

УДК 378

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК СИСТЕМНО ОРГАНІЗОВАНИЙ ПРОЦЕС ВНУТРІШНЬОЇ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Нещерет В.К.

Тернопільський державний медичний університет
імені І.Я. Горбачевського МОЗ України

У статті досліджено теоретичні питання сутності усвідомленої саморегуляції студентів. Проаналізовано основні наукові концепції стосовно довільної активності студентів у контексті саморегуляції. Виокремлено функціональні ланки, які реалізують структурно-повноцінний процес саморегуляції. Визначено основні стилі саморегуляції. Сформульовані рекомендації для вдосконалення саморегуляції майбутніх фахівців, необхідної для ефективного виконання навчальної діяльності.

Ключові слова: саморегуляція, стилі саморегуляції, воля, навчальна діяльність.

Постановка проблеми. Студентство є особливою соціально-психологічною та віковою категорією. Навчально-пізнавальна діяльність студентів під час здобуття професійної освіти передбачає досягнення ними належного рівня готовності до майбутньої діяльності за фахом. Відтак успішність студентів визначається однією з найактуальніших педагогічних та психологічних проблем в організації освітнього процесу у вищому навчальному закладі. Підвищення вимог до підготовки майбутніх фахівців зумовлене високим темпом розвитку нових технологій і величезним потоком інформації. Тому здатність студентів вибирати найбільш оптимальні спосо-

би подолання складних ситуацій у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, яка характеризується необхідною адаптацією майбутніх фахівців до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі навчальної діяльності. Саме сформованість власного стилю саморегуляції багато в чому визначає успішність навчальної діяльності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема саморегуляції в навчальній діяльності стає все більш актуальною для сучасних педагогів, психологів, науковців. Саморегуляція розглядається як здатність людини до самостійного ініціювання цілеспрямованої актив-

ності, що призводить до високої результативності діяльності. Розглядаючи проблему саморегуляції в контексті навчальної діяльності студентів, виникає питання про академічну саморегуляцію, що пов'язується з високим ступенем довільної саморегуляції суб'єкта, його можливістю самостійно визначати і реалізовувати свідомий вибір способів досягнення успішності в навчанні з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників (М. Яцюк). Провідні дослідження у цьому напрямі виконуються в руслі системно-функціонального підходу до регуляції навчальної діяльності (О. Конопкін, Ю. Миславський, В. Моросанова, О. Осницький, Г. Пригін, Р. Сагієв та ін.).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Потік нової інформації, що постійно збільшується і необхідний для засвоєння майбутніми фахівцями, призводить до інтенсифікації процесу навчання. Тому важливе значення нині має розвиток і вдосконалення процесів саморегуляції студентів із врахуванням індивідуальних особливостей і розвитку їх потенційних можливостей.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція навчальної діяльності – це специфічна регуляція, що здійснюється студентом як суб'єктом діяльності і є одним із визначальних чинників успішної професійної підготовки майбутніх фахівців. Особливого значення саморегуляція набуває у ситуації вибору та дефіциту часу, що часто виникає у процесі здобуття освіти, сприяючи тому, що студент сам починає аналізувати умови, що склались, ставить перед собою життєві цілі, вибирає засоби їх досягнення, контролює та корегує отримані результати.

Шляхом власної активності людина формує такі якості та здібності, які набувають характеру усвідомлюваної довільної цілеспрямованості. Сама особа уникає залежності від багатьох зовнішніх обставин і набуває все більш складної та ефективної детермінації своїх дій, вчинків, можливості самій будувати взаємини з навколишнім світом [6]. У процесі саморегуляції розкриваються внутрішні резерви людини, що надають відносної свободи від обставин, які забезпечують навіть у найважчих умовах можливість актуалізації. Розробка проблеми саморегуляції є одним із шляхів реалізації гуманістичної ціннісної орієнтації в психології [3].

Індивідуально-типові способи саморегуляції поряд зі спеціальними і загальними здібностями – це передумови формування множини індивідуальних стилів у конкретних видах навчальної та професійної діяльності. Індивідуально-типові особливості саморегуляції, властиві людині завдяки її темпераменту й характеру, можуть усвідомлюватися суб'єктом активності. Їх прояв може змінюватися залежно від ступеня суб'єктної активності в процесі досягнення означеної мети. Активність суб'єкта опосередковується цілісною системою індивідуального регулювання, яка, по суті, є провідником, що зв'язує й інтегрує динамічні та змістовні аспекти особистості, усвідомлені і несвідомі її структури.

Концепції, закладені в роботах О. Конопкіна, найбільш чітко реалізуються на засадах системного підходу. Основу концепції усвідомленої саморегуляції довільної активності людини скла-

дає розроблене нею уявлення про функціональну структуру системи, що забезпечує усвідомлену саморегуляцію [6]. Процес саморегуляції, згідно з О. Конопкіним, – це цілісна замкнута (кільцева) за структурою, інформаційно відкрита система, що реалізується за допомогою взаємодії функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності й достатності) є властиві їм специфічні (часткові, компонентні) регуляторні функції, системну взаємодію яких реалізує цілісний процес саморегуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети.

Виокремлюють функціональні ланки, які реалізують структурно-повноцінний процес саморегуляції:

- 1) прийнята суб'єктом мета діяльності;
- 2) суб'єктивна модель значущих умов;
- 3) програма виконавчих дій;
- 4) система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критеріїв успішності);
- 5) контроль та оцінка результатів;
- 6) рішення про корекцію системи саморегулювання.

Основне положення даної концепції полягає в тому, що саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини. Адже в саморегуляції реалізується єдність психіки в усьому багатстві її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей тощо.

Науковці (Б. Зейгарник, А. Холмогорова та О. Мазур), зазначаючи, що поняття «саморегуляція» широко застосовується в різних наукових сферах для опису роботи живих і неживих систем, заснованих на принципі зворотного зв'язку, і позначаючи психологічний зміст поняття «саморегуляція» з позицій теорії діяльності [7], виділяють два рівня саморегуляції:

- 1) операційно-технічний, пов'язаний зі свідомою організацією дій за допомогою засобів, спрямованих на його оптимізацію;
- 2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребнісною сферою [5].

Проблема регуляції власною поведінкою є однією з ключових для вивчення розвитку і становлення особистості, для вирішення педагогічних і психокорекційних завдань. Ця проблема традиційно розглядається в психології як проблема волі [2; 4].

Поняття «воля» може трактуватись у вузькому сенсі – на рівні дії (вольовий акт) і зв'язуватись з недостатньою спонукальною силою мотиву, конфліктом різноспрямованих мотивів, і «вольовим зусиллям» як засобом подолання цього конфлікту. У широкому сенсі воля – це характеристика не окремої дії, а особистості в цілому, співвідношена з поняттям «вольова особистість». На необхідність вивчення особистісного рівня саморегуляції вказував С. Рубінштейн, відзначаючи, що регулятивні процеси закріплюються в особистості у формі характеру та здібностей і діють на всіх рівнях активності людини, забезпечуючи успішність діяльності. Науковець підкреслював роль рефлексії у цілісній життєдіяльності людини, вказуючи при цьому на два основних способи людського існування: перший – не ви-

ходить за межі безпосередніх зв'язків, другий – пов'язаний з рефлексією.

Так, Б. Зейгарник вважає рефлексію універсальним механізмом процесу саморегуляції: «... рефлексія є найважливішим механізмом процесу саморегуляції на обох його рівнях (операційно-технічному та мотиваційному), позаяк дозволяє людині вийти у зовнішню позицію стосовно себе і своїх дій, що й робить можливою їх свідому регуляцію» [3, с. 125]. Дослідниця підкреслює, що саморегуляція є найбільш складною формою регуляції поведінки і тому вимагає розгорнутої рефлексії. На її думку, в критичній ситуації необхідною умовою саморегуляції поведінки є рефлексивне відчуження негативного сенсу і включення дії в більш широкий смисловий контекст. Формування нового сенсу шляхом його емоційного насичення здійснюється при участі ще одного механізму саморегуляції, який Б. Зейгарник позначає як «сміслові зв'язування». Суть його полягає в особливій внутрішній свідомій роботі, спрямованій на перетворення спочатку нейтрального змісту в емоційно заряджену шляхом зв'язування його з мотиваційно-сміською сферою особистості. Рефлексію і сміслові зв'язування Б. Зейгарник вважає основними механізмами усвідомленої саморегуляції, але зазначає, що в цілому процес саморегуляції не вичерпується цими механізмами [3].

Сучасні українські психологи М. Боришевський і І. Бех вважають, що рефлексія є змістовно-функціональною характеристикою саморегуляції поведінки [1]. Так, характеризуючи специфіку особистісної рефлексії, І. Бех зазначає, що вона є основою самосвідомості як єдності самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції поведінки. Довільність поведінки людини залежить від ступеня оволодіння його регуляторними способами, необхідними умовами такого оволодіння є формування образу «Я». Саме при доволній поведінці суб'єкт звільняється від впливу певної життєвої ситуації [1].

На думку М. Боришевського, важливого значення у процесі саморегуляції набуває рефлексія – здатність людини до відображення себе і оточуючих, своїх актуальних і потенційних можливостей, ступеня адекватності та ефективності реалізації цих можливостей, усвідомлення змісту взаємодії з іншими людьми.

Розвиваючи концепцію психологічної саморегуляції людини, О. Конопкін виокремлює специфічний феномен усвідомленої регуляції діяльності як фактор і критерій суб'єктного розвитку і суб'єктного буття людини. Він визначає його як «загальну здатність до саморегуляції» (ЗЗС) [6], і зазначає, що зовні ЗЗС проявляється, насамперед, в успішному оволодінні новими (в тому числі більш складними) видами і формами діяльності. ЗЗС відображається в успішному вирішенні нестандартних завдань і дієвому подоланні нетипових, незнайомих ситуацій на всіх ступенях оволодіння різними видами діяльності та сферами життя у продуктивній самостійності, в завзятості й наполегливості в досягненні окресленої мети.

Внутрішній, суб'єктивний аспект саморегуляції характеризується насамперед усвідомленістю, розумінням підстав здійснюваної діяльності в цілому, її найважливіших структурних момен-

тів – мети, умов, застосовуваних способів дій, необхідних корекцій, оцінки результатів та ін. При цьому свідомо враховуються як об'єктивні зовнішні умови діяльності, так і власні суб'єктивні можливості. Характерний стійкий контроль за динамікою умов. Як правило, самостійно визначаються причини появи труднощів і невдач. Висока стійкість усвідомлено й емоційно прийнятої мети закономірно визначає вмотивованість всіх етапів діяльності, досягнення її кінцевого результату. Значна емоційна складова у загальному потоці зворотної аферентації від процесу діяльності сприяє зниженню необхідності прямих вольових зусиль. Людина відчуває впевненість у своїх можливостях у досягненні успіху. Це, за О. Конопкіним, і є специфічним почуттям своєї «суб'єктності», характерним для розвиненої ЗЗС.

За результатами досконалості процесів саморегуляції в окремих освоєних людиною видах діяльності, – зауважує О. Конопкін, – ще не можна робити висновки про розвиток його ЗЗС, про його суб'єктивний розвиток та діяльнісний потенціал. Недостатній розвиток ЗЗС часто маскується задовільним виконанням яких-небудь конкретних видів діяльності. Однак у таких випадках значна зміна звичних умов, виникнення істотно нових вимог, необхідність швидкого оволодіння новими прийомами або видами діяльності неминує виявляє недостатній розвиток ЗЗС, які проявляються в різному роду діяльнісних (поведінкових) труднощах.

Так, О. Конопкін виокремлює такі суттєві компоненти ЗЗС:

- 1) наявність повної функціональної структури процесів саморегуляції, яка є інваріантною в різних видах діяльності;
- 2) свідомо-довільний рівень формування і реалізації регуляторного процесу в чіткій підпорядкованості досягнення результату, відповідно до поставленої мети;
- 3) внутрішній план взаємодії людини з відображеною дійсністю;
- 4) вміння оперувати інформацією, представленою в наочно-образній, вербальній і в абстрактно-знаковій формі.

Важливим компонентом саморегуляції навчальної діяльності виступає адекватна оцінка студентом своїх можливостей у навчанні. Уявлення студентів про свої можливості і про себе самого складаються під впливом різних чинників. Найчастіше студенти із завищеними або заниженими уявленнями про свої можливості переносять їх і на майбутні ситуації у професійній діяльності, що пов'язано насамперед з тим, що у них погано розвинена здатність аналізу власних досягнень і невдач, конкретних результатів своїх дій.

Саморегуляція навчальної діяльності має таку ж структуру, що й саморегуляція будь-якої іншої діяльності, а саме: планування, визначення цілі та послідовності здійснення навчальних цілей; моделювання, урахування значущих умов навчальної діяльності, необхідних для її виконання; програмування та визначення послідовності виконання дій; оцінка результатів та їх співвідношення з критеріями, визначеними викладачем чи самим студентом; контроль за результатами та корекція навчальних дій на основі індивідуально прийнятих еталонів успішності (В. Моросанова) [9].

Отже, студент повинен усвідомити чи визначити навчальні цілі, проаналізувати умови навчальної діяльності та продумати послідовність виконання дій, іншими словами, пристосувати програму дій до значущих умов навчальної діяльності. Процес виконання супроводжується контролем, оцінкою та корекцією дій відповідно до отриманих результатів, змінених умов та визначених цілей. Зазначені процеси взаємопов'язані і можуть здійснюватися як послідовно, так і паралельно [9].

Водночас у системі сучасної освіти складається складна ситуація. Постійно збільшується потік інформації, необхідний для засвоєння, що призводить до інтенсифікації процесу навчання, тому важливе значення нині має розвиток і вдосконалення індивідуальної системи саморегуляції студентів з урахуванням індивідуальних особливостей і розвитку їх потенційних можливостей в цьому процесі [9; 10]. Оцінка результатів навчальної діяльності, є важливою самостійною ланкою саморегуляції. У цій ланці інформація про результат зіставляється з критеріями успіху. Щоб при виконанні завдання студент усвідомлено організовував послідовність дій, необхідно озброїти його інформацією про критерії успішності діяльності. Однак навіть при наявності такої інформації у реальній практиці виявляється, що лише частина студентів покращує свої навчальні результати. Усвідомлюючи ці завдання, студент стає суб'єктом своєї діяльності. Це проявляється в тому, що він сам обирає умови, що відповідають поставленому завданню, визначає способи перетворення вихідної ситуації, оцінює отримані результати і вирішує, чи потрібно вносити будь-які зміни в свою діяльність.

Студент як суб'єкт діяльності вирішує питання про те, яке з можливих завдань важливо виконати в першу чергу, а що може зачекати. Відтак відбуваються зміни в самому навчанні:

збільшуються обсяг і якість знань, йде розвиток сутнісних сил і здібностей, їх вдосконалення. Однак, щоб ці процеси стали реальністю, важливо мати уявлення про еталонні властивості саморегуляції, які будуть затребувані студентом не тільки в сьогодні, а й у майбутній професійній діяльності. Істотне значення для саморегуляції навчальної діяльності має вироблення у студентів навичок планування своєї роботи.

Тісно пов'язаний з плануванням і самоконтроль як здатність людини встановлювати відхилення реалізованої програми діяльності від заданої і вносити корективи до плану діяльності. При самоконтролі розвиваються багато психічних процесів: увага, воля, самосвідомість. Розвиток самосвідомості нерозривно пов'язаний з уявленнями людини про себе і свої можливості. Природно, що в міру переходу з курсу на курс індивідуальний досвід студентів стає багатшим. Вони більшою мірою враховують минулі досягнення, набувають більший арсенал внутрішніх еталонів, внутрішніх засобів для зіставлення своїх можливостей і досягнень. При більш ретельному аналізі результатів своєї діяльності уявлення студента про себе більшою мірою починають відповідати критеріям, які є в оточуючих.

Висновки і пропозиції. Проблема навчальної успішності не є новою в педагогіці, але залишається дотепер предметом суперечок і протистояння протилежних точок зору на аспект визначення провідних чинників забезпечення навчальної успішності. Фахівець з вищою освітою повинен не тільки володіти високою кваліфікацією, але й бути професійно мобільним, здатним успішно реалізовувати себе в соціально-економічних умовах, які постійно змінюються, творчо активним, таким, що вільно орієнтується у світовому інформаційному просторі. Відтак процес ефективної саморегуляції є важливим ресурсом на шляху до успішного життя людини.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: Україна – Віта, 1995. – 202 с.
2. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6-ти т. Т. 6. Научное наследие / [Под ред. М. Г. Ярошевского] / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1978. – 396 с.
3. Зейгарник Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 2. – С. 122-132.
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 140 с.
5. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 278 с.
6. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128-135.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев – М.: Прогресс, 1977. – 134 с.
8. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5-17.
9. Моросанова В. И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 1994. – № 4. – С. 134-140.
10. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121-127.
11. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118-127.

Нещерет В.К.

Тернопольский государственный медицинский университет
имени И.Я. Горбачевского МОЗ Украины

САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК СИСТЕМНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПРОЦЕСС ВНУТРЕННЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье исследованы теоретические вопросы сущности осознанной саморегуляции студентов. Проанализированы основные научные концепции произвольной активности студентов в контексте саморегуляции. Выделены функциональные звенья, которые реализуют структурно полноценный процесс саморегуляции. Определены основные стили саморегуляции. Сформулированы рекомендации по совершенствованию саморегуляции будущих специалистов, необходимой для эффективного выполнения учебной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, стили саморегуляции, воля, учебная деятельность.

Neshcheret V.K.

I. Horbachevsky Ternopil State medical University

SELF-DIRECTION AS A SYSTEM ORGANIZED PROCESS OF STUDENTS' INTERNAL MENTAL ACTIVITY

Summary

The theoretical issues of the nature of students' self-direction are studied in the article. The basic concepts concerning the voluntary activity of students in the context of self-direction are analyzed. Functional units which implement structural fully-realized self-direction process are emphasized. The basic styles of self-direction are defined. Recommendations to improve future professionals' self-direction, which is necessary for the effective implementation of educational activities, are formulated.

Keywords: self-direction, self-direction style, will, learning activities.