

РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ГОЛОВОЛОМОК

Туріщева Л. В.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-3265-2666

Дорожко І. І.

доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0000-0001-9339-7737

Малихіна О. Є.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0000-0002-9236-4906

Саморегуляція – це здатність людини свідомо керувати своїми емоціями, думками й поведінкою відповідно до поставлених цілей, норм чи умов середовища. Вона охоплює процеси контролю імпульсів, зосередження уваги, подолання стресу та підтримання внутрішньої рівноваги. У сучасних умовах саморегуляція стає важливим чинником психологічного добробуту, ефективної діяльності й адаптації до змін.

У статті подано теоретичний огляд проблеми саморегуляції в роботах зарубіжних і вітчизняних учених. Описано результати опитувальника «Стилі саморегуляції поведінки» в учнів з особливими освітніми потребами. Також отримано інформацію щодо таких показників саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність. Проаналізовано можливості розвитку саморегуляції в умовах розв'язування головоломок. Головоломки розглядаються як ефективний інструмент розвитку довільної уваги, планування, контролю й оцінювання власних дій. Визначено характеристики головоломок, які дають змогу ефективно використовувати їх для підвищення загального рівня саморегуляції. Представлено психолого-педагогічні рекомендації з організації корекційних занять з використанням головоломок для учнів з порушенням слуху. Описано експериментальне дослідження, охарактеризовано методику проведення й отримані результати. Показано, що систематичне використання головоломок сприяє підвищенню рівня саморегуляції, розвитку гнучкості, формуванню внутрішньої мотивації до досягнення успіху.

Зроблено висновок про доцільність упровадження головоломок у корекційну роботу для учнів з порушенням слуху як одного з ефективних способів формування навичок самоконтролю. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації з організації корекційних занять з використанням головоломок для учнів з порушенням слуху.

Ключові слова: саморегуляція, учні з особливими освітніми потребами, стилі саморегуляції поведінки, головоломки.

Turishcheva L. V., Dorozhko I. I., Malykhina O. Ye. Development of self-regulation of students with special educational needs in the conditions of puzzle solving

Self-regulation is the ability of an individual to consciously manage their emotions, thoughts, and behaviors in accordance with set goals, norms, or environmental conditions. It involves processes such as impulse control, focused attention, stress management, and maintaining inner balance. In today's world, self-regulation is becoming a key factor in psychological well-being, effective functioning, and adaptation to change.

This article provides a theoretical overview of the issue of self-regulation as addressed in the works of both international and Ukrainian scholars. It presents the results of the "Behavioral Self-Regulation Styles"

questionnaire conducted among students with hearing impairments, offering insights into self-regulation indicators such as planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, and independence. The potential for developing self-regulation through puzzle-solving is also analyzed. Puzzles are regarded as an effective tool for fostering voluntary attention, planning, self-monitoring, and evaluation of one's actions. The article identifies characteristics of puzzles that make them particularly effective for enhancing overall self-regulation. Psychological and pedagogical recommendations for organizing correctional sessions using puzzles for students with hearing impairments are presented. The article describes an experimental study, including the research methodology and the results obtained. It demonstrates that the systematic use of puzzles contributes to an increased level of self-regulation, the development of cognitive flexibility, and the cultivation of intrinsic motivation for success.

The study concludes that integrating puzzles into correctional programs for students with hearing impairments is a highly effective method for fostering self-control skills. Detailed psychological and pedagogical guidelines for implementing such interventions are also provided.

Key words: self-regulation, students with special needs, behavioral self-regulation styles, puzzles.

Вступ. У сучасному складному соціальному середовищі люди постійно відчувають нервово-психічне напруження. Кожна людина стоїть перед вибором: або вона знаходить способи прийняти реальність, у якій живе, або буде змушена залишатися в стані постійного напруження.

Метою статті є розгляд можливостей розвитку саморегуляції в учнів з особливими освітніми потребами в умовах розв'язування головоломок.

Проблема саморегуляції в працях як зарубіжних, так і вітчизняних психологів розглядається як механізм, що забезпечує цілеспрямовану поведінку людини, її здатність усвідомлено керувати власною активністю, емоціями, мотивацією та мисленням відповідно до ситуації й особистих цілей.

А. Бандура розглядав саморегуляцію в рамках соціально-когнітивної теорії й уважав, що вона включає самоспостереження, самооцінку та самопідкріплення. Б. Циммерман аналізував саморегуляцію як активний, свідомий процес навчання. Також йому належить трикомпонентна модель саморегуляції: 1) постановка цілей, мотивація; 2) контроль, увага, стратегія; 3) рефлексія, оцінювання результатів. Він розглядав саморегуляцію як процес, за допомогою якого індивід планує, контролює й коригує свою поведінку, емоції та пізнавальну активність з метою досягнення поставлених цілей. Р. Баумайстер досліджував самоконтроль як форму саморегуляції. К. Двек пов'язувала мислення з рівнем саморегуляції. Вона вважала, що люди з гнучким мисленням мають вищу мотивацію до самозміни та саморегуляції. Дж. Гросс досліджував

емоційну регуляцію як частину саморегуляції, а також розробив модель стратегій регуляції емоцій (переключення уваги, переосмислення, пригнічення емоцій). М. Мішель показав, що довготривалі життєві результати (успішність, здоров'я) залежать від здатності до самоконтролю в ранньому віці. Зарубіжні дослідження підкреслюють, що саморегуляція – це багатовимірне явище, яке формується з раннього віку й впливає на успішність у навчанні, роботі, стосунках і здоров'ї.

У працях вітчизняних психологів саморегуляція розглядається як системний, динамічний процес, що забезпечує особистісну автономію, адаптацію та розвиток. Вона є важливою умовою успішності в навчанні, професійній діяльності й особистому житті [2; 3; 9; 10].

Вітчизняні психологи визначають такі аспекти саморегуляції: когнітивний – планування, самоконтроль, рефлексія; емоційний – управління емоціями, витримка, стресостійкість; поведінковий – контроль імпульсів, дотримання правил; мотиваційний – здатність підтримувати інтерес, долати прокрастинацію [4; 6; 8].

У роботі ми спираємося на таке визначення: саморегуляція – це здатність керувати своїми емоціями, думками й поведінкою, особливо в складних або стресових ситуаціях. Вона включає контроль імпульсів, постановку цілей і планування, фокусування уваги, подолання фрустрації, емоційну витримку.

Методи та методики дослідження. З метою вивчення особливостей саморегуляції ми застосували такі методи дослідження: спостереження, бесіду й опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Завдяки спостереженню ми виявили, як учні планують та організовують власну діяльність (наприклад, як готуються до виконання завдань); реагують на труднощі або помилки (зберігають спокій, намагаються знайти рішення, просять допомогу чи уникають дії); контролюють емоції під час взаємодії з учителями й однокласниками; проявляють наполегливість і витримку у виконанні складних завдань; самостійно коригують свою поведінку або спосіб роботи.

За допомогою бесіди з'ясовано, як учні усвідомлюють власні емоційні стани, які способи самозаспокоєння використовують у складних ситуаціях, чи здатні контролювати імпульсивні реакції, а також які мають уявлення про власний рівень саморегуляції та потребу в її розвитку.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» дав змогу не тільки визначити загальний рівень саморегуляції, а й отримати інформацію щодо таких показників саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.

Проаналізуємо особливості цих показників:

– планування відображає здатність учня ставити перед собою цілі, утримувати їх у полі уваги й організовувати дії, що ведуть до їх досягнення;

– моделювання відображає, наскільки учень усвідомлює ситуацію, може точно й повно уявити її складники та враховує ці умови під час прийняття рішень або вибору стратегії дій;

– програмування відображає здатність учня чітко продумувати послідовність власних дій для досягнення мети;

– оцінювання результатів показує, наскільки учень здатний об'єктивно аналізувати власні дії та їхні наслідки;

– гнучкість відображає здатність коригувати власну поведінку й стратегії саморегуляції у відповідь на внутрішні чи зовнішні зміни;

– самостійність відображає здатність учня діяти незалежно, приймати рішення без зовнішнього тиску й самостійно керувати своєю поведінкою.

Загальний рівень саморегуляції відображає, наскільки добре учень уміє свідомо керувати своєю поведінкою, емоціями та діями в різних ситуаціях, а також показує загальний рівень розвитку вміння контролювати себе, планувати, приймати рішення й досягати поставлених цілей.

В опитуванні брали участь 20 учнів 11–13 класів з порушеннями слуху Харківського ліцею № 184.

Отримані результати представлені в таблиці 1.

Отримані результати дають змогу зробити такі висновки:

1. Більшість учнів з порушеннями слуху мають середній або низький рівень саморегуляції за всіма шкалами, що свідчить про недостатню сформованість навичок саморегуляції.

2. Варто звернути увагу на розвиток умінь програмування власних дій та оцінювання результатів, оскільки високий рівень цих показників узагалі відсутній.

Усіх учасників експерименту за результатами виконання методики, спостереження й бесіди ми поділили на три групи. Якісний і кількісний склад цих груп представлено в таблиці 2.

Таблиця 1

Результати виконання опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» учнями з порушеннями слуху

Регуляторні шкали	Результати (у відсотках)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	45	50	5
Моделювання	35	55	10
Програмування	60	40	-
Оцінювання результатів	55	45	-
Гнучкість	50	45	5
Самостійність	40	55	5
Загальний рівень саморегуляції	45	50	5

Таблиця 2

Рівень саморегуляції в учнів з порушенням слуху

Рівень сформованості саморегуляції	Кіл-ть учнів (у %)	Опис
Високий рівень саморегуляції	2 (10%)	Добре розуміють завдання, зосереджені на діяльності, здатні самостійно виявляти свої помилки й виправляти їх
Середній рівень саморегуляції	8 (40%)	Розуміють завдання не повністю, пропускають умови завдань, зберігають зосередженість протягом певного часу, після чого відволікаються, використовують метод хаотичних спроб, не помічають власних помилок (але можуть виявити їх за підказкою психолога)
Низький рівень саморегуляції	10 (50%)	Розуміють лише частину інструкцій та умов до завдань, не зберігають зосередженості у своїй діяльності, не помічають власних помилок і не виправляють їх

Як бачимо, більшість учнів мають низький або середній рівень саморегуляції (90% загальної вибірки), що вказує на актуальність формування й розвитку цієї якості. Отримані результати підтверджують необхідність упровадження педагогічних технологій, спрямованих на розвиток саморегуляції в освітньому процесі, особливо в дітей з особливими освітніми потребами. Таким чином, є потреба в розробленні та проведенні корекційних занять, спрямованих на формування базових регуляторних навичок. З огляду на психолого-педагогічні особливості учнів з порушеннями слуху, це можливо за допомогою використання під час занять візуальних, структурованих і практико-орієнтованих завдань.

Результати. Усі учасники констатувального експерименту поділені на дві групи: контрольну й експериментальну. У кожній групі було по 10 випробуваних (1 – з високим рівнем саморегуляції, 4 – із середнім рівнем і 5 – з низьким). У рамках формувального експерименту ми провели 16 занять протягом чотирьох місяців.

Ми розробили психолого-педагогічні рекомендації з організації корекційних занять з використанням головоломок для учнів з порушенням слуху:

1. На кожному занятті необхідно створювати сприятливі й комфортні умови для кожної дитини з урахуванням її психічних і фізіологічних індивідуальних особливостей.

2. Підбираючи головоломку, обов'язково ознайомтеся з інформацією на упаковці: рекомендований вік, наявність варіантів складнощів. Знайдіть в інтернеті відеоогляд цієї головоломки та проаналізуйте, наскільки вона відповідає

вашим завданням. Кожна головоломка виконує кілька функцій, а саме: розвиток просторового сприйняття; гнучкості мислення; навичок планування; концентрації уваги; уміння самостійно розв'язувати завдання; комунікації з іншими гравцями. Це робить головоломку ще більш цінною з погляду її корекційних можливостей і дає більше варіантів для вибору гри залежно від поставлених цілей.

3. Не шкодуйте часу під час пояснення правил гри. Попередьте дитину, що спочатку обов'язково буде тренування, під час якого можна уточнити окремі моменти й порадитися щодо своїх подальших дій.

4. Пам'ятайте, що в кожній дитини є головоломки, які їй більше подобаються (зазвичай ті, де легше досягти позитивного результату), і менш улюблені (де виконати завдання важче). Це пояснює ставлення дитини до певної головоломки.

5. Для учнів з порушенням слуху правила головоломки супроводжуються додатковою жестовою мовою. Важливо враховувати, що діти не можуть одночасно стежити за жестами оповідача й за демонстрацією дій із головоломкою. Тому потрібно чітко дотримуватися черговості: розповідь – показ, розповідь – показ тощо.

6. Забезпечте зворотний зв'язок під час виконання завдань. Уточнюйте, як дитина зрозуміла умови. Дозволяйте учасникам помилятися: це важливо для розвитку стійкості. Не фокусуйтеся лише на правильному розв'язку: важливі процес і зусилля. Створюйте атмосферу підтримки й інтересу, а не змагання. Використовуйте етапність: від простого до складного.

7. Корекційне заняття з використанням головоломки має тривати до 45 хвилин і відповідати певній структурі:

- вступ – налаштування дітей на заняття за допомогою бесіди або вправ на встановлення контакту та створення позитивного настрою;
- основна частина – робота з головоломкою;
- заключна частина – підбиття підсумків заняття або виконання вправ на релаксацію.

8. Особливу увагу зверніть на прийоми, спрямовані на формування компонентів саморегуляції, які представлені в таблиці 3.

Порівняльний аналіз рівнів сформованості саморегуляції в контрольній та експериментальній групах показав різницю в результатах, що свідчить про ефективність запроваджених методик в експериментальній групі.

В експериментальній групі спостерігається збільшення кількості учнів із середнім і висо-

Таблиця 3

Прийоми формування компонентів саморегуляції

Компонент саморегуляції	Прийом під час занять з головоломкою
Цілепокладання	Наявність мети: «Зібрати головоломку за 10 хвилин»
Планування	Визначає, з чого почати, які елементи обрати спочатку
Самоконтроль	Помічає відволікання, повертає увагу до завдання
Корекція дій	Змінює стратегію при неефективності
Самооцінювання	Аналізує результат: що вдалося, що – ні

ким рівнем саморегуляції. Зокрема, кількість учнів з високим рівнем підвищилася до 10%, що свідчить про розвиток навичок самостійного мислення, контролю й корекції власної діяльності.

Середній рівень саморегуляції продемонстрував позитивну динаміку – 50% учнів, що вказує на формування основ самоконтролю, здатності зберігати увагу й частково орієнтуватися в завданнях, навіть за потреби зовнішньої підтримки.

Низький рівень саморегуляції все ще залишається в 40% учнів, однак загальна тенденція свідчить про зниження цього показника порівняно з контрольною групою.

Висновки. Отже, результати експерименту підтверджують доцільність використання головоломки як ефективного інструмента тренування саморегуляції, що поєднує когнітивне навантаження, розвиток емоційної витривалості, сприяє підвищенню рівня самостійності, відповідальності й ефективної організації власної діяльності.

Список використаних джерел

- Ганаба С. О. Філософія дидактики: контексти, стратегії, практики : монографія. Суми : Університетська книга, 2014. 334 с.
- Гриньова М. В. Саморегуляція : навчально-методичний посібник. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
- Дорошко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Розвиток «SOFT SKILLS» у підлітків з порушенням слуху. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. № 1. С. 118–122. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.22> (дата звернення: 29.04.2025).
- Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 3(1). С. 82–87.
- Кузікова С. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 94–106. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227207> (дата звернення: 29.04.2025).
- Пілецька Л. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 22. С. 87–91.
- Прохоренко Л. І. Особливості операційного компоненту саморегуляції у молодших підлітків із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2014. № 1(69). С. 47–55.
- Твердохвалова Ю. Л. Саморегуляція поведінки як компонент підготовки майбутнього фахівця. *Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової* (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 100–104.

9. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. № 84. P. 191–215.
10. Zimmerman B. J. Models of Self-Regulated and Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*. 1989. Vol. 81. № 3. P. 329–333.

References

1. Hanaba, S. O. (2014). Filosofiia dydaktyky: konteksty, stratehii, praktyky [Philosophy of didactics: contexts, strategies, practices]. Sumy : Universytetska knyha [in Ukrainian].
2. Hryniowa, M. V. (2008). Samorehuliatyia [Self-regulation]. Poltava : ASMI [in Ukrainian].
3. Dorozhko, I. I., Malykhina, O. E., & Turishcheva, L. V. (2024). Rozvytok «SOFT SKILLS» u pidlitkiv z porushenniam slukhu. [Development of «soft skills» in adolescents with hearing impairment]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (1), 118–122 [in Ukrainian].
4. Kyrychenko, T. V. (2017). Psykholohichniy zmist samorehuliatyii osobystosti. [Psychological essence of personality self-regulation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 3(1), 82–87 [in Ukrainian].
5. Kuzikova, S. (2021). Doslidzhennia samorehuliatyii psykhoenerhetychnykh staniv osobystosti v ekstremalnomu seredovyshche. [Research of self-regulation of psychoenergetic states of personality in extreme environments]. *Psykhohiia i osobystist – Psychology and Personality*, (1), 94–106. Retrieved from: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227207> [in Ukrainian].
6. Piletska, L. (2019). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti samorehuliatyii pidlitkiv. [Socio-psychological features of adolescent self-regulation]. *Filosofski i psykholohichni nauky. Serii: Psykholohiia – Philosophical and Psychological Sciences. Series: Psychology*, (22), 87–91 [in Ukrainian].
7. Prokhorenko, L. I. (2014). Osoblyvosti operatsiinoho komponentu samorehuliatyii u molodshykh pidlitkiv iz zatrymkoiu psykhnichnoho rozvytku. [Features of the operational component of self-regulation in younger adolescents with mental development delay]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia – Special Child: Education and Upbringing*, (1)69, 47–55 [in Ukrainian].
8. Tverdokhvalova, Yu. L. (2020). Samorehuliatyia povedinky yak komponent pidhotovky maibutnoho fakhivtsia. [Behavioral self-regulation as a component of future specialist training]. *International Conference «Personality, Society, Law»* (100–104). Kharkiv [in Ukrainian].
9. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215 [in English].
10. Zimmerman, B. J. (1989). Models of Self-Regulated and Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–333 [in English].