

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

Курсова робота

на тему:

**ФОРМУВАННЯ УМІНЬ САМОКОНТРОЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Виконала: студента 2-го курсу,

групи ПСз(р)-21 Лютан Х.

Керівник: Малкович М.М.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____

Івано-Франківськ – 2023 р.

ЗМІСТ

	С.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти дослідження основних аспектів та визначень поняття самоконтролю у контексті навчання.....	5
1.1 Поняття самоконтролю.....	5
1.2 Структура самоконтролю: аналіз компонентів.....	9
РОЗДІЛ 2. Технології формування та розвитку умінь самоконтролю навчальної діяльності студентської молоді.....	13
2.1 Методи формування самоконтролю навчальної діяльності студентської молоді.....	13
2.2 Рівні формування самоконтролю навчальної діяльності студентської молоді.....	19
2.3 Самоконтроль як механізм забезпечення якості підготовки фахівця у системі вишу	23
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30

ВСТУП

Актуальність дослідження базується на обґрунтуванні важливості розвитку навичок самоконтролю у студентів для підвищення ефективності їх навчання та особистісного їх розвитку. Сучасне освітнє середовище вимагає від студентів не лише знань, а й навичок самостійного навчання та саморегуляції. Самоконтроль стає важливою компетенцією в умовах широкого доступу до інформації та активного використання різних освітніх технологій. Ефективний самоконтроль пов'язаний з високим рівнем академічних досягнень. Відповідно, дослідження у цьому напрямку може принести нові уявлення про те, як розвивати цю навичку та підвищити якість навчання. Самоконтроль також пов'язаний зі здатністю ефективно впоратися зі стресом та регулювати емоції. Отже, дослідження може вказати на шляхи покращення психологічного благополуччя студентів.

Навички самоконтролю є важливим елементом професійної компетентності. Студенти, які можуть ефективно керувати своєю учбовою діяльністю, готові краще адаптуватися до вимог сучасного ринку праці. Формування умінь самоконтролю може сприяти розвитку таких якостей, як відповідальність, самодисципліна, цілеспрямованість. Ці аспекти важливі для особистісного росту та успішної соціальної адаптації.

Отже, наше дослідження має значення як для теоретичної науки, так і для практичного її аспекту, враховуючи важливі тенденції сучасного освітнього середовища та потреби студентів.

Предмет дослідження: формування умінь самоконтролю у навчальній діяльності студентів.

Об'єкт дослідження: студенти ЗВО, їхня навчальна діяльність та процес формування умінь самоконтролю.

Мета дослідження: вивчення та аналіз теоретичних аспектів формування умінь самоконтролю в учбовій діяльності студентів.

Завдання дослідження:

1. Аналіз поняття самоконтролю: розгляд різних визначень, підходів для створення базового розуміння теми дослідження.
2. Вивчення структури самоконтролю.
3. Розгляд методів формування самоконтролю та ролі його формування студентів під час навчання.
4. Визначення важливості розвитку умінь самоконтролю на академічні досягнення та особистісний розвиток студентів.

Методи дослідження: у процесі виконання завдань курсової роботи був використаний теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних джерел.

Структура роботи: курсова робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти дослідження основних аспектів та визначень поняття самоконтролю у контексті навчання

1.1 Поняття самоконтролю

Самоконтроль входить у свідомість і самосвідомість психіки людини, допомогою самоконтролю особистість адекватно відображає свій внутрішній світ та навколишню об'єктивну реальність. У рівні самоконтролю виражається наскільки людина поважає себе як особистість здатну на критичний аналіз своїх вчинків та успіхів, що, по суті, впливає на благополуччя особистості, як у цілому, так і у професійній діяльності.

Самоконтроль є традиційною науковою проблемою в психології та не зникає з поля зору дослідників з початку ХХ ст. Активне усвідомлення власного потенціалу, цілей, цінностей, життєвих планів є предметом досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених.

Самоконтроль як поняття означається психологічною та когнітивною здатністю особистості свідомо керувати своєю поведінкою, емоціями, думками та рішеннями відповідно до встановлених мети, цільових завдань, стандартів чи норм. Включає в себе вміння утримувати інстинкти, пригальмовувати імпульсивні реакції та зосереджувати увагу на важливих завданнях. Самоконтроль є важливою складовою успішного функціонування у сучасному світі, особливо в умовах великої кількості інформації, стресу та швидкого темпу життя. Ця здатність допомагає людям досягати своїх цілей, уникати втрати контролю над ситуацією та забезпечує стабільність у їхньому житті [7].

Самоконтроль входить у різні сфери діяльності. У грі, у навчанні, у професії, тобто скрізь необхідний механізм самоконтролю. Вже починаючи з клітинного рівня здійснюється саморегуляція фізіологічних функцій та протягом усього життя організму потрібно підтримання гомеостазу, який полягає у підтримці постійної температури тіла, артеріального тиску, вміст у

крові речовин, з допомогою яких він здатний нормально функціонувати. У даному випадку контроль здійснюється несвідомо, тобто в організмі вже закладені ці механізми і самі функціонують. Вони лише подають сигнали, з яких організм розуміє, що виникло порушення і потрібно з ним боротися.

Самоконтроль також необхідний у властивостях, процесах і станах психіки людини, оскільки він відповідає за виникнення відчуття, сприйняття, а також за мислення, емоційні стани, які беруть початок у діяльності людини [4].

Важливо розрізняти довільний та мимовільний самоконтроль. Довільний реалізується у постановці певних цілей людиною та в наслідок їх здійсненні, а мимовільний самоконтроль уже здійснюється без усвідомленої участі людини, тобто на біологічному рівні, де організм сам забезпечує свою життєдіяльність, безпосереднього контролю.

Самоконтроль - виділення етапів діяльності та їх черговості. Вольові властивості особистості діють у комплексі один з одним і з іншими її властивостями. Вольова регуляція проявляється не так у діях, як у їх системі.

Цілеспрямованість – вміння людини керуватися ідеалами та принципами (стратегічна). Це вміння ставити цілі та не відхилятися від них (оперативна). У формуванні цілеспрямованості моральні принципи та переконання відіграють визначальну роль, складають мотиваційну основу волі, що характеризують її єдність та стійкість. Ініціативність – здатність та вміння людини за власною почину робити щось. Самостійність - підпорядкування свого поведінки власним переконанням і вміння самостійно здійснювати свої дії та вчинки. Динамічність – особливість самоконтролю. Це універсальна інтелектуальна здатність ставити цілі [14].

Одним із провідних механізмів забезпечення надійності суб'єкта діяльності, що відображає ступінь його професійної придатності, є самоконтроль за своїми діями з управління та регулювання трудового процесу, а також за результатами професійної діяльності [10].

Відповідно до вимог державних освітніх стандартів плани в

університетах сьогодні формуються з урахуванням суттєвої частки самостійної роботи студентів. Самонавчання, самовиховання, самореалізація, самоконтроль, самооцінка - необхідні умови успішного проходження освітнього процесу. Крім того, напрямок професійної підготовки у виші стає практико-орієнтованим і, отже, зростає роль самостійної діяльності студентів [7]. Рівень самоконтролю стає основним критерієм професійної грамотності фахівця. Без самоконтролю може бути компетентності.

Важливим аспектом навчальної діяльності студента є самоконтроль та самооцінка, коли результати навчання визначаються та оцінюються ним самим. Крім того, на відміну від контролю, що здійснюється викладачем для перевірки знань, умінь та навичок, самоконтроль повинен проводитися студентом у ході всього процесу його навчання. Отож, завдання сучасних ЗВО полягає не тільки в тому, щоб створити основу для подальшого розвитку студента, навчити приймати рішення, розвинути здатність самостійно оцінювати себе, розуміти зміст своєї діяльності, але також знаходити шляхи, методи та засоби її реалізації для подальшої передачі їх іншим [13].

Таким чином, сучасна вища освіта має розвивати у студентів здатність до самоконтролю та самооцінки у будь-якій діяльності.

Самоконтроль складне та багатогранне явище, що знаходить своє відображення у тому різноманітті підходів до визначення його сутності, яке зараз існує у наукових джерелах . Самоконтроль - це і перевірка власними засобами себе самого, своїх компетенцій, результатів власної роботи, та коригування помічених у результаті відхилень [9].

До дії самоконтролю нині привернуто увагу методистів. Ними пропонуються різні види завдань та форми проведення уроків, які сприяють розвитку самоконтролю. Звісно ж, що проблему формування самоконтролю слід розглядати з загальних позицій педагогічної психології.

Самоконтроль у різних психологічних теоріях мислення та навчання розглядається з різних точок зору. Теоретично поетапного формування розумових дій самоконтроль сприймається як етап у здійсненні контролю, як

перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього за певного рівня освоєння матеріалу. У цій теорії контрольна діяльність сприймається як діяльність перевірки, коригування виконавчої діяльності, здійснюваної з допомогою орієнтовної основи діяльності. Необхідність контролю відпадає, коли суб'єкт може контролювати себе сам, усвідомлено чи неусвідомлено. Неусвідомлений самоконтроль має місце, якщо дія автоматизована, доведена до навички.

У ряді теорій, що вивчають процес мислення, самоконтроль сприймається як регуляція здійснюваної пізнавальної діяльності, як механізм звірення проміжних результатів з прогнозованими остаточними і проміжними цілями, які суб'єкт висуває сам через відсутність зразка для звірення. Відповідно до цих теорій, процес мислення складається не тільки з операції аналізу та синтезу та їх похідних, але включає породження потреб, цілей, смислів. Самоконтроль, відповідно до цих теорій здійснюється як у етапі отримання ідеї, плану рішення, і на етапі його реалізації [2].

Існує ще одне трактування контролю як діагностики рівня засвоєння матеріалу. Як такі рівні можуть бути виділені знання – розуміння – застосування. Контроль у своїй як і самоконтроль, здійснюється з допомогою спеціально складених завдань-завдань, відповідних певному рівню засвоєння. [3].

Таким чином, одним із провідних механізмів забезпечення надійності суб'єкта діяльності, що відображає ступінь його професійної придатності, є самоконтроль за своїми діями щодо управління та регулювання трудового чи навчального процесу, а також за результатами діяльності. Оскільки самоконтроль входить у свідомість та самосвідомість психіки людини, за допомогою якої особистість адекватно відображає свій внутрішній світ та навколишню об'єктивну дійсність. Інтенсивний соціальний розвиток нашого суспільства підвищують вимоги до формування активної, що створює особи.

Тільки така особа може самостійно регулювати власну поведінку та діяльність, визначати перспективи свого розвитку, шляхи та засоби їх реалізації. Самоконтроль тісно взаємопов'язаний із самовідносинами, оскільки

фундаментом для взаємодії з іншими людьми, а також для власної реалізації та актуалізації є адекватне ставлення до себе та своїх вчинків. Тому формування самоконтролю необхідне вже на етапі навчання, так як це вміння загартовує людину, позитивно впливає при досягненні цілей та підвищує конкурентоспроможність на ринку праці, що робить людину більш затребуваним фахівцем та підвищує особистісну цінність у власних очах.

1.2 Структура самоконтролю: аналіз компонентів

Структура самоконтролю складається з різних компонентів, які взаємодіють між собою для забезпечення ефективності та цільового поведінкового контролю. Основні компоненти структури самоконтролю розглянемо у таблиці 1:

Компоненти	Опис	Приклад
Когнітивна саморегуляція	Здатність контролювати та регулювати когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять, сприйняття та мислення, для досягнення мети.	Зосередження на важливих завданнях, прийняття рішень, планування та метапізнання.
Емоційна саморегуляція	Здатність управляти власними емоціями та реакціями на події, щоб досягти оптимального емоційного стану.	Контроль негативних емоцій в стресових ситуаціях, збереження позитивного настрою під час виконання завдань
Самодисципліна	Здатність утримувати себе від	Відмова від відволікань,

	виконання імпульсивних або невивідених дій та дотримуватися планів.	виконання роботи за графіком, дотримання зобов'язань.
Самооцінка	Об'єктивна та критична оцінка власних здібностей, досягнень та слабкостей.	Реалістична оцінка ситуацій, визначення сильних та слабких сторін для подальшого вдосконалення.
Самоінструкція	Внутрішні команди та інструкції, які допомагають вирішувати завдання та регулювати поведінку.	Позитивні утвердження, що мотивують до подальших дій, внутрішні команди для зосередження уваги.
Самопланування	Систематичне розроблення стратегій та планів для досягнення мети.	Розробка графіку виконання завдань, створення списків пріоритетів.
Самоорганізація	Здатність ефективно розподіляти час та ресурси для досягнення поставлених завдань	Раціональне використання часу, організація робочого місця.

Подані у таблиці компоненти взаємодіють та поєднуються, створюючи комплексну структуру самоконтролю. Зазвичай, успішний самоконтроль включає в себе гармонійну працю цих елементів. Важливо зауважити, що самоконтроль може виявлятися в різних сферах життя, таких як навчання, робота, особисті відносини [2].

При вивченні структури самоконтролю важливо враховувати індивідуальні відмінності людей, адже кожна особистість має свої сильні та слабкі сторони у виявленні та управлінні власними процесами самоконтролю. Деякі люди можуть бути більш схильні до емоційного самоконтролю, тоді як інші - до когнітивного чи фізичного [12].

Розуміння структури самоконтролю є ключовим для розробки ефективних програм саморозвитку, навчання та тренувань, спрямованих на поліпшення цієї важливої психологічної навички. Також важливо враховувати, що самоконтроль є динамічним процесом, який може розвиватися та змінюватися впродовж часу за умови відповідної підтримки та навчання.

Структуру самоконтролю визначають відповідна постановка мети, вибір методів досягнення передбачуваного результату; недоліки та причини їх виникнення; внесення виправлень у подальший перебіг діяльності; самостійний аналіз та оцінка кінцевого результату роботи [4].

Таким чином, у структурі самоконтролю основними компонентами є когнітивний та емоційний. Вони взаємодіють між собою та спільно визначають здатність особистості керувати своєю поведінкою та реагувати на зовнішні подразники. Зокрема, когнітивний включає в себе ментальні процеси та когнітивні функції, які допомагають особистості керувати своєю увагою, пам'яттю, плануванням та прийняттям рішень. До прикладу, у зосередженні уваги як здатності утримувати увагу на важливих завданнях, ігноруючи відволікання; у плануванні, яке стосується розробленню стратегій та планів для досягнення мети; у прийнятті рішень як здатності обдумувати альтернативи та вибирати оптимальний варіант. Роль в самоконтролі

когнітивного аспекту визначається у допомозі особистості ставити конкретні цілі, розробляти стратегії їх досягнення та відстежувати власний прогрес [9].

У свою чергу, емоційний включає в себе регуляцію емоцій та ефективний контроль над ними для досягнення певних цілей та уникнення негативних наслідків. До прикладу, у керуванні стресом як здатністю ефективно реагувати на стресові ситуації та уникати негативних емоційних вибухів; емоційній гнучкості як здатності адаптувати свої емоційні реакції відповідно до змін у середовищі; у мотивації як здатність використовувати позитивні емоції як мотивацію для досягнення цілей. Роль в самоконтролі емоційний аспект полягає в тому, що завдяки йому особистість здатна ефективно впоратися з внутрішніми конфліктами, керувати своєю мотивацією та уникати неконструктивних емоційних реакцій [16].

Когнітивний та емоційний аспекти взаємодіють у процесі прийняття рішень та реалізації планів, де емоційний стан може впливати на когнітивні процеси та навпаки. Спільно ці аспекти допомагають особистості вибирати ефективні стратегії поведінки, керувати емоційним станом та досягати поставлених цілей. Ефективний самоконтроль передбачає збалансовану взаємодію обох аспектів, що сприяє адаптації та досягненню оптимальних результатів у різних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. Технології формування та розвитку умінь самоконтролю навчальної діяльності студентської молоді

2.1 Методи формування готовності до самоконтролю студентів

Під поняттям «самоконтроль» ми розуміємо діяльність людини, викликану цілями самовдосконалення, що включає особистісний (мотиваційний та емоційно-вольовий), інформаційно-діяльнісний, рефлексивно-оцінний компоненти, спрямовану на аналіз та підвищення ефективності дій у процесі навчання.

У свою чергу, «готовність до самоконтролю» – це установка, спрямовану виконання даної діяльності і здатність її здійснювати.

В основі процесу навчання лежить система методів, своєрідний механізм, що дозволяє реалізувати поставлені цілі та визначає кінцеві результати. Докладніше зупинимося на кожному з методів формування готовності студентів до самоконтролю.

1-ша група – це методи стимулювання позитивної мотивації у формуванні готовності студентів до самоконтролю, до якої входять:

✓ *проблемний метод:*

застосовується у навчальному процесі тоді, коли студенту необхідно щось довести, повідомити про нові та потрібні моральні положення, так чи інакше вплинути на його свідомість та почуття; вважається незамінний у формуванні та закріпленні певної моральної якості, установки чи форми поведінки, для вироблення правильного ставлення до певних дій, зокрема – готовності до самоконтролю;

✓ *евристична бесіда:*

одна з модифікацій проблемного методу навчання, за якої педагог не просто повідомляє учням готові знання, а вміло поставленими питаннями, які не містять прямої відповіді, змушує їх на основі наявного запасу уявлень, спостережень, особистого життєвого досвіду приходити до нових понять,

висновків та правил [4]. Даний метод має низку характерних особливостей, які позитивно впливають на формування готовності до самоконтролю, зокрема: нова інформація та знання не пропонуються студентам у готовому вигляді, їх потрібно видобути самостійно, відповідаючи на поставлені питання чи вирішуючи проблемні завдання. Рішення проблемного завдання під час розмови веде до аналізу, порівняння, узагальнення вже наявної інформації, у результаті формуються усвідомлені, міцні, необхідні установки та знання; робота над поставленою проблемою йде під контролем викладача, саме він констатує правильність тих чи інших висновків, спрямовує бесіду у потрібне русло;

✓ *навчальна дискусія:*

як метод спрямована на залучення студентів в активне обговорення різних точок зору з тієї чи іншої проблеми, спонукання їх до осмислення аргументації чужої та своєї позиції, стимулювання пізнавального інтересу. Використання навчальної дискусії дозволяє максимально повно враховувати та використовувати досвід студентів, сприяючи кращому засвоєнню матеріалу, що вивчається, оскільки в груповій дискусії не викладач говорить учням про те, що є правильним, а самі студенти виробляють докази, максимально використовуючи свої знання та особистий досвід.

Безперечними перевагами даного методу є: можливість перенесення знань з теорії в практику, за рахунок активного, зацікавленого, глибокого, особистісного засвоєння інформації; забезпечення бачення того, наскільки добре студенти розуміють питання, що обговорюються, що часом не вимагає застосування інших методів оцінки;

✓ *ігровий метод:*

за допомогою якого можна організувати рольову гру, під час якої студенти безпосередньо практично вчилися самоконтролю і самостійно реалізовували їх у навчальній діяльності. Рольова гра – ефективно відпрацювання варіантів поведінки, що дозволяє набути навички прийняття відповідальних і безпечних рішень у житті, оскільки гравці самостійно

аналізують ситуацію, що склалася по ходу гри, за рахунок чого досягається самоорганізація учасників [15]. Рольова гра як метод стимулювання позитивної мотивації у формуванні готовності студентів до самоконтролю має низку переваг. Це - досягнення вищого рівня спілкування, ніж при реалізації традиційного навчання; почуття задоволення від спільних дій, бажання ставити та вирішувати нові завдання; встановлення зв'язку між своєю поведінкою та її наслідками на основі аналізу своїх переживань, а також переживань партнерів зі спілкування;

2-га група – це методи організації взаємоконтролю у формуванні готовності студентів до самоконтролю:

✓ *Групова робота над завданням* – метод, що передбачає спільний пошук вирішення певних дидактичних завдань, у ході якого у студентів розвиваються рефлексивні моменти діяльності, дії контролю (самоконтролю) та оцінки (самооцінки), формуються організаторські навички, здібності до співпраці, надання взаємодопомоги та підтримки. Коли всі члени групи зацікавлені в позитивному результаті, об'єднані єдиною метою, тоді кожен прагне самоконтролю не лише своїх дій, а й до контролю дій своїх партнерів у групі.

Загальна мета (рішення завдання), що стоїть перед групою, зобов'язує кожного студента серйозніше готуватися до занять, щоб не підвести групу і швидше впоратися із запропонованою роботою. Крім того, колективна діяльність дозволяє швидко виявити допущені помилки і знайти найдоцільніші способи їх виправлення.

Досвід проведення семінарських занять з використанням даного методу дозволив виділити низку його особливостей:

– створення певної мікросфери, яка набагато сильніше впливає на особистість, ніж середовище академічної групи – студенти мають можливість триматися вільніше;

– формування колективної відповідальності, оскільки успіх досягається внаслідок групової діяльності;

– розвиток умінь і комунікативних навичок, роботи в команді, формування умінь відстоювати свою точку зору, пошук компромісу.

✓ Рецензування – метод взаємоконтролю як письмових робіт, так і усних відповідей студентами один одного. Під рецензією, стосовно педагогіки, розуміється письмовий аналіз наукового, навчального чи художнього твору, що включає коментування основних положень, висловлювання свого ставлення до твору; аргументовану оцінку та висновки про значущість та переваги рецензованого твору, а також вказівки на його недоліки [16]. Головна мета будь-якого рецензування, що застосовується у різних галузях знання, в тому числі і в педагогіці – упевнитись і в необхідних випадках домогтися від автора дотримання стандартів, прийнятих у конкретній галузі чи науці загалом. До переваг даного методу, можна віднести:

– привчання студентів до якіснішого виконання своєї роботи, оскільки вона відразу буде перевірено однокласником;

– розвиток уважності, оскільки перевірка студенти робіт один одного потребують високої зосередженості;

– виховання сумлінного ставлення до справи, адже необхідно дати чітку, аргументовану, об'єктивну оцінку діям свого товариша.

✓ *Взаємоперевірка тестових завдань.* Головна мета будь-якого тестування – виконання тестів за певний (невеликий) проміжок часу, що потребує уважності, самоконтролю під час читання питання та запропонованих варіантів відповідей, щоб уникнути помилок. Самоконтроль також важливий і під час перевірки роботи, оскільки від студента залежить оцінка товариша, що передбачає додаткову відповідальність. Безперечні переваги взаємоперевірки тестових завдань у формуванні готовності студентів до самоконтролю:

– активізація пізнавальної діяльності студентів, оскільки взаємоперевірка потребує глибокого опрацювання матеріалу та знання всіх можливих варіантів відповідей;

– розвиток умінь діяти у ситуації вибору;

– по ходу перевірки тестових завдань студенти так само як і при виконанні тестів, усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, що включаються до самоаналізу своєї навчальної діяльності;

– активізація уважності та відповідальності, оскільки необхідно не тільки впоратися зі своїм завданням, а й якісно перевірити виконане завдання свого товариша.

3-я група – це методи організації самостійної роботи у формуванні готовності студентів до самоконтролю.

Одним з методів з формування готовності студентів до самоконтролю, є вирішення завдань на знання фактичного матеріалу. Виконання цієї роботи спрямоване на безпосереднє знання навчального матеріалу (понять, законів, ознак і характеристик того чи іншого явища), а також на його повторення та закріплення. Такий вид роботи дозволяє виявити ступінь підготовки студента до предмета, оцінити рівень його теоретичних знань, а також сприяє самостійному мисленню, аналізу складних наукових положень, узагальнення фактів. Для того, щоб відповісти на конкретно поставлене запитання: озвучити поняття, розкрити суть закону, позначити ознака класифікації, необхідно розбиратися в навчальний матеріал. Постановка перед студентами задач на знання фактичного матеріалу дозволяє визначити нерозуміння студентами тієї чи іншої сторони проблеми, яка викладачу часом здається ясною.

Крім того, такі завдання націлюють студента на виконання завдань вищого рівня, що вимагають включення вже логічного мислення. Рішення студентами завдань на знання фактичного матеріалу стимулює увагу та інтерес, підвищує активність пам'яті та мислення, дає можливість об'єктивно визначити рівень своїх знань та практичних умінь.

Досить цікавим методом організації самостійної роботи стало рішення логічних задач, розраховане на мобілізацію всіх теоретичних і практичних знань студента з питання, що вирішується, а також на включення логіки. Як правило, логічні завдання побудовані в такий спосіб, що їх вирішення необхідно володіти матеріалом як кількох тем курсу, а й

загальнотеоретичними знаннями. Логічна задача - завдання, при вирішенні якої головне та визначальне – це пошук зв'язків між фактами та встановлення задля досягнення поставленої мети ланцюжка суджень [13].

Вирішення логічних завдань сприяє:

– формуванню умінь порівнювати, проводити аналогії, узагальнювати, робити висновки та обґрунтовувати їх;

– висловлювання власних суджень та правильного використання понять та термінів, які специфічні для курсу, що вивчається;

– розвитку у студентів якостей, що сприяють формуванню готовності до самоконтролю, таких як спостережливість та уважність.

Заповнення таблиць – метод самостійної роботи, розрахований на систематизацію та впорядкування знань, що підштовхують студента до аналізу матеріалу, що вивчається. Багато студентів часом не вміють виділяти найбільш суттєві моменти навчального матеріалу, тому завдання у вигляді заповнення таблиць допомагають вчитися вирізняти сутнісний та необхідний матеріал. У формуванні готовності студентів до самоконтролю переваги даного виду роботи складно переоцінити, оскільки переробка та синтезування отриманої інформації, а також дотримання певного порядку роботи, чіткості, стислості, точності викладу – дуже важливі та невід'ємні операції самоконтролю. Крім того, заповнення таблиць також сприяє: удосконаленню навичок аналізу тексту, систематизації інформації; розвитку умінь виділяти головне в текст; повторення та закріплення досліджуваного матеріалу.

У формуванні готовності студентів до самоконтролю, за допомогою організації самостійної роботи, є ще один метод – складання структурно-логічних схем, які надалі виступали як опорні конспекти у відповіді питання. В свою чергу, структурно-логічна схема – графічно організований матеріал, застосовуваний з метою класифікації та систематизації знань. Графічна структура викладеного матеріалу дозволяє з допомогою символів і схем наочно уявити логічний зв'язок між окремими образами і поняттями, виявити у яких головне, і цим сприяє формуванню системних знань.

Крім того, слід зазначити, що складання структурно-логічних схем – це дуже продуктивний метод самостійної роботи студентів із систематизації інформації з її наочним графічним зображенням. На відміну від інших способів графічного зображення інформації (таблиць, малюнків), структурно-логічна схема робиться ставка на зв'язок елементів між собою, а графіка виступає у ролі засобу вираження (наочності).

Складання структурно-логічних схем, як один з методів формування готовності до самоконтролю, має низку характерних рис:

- допомагає розширенню наукових знань, їх відтворення та запам'ятовування;
- орієнтує на виділення головного у навчальному матеріалі, що полегшує розуміння;
- націлює на виявлення причинно-наслідкових зв'язків, логіки подій та явищ;
- підвищує пізнавальну активність студентів;
- виховує акуратність та чіткість думки;
- сприяє розвитку прийомів системного аналізу, виділення загальних та фіксування додаткових елементів навчального матеріалу;
- дозволяє не тільки пройти весь шлях рішення завдання – від самого завдання безпосередньо до його втілення у матеріальному вигляді (у зошиті чи електронному варіанті), але й багаторазово відтворити процес, відпрацьовуючи необхідні вміння.

Таким чином, вищезазначені методи навчання в єдності та взаємозв'язки сприяють усвідомленню студентами значимості самоконтролю як необхідної складової професійної підготовки та формування готовності до його реалізації.

2.2 Рівні формування самоконтролю навчальної діяльності студентської молоді

Дії самоконтролю, що мають специфічні функції, займають особливе місце у структурі освітньої діяльності під час підготовки фахівців в

університеті. Вони закріплюють ставлення студентів до себе як до творця цієї діяльності, в результаті чого їх увага до вирішення освітньої проблеми є професійною і завжди спрямована для досягнення кінцевого результату, до якого потрібно прагнути.

Сьогодні результатом професійної підготовки в університеті є професіоналізм випускника ВНЗ [13].

Беручи до уваги діяльність, що здійснюється студентом з метою самоконтролю, можна виділити *наступні рівні сформованості самоконтролю*.

Повна відсутність контролю. Студент не помічає і не виправляє помилки, що взагалі виникають, взагалі слабо розуміє суть виконуваних дій. У такому разі він не здатний виправити помилку не тільки сам, а й навіть при вказівці її викладача.

Мимовільна увага. Контроль неусвідомлений і уривчастий. Студент поверхово зрозумів схему дій, контролює виконання швидше несвідомо.

Довільна увага. Студент помиляється при виконання нового завдання, але при зауваженнях здатний усунути помилки і пояснити їх причини. Актуальний контроль на рівні добровільного уваги. Студент слід чітко усвідомлюваної схеми. Помилки виникають дуже рідко та виправляються самим студентом часто вже під час виконання. Однак, стикаючись з нестандартним завданням, яке вимагає іншого підходу, він безпорадний і не може відхилитися від колишньої схеми.

Потенційний рефлексивний контроль. За допомогою викладача студент регулярно безпомилково виконує стандартні та нестандартні завдання. Він контролює свої дії безпосередньо під час виконання завдання. Під час розмови з викладачем він впевнено захищає результати, використовуючи як аргументів наукові та методи.

Актуальний рефлексивний контроль. Студент не тільки може контролювати відповідність здійснюваних за загальним шаблоном, а й змінювати цей шаблон за зміни критеріїв завдання. Часто він може вносити ці зміни до вирішення проблеми, випереджаючи події у своїй голові. Робота

студента виконується на високому рівні без допомоги викладача.

Діалектична єдність критичного та творчого мислення. Студент може не тільки контролювати відповідність роботи за загальним шаблоном, а й може сприймати будь-яку інформацію творчо, а також критикувати її. Завдяки творчому мисленню створюються нові ідеї, а через критичне мислення виявляються їхні недоліки [15].

На самому початку навчання самоконтролю викладачеві слід ознайомити учнів із запропонованими методиками застосування самоконтролю у своїй роботі. Потім слід звернути увагу на найбільш ефективні методики та прийоми, на доцільність вибору варіанта у певних випадках, на активність їх застосування [2]. Стимулюють розвиток самоконтролю студентів комплексне використання різноманітних методів та прийомів:

- «передача додаткової інформації про матеріал, що вивчається у вигляді історичних посилань, фактів, пов'язані з іншими науками;
- моделювання нестандартних ситуацій;
- поєднання практичних завдань у педагогіці, приватних методах психології, філософії, соціології, з метою створення цілісності та логічної гармонії;
- проведення студентських конференцій та олімпіад;
- підготовка та подання рефератів, доповідей на семінарах;
- проведення ділових ігор;
- ознайомлення з мистецтвом, завдяки якому можна розвинути вміння та бажання замінити кілька понять одним;
- впровадження у процес навчання електронних консультацій та посібників» [9].

Під час навчання в університеті студенти мають мати можливість постійно покращувати свої навички самоконтролю, оскільки кінцевою метою організації системи самоконтролю є передача цієї функції студентам, щоб самоконтроль не був названий «загрозою» педагогічного контролю, але став

нормою у навчальному процесі.

Одним із видів контролю є взаємоконтроль. Це ситуація, коли обидва партнери з комунікації зацікавлені у зворотному зв'язку (викладач – студент, студент – студент). Під час взаємного контролю кожен із учасників процесу може вносити зміни у подальшу роботу, змінюючи раніше використані дії новими, більш продуктивними [13; 14].

Взаємоконтроль та контроль є фундаментом при формуванні самоконтролю як механізму саморегуляції людини в ситуації взаємодії та спільної освітньої та педагогічної діяльності. Формування реального самоконтролю студентом своїх результатів можливостей найефективніше, коли вони самі беруть участь із викладачами у спільних освітніх та оціночних заходах.

Процес переходу від зовнішніх форм контролю до самоконтролю зазвичай складається з трьох етапів:

1) провідна роль зовнішнього контролю, коли критерії оцінної діяльності визначає викладач.

2) залучення студентів до самостійного формулювання критеріїв оцінки, а потім і оцінної роботи в умовах їхньої спільної навчальної діяльності, коли студент виконує контрольні-оціночні функції замість викладача стосовно своїх одногрупників.

3) взаємний контроль студентів стає базою для переходу до самоконтролю.

В результаті навички, сформовані у студента при врахуванні єдиних критеріїв, норм і вимог, заздалегідь відомих усім учасникам освітнього процесу, створюють адекватну самооцінку [6], стимулює зростання довіри та взаєморозуміння всіх зацікавлених осіб, виробляє навички планування та узгоджених дій, а також сприяє встановленню дружніх та професійних відносин друг з одним і з викладачем [9].

Цілеспрямована організація навчання, включення самоконтролю, взаємоконтролю, контролю одногрупників у загальну навчальну та

педагогічну діяльність сприяють підвищенню освітньої активності та зростанню успішності студентів, їх спонукань та професійної спрямованості, формування їх професіоналізму та соціально значущих якостей особистості.

Таким чином, залучення студентів до самоконтролю та його розвиток робить позитивний внесок у становлення професіоналізму майбутніх спеціалістів. Важливою формою прояву активності індивіда у процесі навчання є самоконтроль, який посідає чільне місце серед обов'язкових умов для формування навичок. Здатність контролювати свою власну роботу і, на цій основі, коригувати її, є одним із проявів незалежності, яка потрібна студентам для придбання, поглиблення та розширення знань.

На сьогоднішній день накопичений величезний досвід у вивченні психологічних основ самоконтролю, його фізіологічної природи, педагогічних проблем самоконтролю, місця та ролі самоконтролю у розвитку здібностей студентів, можливості для покращення самоосвітньої діяльності студентів, вплив на активацію студентів, способи використання самоконтролю у процесі навчання програмі [18].

Вивчення психолого-педагогічної літератури показує, що проблема самоконтролю над придбанням знань, умінь та навичок виникла разом із потребою в отриманні нових умінь та знань. Ця проблема не втратила своєї актуальності та продовжує загострювати увагу психологів та педагогів.

2.3 Самоконтроль як механізм забезпечення якості підготовки фахівця у системі вишу

Одним із найбільш ефективних засобів забезпечення якості підготовки фахівців у вузі є створення такої технології, яка б гарантувала переклад учня з об'єкта навчально-виховного впливу на суб'єкт самоосвіти та самовиховання.

Створення сучасних технологій передбачає підхід до навчання як до процесу управління. При побудові системи управління одним із головних системоутворюючих факторів є результат, який визначається та оцінюється завдяки такій функції управління, як контроль. У разі організації

самоврядування у ролі провідного механізму саморегуляції студентам своєї діяльності та поведінки виступає самоконтроль.

Самоконтроль слід розглядати як необхідний елемент самостійної роботи студентів, тому організація у ЗВО системи самоконтролю знань та умінь студентів розглядається в контексті лише тих форм самостійної роботи, які практикуються в даному виші, з урахуванням реалізованих освітніх програм. У той самий час існують загальні принципи організації самоконтролю, які дозволяють як їхню систему. Розглянемо найважливіші їх.

Створюючи систему самоконтролю необхідно чітко представляти функції зовнішнього контролю та специфічні особливості його різновиду – самоконтролю. У даному розумінні контроль є механізмом виявлення та оцінки досконалої дії та має своїм призначенням забезпечення зворотного зв'язку, за якої надходить інформація про відповідність фактично досягнутих результатів поставленим цілям. Для визначення подальших дій необхідно мати інформацію про наявність відхилень, величину і причини цих відхилень та можливих способах попередження їх у майбутньому.

Контроль пов'язані з оцінкою реалізації цілей і планів. У навчанні здійснення основних цілей контролю знаходить вираження у психологічних та функціональних результатах, що становлять зміст навчального контролю. До психологічних результатів відносяться новоутворення у структурі знань, умінь та навичок, поведінки, спрямованості особистості. До функціональних результатів належать різні способи педагогічного впливу, призначення яких, полягає в управлінні діяльністю студентів [20].

Якісною та кількісною мірою оцінки психологічних результатів є норми (еталони), якими задаються умови навчальної роботи та її передбачувані результати. Наявність норми є необхідною умовою та підставою контролю, оскільки з нею порівнюються фактичні результати. У навчанні операцію співвідношення фактичних результатів із заданими нормами (цілями) називають перевіркою. Зафіксований у балах результат перевірки називають оцінкою.

Ефективність контролю та оцінки залежить від того, наскільки коректно задані норми (поставлено цілі).

Одна з вимог до норм полягає в їх вимірності та застосовності; норми мають бути кількісно та якісно визначені та придатні для практичного використання. У галузі навчання, – наприклад, це офіційні критерії оцінки знань.

Другою вимогою до нормам є здійсненність, тобто. узгодженість із можливостями учасників навчального процесу. Завищення норм призводить до психологічної напруженості, заниження – зниження активності. Обидві крайнощі знижують ефективність контролю.

Виконання та дотримання нормативів передбачає наявність апарату контролю. У педагогічних системах – це викладачі, які відповідають за виявлення відхилень та їх адекватну оцінку. Тут особливе значення має об'єктивність педагогічної оцінки.

Для забезпечення ефективності контролю необхідно виконання вимог, яким має задовольняти інформація про результати. Вона має бути повною, адекватною, об'єктивною, релевантною, доступною, безперервною, структурованою та специфічною для кожного рівня контролю.

Самоконтроль, як різновид контролю, здійснюється самим учням. У вузі результат діяльності студентів проектується викладачем, тому еталони, про які йшлося вище, можна вважати заданими – це зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня знань, умінь та навичок, норми оцінок [18].

Однак зазначена обставина не забезпечує «легкість» створення у вузі дієвої системи самоконтролю. Виникають проблеми як організаційного, і педагогічного (методичного) характеру, з допомогою прояви різних поглядів на проблему з боку різних суб'єктів навчального процесу. У зв'язку з цим на першу позицію висувається завдання навчання методам самоконтролю як викладачів, так і студентів [11].

Це пов'язано з тим, що більшість викладачів не відчують ефективності самоконтролю, не володіють прийомами його організації та здійснюють

контроль виключно у традиційній формі.

Ефективність самоконтролю проявляється у тому, що він має коригуючий, навчальний характер – «невтішні» результати самоконтролю змушують студента шукати причини відхилень отриманого ним результату від зразка, що які завжди має місце у разі педагогічного контролю [19].

Можна стверджувати, що система самоконтролю є органічною частиною цілісного навчально-виховного процесу і вирішує завдання навчання та розвитку особистості вже в ході контрольної процедури. Такий коригуючий контроль сприяє формуванню у учнів мотивації вчення, актуалізації та розвитку операційних структур мислення.

Одне з головних завдань викладача – уявити технологію самоконтролю таким чином, щоб переконати студента (і переконати практично) у доцільності для нього самоконтролю, у тому, що результати зовнішнього контролю, атестації студентів будуть вищими, його психологічний стан кращий, якщо студент сам себе попередньо проектаменує. Його самооцінка має створювати впевненість у позитивній педагогічній оцінці [20].

Не можна оцінити рівень самоконтролю безпосередньо. Організація контролю пов'язана з визначенням та вибором оптимального поєднання його різноманітних форм та способів з урахуванням особливостей конкретної навчально-педагогічної ситуації та специфіки навчального предмета.

Однією з різновидів контролю є взаємоконтроль – ситуація, коли у зворотній інформації зацікавлені обидва партнери зі спілкування (викладач – студент, студент – студент). При взаємоконтролі кожен учасник взаємодії має можливість коригувати свою подальшу поведінку, замінюючи використані раніше дії новими, ефективнішими. Контроль та взаємоконтроль знаходяться в основі формування самоконтролю як механізму саморегуляції людини в ситуації спілкування та спільної навчальної діяльності. Перехід виховання на самовиховання являє собою перетворення педагогічних норм і вимог на норми та вимоги особистості до самої себе.

Отже, у чому полягає важливість розвитку умінь самоконтролю:

1) *Вплив на академічні досягнення.* Розвиток умінь самоконтролю має значущий вплив на академічні досягнення студентів. Дослідження в цьому напрямку виявляють кілька основних аспектів:

- стійкість до викликів - студенти з високим рівнем самоконтролю схильні більш ефективно вирішувати труднощі та переборювати труднощі, що може призвести до покращення їхніх академічних результатів;
- ефективне управління часом - самоконтроль допомагає студентам управляти своїм часом більш ефективно, що є ключовим елементом успішного навчання. Здатність встановлювати пріоритети та дотримуватися графіку сприяє покращенню академічної продуктивності;
- спроможність до саморегуляції - студенти з розвиненими навичками самоконтролю можуть краще управляти своєю саморегуляцією, уникаючи відволікань та утримуючись від імпульсивних дій, що сприяє підвищенню академічної концентрації;
- метапізнання та вдосконалення навчальних стратегій - розвинені навички самоконтролю допомагають студентам більш ефективно визначати свої сильні та слабкі сторони, вносити корективи у свої навчальні стратегії та досягати оптимальних результатів.

2) *Аспекти особистісного розвитку.* Розвиток самоконтролю також суттєво впливає на різні аспекти особистісного розвитку, що має важливе значення в житті студентів та в подальшій їхній кар'єрі:

- самоствердження - особистість з розвиненим самоконтролем виявляє більшу самостверженість у власних переконаннях, виборах та взаємодії з іншими, що сприяє формуванню стійкої та упевненої особистості;
- самореалізація як здатність владарювати своїми емоціями та керувати власним життям робить особистість більш спрямованою на самореалізацію. Самоконтроль допомагає визначити власні цілі та працювати над їхнім досягненням;
- ефективна взаємодія в соціумі - особистість із сильним самоконтролем має здатність краще взаємодіяти з іншими, вирішувати

конфлікти та підтримувати позитивні відносини;

- стресостійкість - розвинений самоконтроль дозволяє особистості ефективно керувати стресовими ситуаціями та зберігати емоційну стійкість, що є важливим елементом особистісного розвитку.

Усе це підкреслює важливість розвитку умінь самоконтролю для комплексного розвитку особистості та досягнення успіху в різних сферах життя.

ВИСНОВКИ

Сучасне освітнє середовище вимагає від студентів не лише знань, а й навичок самостійного навчання та саморегуляції. Самоконтроль стає важливою компетенцією в умовах широкого доступу до інформації та активного використання різних освітніх технологій. Ефективний самоконтроль пов'язаний з високим рівнем академічних досягнень.

Навички самоконтролю є важливим елементом професійної компетентності. Студенти, які можуть ефективно керувати своєю учбовою діяльністю, готові краще адаптуватися до вимог сучасного ринку праці. Формування умінь самоконтролю може сприяти розвитку таких якостей, як відповідальність, самодисципліна, цілеспрямованість. Ці аспекти важливі для особистісного росту та успішної соціальної адаптації.

Самоконтроль входить у свідомість та самосвідомість психіки людини, за допомогою якої особистість адекватно відображає свій внутрішній світ та навколишню об'єктивну дійсність. Інтенсивний соціальний розвиток нашого суспільства підвищують вимоги до формування активної, що створює особи.

Тільки така особа може самостійно регулювати власну поведінку та діяльність, визначати перспективи свого розвитку, шляхи та засоби їх реалізації.

Самоконтроль тісно взаємопов'язаний із самоставленням, оскільки фундаментом для взаємодії з іншими людьми, а також для власної реалізації та актуалізації є адекватне ставлення до себе та своїх вчинків.

Тому формування самоконтролю необхідне вже на етапі навчання, так як це вміння загартовує людину, позитивно впливає при досягненні цілей та підвищує конкурентоспроможність на ринку праці, що робить людину більш затребуваним фахівцем та підвищує особистісну цінність у власних очах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова М. О. Самоконтроль і самооцінка як складники навчальної діяльності студентів. № 4 (2013): Теорія і практика управління соціальними системами. С.64-71
2. Буряк В. Формування у студентів критичного стилю мислення. Вища школа. 2007. № 3. С. 25-30.
3. Гао Жоцзюнь. Рівні сформованості здатності до самоконтролю фортепіанної навчально-виконавської діяльності майбутніх учителів музики. “Проблеми сучасної музичної освіти”. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Вип.. 13, 2018. С. 60-68.
4. Григоренко, В.Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського: збірник наук пр. Одеса : ПУДПУ, 2002. Вип. 8–9. С. 126–132.
5. Гриньова М. В., Кононец Н. В. Саморегуляція як основа ресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : матеріали II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононец, В. О. Балюк. Полтава : КУЕП ПДАА, 2018. URL: <https://rb13d.forumotion.me/t194-topic> Детальніше тут: <https://grinyovamv.webnode.com.ua/tovari/>
6. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013. Вип. 4. С. 238–245. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31.
7. Квас В. М. Використання технологій портфоліо у системі вищої освіти. Вісник Черкаського університету : Серія Педагогічні науки. 2010. Вип. 186. С. 53–60.
8. Крижанівська В. П. Особливості застосування особистісно зорієнтованих технологій навчання в підготовці майбутніх економістів у

коледжах : : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Вінниця, 2009. 21 с.

9. Максименко С. Д. Саморозвиток суб'єкта навчальної діяльності. Вісник Національного технічного ун-ту України. 2001. № 3. Кн. 1. С. 5-10.

10. Малихін О. В. Організація самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів: теоретико-методологічний аспект : монографія. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2009. 307 с.

11. Матвієнко Ю.С. Самоконтроль як складова розвитку особистості студента. Вісник НТУ «Київський політехнічний інститут». Київ, 2007. №3. Ч.1. С.47-59

12. Микало В. А. Самостійна робота студентів як інструмент оволодіння майбутньою професією. Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Міжнародної наукової конференції (м. Дніпро, 29-30 березня 2019 р.). Частина I. / Наук. ред. О.Ю. Висоцький. - Дніпро: СПД «Охотнік», 2019. С. 21 - 23.

13. Обремчук В. Ф. Використання методу активного самоконтролю як ефективного засобу самостійної колективної пошукової діяльності студентів. Система організації самостійної роботи студентів: досвід, проблеми : Матеріали науково-методичної конференції. Київ : КНЕУ, 2000. С. 60-61.

14. Самоконтроль. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki>

15. Скнар О. Модернізація форм і методів навчання студентів у контексті кредитно-модульної системи. Вища школа. 2006. № 3. С. 33-45.

16. Серьогіна І. Ю. Формування самоорганізації навчальної діяльності студентів ВНЗ. Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. 2010. Вип. 30. С. 210-215.

17. Серьогіна І. Ю. До проблеми формування в учнів умінь та навичок самоконтролю. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Педагогічні науки: зб. наук. праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. Вип. 1. С. 184-189.

18. Співак В. І. Психологічні особливості самоконтролю студентів в процесі засвоєння іноземної мови (на матеріалі англійської мови): Дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” .Київ, 2007. 170 с.

19. Тетерук С.П. До проблеми усвідомлення студентами сутності саморегуляції // Психологія: Зб. наук.пр. НПУ імені М.П.Драгоманова. Вип. 17. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С.189-193.

20. Плачинда Т. С. Самоконтроль у навчальному процесі вищого освітнього закладу. Актуальні проблеми сучасної соціології, соціальної роботи та професійної підготовки фахівців. Матеріали доповідей та повідомлень народної науково-практичної конференції. Ужгород, 2016. 230 с.