

**Руденко А.І.**

Хмельницький національний університет

**Антонова З.О.**

Хмельницький національний університет

**Петяк О.В.**

Хмельницький національний університет

## ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*У статті представлено 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. Також було визначено що, саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності цих систем, який виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта. Зазначено, що до індивідуально-типових або стильових особливостей саморегуляції відноситься два рівня ланок регуляції: індивідуальні особливості регуляторних процесів та стильові особливості.*

*Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, забезпечуючи мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей людини для досягнення цілей діяльності. Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність керувати собою відповідно до визначеної мети та поставлених навчальних завдань. Саморегуляція є одним з визначальних чинників успішної навчальної діяльності студентів. Особливого значення вона набуває у ситуації вибору та дефіциту часу, що часто зустрічається у процесі здобування вищої освіти. Саморегуляція сприяє тому, що студент сам починає аналізувати умови, що склались, ставить перед собою життєві цілі, вибирає засоби їх досягнення, контролює і корегує отримані результати.*

*Досліджено та проаналізовано особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання за основними складовими функціонального та психоемоційного стану є самопочуття, активність і настрої. Відображено результати дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності. Визначено рівні розвитку вольової саморегуляції студентів під час дистанційного навчання.*

**Ключові слова:** дистанційна освіта, студенти, саморегуляція, вольова саморегуляція, поведінка.

**Постановка проблеми.** З початку пандемії ми переконалися, що вміння самоорганізуватися та здатність до саморегуляції є одними з ключових навичок у ситуації невизначеності. Це чітко видно на прикладі того, коли вся система освіти була змушена в найкоротші терміни перейти в онлайн, а учні, студенти самостійно вчилися регулювати свою життєдіяльність, емоційний та когнітивний розвиток.

Дистанційне навчання є відносно новим форматом начального процесу та перехід до нього передбачає адаптацію учасників навчального процесу у психологічній, мотиваційній та пізнавальній сферах.

Саморегуляція набуває сьогодні особливого практичного значення для збереження психічного

здоров'я та психологічного благополуччя кожної людини і суспільства в цілому, дозволяючи людям докорінно змінити звичний спосіб життя і при цьому протистояти розвитку негативних емоційних станів. Саморегуляція студентів до навчання в дистанційній формі на даний момент є складним процесом. Досить багато студентів не можуть самоорганізуватися та врегулювати свій навчальний процес, в результаті чого в них виникає ряд проблем.

Однією з популярних проблем, з якою стикаються учасники навчального процесу при переході до дистанційної форми навчання є зменшення міжособистісної взаємодії як викладача із студентами, так і між студентами самої навчальної групи. Для

підвищення ефективності навчального процесу необхідно сформулювати вимоги до механізмів взаємодії для підтримки навчальної діяльності у дистанційному освітньому середовищі.

Для формування студентів як суб'єктів навчальної діяльності необхідний розвиток у них відповідної мотивації. Вказана проблема, як стверджує дослідник В. Вілюнас, не є новою, але вона знову набуває актуальності при впровадженні нових стандартів навчання, заснованих на компетентнісному підході [2]. При дистанційній формі навчання, в умовах складної епідеміологічної ситуації, підтримувати навчальну мотивацію студентів особливо складно.

Під час здобуття вищої освіти студенти повинні докладати певні зусилля. Прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує процес навчання та досягнення поставлених цілей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи літературу теми дослідження можна побачити, що психологічні основи дистанційного навчання ще мало розроблені. Кілька років тому фахівці стали приділяти більшу увагу цій темі, але в основному в їх дослідженнях розглядалися окремі питання: психологічні проблеми, що виникають у процесі дистанційного навчання; особливості сприйняття; мотиваційна сфера освітньої діяльності студентів та використання авторських модифікацій тестів Д. Джексона, В. Гарбузова, І. Сеніна; емоційний фактор сприйняття навчального матеріалу.

Вітчизняними науковцями, які досліджували процес саморегуляції є: М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, Г. Качан, Ю. Миславський, А. Осницький, В. Чайка. Ними обґрунтовано важливі аспекти саморегуляції, звертаючи увагу, що саморегуляція є здатністю людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення актів своєї поведінки; саморегуляція як професійно-важлива властивість; саморегуляція діяльності, яка здійснюється людиною як суб'єктом діяльності; система саморегуляції особистості, яка визначає специфічність форм її особистісної активності.

**Мета статті** – дослідити особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Аналізуючи наукову, психологічну літературу зауважуємо, що найчастіше під поняттям «саморегуляція» розуміють цілісне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності цих систем,

яка виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта. Саморегуляція здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. При всій багатоманітності видів виявлення саморегуляція має наступну структуру [9].

- прийнята суб'єктом мети її доцільної активності;
- модель умов діяльності;
- формат власне виконавчих дій;
- інформація про реально досягнуті результати;
- оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху;
- вирішення питання про необхідність і характер кореляцій діяльності.

Розглядаючи функціональну структуру саморегуляції психічних станів В. Москалець зауважує, що в основі знаходяться механізми саме регуляції окремого психічного стану. А досягнення мети такого стану здійснюється завдяки ланцюгу перехідних станів, яка супроводжується актуалізацією іншого стану [7].

Саморегуляція, розуміється В. Моросановою як цілісна система висунення і управління досягненням цілей поведінки і діяльності. Поняття індивідуального стилю саморегуляції запропоновано В. Моросановою як засіб реалізації суб'єктного підходу до дослідження індивідуально-типових форм довільної активності людини [6].

Розглядати саморегуляцію як професійно-важливу властивість, як необхідну складову розв'язання завдань психологічної практики у своїх роботах розглядає Н. Пов'якель. Саморегуляція визначається дослідницею як індивідуально створена система дій, заснованих на Я-концепції особистості і виступає засобом або системою засобів самосвідомості або самоорганізації з метою успішного вирішення завдань [8].

Критерієм ефективності саморегуляції В. Моросанова вважає розвиненість ланок структури усвідомленої саморегуляції. До індивідуально-типових або стильових особливостей саморегуляції автор відносить два рівня ланок регуляції:

1. Індивідуальні особливості регуляторних процесів. Вони допомагають в реалізації основних ланок системи саморегулювання, таких як програмування, планування, оцінка результатів та моделювання.

2. Стильові особливості. Вони виступають регулятивно-особистісними якостями, такими, як надійність, гнучкість, самостійність тощо, та

характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції [6].

Індивідуально-стильовими особливостями саморегуляції діяльності є типові для людини і найбільш істотні індивідуальні особливості організації та управління своєю зовнішньою і внутрішньою активністю, яка стійко проявляється в різних її видах. На формування індивідуально-стильових особливостей саморегуляції діяльності впливають особистісні особливості суб'єкта діяльності і специфіка самої виконуваної діяльності. Особистість людини проявляє індивідуальність саморегуляції діяльності, ставить цілі, досліджує умови, програмує, контролює і коригує довільну активність.

Б. Зейгарник [4] виділяє два рівні саморегуляції: 1) операційно-технічний, пов'язаний із свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію; 2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно сферою. На мотиваційному рівні виділено дві форми саморегуляції: саморегуляція як вольова поведінка і саморегуляція як складова частина діяльності переживання. Специфіка другої форми саморегуляції, на відміну від волі, полягає у спрямованості на гармонізацію мотиваційної сфери, усунення внутрішніх конфліктів та суперечностей на основі перебудови та породження нових смислів, тоді як воля спрямована насамперед на подолання перешкод на шляху досягнення цілі.

Як зазначає М. Варій, розглядаючи концепцію індивідуального стилю саморегуляції, система психічної саморегуляції має структуру, універсальну для різних видів активності людини. Водночас охоплює функціональні компоненти: цілі діяльності, модель значущих умов, програму виконавчих дій, критерії успішності, оцінювання результатів, корекцію. Індивідуальні особливості саморегуляції розділяються на категорії: індивідуальні особливості планування цілей (індивідуальні відмінності у розгляді, прийнятті, реалізації мети); особливості моделювання, що охоплює аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності та виділення комплексу умов, що мають значення для досягнення мети; особливості прогнозування реалізації дій, необхідних для досягнення поставленої мети; особливості контролю, оцінювання та корекції активності [1].

В основі психоемоційної саморегуляції лежать переживання, уваження, увага, пам'ять, досвід, самооцінка. Її рівень розвитку на пряму залежить

від особливостей особистості. Саморегуляція забезпечує зміну емоційного стану, контроль над проявом почуттів, емоцій, реагування та демонстрування в принципі. Це дозволяє особистості бути повноцінним членом суспільства, без загрози бути виключеним з нього та можливістю для самореалізації. Тобто ми цілком можемо говорити про два аспекти процесу самореалізації: довільний (свідомий) та мимовільний (неусвідомлений).

Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно з реалізацією поставленої мети, спрямовувати власну поведінку відповідно до вимог життя і професійних чи навчальних завдань [3].

Здатність людини здійснювати ефективну вольову регуляцію уособлює вольова системна якість, яку В. Калінін назвав «самоуправління організацією психічних функцій». Це здібність та вміння легко (швидко і з найменшими енерговитратами) створювати та підтримувати таку функціональну організацію психіки, яка найбільш адекватна цілям та умовам предметної діяльності [5].

**Виклад основного матеріалу.** В нашому дослідженні взяли участь 30 студентів різних спеціальностей Хмельницького національного університету.

В роботі нами були використані: опитувальник «САН», опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

Проаналізуємо результати дослідження за опитувальником «САН». Розробляючи цю методику, автори виходили з того факту, що трьома основними складовими функціонального та психоемоційного стану є самопочуття, активність і настрої. І саме вони можуть бути охарактеризовані оцінками, між якими є континуальна послідовність проміжних значень. Метою даної методики є експрес-оцінка стану людини в момент проходження тесту. Обробивши результати дослідження було виявлено, що у 60 % з усіх досліджуваних були високі бали з усіх трьох критеріїв, що в сумі отримали середній бал, який знаходиться в нормі. Це свідчить про те, що досліджувані перебувають в хорошому самопочутті, їх нічого не бентежить та не пригнічує.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової спрямований на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності.

Таблиця 1

## Результати за опитувальником «САН»

	Більше 4	5–5,5	Менше 4
Самопочуття	23,3%	60%	16,7
Активність	20%	60%	20%
Настрій	13,3	60%	26,7

За результатами нашого опитування (рис. 1.) було виявлено, що лише у 37 % осіб було виявлено високий рівень саморегуляції, який характеризується усвідомленістю та взаємопов'язаністю в загальній структурі індивідуальної регуляції дій. Такі люди гнучко реагують на зміну умов, усвідомлено висувають і досягають поставленої мети. Швидко освоюють нові види діяльності, зокрема навчання в нових умовах.



Рис. 1. Результати за опитувальником В. Моросанової

Середній рівень переважає у 43 % осіб. Для таких студентів характерна самостійність і здатність до планування власних дій. Залежність від оточуючих людей проявляється в тому випадку, коли особа не впевнена у своїх силах або опинилася в некомфортних для неї обставинах. В разі освоєння нових видів діяльності показує цілком прийнятні результати.

Низький рівень саморегуляції було виявлено у 20 % респондентів. Такий рівень характерний для людей, у яких недостатньо розвинене планування і програмування власних дій, вони залежні від думки оточуючих і ситуацій. Успішність оволодіння новими видами діяльності буде залежати

від відповідності стилевих особливостей регуляції та вимог освоюваного виду діяльності.

За допомогою опитувальника В. Моросанової можна визначити 6 стилів саморегуляції поведінки, а саме: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність. Отримані результати представлені в табл. 2 (результати за шкалами стилів саморегуляції поведінки)

Розглянувши таблицю зі шкалами можна побачити, що за всіма компонентами переважає середній рівень розвитку. Варто зазначити що, у 46,6 % досліджуваних добре розвинута така властивість як планування, це говорить про те, що у студентів сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані. Також однакова кількість студентів отримали бали за шкалою програмування та оцінка результатів, а це свідчить про сформованість у студентів потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, також про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Разом з тим студенти вміють адекватно оцінювати як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, вони здатні гнучко адаптуватися до зміни умов.

З розглянутого можна зробити такі висновки, що у більшості студентів компоненти саморегуляції поведінки розвинуті досить непогано. Вони вміють планувати та адекватно оцінювати, також вони є самостійними та вміють приймати рішення.

Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції», авторами якого є А. Зверькова та Є. Ейдман, спрямований на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції. Отримані результати подано на рисунку 2.

Таблиця 2

## Результати рівня стилів саморегуляції поведінки

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	16,7%	36,7%	46,6%
Моделювання	26,7%	36,7%	36,6%
Програмування	13,3%	56,7%	30%
Оцінка результатів	16,7%	56,7%	26,6%
Гнучкість	16,7%	43,3%	40%
Самостійність	10%	50%	40%



Рис. 2. Результати за опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції»

За шкалою ВСК—узагальнений індекс вольового самоконтролю, було виявлено, що для 23,3 % респондентів характерний високий бал та для 46,6 % середній бал від загальної кількості осіб. Такі особи є емоційно зрілі, активні, незалежні та самостійні, їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю.

Одночасно слід зазначити, що у 30 % було виявлено низький рівень вольової саморегуляції. Це характеризує таких респондентів, як дуже чутливих, вразливих та невпевнених у собі.

Високі показники за шкалою наполегливості було виявлено у більшій половині респондентів (60 %), це свідчить про те що вони мають прагнення до здійснення розпочатої справи та активно прагнуть до виконання запланованого. За шкалою самовладання високі показники характерні для 66 % осіб. Це характеризує їх як емоційно стійких та таких, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Разом із тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження

спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності та стомлюваності.

Таким чином можна підвести підсумок, що у більшості респондентів добре розвинута вольова саморегуляція, вони можуть контролювати себе та готові пізнавати щось нове. Сформованість окремих етапів саморегуляції в під час дистанційного навчання є недостатньою. Найбільш слабкими ланками процесу є цілепокладання, планування, самоконтроль, корекція та визначення критеріїв оцінки якості навчальної діяльності.

Висновок. Отож підсумовуючи, можна стверджувати, що саморегуляція є специфічною формою взаємодії людини з навколишнім середовищем, засобом свідомої постановки завдань, мобілізації психічних та фізичних потенцій для досягнення визначених цілей. Очевидно, що саморегуляція студента під час дистанційної форми навчання набуває особливого значення в контексті спрямованості суб'єктної активності студента і виявляється у здатності до керування власною психічною діяльністю та поведінковою активністю. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в з'ясуванні шляхів покращення саморегуляції студентів під час дистанційного навчання.

#### Список літератури:

1. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.
2. Виллюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М. : Изд-во МГУ, 1986.
3. Гуляс І. А. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 196–205.
4. Зейгарник Б. Саморегуляція поведінки в нормі і патології. Психологический журнал. 1989. Т. 2. № 2. С. 122–131.
5. Калин В. Психологія воли : сб. науч. трудов. Симферополь, 2011. 208 с.
6. Моросанова В. И. Саморегуляція и индивидуальность человека. Москва: Наука, 2010. 518 с.
7. Москалец В. П. Психологія особистості: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

8. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : 2003. 295 с.

9. Самоорганізація і саморегуляція в контексті структурного аналізу URL: [https://pidru4niki.com/10561127/menedzhment/samoorganizatsiya\\_samoregulyatsiya\\_konteksti\\_strukturnogo\\_analizu](https://pidru4niki.com/10561127/menedzhment/samoorganizatsiya_samoregulyatsiya_konteksti_strukturnogo_analizu) (дата звернення 31.03.2022)

### **Rudenok A.I., Antonova Z.O., Petyak O.V. FEATURES OF STUDENT SELF-REGULATION DURING DISTANCE LEARNING**

*The article presents approaches to determining the content of self-regulation; the essence of the concept and theoretical approaches to its study in psychological science are specified; the structural components and mechanisms of self-regulation in educational activity are characterized. It was also determined that self-regulation is one of the levels of regulation of the activity of these systems, which expresses the specifics of its implementing mental means of reflection and modeling of reality, including the reflection of the subject. It is noted that the individual-typical or stylistic features of self-regulation include two levels of regulation: individual features of regulatory processes and stylistic features.*

*It was found that self-regulation is carried out as a single process, ensuring the mobilization and integration of psychological characteristics of a person to achieve goals. The process of self-regulation contributes to the development of harmonious behavior; based on it develops the ability to manage themselves in accordance with the defined goal and learning objectives. Self-regulation is one of the determining factors of successful student learning. It is especially important in the situation of choice and lack of time, which is often found in the process of obtaining higher education. Self-regulation contributes to the fact that the student himself begins to analyze the conditions, sets life goals, chooses the means to achieve them, monitors and corrects the results. The peculiarities of students' self-regulation during distance learning according to the main components of the functional and psycho-emotional state, which are well-being, activity and mood, have been experimentally researched and analyzed. The results of the study of the general level of self-regulation are reflected, as well as such components as: planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility and independence. The levels of development of students' volitional self-regulation during distance learning are determined.*

**Key words:** distance education, students, self-regulation, volitional self-regulation, behavior.