

UDC (УДК)159.922

Балашов Едуард Михайлович,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»,
(Острог, Україна)
e-mail: eduard.balashov@oa.edu.ua
ORCID ID: 0000-0002-6486-0494

МЕТОДОЛОГІЧНО-ЗМІСТОВІ ЗАСАДИ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЬОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ

Анотація. Здійснено теоретичний аналіз основних концепцій саморегульованого навчання, а також обґрунтовано методологічно-змістові засади тренінгової програми розвитку саморегульованого навчання студентів ЗВО у процесі метакогнітивного моніторингу. Визначено головні завдання реалізації, змістові компоненти тренінгової програми, засоби і методи для реалізації завдань кожного блоку й окреслено перспективи подальших досліджень.

Ключові поняття: тренінгова програма, саморегульоване навчання, метакогнітивний моніторинг, студенти ЗВО.

Balashov Eduard,
PhD (Psychology), Associate Professor
of the Department of Psychology and Pedagogy,
National University of Ostroh Academy
(Ostrog, Ukraine)
e-mail: eduard.balashov@oa.edu.ua
ORCID ID: 0000-0002-6486-0494

METHODOLOGICAL AND CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF THE TRAINING PROGRAM FOR DEVELOPING STUDENT SELF-REGULATED LEARNING IN THE PROCESS OF METACOGNITIVE MONITORING

Abstract. Theoretical analysis of the main concepts of student self-regulated learning has been carried out in the article. Theoretical and methodological foundations of the training program for developing the HEI students' self-regulated learning in the process of metacognitive monitoring have been grounded. Topicality of researching the issue of metacognitive monitoring in student self-regulated learning, has been primarily determined by the need in finding out the various competencies, which would be useful for students' effective, independent and responsible solution to educational tasks.

Purpose of the article was to justify the need in creation, and develop an optimal training program for optimization of the process of metacognitive monitoring of students' self-regulated learning. Research methods included theoretical analysis of the present scientific studies of the national and foreign psychologists.

The main tasks for implementation of the training program, its main components, means and methods of execution in every block have been determined. Our proposed training program of developing students' self-regulated learning in the process of metacognitive monitoring has been designed with consideration of general theoretical concepts about a social and psychological training, based on principles of complexity and multidimensionality. Interactive methods and techniques are planned to be used during the training, which respond to peculiarities of individual development, interpersonal relationship and educational process at a HEI. The developed training program is aimed at determination and practical use of the components of student learning activity focused on increasing efficiency of their learning activity at the individual-personal, motivational-volitional, cognitive and metacognitive levels. A prospective for further scientific research can be seen in implementation of the program into educational process of students and its approbation at HEIs.

Key concepts: training program, self-regulated learning, metacognitive monitoring, HEI students.

Вступ

Нові реалії сучасного життя суспільства кардинально змінюють наукові підходи до вивчення сутності необхідних індивідуально-особистісних характеристик особистості, потрібних для особистісного та професійного становлення, конкурентного працевлаштування на ринку праці, самореалізації та саморегуляції власної життєдіяльності. Виникає наукова необхідність у визначенні чинників, механізмів, методів, за допомогою яких можна сформуванати оптимальний стиль саморегуляції поведінки особистості, зокрема у навчальній діяльності.

Актуальність дослідження тематики метакогнітивного моніторингу в саморегульованій навчальній діяльності зумовлена насамперед необхідністю визначення різних компетентностей, потрібних студентам для ефективного, самостійного, відповідального вирішення навчальних завдань. Студентський вік відрізняється вищим рівнем розвитку пізнавальних процесів, індивідуально-особистісних та мотиваційно-вольових якостей, гнучкою ціннісною системою, яка формується, розвитком і формуванням особистісної та інтелектуальної зрілості тощо. Часто метакогнітивний моніторинг навчальної діяльності у студентів не є достатньо ефективним через так зване явище «когнітивного оптимізму» (Августюк, 2018) [1].

Насамперед привертають увагу дослідження, в яких встановлено зв'язок між точністю метакогнітивних суджень та навчальною успішністю (Nietfeld et al., 2005; Isaacson & Fujita, 2006; Carvalho, 2009; Young & Fry, 2008) [2–5]. Суб'єкти з високим рівнем знань менш схильні до надмірної впевненості, а отже, характеризуються більшою достовірністю метакогнітивного моніторингу. Натомість суб'єкти з низьким рівнем знань мають більше труднощів із точністю здійснення метакогнітивних суджень (Miller & Geraci, 2011; Dunning et al., 2003) [6; 7].

Важливу роль у процесі формування ефективного метакогнітивного моніторингу саморегульованої навчальної діяльності виконують індивідуально-особистісні, мотиваційно-вольові, когнітивні та метакогнітивні характеристики студентів, адже метакогнітивні процеси у навчальній діяльності студентів потрібно розглядати у контексті їхньої включеності в цілісну навчальну активність студента і співвіднесення з цими характеристиками.

Розроблена нами тренінгова програма спрямована на визначення і практичне застосування компонентів діяльності студентів, спрямованих на підвищення ефективності їхньої навчальної діяльності, на індивідуально-особистісному, мотиваційно-вольовому, когнітив-

ному та метакогнітивному рівнях. Програма має допомогти студентам свідомо підходити до самостійного планування і постановки навчальних цілей, контролювати інтелектуальну та метапізнавальну діяльність, використовувати когнітивні й метакогнітивні стратегії у навчанні, здійснювати моніторинг, контроль і корекцію своєї навчальної діяльності. Оскільки ці процеси забезпечують когнітивне розуміння студентами своїх пізнавальних процесів, використання такої тренінгової програми має допомогти студентам оптимізувати результати свого навчання за допомогою метакогнітивного моніторингу в процесі саморегульованої навчальної діяльності.

Саморегульована діяльність розглядається як складний процес особистісної активності, що дає змогу виконати обрані мету та завдання за допомогою визначених механізмів і комплексно мобілізувати індивідуально-психологічні особистісні характеристики студентів. Проте, незважаючи на доволі велику кількість досліджень саморегуляції діяльності як психічного механізму забезпечення особистісної активності суб'єкта відповідно до вимог оточуючого соціокультурного середовища, відчувається брак фундаментальних досліджень різних її аспектів, механізмів, чинників.

Окремі аспекти дослідження метакогнітивних аспектів моніторингу наведено у працях і закордонних (А. Карпов, О. Конопкін, В. Моросанова, Є. Савін, І. Скітяєва, А. Фомін, Н. Andrade, R. Dennison, J. Dunlosky, A. Kitsantas, J. Metcalfe, D. Moshman, G. Schraw, P. Winne, K. Zabrocky), і сучасних вітчизняних дослідників (М. Августюк, Ю. Адоньєва, Е. Балашов, В. Волошина, Т. Доцевич, О. Зайцева, Р. Каламаж, С. Максименко, І. Пасічник, О. Савченко, Т. Хомуленко та ін.) (Балашов, 2019) [8].

У дослідженнях науковців, що стосуються феномена саморегуляції в навчальній діяльності студентів, наявні характеристики окремих її компонентів, але комплексних досліджень немає. Розроблені різноманітні тренінгові програми стосовно формування чи підвищення рівня окремих складових процесу саморегульованого навчання. Окремі складові цих тренінгів можна застосовувати в роботі зі студентами, але немає комплексної програми, яка б допомагала підвищувати рівень саморегуляції їхнього навчання і формувати оптимальний стиль. Незважаючи на доволі широкий спектр зарубіжних та вітчизняних наукових напрацювань, дискусійними залишаються і теоретико-методологічні, і емпіричні складові зв'язку метакогнітивних аспектів саморегуляції навчання та його успішності. Тому перед психолого-педагогічною наукою

виникла необхідність розроблення комплексної тренінгової програми, яка б сприяла формуванню успішного метакогнітивного моніторингу студентів у саморегульованому навчанні.

Метою статті є обґрунтування і розроблення оптимальної тренінгової програми задля оптимізації процесу метакогнітивного моніторингу саморегульованої навчальної діяльності студентів.

1. Теоретичні передумови розроблення тренінгової програми та її структура

Студентство складається з представників різних верств суспільства з різноманітними психологічними особливостями життєдіяльності. Протягом навчальної діяльності у студентів визначаються потенційні навчальні можливості, формується навчальна мотивація, розвиваються індивідуально-особистісні якості, такі як активність, рішучість, цілеспрямованість, відповідальність тощо. Важливу роль у процесі навчання студентів відіграють їхні когнітивні та метакогнітивні здібності. У процесі формування ефективного метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності метакогнітивні процеси в навчанні потрібно розглядати в контексті їхньої включеності в цілісну навчальну активність студента і крізь призму співвіднесення з його особистісними характеристиками.

Деякі вчені розглядають метакогнітивну активність студентів у навчанні через призму метакогнітивних процесів. Насамперед науковців цікавлять питання про вивчення потенційних пізнавальних можливостей і обмежень студентів у навчанні, свідоме визначення їхніх пізнавальних стратегій, когнітивну усвідомленість навчання тощо (Савин & Фомин, 2013) [9].

Результати теоретичного аналізу аргументовано засвідчили доцільність розроблення та реалізації спеціальної програми розвитку саморегульованого навчання студентів у процесі метакогнітивного моніторингу, метою якої є сприяння підвищенню рівнів індивідуально-особистісної, мотиваційно-вольової, когнітивної та метакогнітивної складових психологічної готовності студентів до застосування метакогнітивного моніторингу під час саморегульованої навчальної діяльності.

Оскільки завдання оптимізації процесів метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності полягає у здійсненні адекватних оцінок власної здатності до засвоєння інформації, то, враховуючи результати проведеного теоретичного аналізу й емпіричного дослідження, визначено такі напрями формуального впливу: 1) формування знання про

завдання та зовнішні стимули; 2) формування знання про галузь знань; 3) вплив на індивідуально-особистісні, мотиваційно-вольові, когнітивні та метакогнітивні характеристики студентів, які пов'язані з достовірністю метакогнітивного моніторингу; 4) тренування навиків метакогнітивного моніторингу саморегульованої навчальної діяльності. Відповідно, нами розроблено тренінгову програму з підвищення ефективності саморегульованого навчання за відповідними рівнями у процесі метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності, яка охоплювала блоки, що відповідали цим рівням.

Припускаємо, що запропонована тренінгова програма допоможе студентам гнучко підходити до постановки навчальних цілей, здійснювати моніторинг, контроль та корекцію власної пізнавальної діяльності, застосовувати самостійне планування. Апробація основних компонентів цієї програми дасть змогу розробити підходи до оптимізації саморегульованої навчальної діяльності студентів засобами метакогнітивного моніторингу.

Тому визначено такі завдання з реалізації програми:

– активізація функціональних механізмів саморегуляції через актуалізацію формально-програмних якостей індивідуальності (індивідуально-особистісна складова);

– забезпечення позитивної мотивації до участі в розвивальній програмі й актуалізація мотивації саморегульованого навчання (мотиваційно-вольова складова);

– формування системи дій та операцій, які є в основі успішного здійснення саморегульованої діяльності (когнітивна складова);

– усвідомлення результатів участі в розвивальній програмі й актуалізація установки до активного їх застосування в майбутній саморегульованій навчальній діяльності (метакогнітивна складова).

Завдання тренінгової програми спрямовані на розвиток рефлексії, внутрішньої навчальної мотивації, метакогнітивних навиків студентів, донесення до студентів знань про особливості метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю саморегульованої навчальної діяльності; усвідомлення ними характерних особливостей власних процесів розуміння, оцінювання та відтворення інформації; формування навиків осмислення та аналізу завдань, розуміння специфіки виконуваних завдань. У програмі з метою забезпечення її ефективності нам потрібно було також вирішити додаткові завдання, а саме розвинути такі процеси саморегуляції навчання, як постановка цілей і

планування, самомотивація, контроль уваги і самоконтроль, гнучке використання стратегій навчання, пошук допомоги тощо.

Тренінгова програма сформована на основі загальнотеоретичних положень побудови психологічного тренінгу (згідно з Л. Карамушкою). З-поміж загальних цілей тренінгової програми є дослідження психологічної тематики, що стосується учасників тренінгу, поліпшення їхнього суб'єктивного самопочуття і підвищення психологічного благополуччя, покращення психологічних механізмів міжособистісної взаємодії, розвиток самосвідомості учасників із метою корекції чи запобігання емоційним порушенням на основі поведінкових змін, реалізації творчого потенціалу учасників, оптимізація життєдіяльності тощо (Карамушка, 2005) [10].

У зарубіжній літературі доволі поширеною є концепція стратегічного тренінгу, який охоплює 6 етапів: мотивування, пояснення стратегій, стратегічна інструкція (матеріали для застосування), застосування стратегій, зворотний зв'язок (протоколи зворотного зв'язку, оцінка та діагностика (тести за результатами тренінгу) (Каламаж, 2019) [12]. У нашій тренінговій програмі були використані положення з технологічного підходу Л. Карамушки, а саме: використання інтерактивного підходу, інди-

відуальна та групова робота, творчі завдання, рефлексія тощо (Карамушка, 2005) [10].

Загальний обсяг розробленої нами тренінгової програми – 30 академічних годин, що реалізувалися у позааудиторний час. Виходячи із означених засад, тренінгова програма поділена на 6 змістових блоків: «Допоміжний блок» – 1 год, «Мотиваційний блок» – 8 год, «Функціональний блок» – 8 год, «Операційний блок» – 8 год, «Рефлексивний блок» – 4 год, «Підсумковий блок» – 1 год. Кожне заняття у межах блоків починалося з привітання учасників тренінгу, вправ на емоційну підтримку тим, хто цього потребує. Після визначення готовності групи до тренінгу тренер повідомляв мету і завдання заняття. Після завершення виконання кожного боку програми відбувалося його обговорення (рефлексія). Далі наведена коротка характеристика розробленої програми за блоками й етапами (табл. 1).

2. Змістова характеристика початкового блоку тренінгової програми

Логічний початок тренінгової програми ми запланували здійснити за допомогою реалізації початкового блоку тренінгової програми. У таблиці 2 наведені змістові компоненти цього блоку.

Таблиця 1

Структура програми розвитку метакогнітивного моніторингу саморегульованої навчальної діяльності студентів

| Блок | Рівень | Мета |
|----------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Допоміжний | – | Створення комфортних умов проведення тренінгу та групової взаємодії, з'ясування очікувань учасників тренінгу, визначення правил роботи в групі, визначення емоційно-вольового стану учасників тренінгу та готовності до активної роботи |
| Мотиваційний | Мотиваційно-вольовий | Актуалізація мотивації саморегульованого навчання, забезпечення позитивної мотивації до участі у програмі та актуалізація мотивації саморегульованого навчання |
| Функціональний | Індивідуально-особистісний | Активізація функціональних механізмів саморегуляції через актуалізацію формально-програмних індивідуально-особистісних якостей |
| Операційний | Когнітивний | Формування системи дій та операцій, які є в основі успішного здійснення саморегульованої навчальної діяльності |
| Рефлексивний | Метакогнітивний | Розвиток метакогнітивних навиків, розвиток уміння користуватися метакогнітивними стратегіями саморегульованого навчання, розвиток метакогнітивного моніторингу саморегульованого навчання |
| Підсумковий | – | Усвідомлення результатів участі в розвивальній програмі й актуалізація установки до активного їх застосування в майбутній саморегульованій навчальній діяльності |

Таблиця 2

Змістові компоненти початкового блоку тренінгової програми

| Блок | Засоби | Завдання |
|------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПОЧАТКОВИЙ | Вступ | Налаштування студентів на конструктивну роботу відповідно до обраних завдань |
| | Мозковий штурм «Наші правила» | Створення комфортних умов роботи |
| | Криголам «Позитив» | Створення позитивної атмосфери роботи |
| | Знайомство. Вправа «Вітання. Візитівка» | Презентація учасників тренінгу та створення атмосфери групової взаємодії, зняття напруження у групі |
| | Вправа «Мої очікування» | Висловлення студентами думок щодо особистісних цілей та формування запитів учасників тренінгу |
| | Вправа «Шикуймося за зростом» | Надання можливості учасникам розім'яти м'язи та відпочити |
| | Вправа «Дихання» | Створення умов релаксації та переключення від інших видів діяльності |
| | Групова дискусія «Кольорові кульки» | Зворотний зв'язок щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання (негативного, позитивного тощо) |
| | Загальна рефлексія | Підбиття підсумків |

Завдання цього блоку реалізовувалися в таких напрямках:

- обізнаність у питаннях саморегульованої навчальної діяльності, яка пов'язана з метакогнітивним моніторингом;
- усвідомлення значущості саморегульованої навчальної діяльності для успішного її здійснення.

Зазначимо також, що як «криголами» – вправ для знання напруги і позитивного налаштування на роботу – в усіх тренінгових блоках застосовуються різноманітні інтерактивні вправи на установку атмосфери співпраці та взаємоповаги, здійснення оцінювання рівня знань і навиків учасників, виявлення очікувань і ставлення учасників до теми тренінгового заняття, зацікавлення учасників цією темою та заохочення їх бути активними від початку процесу навчання.

3. Змістова характеристика мотиваційного блоку тренінгової програми

Під час реалізації другого блоку тренінгової програми – мотиваційного – планується поліпшення мотиваційно-вольового рівня саморегульованого навчання студентів. Метою цього блоку є забезпечення позитивної мотивації до участі у програмі й актуалізація мотивації саморегульованого навчання, вольового і комунікативного самоконтролю, вольової саморегуляції, мотиваційної саморегуляції, навчальної мотивації.

Мотиваційний блок програми охоплює методики ефективності навчання. Так, студенти мають дати визначення мотивації та її

використання для досягнення успіху та проектування навчально-професійного майбутнього. Учасники вивчають і здобувають навички цілепокладання, самостійності та незалежності, обирають пріоритетність у власних цілях, навчаються визначати позитивні аспекти діяльності. У таблиці 3 подані змістові компоненти цього блоку.

Вольові характеристики формуються шляхом детермінації феномена «сила волі», визначення індивідуально-особистісних характеристик, важливих для здійснення мотиваційно-вольової діяльності. Студенти вивчають навички самостійної, наполегливої та успішної роботи тощо. Також вони мають навчитися визначати чинники їхнього успіху чи неуспішності, а також основ самомотивації для досягнення обраних навчальних цілей.

Основними завданнями цього блоку визначено:

- допомога студентам в оволодінні навичками мотивації, постановки цілей, визначення завдань;
- оволодіння навичками планування та поділу саморегульованої навчальної діяльності на етапи;
- актуалізація мотивів, пов'язаних із розвитком аспектів вольової і мотиваційної саморегуляції у навчанні;
- актуалізація навиків вольового і комунікативного самоконтролю;
- усвідомлення значущості мотивації, пов'язаної із саморегульованою навчальною діяльністю.

Таблиця 3

Змістові компоненти мотиваційного блоку тренінгової програми

| Блок | Засоби | Завдання |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| МОТИВАЦІЙНИЙ | Психологічний практикум – опитувальник В. І. Моросанової «Стиль саморегуляції діяльності» | Усвідомлення важливості саморегуляції навчальної діяльності |
| | Групова дискусія «Вивчення для мене – це...» | Усвідомлення спрямованості навчальної мотивації |
| | Групова робота «Мотивація означає...» | Визначення характеристик і рівня навчальної мотивації |
| | Інформаційне повідомлення «Розвиток сили волі та вольових якостей» | Усвідомлення важливої ролі вольових якостей у навчальній діяльності |
| | Мозковий штурм «Особистісні якості та властивості, важливі для розвитку сили волі» | Усвідомлення важливості вольової регуляції навчання |
| | Вправа «Вірю в себе!» | Усвідомлення важливості впевненості у своїх силах |
| | Мозковий штурм «Перешкоди у досягненні успіху» | Визначення перешкод у саморегульованій навчальній діяльності |
| | Загальна рефлексія | Підбиття підсумків |

4. Змістова характеристика мотиваційного блоку тренінгової програми

Третій блок «Функціональний» присвячений активізації функціональних механізмів через актуалізацію формально-програмних індивідуально-особистісних якостей. Основу функціональних механізмів здібностей становить сукупність різнорівневих онтогенетичних якостей людини, генотипно обумовлена і така, що розвивається з накопиченням індивідуального досвіду (Шадріков, 1982) [11]. У таблиці 4 наведені змістові компоненти цього блоку.

Основними завданнями цього блоку були:

- актуалізація знань студентів про вплив індивідуально-особистісних властивостей суб'єкта на саморегульовану навчальну діяльність;
- усвідомлення важливості індивідуальної рефлексивності, психологічного благополуччя і самоповаги студентів у саморегуляції;
- визначення важливості рівня психологічного благополуччя у процесі саморегуляції навчання.

Таблиця 4

Змістові компоненти функціонального блоку тренінгової програми

| Блок | Засоби | Завдання |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ | Вправа «Карусель» | Надання можливості для позитивного саморозкриття, пошук і усвідомлення своїх сильних якостей |
| | Мозковий штурм «Особистісні якості та властивості, що забезпечують ефективну саморегуляцію» | Актуалізація знань про ефективність і особистісні властивості суб'єкта саморегуляції |
| | Вправа «Дай пораду, як стати успішним» | Визначення задоволеності власною діяльністю |
| | Вправа «Колесо життя» | Визначення рівня самоповаги |
| | Вправа «Досвід впевненої поведінки» | Усвідомлення різних шляхів досягнення впевненості та психологічного благополуччя під час вирішення проблемних завдань |
| | Мозковий штурм «Що таке психологічне благополуччя» | Усвідомлення визначення та ознак індивідуального психологічного благополуччя людини |
| | Робота в групах. Вправа «Ознаки психологічно благополучної людини» | Характеристика ознак психологічно благополучної людини |
| | Тест «Твій рівень психологічного благополуччя» | Визначення рівня психологічного благополуччя |
| | Загальна рефлексія | Підбиття підсумків |

5. Змістова характеристика операційного блоку тренінгової програми

Суть і мета наступного блоку тренінгової програми – операційного – полягала у формуванні в студентів компонентів системи особистісної операційної діяльності, спрямованої на здійснення успішного саморегульованого навчання, усвідомлення самоефективності й самооцінки як компонентів системи мотивації, їхньої важливості для виконання складної діяльності, розвиток інтелектуальних здібностей. Виокремлення цього блоку обумовлено тим, що ні саморегульоване навчання та автономія, ні самостійне й ефективне використання стратегій у саморегульованому навчанні неможливі, якщо студенти не готові здійснювати оцінку, самооцінку, саморегуляцію, контроль і корекцію процесу навчання і його результатів. Змістові компоненти блоку наведені у таблиці 5.

відповідно, у самоконтроль та самооцінку. На ранніх стадіях становлення саморегульованої навчальної діяльності студенти мотивуються, отримують завдання, ознайомлюються зі способами їхнього розв'язання, контролю процесу виконання, дають оцінку результату. Відтак недостатньо сформовані дії самооцінки й самоконтролю призводять до труднощів контролю процесу саморегульованої навчальної діяльності.

У роботах деяких сучасних зарубіжних науковців указано на важливість активної участі студентів у процесах оцінювання колег за допомогою підвищення рівня комунікації, критичного мислення, зосередження уваги тощо, яка відбувається поряд із використанням експертної оцінки і зворотного зв'язку із викладачами (Alzaid, 2017) [13].

У психолого-педагогічній літературі виокремлюють такі рівні сформованості

Таблиця 5

Змістові компоненти операційного блоку тренінгової програми

| Блок | Засоби | Завдання |
|-------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПЕРАЦІЙНИЙ | Мозкова атака. «Самоефективність – це...» | Актуалізація поняття самоефективності |
| | Тест на визначення самоефективності | Визначення рівня самоефективності |
| | Вправа «Самоефективним можна стати, якщо...» | Умови досягнення особистісної самоефективності |
| | Вправа «Зустрічайте, це я» | Надання характеристики рівня самооцінки |
| | Вправа «На якій я сходинці?» | Визначення рівня самооцінки |
| | Вправа «Сходинки успішності» | Визначення локусу контролю у сфері досягнень і сфері невдач |
| | Вправа «Інтерналі чи екстерналі» | Усвідомлення власного локусу контролю |
| | Вправа «Розвиток загальної інтернальності» | Формування вмінь приймати відповідальні рішення і брати на себе відповідальність |
| | Вправа «Дискусія» | Визначення ознак конструктивної навчальної поведінки, критеріїв гармонізації когнітивної сфери навчальної діяльності |
| | Загальна рефлексія | Підбиття підсумків |

Необхідною умовою формування контрольно-оціночної складової діяльності є рефлексивність, здатність дивитися на себе, свої моделі поведінки і мислення тощо як на об'єкт пізнання, тобто здатність до самооцінки. Автори зазначають, що «істотною перешкодою особистісного розвитку, професійного становлення та ефективної навчальної діяльності може бути нездатність особистості до самостійного з'ясування неефективних стратегій поведінки, мислення, спілкування та пізнання світу» (Каламаж, 2019).

Обов'язковим компонентом структури навчальної діяльності, якою мають оволодіти студенти, є контроль і оцінка, що переходять,

самооцінки у процесі виконання завдання: відсутність оцінки (студент не вміє, не намагається і не має потреби в оцінці своїх дій; не може оцінити свої сили стосовно вирішення завдання); адекватна ретроспективна оцінка (вміє самостійно оцінити свої дії та змістовно обґрунтувати правильність чи помилковість результату); неадекватна прогностична оцінка (беручись за вирішення нового завдання, намагається оцінити свої можливості, але водночас враховує лише факт ознайомлення із завданням, а не можливі відомі йому способи дій); потенційно адекватна прогностична оцінка (беручись за вирішення нового завдання, може з допомогою педагога оцінити

свої можливості у його виконанні, враховуючи зміни відомих способів дій); актуально адекватна прогностична оцінка (беручись за вирішення нового завдання, може самостійно оцінити свої можливості в його розв'язанні, враховуючи зміни відомих способів дій) (Клибін, 2003) [14].

Основними завданнями цього блоку були такі:

- актуалізація знань студентів про вплив самоефективності у саморегуляції навчальної діяльності;
- усвідомлення важливості індивідуальної самооцінки у саморегуляції;
- актуалізація когнітивного контролю саморегульованого навчання;
- з'ясування важливості визначення когнітивних критеріїв у процесі саморегуляції навчання.

6. Обґрунтування та змістова характеристика рефлексивного блоку тренінгової програми

Важливе значення у тренінговій програмі надається розвитку рефлексії у студентів. Ці навички обов'язково мають бути сформовані, оскільки, на нашу думку, забезпечують підвищення ефективності саморегуляції навчання студентів. Із цією метою після кожного тренінгового блоку зі студентами проводилося обговорення

заняття, у межах якого студенти мали змогу визначити конструктивні проблеми чи найбільш вдалі форми проведення заняття, а також висловити побажання стосовно вдосконалення занять. Очевидно, така рефлексивна інформація від студентів дала змогу своєчасно визначати напрями та форми проведення тренінгових занять.

Суть і мета наступного блоку тренінгової програми – рефлексивного – полягала у формуванні в студентів компонентів системи особистісної операційної діяльності, спрямованої на здійснення успішного саморегульованого навчання, усвідомлення самоефективності й самооцінки як компонентів системи мотивації, розвиток інтелектуальних здібностей, а також на тренування навичок ефективного метакогнітивного моніторингу саморегульованого навчання. В основі є особливості формування навичок оцінювання навчальних завдань із виокремленням мотиву, проблеми та її сприймання; оцінювання навчальних дій, спрямованих на вирішення відповідних завдань; контролю як співвідношення дії та її результату; здійснення оцінювання як фіксації якості результату навчання, мотивації подальшої саморегульованої навчальної діяльності. Змістові компоненти блоку наведені у таблиці 6.

Таблиця 6

Змістові компоненти рефлексивного блоку тренінгової програми

| Блок | Засоби | Завдання |
|--------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РЕФЛЕКСИВНИЙ | Вправа «Театр абрєвіатур» | Оцінювання навчальних ситуацій і задач з виокремленням мотиву, проблеми та її сприймання; майстерність виконання завдання шляхом усвідомлення впевненості у прийнятті рішення |
| | Вправа «Алгоритм Цицерона» | Самоаналіз різних аспектів оцінки й особливостей усвідомлення інформації |
| | Вправа «Незакінчені речення» | Забезпечення зворотного зв'язку щодо самомоніторингу результатів |
| | Вправа «Оцінювання» | Оцінка ефективності самомоніторингу засвоєння навчального матеріалу; здійснення самомоніторингу оцінки якості результату навчання; розвиток метакогнітивних знань |
| | Вправа «Синоніми» | Розвиток метакогнітивної обізнаності; усвідомлення особливостей мислення та способів вирішення проблем |
| | Вправа «Пошук суперечливих предметів» | Знання метакогнітивних стратегій у вирішенні завдання; усвідомлення метакогнітивної включеності у діяльність |
| | Вправа «Закодоване слово» | Усвідомлення процесу засвоєння інформації та оцінка процесів пам'яті |
| | Загальна рефлексія | Підбиття підсумків |

Основними завданнями цього блоку були:

- актуалізація знань студентів про вплив ефективного самомоніторингу та метакогнітивного моніторингу суб'єкта на саморегульовану навчальну діяльність;
- усвідомлення важливості використання компонентів метакогнітивного досвіду студентів у саморегуляції;
- актуалізація навиків метакогнітивного моніторингу в саморегульованій навчальній діяльності;
- визначення важливості метакогнітивної включеності у діяльність для саморегульованої навчальної діяльності.

7. Змістова характеристика підсумкового блоку тренінгової програми

Є низка зарубіжних і вітчизняних емпіричних досліджень (В. Волошина, Т. Довгалюк, Р. Каламаж, І. Пасічник, Н. Andrade, А. Brown, А. Kitsantas та ін.), в яких показано, що стійкого розвитку метакогнітивних процесів не відбувається, а вони вимагають цілеспрямованого формування (Балашов, 2019) [8]. Студенти мають навчитися визначати і використовувати адекватні метакогнітивні стратегії у навчанні, які найліпше відображають рівень їхніх знань і можливостей, оскільки саме володіння відповідними метакогнітивними навиками допомагає правильно розподіляти свої навчальні зусилля (Каламаж, 2019) [12].

На завершальному етапі нашої тренінгової програми – у підсумковому блоці – метою було усвідомлення результатів участі студентів у розвивальній програмі й актуалізація установок до активного їх застосування в майбутній саморегульованій навчальній діяльності. Підсумком тренінгової програми стає рефлексивне підбиття студентами підсумків участі

в ній шляхом заповнення відповідних форм індивідуального звіту студента та їх групового обговорення. Звіт містить такі рефлексивні запитання: Опишіть свою роль у роботі (перелічіть основні види робіт, які Ви виконували); Які завдання, що Ви виконували, виявилися для Вас найскладнішими? Чому?; Які завдання, що Ви виконували, виявилися для Вас найбільш корисними з професійного погляду і чому?; Перелічіть нові професійні знання та навики, які Ви отримали завдяки роботі під час тренінгу; Що найголовніше Ви дізналися під час цього тренінгу?; Що в роботі групи найбільше вплинуло на Вас? Чому?; Що потрібно змінити, аби зробити цей проєкт ліпшим для наступних учасників?

Проводяться вправи по роботі стосовно очікувань студентів; заповнюється анкета, спрямована на визначення ефективності тренінгового заняття; вправа «Структура ефективного тренінгу»; тренінгова програма завершується заключною мотиваційною промовою тренера, що все залежить від студентів.

Висновки

Запропонована нами тренінгова програма розвитку саморегульованої навчальної діяльності студентів у процесі метакогнітивного моніторингу сформована нами на основі врахування загальнотеоретичних понять про комплексну і багаторівневу структуру проведення тренінгу. На заняттях використовувалися інтерактивний підхід до проведення занять, спрямований на врахування індивідуально-особистісних характеристик учасників та особливостей навчально-виховної діяльності у ЗВО. Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у впровадженні цієї тренінгової програми в навчально-виховний процес ЗВО та її апробацію.

Список використаних джерел

1. Августюк М. М. Формування навичок ефективного метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів. *Науковий вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2018. № 1 (47). Т. 23. С. 6–12.
2. Nietfeld J. L., Cao J., Osborne W. (2005). Metacognitive monitoring accuracy and student performance in the postsecondary classroom. *The Journal of Experimental Education*, 74(1), 7–28.
3. Isaacson R. M., Fujita F. (2006). Metacognitive knowledge monitoring and selfregulated learning: Academic success and reflections on learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 39–55.
4. Carvalho de Filho M. K. (2009). Confidence judgments in real classroom settings: Monitoring performance in different types of tests. *International Journal of Psychology*, 44(2), 93–108.
5. Young A., Fry J. D. (2008). Metacognitive awareness and academic achievement in college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 8(2), 1–10.
6. Miller T. M., Geraci L. (2011). Unskilled but aware: Reinterpreting overconfidence in low-performing students. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. Online First Publication*, 1–5.
7. Dunning D., Johnson K., Ehrlinger J. & Kruger J. (2003). Why people fail to recognize their own incompetence. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 83–87.

8. Балашов Е. М. Психологічні особливості метакогнітивного моніторингу в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 64–71.
9. Савин Е. Ю., Фомин Ф. Е. Когнитивная психология образования: аудитория как лаборатория. *Психология в вузе*. 2013. № 3. С. 67–83.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів після диплом. освіти / За наук. ред Л. М. Карамушки. К. : Фірма «ІНККОС», 2005. 366 с.
11. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М. : Наука, 1982. 184 с.
12. Каламаж В. О. Психологічні чинники ефективності групової проектної діяльності студентів ЗВО у процесі вивчення іноземної мови : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019.
13. Alzaid J. M. (2017). The Effect of Peer Assessment on the Evaluation Process of Students. *International Education Studies*, 10(6), 159–173. DOI 10.5539/ies.v10n6p159.
14. Клыбин А. Ю. Дидактическая система оценки эффективности профессионального обучения студентов в вузе: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08. Нижний Новгород, 2003. 23 с.

References

1. Avhustiuk, M. M. (2018). Formuvannia navychok efektyvnoho metakohnityvnoho monitorynhu navchalnoji dijalnosti studentiv [Forming Skills of Effective Monitoring of Student Learning Activity]. *Naukovyy visnyk ONU im. I. I. Mechnikova. Psycholohija (Scientific Bulletin of I. I. Mechnikov ONU. Psychology)*, 23, 1 (47). 6–12 [in Ukr.].
2. Nietfeld, J. L., Cao, J., & Osborne, W. (2005). Metacognitive monitoring accuracy and student performance in the postsecondary classroom. *The Journal of Experimental Education*, 74(1), 7–28.
3. Isaacson, R. M., & Fujita, F. (2006). Metacognitive knowledge monitoring and selfregulated learning: Academic success and reflections on learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 39–55.
4. Carvalho de Filho, M. K. (2009). Confidence judgments in real classroom settings: Monitoring performance in different types of tests. *International Journal of Psychology*, 44(2), 93–108.
5. Young, A., & Fry, J. D. (2008). Metacognitive awareness and academic achievement in college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 8(2), 1–10.
6. Miller, T. M., & Geraci, L. (2011). Unskilled but aware: Reinterpreting overconfidence in low-performing students. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. Online First Publication*, 1–5.
7. Dunning, D., Johnson, K., Ehrlinger, J. & Kruger, J. (2003). Why people fail to recognize their own incompetence. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 83–87.
8. Balashov, E. M. (2019). Psykholohichni osoblyvosti metakohnityvnoho monitorynhu v navchalnij dijalnosti studentiv [Psychological Peculiarities of Metacognitive Monitoring in Student Learning Activity]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Serija: Psykholohichni nauky (Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences)*, 4, 64–71 [in Ukr.].
9. Savin, E. Y., & Fomin, F. Y. (2013). Kognitivnaya psikhologiya obrazovaniya: auditoriya kak laboratoriya [Cognitive Psychology of Education: Classroom as a Laboratory]. *Psikhologiya v vuze (Psychology at HEI)*, 3, 67–83 [in Russ.].
10. Technologiji roboty orhanizatsijnykh psykholohiv; Navch. Posib. Dlia studentiv vyshchych navch.zakl. ta slukhachiv in-tiv pisladyplom. osvity (2005) [Technologies of Work of Organizational Psychologists: Textbook for Students of HEI and Institutes of Postgraduate Education]. Za nauk. red. L. M. Karamushky. Kyiv: Inkos [in Ukr.].
11. Shadrikov, V. D. (1982). Problemy sistemogeneza professionalnoy deyatelnosti [Problems of System Genesis of Professional Activity]. M.: Nauka [in Russ.].
12. Kalamazh, V. O. (2019). Psykholohichni chynnyky efektyvnosti hrupovoji proektnoji dijanosti studentiv ZVO u protsesi vyvchennia inozemnoji movy [Psychological Factor of Efficiency of Group Project Activities of HEI Students in the Process of Learning a Foreign Language]. Disertatsija kand.psykhol.n: 19.00.01. Lutsk [in Ukr.].
13. Alzaid, J. M. (2017). The Effect of Peer Assessment on the Evaluation Process of Students. *International Education Studies*, 10(6), 159–173. DOI 10.5539/ies.v10n6p159.
14. Klybin, A. Y. (2003). Didakticheskaya sistema otsenki effektivnosti professionalnogo obuchenija studentov v vuze [Didactic System of Evaluation of Professional Teaching of Students at a HEI]. Avtoreferat disertatsii kand.ped.n: 13.00.08. Nizhniy Novgorod [in Russ.].

Стаття: надійшла до редакції 17.04.2020
прийнята до друку 16.06.2020

The article: is received 17.04.2020
is accepted 16.06.2020