



**International  
Center for Science  
and Social  
Transformation**



# **THEORETICAL AND PRACTICAL APPLICATION OF THE RESULTS OF MODERN SCIENCE**

**COLLECTIVE MONOGRAPH**

[www.isst.co.ua](http://www.isst.co.ua)

**Ищенко Володимир Іванович,**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Блоха Ярослав Євгенійович,**

кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри українознавства, культури та документознавства, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Особливості навчального процесу у ЗВО, зокрема велика кількість годин, відведених на самостійну підготовку майбутніх фахівців, вимагають формування в них таких регулятивно-особистісних якостей, як самостійність, автономність, ініціативність, цілеспрямованість і наполегливість. Саме тому стає надзвичайно важливим визначити ефективні механізми саморегуляції і розробити методи формування та розвитку навичок саморегуляції у процесі навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Здатність до саморегуляції є однією з ключових характеристик особистості, оскільки вона відображає узгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів між різними компонентами систем і підсистем, що формують структуру особистості, а також свідчить про наявність тенденцій їх подальшого розвитку. Поняття «саморегуляція» часто вживається як синонім до «самоконтролю», проте самоконтроль є лише однією з форм саморегуляції і полягає в зусиллях, спрямованих на подолання перешкод та конфліктів. Саморегуляція ж охоплює більш широкий процес досягнення бажаного результату, що включає постановку цілей, вжиття відповідних заходів і

моніторинг прогресу. Ці бажані результати можуть бути когнітивними, емоційними, поведінковими чи фізіологічними, при цьому значну роль відіграють і генетичні чинники. Починається саморегуляція з контролю над думками, імпульсами та діями, що згодом дає змогу управляти більш складними процесами. Таким чином, розвиток саморегуляторних навичок є одним із найважливіших чинників успішності в навчанні, професійній кар'єрі та загальному благополуччі особистості<sup>1</sup>. Вона також сприяє розвитку таких важливих психологічних якостей, як самоконтроль, волева напруга, а також здатність долати внутрішні бар'єри на шляху до досягнення успіху.

Функціональна структура процесу саморегуляції включає такі складові:

- ціль діяльності, прийнята суб'єктом, що є ключовою на певному етапі розвитку особистості;
- суб'єктивна модель важливих умов діяльності, від якої залежить комфортність і зручність руху до поставленої мети;
- план виконання дій – чітка програма, якої слід дотримуватися крок за кроком;
- система критеріїв оцінки успішності, що дозволяє об'єктивно визначити результативність роботи;
- інформація про фактичні результати, яка дає змогу оцінити ступінь досягнення первинної мети, виявити невиконані завдання, проаналізувати помилки та визначити чинники успіху для їх подальшого використання в житті<sup>2</sup>.

Основною метою саморегуляції є прагнення людини до відчуття власної волі, автономії з відповідальності за своє життя. Коли здобувачі освіти відчують свою волю через процес саморегуляції, їхня ефективність значно зростає, а стиль саморегуляції набуває автономного характеру. Віра у власну ефективність впливає на вибір здобувачів, їхні прагнення, рівень мобілізації

<sup>1</sup> Masaki F. Self-regulation from the sociocultural perspective – A literature review. *Cogent Education*. 2023. Vol. 10, No. 2. Article 2243763. URL: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2243763>

<sup>2</sup> Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С. 55.

зусиль у певній діяльності, а також на тривалість наполегливої роботи при подоланні труднощів. Саме віра у власну ефективність є ключовим чинником формування автономної саморегуляції здобувачів вищої освіти.

У психології розрізняють кілька типів саморегуляції, серед яких виділяють психічну, емоційну, вольову та поведінкову (табл. 1).

Таблиця 1  
Основні типи саморегуляції

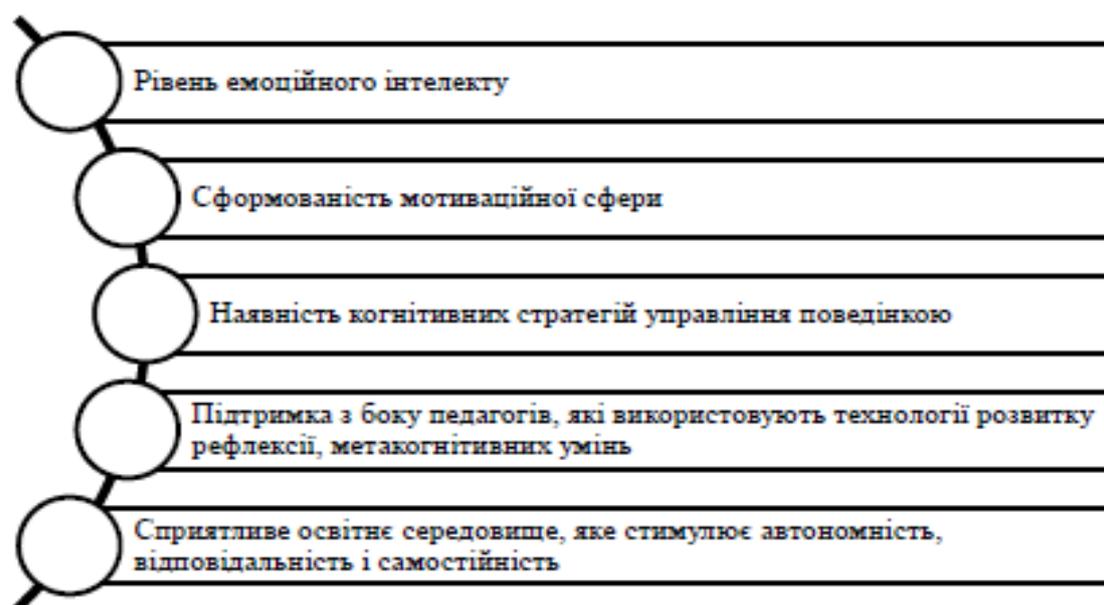
Тип	Характеристика
Психічна саморегуляція	Здатність особистості свідомо впливати на свої психічні стани (наприклад, тривогу, збудження та втомленість) з метою підтримання внутрішньої рівноваги, концентрації і працездатності. Вона включає використання різних психологічних технік (аутотренінг, візуалізація, дихальні вправи) для контролю власного психічного стану.
Емоційна саморегуляція	Відображає здатність усвідомлювати, контролювати та виражати власні емоції у прийнятний спосіб. Людина з таким розвиненим типом саморегуляції може керувати емоційними реакціями в складних або стресових ситуаціях, не допускаючи імпульсивних дій
Вольова саморегуляція	Здатність особистості свідомо спрямовувати свої зусилля на досягнення мети, подолання перешкод і мобілізацію внутрішніх ресурсів. Вона тісно пов'язана з мотивацією, силою волі та цілеспрямованістю.
Поведінкова саморегуляція	Вміння контролювати власну поведінку, дотримуватись соціальних норм, адаптувати свою діяльність відповідно до умов середовища та цілей.

*Джерело: узагальнено авторами за <sup>3</sup>.*

<sup>3</sup> Тимошук Є., Бружка І., Любомирський В. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2022. № 15. С. 52–61

Усі ці типи саморегуляції взаємопов'язані й у сукупності формують цілісну систему особистісного самоконтролю, що забезпечує ефективну адаптацію та продуктивну діяльність у різних сферах життя, зокрема в освітньому процесі.

Розвиток саморегуляції у здобувачів освіти залежить від певних аспектів (мал. 1).



**Мал. 1. Психологічні аспекти формування саморегуляції у здобувачів вищої освіти**

*Джерело: власна розробка авторів.*

Саморегуляція передбачає здатність особистості управляти своїми емоційними реакціями, пристосовуючи їх до вимог конкретної ситуації. Цей процес сприяє підтриманню емоційної стабільності, зменшенню імпульсивності й оптимізації поведінкової ефективності. Розвинена саморегуляція забезпечує можливість прийняття зважених рішень навіть у стресових умовах. Особи, які володіють цією навичкою, демонструють вищу стресостійкість, швидше відновлюються після невдач і здатні підтримувати позитивний психоемоційний стан<sup>4</sup>. Забезпечення високого рівня стресостійкості стає особливо важливою

<sup>4</sup>Панасенко Е. А., Реприньць І. О. Вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти: психологічні чинники та освітні практики. Наукові записки. 2025. № 1. С. 104.

складовою ефективною саморегуляцією в умовах воєнного стану в Україні, адже вона допомагає майбутнім фахівцям зберігати психологічну рівновагу, злагоджено діяти в екстремальних умовах і підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я. Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти передбачає комплексний підхід, що включає процесуальні та диспозиційні складові. Процесуальний вимір спрямований на розвиток конструктивного самоналаштування та здатності самостійно забезпечувати оптимальний психоемоційний стан у складних екстремальних ситуаціях. Це передбачає опанування навичок саморегуляції та емоційної самопідтримки за допомогою релаксаційних технік, аутогенного тренування, спеціальних рухових вправ, дихальних практик, що дозволяють швидко знаходити адекватні варіанти дій для збереження життя та здоров'я. Диспозиційний вимір спрямований на оптимізацію сприйняття здобувачем освіти власної життєвої ситуації і покращення його загального психоемоційного та функціонального стану, незалежно від конкретних обставин. Для цього важливо працювати з такими стійкими особистісними характеристиками, як тривожність, когнітивна ригідність, сензитивність, зовнішній локус контролю, неадекватна самооцінка та негативна Я-концепція<sup>5</sup>. Використання технік когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на подолання особистісної тривожності, а також арт-терапевтичних методів і гештальт-технік сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню здатності до адаптації у складних умовах навчання і життя.

Ключовими механізмами розвитку саморегуляції в емоційному контексті є саморефлексія й усвідомленість. Розвиток емоційного інтелекту (здатності керувати власними емоціями) посилює саморефлексію, що дозволяє глибше усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Емоції та мотивація відіграють важливу роль у процесі саморегуляції, супроводжуючи кожен її етап від планування до виконання й оцінювання дій. Хоча в багатьох моделях саморегуляції емоційна складова часто недооцінюється, вона є не менш

<sup>5</sup> Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2022. № 5. С. 51.

значущою, ніж мотивація, постановка цілей чи метапізнавальні процеси<sup>6</sup>. Загальний емоційний стан безпосередньо впливає на навчальну успішність: оптимістичне налаштування та позитивне ставлення до навчання підсилюють мотивацію, сприяють подоланню труднощів і досягненню високих результатів. Навпаки, пригнічений настрій, апатія та втрата інтересу до освітнього процесу знижують продуктивність та ефективність діяльності здобувача вищої освіти.

Емоційний інтелект має важливе значення для успішного процесу адаптації до змін, що є особливо важливим як у навчальному, так і в професійному середовищі. Зокрема, високий рівень емоційного інтелекту є значущим психологічним чинником, який позитивно впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Завдяки розвиненим міжособистісним навичкам такі здобувачі освіти здатні ефективніше комунікувати, легше встановлювати продуктивні взаємини та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Як наслідок, вони створюють сприятливу соціальну атмосферу в навчальному середовищі, що сприяє зростанню внутрішньої мотивації і підвищує ефективність засвоєння знань.

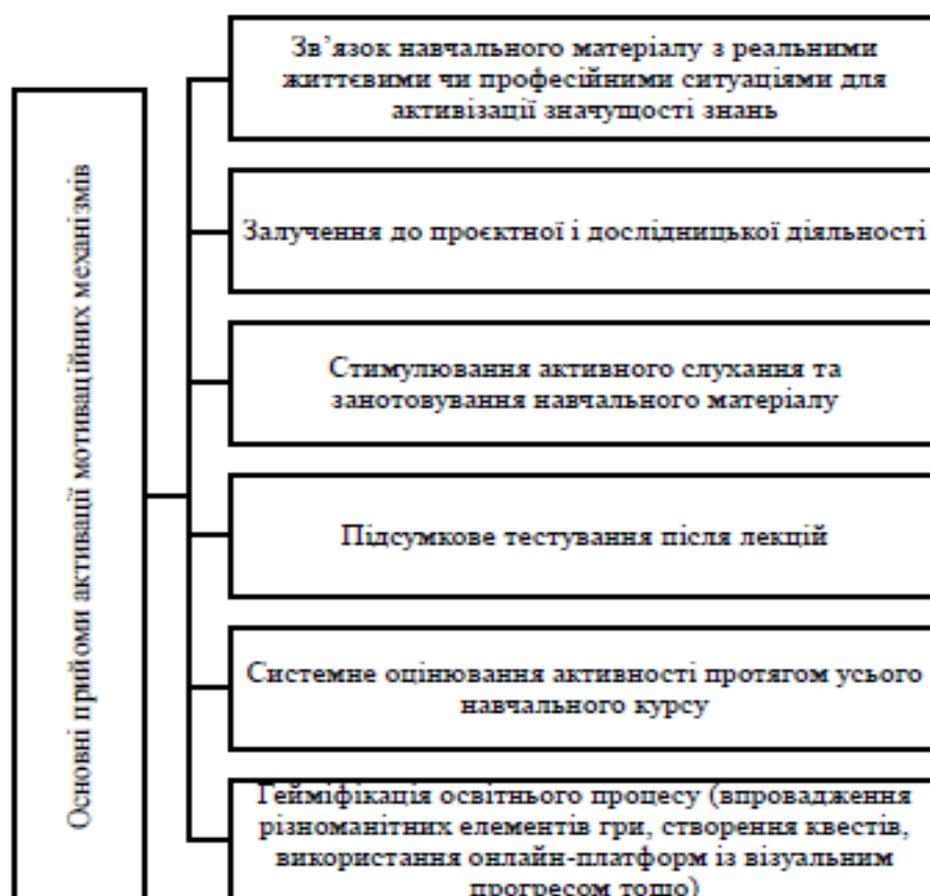
У свою чергу, внутрішня мотивація, яка є важливим компонентом емоційного інтелекту, стимулює здатність здобувачів освіти долати труднощі, зберігати фокус на результатах і послідовно рухатися до поставлених цілей. Розглядаючи поняття мотивації у навчальному процесі, слід усвідомлювати її тісний взаємозв'язок з іншими складовими освітнього середовища, такими як методика викладання, педагогічні підходи, соціальні умови та індивідуальні характеристики самого здобувача освіти. Глибоке осмислення теоретичних основ навчальної мотивації є необхідною передумовою для створення та реалізації дієвих педагогічних стратегій, які сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти до навчання та покращенню їхньої академічної успішності. Відсутність внутрішнього стимулу часто призводить до зниження концентрації

---

<sup>6</sup> Pekrun R. Teachers need more than knowledge: Why motivation, emotion, and self-regulation are indispensable. *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 56, No. 4. P. 312–322.

уваги та зменшення навчальної активності, що негативно впливає на ефективність навчання.

Досвідчені викладачі в процесі навчання активно застосовують ефективні прийоми та методи, які спрямовані на активацію мотиваційних механізмів здобувачів освіти (мал. 2).



Мал. 2. Прийоми підвищення мотивації здобувачів освіти

*Джерело: узагальнено авторами за<sup>7</sup>.*

Усі ці прийоми сприяють розвитку когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів саморегуляції, що є необхідним для підготовки самостійного, мотивованого та психологічно стійкого майбутнього фахівця. У

<sup>7</sup> Сікорський П., Красильников Н. Формування мотивації студентів до навчання у закладах професійної освіти під час дистанційного навчання. Вища освіта України. 2024. № 1. С. 178–184.

цілому, психологічні аспекти саморегуляції утворюють комплексний механізм, який забезпечує ефективність процесу навчання у ЗВО.

Разом із тим, здобувачі освіти з низьким рівнем саморегуляції часто стикаються з труднощами при визначенні цілей, організації власної навчальної діяльності та застосуванні результативних навчальних стратегій. Як наслідок, це може призвести до поверхневого опанування навчального матеріалу й ускладнень при виконанні завдань, вирішення яких потребує розвинених когнітивних умінь<sup>8</sup>. Для поступового та впевненого переходу майбутніх фахівців на вищі рівні професійного становлення необхідно забезпечити відповідні педагогічні умови. Це сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, що сприяють активізації та ефективності їхнього професійного розвитку в процесі здобуття вищої освіти. Внутрішні протиріччя виступають рушійними силами саморозвитку особистості, тому освітнє середовище має бути насиченим творчими ситуаціями з певною мірою невизначеності, що стимулює процеси саморозвитку та самоактуалізації майбутнього фахівця.

Загалом, саморегуляція має розглядатися як складне та багатовимірне явище – процес взаємодії психічних і функціональних станів. З одного боку, вона інтегрує особистісні характеристики різного рівня, а з іншого – опосередковує вплив на діяльність особистісних змінних, які виконують різні функціональні ролі в цілісному процесі регуляції довільної поведінки людини<sup>9</sup>. Отже, при вивченні саморегуляції важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості особистості, оскільки саме вони зумовлюють способи регуляції поведінки, рівень її ефективності, стійкість до стресу та здатність до автономного прийняття рішень.

У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що саморегуляція є ключовим чинником у розвитку академічної автономії та академічної успішності, знижує рівень стресу і сприяє загальному психологічному

<sup>8</sup> Ляшенко Б. Ю., Беляева Н. Є. Особливості впливу академічної саморегуляції на розвиток когнітивних навичок у здобувачів вищої освіти. Наукові перспективи. 2024. № 6 (48). С. 926.

<sup>9</sup> Kocherhina I., Stelmashchuk K. Peculiarities of behaviour self-regulation in students who combine study and work. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. 2022. No. 19 (64). P. 37.

благополуччю здобувачів освіти. Розвиток здатності до саморегуляції тісно пов'язаний із рівнем навчальної мотивації майбутніх фахівців, вмінням контролювати поведінку, керувати власними емоціями та стресом, а також із здатністю до постановки цілей і планування навчальної діяльності. З урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, важливо розглядати саморегуляцію крізь призму суб'єктного підходу, адже досягнення будь-яких цілей значною мірою залежить від унікальних мотиваційних установок, життєвих орієнтирів та особистісних характеристик. Оскільки діяльність виникає на основі усвідомленої цілі, а цілі у різних людей можуть суттєво відрізнятися, механізми саморегуляції також набувають індивідуалізованих форм. Це ще раз підтверджує необхідність створення в освітньому середовищі умов для розвитку саморегуляторних навичок з урахуванням особистісних відмінностей здобувачів освіти, їхнього рівня автономії, емоційної зрілості та здатності до саморефлексії.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо вивчення впливу цифрових освітніх інструментів на формування навичок саморегуляції здобувачів вищої освіти.