дослідження було вивчення стилю саморегуляції як компонентів усвідомленої саморегуляції навчальної діяльності студентів ЗВО. У дослідженні взяли участь студенти перших та четвертих курсів денної форми навчання спеціальності «Психологія» (Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, гуманітарний напрям підготовки) та «Комп'ютерна інженерія» (Полтавський національний технічний університет ім. Ю. Кондратюка, технічний напрям підготовки), загальною кількістю 108 осіб. У дослідженні використовувалася методика визначення стилю саморегуляції поведінки [6].

Результати дослідження особливостей розвитку саморегуляторних процесів студентів та загального рівня саморегуляції по всій виборці надано у табл. 1.

Таблиця 1

***Особливості розвитку саморегуляторних процесів та загального рівня саморегуляції у студентів***

Шкали	Значення
<i>Планування</i>	6,46
<i>Моделювання</i>	6,57
<i>Програмування</i>	7,12
<i>Оцінка результатів</i>	7,11
<i>Гнучкість</i>	6,25
<i>Самостійність</i>	6,58
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	30,6

Оскільки ця інтегральна характеристика відображає актуальні можливості особистості усвідомлено ініціювати та управляти довільною активністю, то високий рівень усвідомленої саморегуляції дає можливість студенту опанувати нові види діяльності та досягати в них високих результатів. Дані

показники свідчать про переважання в студентів середнього рівня сформованості загальної саморегуляції.

Найбільш розвинутими в студентів виявилися такі компоненти саморегуляції, як програмування та оцінка результатів, що свідчить про сформованість здатності виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідності результатів, які одержуються, поставленим цілям.

Найменші показники простежуються за такою властивістю, як гнучкість, що свідчить про недостатню здатність студентів пристосовуватись до мінливих ситуацій, а низький рівень розвитку гнучкості може призводити до певних невдач у процесі виконання задач навчально-професійної діяльності. Тобто, студенти часто не здатні адекватно реагувати на динамічні зміни у навчальному процесі, швидко й своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та вносити корективи.

Аналіз відмінностей сформованості саморегуляторних процесів студентів гуманітарного напрямку підготовки узагальнено та подано у табл. 2.

Таблиця 2

**Особливості сформованості процесів саморегуляції студентів гуманітарного напрямку підготовки**

Шкали	Гуманітарний напрям	
	<i>I курс</i>	<i>IV курс</i>
<i>Планування</i>	6,9	6,7
<i>Моделювання</i>	6,9	6,8
<i>Програмування</i>	7,0	6,7
<i>Оцінка результатів</i>	6,6	7,4
<i>Гнучкість</i>	5,8	6,7
<i>Самостійність</i>	6,1	6,4
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	31,2	30,1

Аналізуючи отримані дані студентів гуманітарного напрямку, ми можемо говорити про переважання високого рівня

загальної саморегуляції у студентів першого курсу. При цьому можна зазначити, що у майбутніх психологів найбільш розвинена така властивість саморегуляції, як програмування діяльності. Високі показники за цим компонентом свідчать про потребу особистості в продумуванні способів своїх дій і поведінки у процесі досягнення намічених цілей. Це виявляється в уміннях деталізовано, розгорнуто, самостійно розробляти програми власних дій та наполегливості в їх реалізації (навіть при виникненні перешкод у досягненні поставлених цілей). У разі невідповідності отриманих результатів поставленим цілям, такі студенти здатні корегувати програми свої дії для отримання запланованого результату.

Найнижчі результати у студентів першого курсу спеціальності «Психологія» виявлено за показником гнучкості. Це засвідчує низьку пластичність регуляторних процесів, тобто при зміні умов діяльності першокурсники можуть почуватися невпевнено, важко пристосовуються до них, іноді не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати свою діяльність. Це може призводити до певних невдач у виконанні ними навчально-професійних задач.

Саморегулятивна активність студентів четвертого курсу спрямована переважно на оцінку результатів, про що засвідчують відповідні показники. Це може бути проявом адекватного характеру оцінки власних досягнень та рівня загальної самооцінки; сформованості та стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Такі студенти гнучко адаптуються до зміни діяльнісних умов, адекватно оцінюють факт невідповідності отриманих результатів поставленим цілям діяльності, а також причин, що призводять до невдач.

Результати порівняльного аналізу відмінностей сформованості саморегуляторних процесів студентів технічного напрямку узагальнено та подано у табл. 3.

Як видно з наведених даних, на першому курсі в студентів технічного університету виявлено високий рівень загальної саморегуляції та більшу розвиненість (більш високий рівень) здатності до програмування. Ці дані збігаються з результатами, що ми отримали в студентів гуманітарного напрямку. Сформованість інших показників (у студентів I та IV курсів

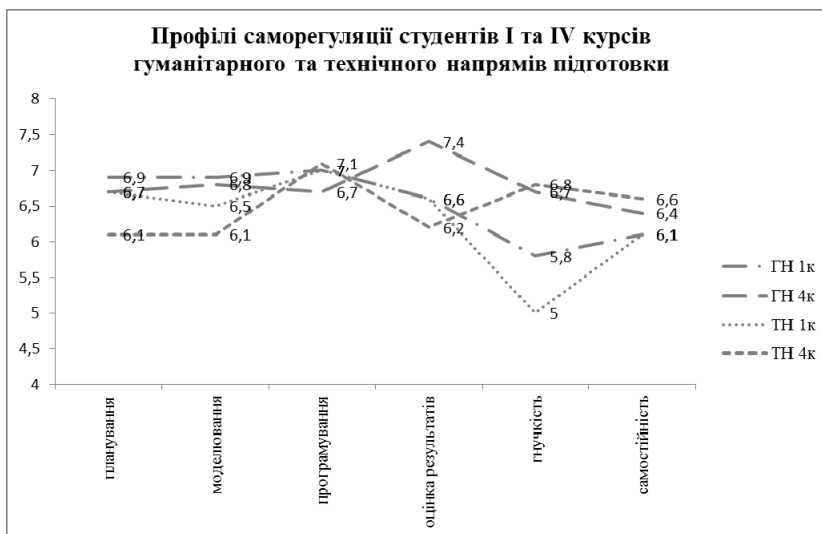
технічного напрямку підготовки) – на середньому рівні із незначною розбіжністю середніх балів.

*Таблиця 3*

**Особливості сформованості процесів саморегуляції студентів технічного напрямку підготовки**

Шкали	Середні оцінки розвитку саморегуляторних процесів	
	<i>I курс</i>	<i>IV курс</i>
<i>Планування</i>	6,7	6,1
<i>Моделювання</i>	6,5	6,1
<i>Програмування</i>	7,0	7,1
<i>Оцінка результатів</i>	6,6	6,2
<i>Гнучкість</i>	5	6,8
<i>Самостійність</i>	6,1	6,6
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	31,13	28,9

Аналіз відмінностей у системі саморегуляції студентів технічного та педагогічного напрямів підготовки представлені на рис. 1.



*Рис. 1. Особливості системи саморегуляції студентів технічного та*

*педагогічного напрямів підготовки*

При порівнянні профілів студентів перших курсів спостерігаємо такі особливості. У студентів обох напрямів найменш розвинена така властивість, як гнучкість, що засвідчує низький рівень сформованості пластичності регуляторних процесів. Порівнюючи рівень сформованості окремих регуляторних процесів, можемо говорити про більш гармонійний їх розвиток у представників гуманітарного напрямку підготовки. Гармонійний стиль саморегуляції характеризується високорозвиненими і взаємозалежними стильовими особливостями регуляторики, такий стиль є істотною передумовою високої успішності досягнення мети. Він формується у діяльності з високими вимогами до розвитку особистісних характеристик студента, його мотивації до досягнення успіху, а також до розвитку спеціальних здібностей.

У студентів технічного напрямку спостерігається певна нерівномірність сформованості компонентів саморегуляції, що демонструє більш акцентуований профіль саморегуляції, який виявляється у різних рівнях розвиненості окремих регуляторних процесів. Як засвідчують психологічні дослідження, успішність діяльності залежить від прагнень і можливостей студентів сформувати такий стиль саморегуляції, в якому недостатня розвиненість окремих регуляторних процесів буде скомпенсована за рахунок високорозвинених складових.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Отже, узагальнюючи результати нашого дослідження, можна зробити такі висновки.

Аналіз характеристики розвитку саморегуляторних процесів студентів виявив, що в цілому переважає середній рівень сформованості загальної саморегуляції. У процесі навчання (від першого до четвертого курсу) істотних змін зазнає співвідношення лише окремих компонентів саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів як гуманітарного, так і технічного напрямів. Так, якщо в студентів перших курсів найбільш вираженою є здатність до програмування власних дій, то для студентів четвертого курсу більшої вираженості набуває вміння оцінювати результати власної діяльності. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що студенти старших



курсів мають певний досвід організації власної діяльності у професійно-орієнтованих практичних ситуаціях.

Порівняння профілів студентів гуманітарного та технічного напрямів навчання не виявило суттєвих відмінностей, хоча більш гармонійний профіль виявився в студентів гуманітарного напрямку підготовки. Тому можна зробити висновок, що формування індивідуальної системи саморегуляції зумовлено складною системою інтер- та інтрапсихічних чинників при визначальній ролі останніх. У процесі входження та освоєння студентами навчально-професійної діяльності більший вплив на її розвиток мають не предметно-змістові характеристики, а скоріше процесуально-організаційні. Останні виявляються, насамперед, у рівні самостійності навичок інтелектуальної роботи студентів, їх адекватному професійному цілепокладанню, зростанню суб'єктивної інтернальності тощо.

Оскільки одним з провідних компонентів структури саморегуляції є мотивація діяльності, то *перспективою подальшого дослідження* буде вивчення провідних мотивів навчально-професійної діяльності студентів та співвідношення цих мотивів зі стилями саморегуляції.

#### **Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славская К. А. Личность в процессе деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности. Хрестоматия. – Т. 2. – Самара : Изд.дом. «Бахрах», 1999. – 240 с.
2. Галузо П. Р. Осознанная саморегуляция учебной деятельности студентов: [монография] / П. Р. Галузо. – Гродно : ГрГУ, 2015. – 138 с.
3. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъективности / О. А. Конопкин // Психологические механизмы регуляции деятельности: [монография]. – М. : Ленанд, 2011. – 320 с.
4. Кулюткин Ю. Н. Психология обучения взрослых / Ю. Н. Кулюткин. – М. : Просвещение, 1985. – 128 с.
5. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека: [монография] / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2010. – 518 с.
6. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека // В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопр. психол. – 2000. – № 2.– С. 118-127.

7. Осницкий А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. – М. : Обнинск: ИГ– СОЦИН, 2010. – 232 с.

8. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Изд-во «Наука», 1977. – 144 с.

*M. Teslenko, N. Judina*

#### **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-REGULATION OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS**

*The article analyzes the theoretical approaches to the definition of self-regulation. The role of self-determination, self-actualization, and self-reflection is considered. The basic characteristics of student's personality that affect the effectiveness of actions are discussed. The components of educational activity (motivation, educational task, learning activities, self-control, self-esteem) are described. The features of deliberate self-regulation and self-determination in the structure of educational and professional activity of university students are disclosed.*

*The stages of self-regulation are analyzed: the adoption of the goal, an organization of significant conditions, the development of a plan for the executants' actions, distinguishing the criteria for successful activities, monitoring and evaluation of results, correction of the results when they are not in line with the goals. The basic principles (system, activity, awareness) of self-regulation as well as its structural elements (content, process, evaluation) are revealed*

*The idea of the self-regulation special style, individual and style features of regulatory processes; the particular qualities of harmonious and accentuated styles of self-regulation are analyzed.*

*The results of an empirical research concerning the peculiarities of the self-regulatory processes development (planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, independence, general level) and styles of self-regulation of the initial and final courses students attending technical and classical trainings are presented.*

**Key words:** *self-regulation, self-regulation structure, self-regulation style, educational and professional activity, self-regulation individual style.*

Надійшла до редакції 4.12.2017 р.