

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

АЛЬТАНОВА А. Б., кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри соціальної роботи та реабілітації

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: al.altanova@gmail.com

ORCID 0000-0002-2783-4932

Анотація. У статті висвітлена проблема гендерних особливостей психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти. Актуальність означеної проблематики визначається необхідністю забезпечення успіху особистості в освітній діяльності в умовах гендерочутливого закладу вищої освіти. Здійснено короткий аналіз останніх досліджень та публікацій з проблем гендерної освіти та психологічної саморегуляції; обґрунтовано теоретичні і практичні засади психологічної саморегуляції та проблем гендеру в освіті; виокремлено та експериментально перевірено шляхи підвищення рівня саморегуляції здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти. Стаття ознайомлює з результатами емпіричного дослідження, яке було проведено в Національному університеті біоресурсів і природокористування України на гуманітарно-педагогічному факультеті з метою визначення гендерних особливостей психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти. Використовувались наступні методики: методика «Дослідження рівня саморегуляції» (авторська методика І. А. Усатова); методика «Дослідження вольової саморегуляції за тестом-опитувальником А. В. Звєрькова та Е. В. Ейдмана; методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової; нестандартизоване самоспостереження (ведення щоденника самоспостережень); постереження та інтерв'ю. Стаття також містить результати дослідження рутинних (буденних) технік саморегуляції здобувачів вищої освіти впродовж робочого навчального дня. Аналіз результатів досліджень показав, що здатність до саморегуляції залишається проблемним питанням, оскільки більшість не вміє зберігати стабільний психічний стан у нестандартних ситуаціях освітньої діяльності, особливо під час фізичного та психологічного впливу на них та у нестандартних, стресових ситуаціях. Проте, здобувачі вищої освіти усвідомлюють необхідність розвитку здатності до саморегуляції. Визначені наступні шляхи набуття здобувачами вищої освіти навичок і вмінь емоційної саморегуляції з урахуванням гендерних особливостей, як психологічний тренінг, аутогенне тренування, розвиток педагогічної техніки, включення гендерних курсів у навчальні плани підготовки фахівців (наприклад, «Гендерна психологія»), організація різноманітних виховних заходів, проведення тренінгів для університетської спільноти. З метою підвищення показників стресостійкості, здатності до вольової саморегуляції та покращення вмінь планування, моделювання, програмування, гнучкості, самостійності та оцінювання результатів власної діяльності учасникам дослідження було запропоновано психотренінг саморегуляції особистості та психотренінг «Гендер в освіті» та запропоновано «Методичні рекомендації покращення рівня саморегуляції у здобувачів вищої освіти на гендерних засадах». Результати повторної діагностики рівнів стресостійкості та саморегуляції у

здобувачів вищої освіти показав підвищення цих показників та засвідчив ефективність запропонованої програми. Отже, саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує інтелектуальну, мотиваційну, волюву, емоційну сферу особистості. Проблеми саморегуляції особистості з метою досягнення її успіху в освітній діяльності стають все більш актуальними для викладачів, науковців, психологів. Виявлення особливостей психологічної саморегуляції в гендерному аспекті та пошук шляхів її вдосконалення є проблемою, яка потребує подальшого наукового дослідження.

Ключові слова: психологічна саморегуляція, гендер, стать, маскулінізм, фемінізм, гендерна психологія, гендерна компетентність, здобувачі вищої освіти.

Актуальність (Introduction). Реструктуризація вищої освіти в Україні має відповідати європейським стандартам, що формує значні вимоги до особистісних особливостей здобувачів вищої освіти, впливає на освітню та професійну діяльність у закладі вищої освіти. Відповідно до концепції розвитку вищої педагогічної освіти особливої актуальності набуває проблема саморегуляції здобувачів вищої освіти як майбутніх висококваліфікованих фахівців, професійна компетентність яких повинна відповідати європейським стандартам.

Наукова спільнота та освітяни активно працюють над розробкою теоретичних засад гендерної складової сфери освіти та розвитком гендерночутливого освітнього середовища. Проблема гендерних особливостей саморегуляції у контексті гуманізації сучасної вищої освіти в Україні є однією з найактуальніших та основних психологічних проблем. Зрозуміло, що найпозитивнішого результату в освітній діяльності можна досягти, якщо саморегуляція здобувачів буде успішною. Тому актуальним завданням є проведення наукового аналізу явища саморегуляції та механізмів її формування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій (Analysis of recent researches and publications). Розробкою проблеми саморегуляції поведінки в різних видах діяльності займалися О. А. Конопкін, Г. С. Нікіфоров, А. К. Осницький, І. А. Трофімова та ін. Огляди вивчення емоційного саморегулювання подані в роботах К. Ізарда, Р. С. Лазаруса, П. Лафренє, Л. С. Виготського, А. В. Запорожця, Б. Іваненка.

І. Зозуля, Л. Шевченко, О. Зозуля досліджували гендерні особливості саморегуляції злочинців [4]. У роботах О. А. Конопкіна [7], В. І. Моросанової, запропоновано нове поняття індивідуального стилю саморегуляції – індивідуально-типових особливостей системи саморегуляції довільної активності людини, що стійко проявляються в різноманітних видах довільної активності людини. Запропонована В. Моросановою модель системи саморегуляції довільної активності людини описує в першу чергу інформаційний аспект процесів саморегуляції, абстрагуючись від специфіки конкретних психічних процесів і явищ. Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції поведінки особистості зробив М. Й. Боришевський, який вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах як: 1) самооцінка; 2) домагання особистості; 3) соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка); 4) образ «Я». М. Й. Боришевський вважає, що саморегуляція може здійснюватися за наступних умов: 1) коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; 2) перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; 3) переборювати безпосередні спонукання заради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації. Т. В. Кириченко виділяє найсуттєвіші механізми процесу саморегуляції: 1) рівень домагань, 2) ціннісні орієнтації, 3) локус контролю, 4) мотивація схвалення, 5) потреби у досягненні успіху. На особливу

увагу заслуговує дослідження Ю. А. Миславського, яким встановлено, що система саморегуляції формується і розвивається лише в процесах спілкування. Отже, існує багато підходів до наукової інтерпретації психологічної саморегуляції, втім проблема психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, зокрема, в контексті гендерної психології залишається недостатньо вивченою.

Велика кількість гендерних досліджень, безсумнівно, вплинула на соціальні процеси і дала позитивні результати. Гендерний підхід в освітньому процесі у вищій школі як предмет наукових досліджень розглядали Ю. Л. Яковенко, О. С. Хорошайло, С. Гладченко [2], Т. Деділова, І. Токар [3]. Проблема інтеграції гендерних підходів у викладання окремих навчальних дисциплін стала темою наукових розвідок О. Стадніченко [10]. Питанням формування та реалізації гендерної парадигми вищої школи в контексті Національної доктрини розвитку освіти та інтеграції з європейським освітнім простором приділено увагу в наукових працях В. Кравця. Впровадження гендерно-чутливого підходу у практичну діяльність ЗВО передбачено роботами Т. Вороніної, Т. Говорун, О. Кікінежді, О. Малахової, Г. Омельченко, Н. Світайло та ін. Визначенню перспектив подальшого розвитку гендеру як наукового знання та навчальної дисципліни присвячено дослідження Л. Булатової, О. Луценко, І. Калько та ін.

У сучасному суспільстві змінюються уявлення про чоловічі та жіночі особливості, про ролі, які чоловік і жінка повинні відігравати в суспільстві. Традиційні риси маскулінності та жіночності зливаються з сучасними, що дає змогу значно повніше, ніж раніше, враховувати різноманітність індивідуальних варіацій. Із зміною системи гендерних ролей багато традиційних гендерно-психологічних відмінностей, на яких базувалися стереотипи маскулінності та фемінності, зникають або швидко зменшуються, а самі ці образи стають менш полярними та однозначними, ніж раніше. Багато сучасних

соціальних стандартів, норм і цінностей стають більш гнучкими. Необхідна діагностика та вивчення гендерної ідентичності, гендерних стереотипів як зовнішнього прояву гендерної ідентичності.

Мета (Purpose). Мета – полягає в обґрунтуванні теоретичних і практичних засад, виокремленні та експериментальній перевірці шляхів підвищення рівня саморегуляції здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти.

Методи (Methods). Методи – теоретичні – вивчення, аналіз, інтерпретація та узагальнення наукових джерел з метою з'ясування стану дослідженості проблеми; визначення термінологічних понять дослідження; емпіричні – опитування, спостереження, бесіда, експеримент; нестандартизоване самоспостереження (ведення щоденника самоспостережень).

Результати (Results). Саморегуляція є відносно складним і багатограним психічним явищем і тому вона різноманітна за дослідницьким планом. Саморегуляція – це процес, що забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу, а також цілеспрямовану зміну окремих механізмів різних психофізіологічних функцій, пов'язаних із формуванням спеціальних засобів контролю діяльності [5]. Це свідомий (довільний), цілеспрямований та активний процес, спрямований на управління власною поведінкою, що передбачає встановлення зв'язку та узгодження соціальних завдань зі станом суб'єкта, а отже, впливає на процеси соціалізації та адаптації особистості. Саморегуляція – це система розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, гальмування або стабілізацію. Емоційна саморегуляція – особистісний феномен, який передбачає здатність індивіда контролювати власні емоції, почуття та переживання відповідно до ситуації та відповідності. Структурними компонентами саморегуляції під час реалізації зовнішньої діяльності, вибору є процеси переробки інформації, відповідні регуляторні функції

планування, моделювання, програмування, оцінювання та корекції різних форм психічної активності. Виокремлюють наступні рівні саморегуляції: 1) оперативно-технічний – свідомо організації заходів засобами, спрямованими на його оптимізацію та 2) мотиваційний – організація загального спрямування діяльності шляхом свідомого управління.

У контексті висвітлення проблеми психічної регуляції, з погляду основних видів поведінки людини, виділяються такі рівні регуляції: 1) реакції, що регулюються психічними станами (активація, емоції); 2) реакції, що регулюються психічними процесами (сприймання, пам'ять, мислення); 3) реакції, що регулюються якостями особистості. Психічна регуляція не здійснюється лише в даний момент, а проектується на майбутню поведінку.

Диференціація саморегуляції на когнітивну, емоційну, поведінкову – умовна. Відповідно до досліджень Є. П. Ільїна, емоційна регуляція – причинно-обумовлене явище, реакція не окремої системи або органу, а особистості та її минулого апперцептивного досвіду в цілому, з включенням у реагування як фізіологічних, так і психічних рівнів (субсистем) управління та регуляції, що відносяться до всіх підструктур і характеристик особистості [6]. Емоційна саморегуляція передбачає оволодіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до вимог адаптації до конкретної життєвої ситуації. Це система розумових дій, спрямованих на активацію або гальмування, стабілізація емоційних процесів. Об'єктами емоційної саморегуляції є:

- емоційні реакції (злість, роздратування, обурення, страх тощо);
- стани та настрої (апатія, поганий настрій, збудження).

Нині в психологічній літературі приділяється велика увага механізмам саморегуляції та їх використанню для подолання емоційно забарвлених станів. І. Галян виділяє рівні саморегуляції за механізмом їх реалізації: 1) інформаційно-енергетичний (катарсис, ритуальні

дії); 2) емоційно-вольовий рівень (самознання, самовпевненість, самовпевненість); 3) мотиваційний; 4) особистісний (самоорганізація, самовизначення, самоствердження) [1].

У структурі психічної саморегуляції виокремлюють такі компоненти:

- мотиваційний (відображення моральних концепцій, цінностей);
- рефлексивний (порівняння власного досвіду з досвідом інших людей);
- емоційно-вольові (вираження наполегливості, усвідомлення власних почуттів, регулювання спілкування та міжособистісних стосунків);
- діяльність (саморегуляція, самокорекція поведінки, усвідомлення мети та завдань діяльності) [1].

Формування власного стилю саморегуляції здобувачів вищої освіти, які відрізняють від інших груп високим рівнем пізнавальної мотивації, соціальної активності та гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості, значною мірою визначає успішність їхньої освітньої діяльності та життєвих стратегій, вміння обирати найбільш оптимальні шляхи подолання складних ситуацій. Сьогодні важливо розвивати та вдосконалювати процеси саморегуляції здобувачів вищої освіти з урахуванням індивідуальних і гендерних особливостей. Наприклад, І. Корнієнко досліджував гендерні особливості вибору копінг-стратегій і встановив, що юнаки демонструють значущо занижені, а дівчата – завищені показники за шкалами «пошук соціальної підтримки» та «самозвинувачення» [8].

Щодо поняття «гендер», то у традиційній культурі терміни «маскулінність» і «фемінність» помітно диференційовані і побудовані за принципом бінарної опозиції. Маскулінність і фемінність не тільки диференційовані, але й ієрархічно розміщені в домінантній ролі маскулінності. Гендерні норми – це певні правила поведінки та приписи, які дають уявлення про те, хто такий «справжній чоловік» і якою має бути «справжня жінка».

Гендерні норми впроваджуються у свідомість дітей у процесі сімейного виховання (в особі батьків і родичів), у системі освіти (в особі вихователів дитячих закладів та педагогів), через заклади культури (також через книги та засоби масової інформації). Під гендером маємо на увазі систему цінностей, норм і особливостей чоловічої та жіночої поведінки, способу життя та способу мислення, ролей і взаємин жінок і чоловіків, які вони прийняли як в процесі соціалізації, змодельовані суспільством і які підтримуються соціальними інститутами, насамперед визначається соціальним, політичним, економічним та культурним контекстом буття і фіксує уявлення про жінок і чоловіків залежно від їх статі [9, с. 11].

Гендер розглядається в контексті кількох теорій. Так, наприклад, психоаналітична теорія основним психологічним механізмом засвоєння статевої ролі вважає процес ототожнення дитини з батьками без урахування ролі однолітків, інших дорослих та ЗМІ. Основна роль у статевій диференціації відводиться біологічним факторам, а соціалізація як процес не є основним. Відповідно до теорії соціального навчання, поведінка підкріплюється із зовнішнього середовища, діти схильні ідентифікувати себе з тим батьком, якого винагороджують, і наслідувати тому, хто має владу. Мікросередовище та соціальні норми, згідно з цією теорією, є основними факторами, що впливають на зовнішню сексуальну поведінку дитини. Теорія когнітивного розвитку головним у сексуальній соціалізації дитини вважає «когнітивну інформацію», яку дитина отримує від дорослого, і розуміння ним своєї статі та своєї незворотності. Гендерно-рольові стереотипи, відповідно до теорії когнітивного розвитку, вважаються позитивним процесом, що сприяють набуттю гендерної ідентичності. У контексті гендерної психології існує переконання, що біологічна стать (хромосома та гормональна) може лише допомогти визначити потенційну поведінку людини, проте головною є психологічна, соціальна стать, яка набувається протягом

життя. На формування психологічного, соціального гендеру впливають класові, етнічні, расові варіації гендерних ролей та очікувань. Гендерна компетентність передбачає розвиток трьох складових: 1) мотиваційно-ціннісний компонент; 2) когнітивний компонент; 3) операційно-технологічний компонент.

Розглядаючи гендерні особливості саморегуляції здобувачів вищої освіти, слід зазначити, що під студентським періодом у психологічній науці розуміють особливий етап соціалізації особистості, який ставить перед молодого людиною наступні завдання: формування професійних умінь; формування світогляду та громадянських якостей майбутнього професіонала; оволодіння багатьма соціальними навичками. Щодо розвитку емоційно-сміслової сфери можна констатувати, що цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, неформованістю системи саморегуляції. Загальновизнано, що хоча саморегуляція особистості розвивається впродовж усього життя людини, проте набуває активного етапу саме в юнацькому віці, що зумовлено специфікою соціально-психологічної ситуації її розвитку.

З метою визначення гендерних особливостей психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти було проведено дослідження в Національному університеті біоресурсів і природокористування України на гуманітарно-педагогічному факультеті. У ньому взяли участь 80 осіб у віці від 19 до 21 року, з них – 25 хлопців і 55 дівчат. Робота проводилася протягом двох тижнів та була спрямована на перевірку обґрунтованої програми, яка в результаті мала забезпечити покращення показників саморегуляції здобувачів вищої освіти на гендерних засадах. Використовувались наступні методики: методика «Дослідження рівня саморегуляції» (авторська методика І. А. Усатова); методика «Дослідження волевої саморегуляції за тестом-опитувальником А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана; методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової; не

стандартизоване самоспостереження (ведення щоденника самоспостережень); спостереження та інтерв'ю. Аналіз результатів анкетування здобувачів вищої освіти показав, що здатність до саморегуляції залишається проблемним питанням, оскільки більшість не вміє зберігати стабільний психічний стан у нестандартних ситуаціях освітньої діяльності, особливо під час фізичного та психологічного впливу на них та у нестандартних, стресових ситуаціях. Проте, здобувачі вищої освіти усвідомлюють необхідність розвитку здатності до саморегуляції.

Діагностика рівня стресостійкості досліджуваних обох груп за авторською методикою І. Усатова виявила, що

серед дівчат-здобувачів вищої освіти відсоток респонденток, які мають рівень стресостійкості нижче середнього більший, ніж у юнаків. Показник низького рівня стресостійкості також переважає у дівчат. Це означає, що у дівчат в більшій мірі проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень під час стресу і вони змушені витратити велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Зазвичай вони більше, ніж хлопці, не задоволені собою та обставинами, у них частіше проявляється агресія, нетерплячість, відстороненість. На рис. 1 показано гендерні особливості рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти.

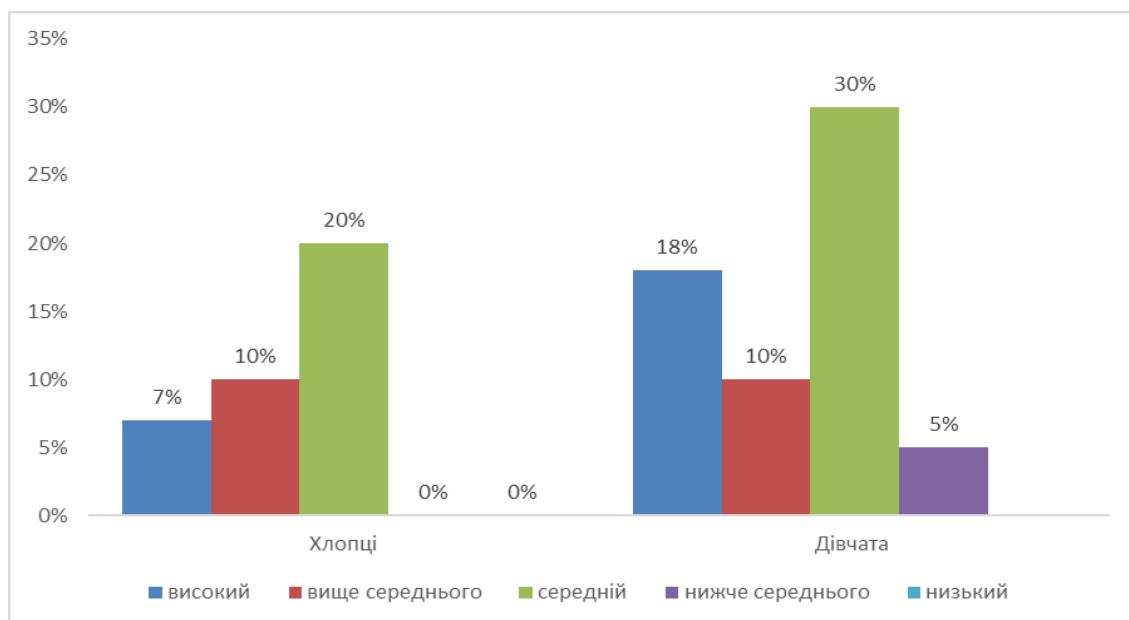


Рис. 1. Гендерні особливості рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти

«Дослідження вольової саморегуляції» за тестом-опитувальником А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана виявила, що у дівчат спостерігається менший відсоток респонденток з високим рівнем вольової саморегуляції, тобто їм в меншій мірі, ніж хлопцям, властива здатність добре відображати особисті мотиви, систематично реалізувати наміри, вміння розподіляти зусилля та контролювати дії; для дівчат в меншій мірі, ніж у хлопців, характерна виражена соціально-позитивна спрямованість. Проте серед

хлопців спостерігається більший, ніж у дівчат, відсоток осіб з низьким рівнем вольової саморегуляції. Це означає, що серед юнаків є більше невпевнених в собі осіб, яким важко висловлювати свої почуття та бажання. Рефлексивність у них низька і загальний фон діяльності зазвичай знижений, для них характерна імпульсивність і нестійкість намірів. Хлопці і дівчата також відрізняються за переважаючими причинами тривожності. Виявлено більшу тривожність та невротизм у

дівчат порівняно з хлопцями, значні гендерні відмінності у вольовій саморегуляції горя тривожності та почуття провини. Дівчата більше схильні до страху, ніж

хлопці. На рис. 2 графічно зображено рівень вольової саморегуляції здобувачів вищої освіти.

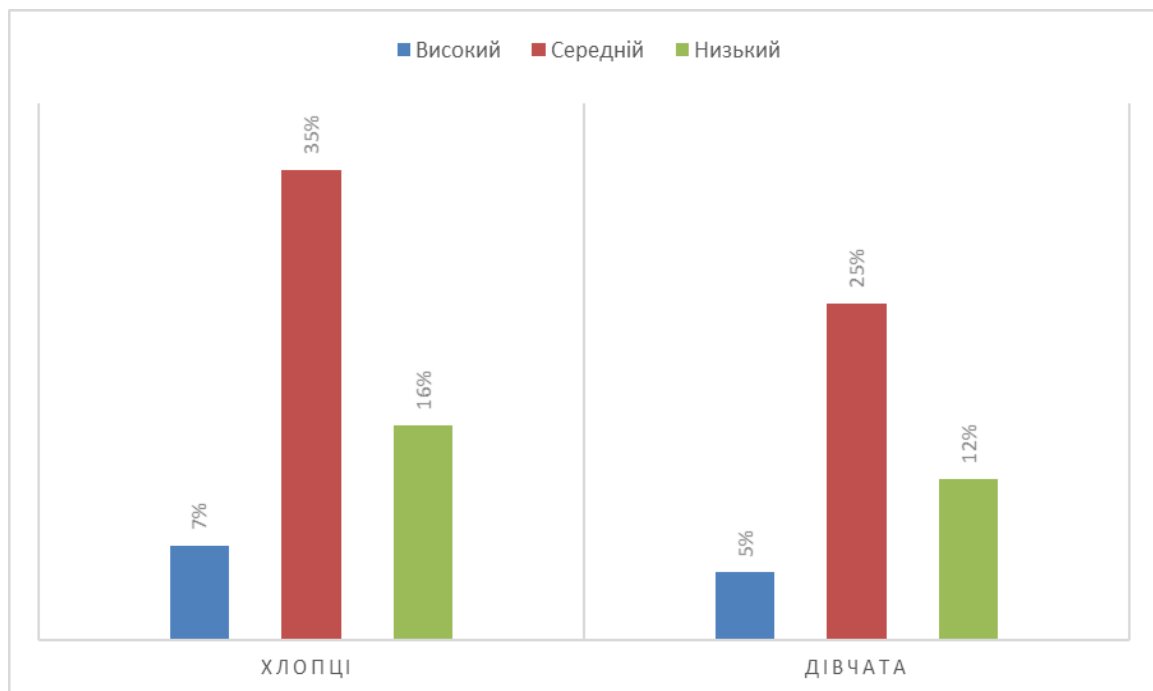


Рис. 2. Рівень вольової саморегуляції здобувачів вищої освіти

За допомогою методики «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової було виявлено, що серед респондентів-дівчат спостерігається більший відсоток осіб, які досконаліше володіють такими методиками саморегуляції, як гнучкість, самостійність та оцінювання результатів. Це означає, що в умовах мінливих обставин, при зміні способу життя, переході на іншу систему роботи

дівчата в більшій мірі здатні гнучко змінювати модель значимих умов і, відповідно, програму дій. Натомість серед хлопців більшими у відсотковому значення були такі показники саморегуляції поведінки, як планування, моделювання, програмування. Результати дослідження стильових особливостей саморегуляції поведінки здобувачів вищої освіти показано в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати стильових особливостей саморегуляції поведінки здобувачів вищої освіти

Показник	Високий	Середній	Низький
Планування	11,3 %	34 %	54,7%
Моделювання	9,1 %	54, 9%	36%
Програмування	0%	41,1	58,9 %
Оцінювання результатів	3%	65,1	31,9%
Гнучкість	9,1 %	40 %	50,9 %
Самостійність	12%	51 %	37%
Загальний рівень саморегуляції	5,9 %	50 %	44,1%

Нами також було проведено дослідження рутинних (буденних) технік саморегуляції здобувачів вищої освіти впродовж робочого навчального дня. Його метою була ідентифікація прийомів та принципів формування сприятливого робочого простору для сприяння саморегуляції здобувачів освіти впродовж робочого дня. Опитувані склали рейтинг технік відновлення ресурсів та «лову думки». Дівчата мають ширший репертуар технік відновлення в порівнянні з юнаками. Виявилось, що при домінуванні харчової поведінки як провідної техніки саморегуляції студентів незалежно від статі, хлопці надають перевагу руху у приміщенні, а дівчата – прогулянкам на повітрі, в парку, юнаки – зміні обстановки, а дівчата – пасивному відпочинку. Тільки дівчата зазначили, що їхня улюблена психотехніка – спілкування з кішкою, заняття йогою та відволікання на міні-серіал, проте тільки юнакам допомагає читання та комп'ютерні ігри та, незважаючи на слабший, ніж у дівчат, зв'язок із природними джерелами відновлення, хлопці все ж таки частіше дивляться у вікно для саморегуляції емоційного стану. Отже, ми дійшли висновку, що рутинні техніки саморегуляції, що використовуються для саморегуляції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти впродовж робочого навчального дня, розрізняються: а)

у дівчат та хлопців; б) залежно від умов вирішуваного впродовж дня завдання (наприклад, для концентрації думок, чи, наприклад, для відновлення психоемоційної рівноваги).

Шляхами набуття здобувачами вищої освіти навичок і вмінь емоційної саморегуляції є: а) психологічний тренінг; б) аутогенне тренування; в) розвиток педагогічної техніки. Через включення гендерних курсів у навчальні плани підготовки фахівців («Гендерна психологія»), організацію різноманітних виховних заходів, проведення тренінгів університетська спільнота має змогу забезпечити гендерночутливі підходи до психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти.

З метою підвищення показників стресостійкості, здатності до вольової саморегуляції та покращення вмінь планування, моделювання, програмування, гнучкості, самостійності та оцінювання результатів власної діяльності учасникам дослідження було запропоновано психотренінг саморегуляції особистості та психотренінг «Гендер в освіті». Тренінги були спрямовані на розвиток контролю реакцій, стійкості до стресових ситуацій, засвоєння теоретичних основ саморегуляції, засвоєння шляхів організації саморегуляції на гендерних засадах. Було проведено ряд вправ та ігор на формування навичок саморегуляції. Також

© Альтанова А. Б.

складено та запропоновано здобувачам освіти «Методичні рекомендації покращення рівня саморегуляції у здобувачів вищої освіти на гендерних засадах». Поставлене у рамках тренінгів завдання досягнуто – студенти оволоділи прийомами психічної саморегуляції, алгоритми, що передбачають гнучкість та адаптивність до змін. Гендерна тематика викликала зацікавленість з боку студентської молоді та сприяла підвищенню рівня психічної саморегуляції і формуванню паритетних гендерних відносин, вільних від стереотипів. Результати повторної діагностики рівнів стресостійкості та саморегуляції у здобувачів вищої освіти показав підвищення цих показників та засвідчив ефективність запропонованої програми.

Висновки і перспективи (Discussion). Вивчення саморегуляції постає актуальною проблемою, оскільки її порушення є причиною соціальних і особистісних проблем особистості, знижує її працездатність під час виконання навчальних і професійних завдань. На базі Національного університету біоресурсів і природокористування України нами було здійснене емпіричне дослідження гендерних особливостей саморегуляції у здобувачів вищої освіти. За результатами дослідження виявлено, що загальний рівень саморегуляції у дівчат нижчий, ніж у юнаків, головну роль у регуляції поведінки вони відводять зовнішнім чинникам. Спільним для дівчат і хлопців є нерозвинена здатність до планування свого життя, відсутність здатності та бажання виробляти цілі та життєві перспективи, підкріплені власною відповідальністю, ініціативою, активністю. Встановлено, що для дівчат характерна гострота схеми «Недостатня усвідомленість емоцій», а для хлопців – «Очікувана тривалість емоцій». Іншими словами, дівчата менш схильні до аналізу, усвідомлення власного досвіду, а хлопці менш схильні до депресії або уникнення. Основні лінії індивідуальних відмінностей між юнаками і дівчатами полягають у різній розвиненості процесів планування, моде-

лювання, програмування та оцінки результатів, або у відмінностях індивідуального «профілю» регуляції. Виявлені стильові особливості, які характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції та є одночасно регуляторно-особистісними властивостями (наприклад, самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність).

Розвиваючи вміння регулювати свій психоемоційний стан, здобувачі вищої освіти працюють над формуванням таких ознак, як: відсутність емоційної напруженості, страху вміння регулювати свій емоційний стан, впевненість в собі, вміння приймати правильні рішення у нестандартних ситуаціях. Отже, саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує інтелектуальну, мотиваційну, волюву, емоційну сферу особистості. Проблеми саморегуляції особистості з метою досягнення її успіху в освітній діяльності стають все більш актуальними для викладачів, науковців, психологів. Виявлення особливостей психологічної саморегуляції в гендерному аспекті та пошук шляхів її вдосконалення є проблемою, яка потребує подальшого наукового дослідження.

Список використаних джерел

1. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.*
2. Гладченко С. Проблеми впровадження гендерної політики в освітній галузі сучасної України. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Історія. 2017. Вип. 2. Ч. 3. С. 153–156.
3. Деділова Т., Токар І. Сучасні реалії впровадження гендерного підходу в системі вищої освіти України. *Наука і освіта.* № 1. С. 107–114. URL:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=L1NK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_

[S21P03=FILA=&2_S21STR=NiO_2016_1_23.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=L1NK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_)

4. Зозуля І., Шевченко Л., Зозуля О., Гендерні особливості саморегуляції злочинців. *Science and Education*, 2018, Issue 3. С. 2-25 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/3_2018/3.pdf

5. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О. В., 2020. 131 с.

6. Ільїн Е. П. Диференціальна психофізіологія мені жінки. СПб: Пітер, 2007. 544 с.

7. Конопкін О. А. Психологічні механізми виробництва діяльності. М.: ЛЕНАНД, 2011. 320 с.

8. Корнієнко І. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неспіху: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.

9. Мельник Т. М., Кобилянська Л. С. 50/50: Сучасне гендерне мислення: словник. Київ: К.І.С., 2005. 280 с.

10. Стадніченко О. Інтеграція гендерних підходів у викладання політичної теорії. Науковий вісник: збірник наукових статей Національного авіаційного університету. 2011. С. 87–92. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/325943075.pdf>.

11. Яковенко Ю. Л., Хорошайло О. С. Гендерний підхід в освітньому процесі у вищій школі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021 р. № 75. Т. 3. С. 171-175. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_3/35.pdf

References

1. Halyan I. M. Psykholohichnyy analiz sutnosti samorehulyatsiy yak

osobystisnoyi zdatnosti. Zbirnyk naukovykh prats': filosofiya, sotsiologiya, psykholohiya. IvanoFrankivsk: Vyd-vo DVNZ «Prykarpatskyy natsionalnyy universytet imeni Vasylya Stefanyka», 2015. Vyp. 20 (1). S. 154–161.

2. Hladchenko S. Problemy vprovadzhennya hendernoyi polityky v osvitiy haluzi suchasnoyi Ukrayiny. Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatyuka. Seriya: Istoriya. 2017. Vyp. 2. CH. 3. S. 153–156.

3. Dedilova T., Tokar I. Suchasni realiyyi vprovadzhennya hendernoho pidkrodu v systemi vyshchoyi osvity Ukrayiny. *Nauka i osvita*. № 1. S. 107–114. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=L1NK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_ S21P03=FILA=&2_S21STR=NiO_2016_1_23.

4. Zozulya I., Shevchenko L., Zozulya O., Henderni osoblyvosti samorehulyatsiyi zlochyntsiy. *Science and Education*, 2018, Issue 3. S. 2-25 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/3_2018/3.pdf

5. Ivanenko B. B. Samorehulyatsiya osobystosti: navch. posib. Kyiv: FOP Yamchynskyy O. V., 2020. 131 s. 6. Ylyn E. P. Dyfferentsyalnaya psykhyfyzolohyya muzhchyny y zhenshchyny. SPb: Pyter, 2007. 544 s.

6. Ilin Ye. P. Differentsial'naya psikhofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny. SPb: Piter, 2007. 544 s.

7. Konopkin O. A. Psikhologicheskoye mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti. M.: LENAND, 2011. 320 s.

8. Korniyenko I. Stratehiyi kopinh-povedinky osobystosti studenta v sytuatsiyi neuspikhu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv, 2010. 20 s.

9. Mel'nyk T. M., Kobylans'ka L. S. 50/50: Suchasne henderne myslennya: slovnyk. Kyiv: K.I.S., 2005. 280 s.

10. Stadnichenko O. Intehratsiya hendernykh pidkhodiv u vykladannya politychnoyi teorii. Naukovyy visnyk: zbirnyk naukovykh statey Natsionalnoho aviatsiynoho universytetu. 2011. S. 87–92. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/325943075.pdf>.

11. Yakovenko YU. L., Khoroshaylo O. S. Hendernyy pidkhid v osvithomu protsesi u vyshchiiy shkoli. Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiiy i zahalnoosvitniy shkolakh. 2021 r. № 75. T. 3. S. 171-175. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_3/35.pdf

GENDER FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF HIGHER EDUCATION SEEKERS

Altanova A. B.

Abstract. *The article highlights the problem of gender characteristics of psychological self-regulation of higher education applicants. The relevance of the mentioned issue is determined by the need to ensure the success of the individual in educational activities in the conditions of a gender-sensitive higher education institution. A brief analysis of the latest research and publications on the problems of gender education and psychological self-regulation was carried out. The theoretical and practical principles of psychological self-regulation and gender issues in education are substantiated. Ways to increase the level of self-regulation of higher education applicants in higher education institutions have been identified and experimentally verified. The article introduces the results of an empirical study that was conducted at the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine at the Faculty of Humanities and Pedagogy with the aim of determining the gender characteristics of psychological self-regulation of higher education applicants. The following methods were used: the method "Investigation of the level of self-regulation" (the author's method of I. A. Usatov); the method "Investigation of voluntary self-regulation according to the questionnaire test of A. V. Zverkov and E. V. Eidman; the method "Style features of self-regulation of behavior" by V. I. Morosanova; non-standardized self-observation (keeping a diary of self-observations); observation and interview. The article also contains the results of the study of routine (everyday) self-regulation techniques of higher education applicants during the working day. The analysis of the research results showed that the ability to self-regulate remains a problematic issue, as the majority is unable to maintain a stable mental state in non-standard situations of educational activity, especially during physical and psychological influence on them and in non-standard, stressful situations. However, the higher education applicants are aware of the need to develop self-regulation skills. The following ways of acquiring skills and abilities of emotional self-regulation by students of higher education, taking into account gender characteristics, are defined, such as psychological training, autogenic training, development of pedagogical techniques, inclusion of gender courses in the training plans of specialists (for example, "Gender Psychology"), organization of various educational activities, conducting trainings for the university community. In order to increase the indicators of stress resistance, the ability to self-regulate and improve the skills of planning, modeling, programming, flexibility, independence and evaluating the results of one's own activities, the study participants were offered psychotraining of personality self-regulation and psychotraining "Gender in Education" and offered "Methodological recommendations for improving the level of self-regulation of higher education applicant on the basis of gender". The results of repeated diagnosis of levels of stress resistance and self-regulation of higher education applicants showed an increase in these indicators and proved the effectiveness of the proposed program. Therefore, self-regulation of behavior is an integrative property of*

© Альтанова А. Б.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 13(4) 2022

the individual, which unites the intellectual, motivational, volitional, emotional sphere of the individual. The problems of self-regulation of the personality in order to achieve its success in educational activities are becoming more and more relevant for higher education teachers, scientists, and psychologists. Identifying the peculiarities of psychological self-regulation in the gender aspect and finding ways to improve it is a problem that requires further scientific research.

Keywords: *psychological self-regulation, gender, sex, masculinity, femininity, gender psychology, gender competence, higher education applicants.*