



УДК 159.947:378.147

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1358-1370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1358-1370)

Іщенко Володимир Іванович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, <https://orcid.org/0000-0003-3513-2110>

Скубій Оксана Михайлівна асистент кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, <https://orcid.org/0009-0000-0527-5511>

Муравська Ганна Олексіївна викладач кафедри теоретичних дисциплін, Коледж хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», м. Київ, <https://orcid.org/0009-0007-7993-842X>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У вищій освіті розвиток саморегулятивних навичок, зокрема уваги, концентрації і самодисципліни, відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективного навчального процесу та підготовці кваліфікованих фахівців. У статті було обґрунтовано значення саморегуляції в освітньому середовищі, досліджено її психологічні аспекти та визначено їх вплив на академічну успішність здобувачів освіти. Окреслено основні елементи функціональної структури процесу саморегуляції. Зазначено, що основною метою саморегуляції є прагнення людини до відчуття власної волі, автономії і відповідальності за своє життя. Охарактеризовано основні типи саморегуляції, до яких віднесено психічну, емоційну, вольову та поведінкову. Всі вони взаємопов'язані й у сукупності формують цілісну систему особистісного самоконтролю, що забезпечує ефективну адаптацію та продуктивну діяльність у різних сферах життя, зокрема в освітньому процесі. Визначено ключові психологічні аспекти саморегуляції, зокрема емоційний інтелект, самоусвідомлення, внутрішня мотивація і навички концентрації уваги. З'ясовано, що здобувачі з високим рівнем саморегуляції демонструють вищу академічну результативність, кращу здатність до адаптації в умовах зміни освітнього середовища, а також ефективніше реалізують індивідуальні навчальні стратегії. Ключову роль у саморегуляції, супроводжуючи всі її етапи від планування до виконання й



оцінювання дій, відіграють емоційний інтелект і мотивація. Розглянуто поняття мотивації як важливого компоненту емоційного інтелекту, що стимулює здатність здобувачів освіти долати труднощі, зберігати фокус на результатах і послідовно рухатися до поставлених цілей. Також було проаналізовано низку ефективних методів розвитку мотивації, серед яких стимулювання активного слухання та занотовування навчального матеріалу, використання елементів гейміфікації, підсумкове оцінювання, активне залучення здобувачів освіти до проектної і дослідницької діяльності. На підставі проведеного аналізу встановлено, що формування психологічних механізмів саморегуляції є ключовим чинником для підвищення результативності навчального процесу у закладах вищої освіти. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення впливу цифрових освітніх інструментів на формування навичок саморегуляції здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: мотивація, емоційний інтелект, постановка цілей, організація навчальної діяльності.

Ishchenko Volodymyr Ivanovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Poltava, <https://orcid.org/0000-0003-3513-2110>

Skubii Oksana Mykhailivna Assistant Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Poltava, <https://orcid.org/0009-0000-0527-5511>

Muravska Hanna Oleksiivna Lecturer, Department of Theoretical Disciplines, College of Choreography Art “Serge Lyfar Kyiv Municipal Academy of Dance”, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0007-7993-842X>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELF-REGULATION OF STUDENTS AS A FACTOR OF EFFECTIVE LEARNING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. In higher education, the development of self-regulatory skills, in particular attention, concentration, self-discipline, plays a crucial role in ensuring an effective educational process and training qualified specialists. The article substantiates the importance of self-regulation in the educational environment, investigates its psychological aspects and determines their impact on the academic success of students. The main elements of the functional structure of the self-regulation process are outlined. It is noted that the main goal of self-regulation is a person's desire



to feel their own will, autonomy and responsibility for their life. The main types of self-regulation are characterized, which include mental, emotional, volitional and behavioral. All of them are interconnected and together form a holistic system of personal self-control, which ensures effective adaptation and productive activity in various spheres of life, in particular in the educational process. Key psychological aspects of self-regulation have been identified, including emotional intelligence, self-awareness, intrinsic motivation, and concentration skills. It has been found that students with a high level of self-regulation demonstrate higher academic performance, better ability to adapt to changing educational environments, and more effectively implement individual learning strategies. Emotional intelligence and motivation play a key role in self-regulation, accompanying all its stages – from planning to execution and evaluation of actions. The concept of motivation is considered as an important component of emotional intelligence, which stimulates the ability of students to overcome difficulties, maintain focus on results, and consistently move towards their goals. A number of effective methods for developing motivation have also been analyzed, including stimulating active listening and note-taking of educational material, using gamification elements, summative assessment, and actively involving students in project and research activities. Based on the analysis, it was concluded that the development of psychological mechanisms of self-regulation is a necessary condition for increasing the efficiency of the educational process in higher education institutions. Promising areas of further research include studying the impact of digital educational tools on the formation of self-regulation skills of higher education students.

Keywords: motivation, emotional intelligence, goal setting, organization of learning activities.

Постановка проблеми. Серед основних пріоритетів розвитку вищої освіти в умовах сучасного інформаційного суспільства важливе місце посідають підвищення конкурентоспроможності закладів вищої освіти (далі ЗВО) та забезпечення ширшого доступу до якісної освітньої підготовки. У контексті глобальних змін зростає потреба у формуванні у здобувачів освіти як професійних знань і навичок, так і здатності до самостійного навчання, критичного мислення, адаптації до змін і відповідального ставлення до освітньої діяльності. Саме тому ЗВО все більше зосереджують увагу на формуванні особистісних якостей, які забезпечують ефективну самостійну роботу, розвиток ініціативності та самоконтролю.

Ключовими чинниками успіху майбутніх фахівців є зосередженість і концентрація, оскільки вони дозволяють приділяти увагу найважливішим завданням та уникати зайвих відволікань. Чітке визначення пріоритетів допомагає ефективно розподіляти енергію та ресурси, сприяючи професійному зростанню. У контексті вищої освіти розвиток саморегулятивних навичок, серед



яких увага та концентрація займають центральне місце, виступає одним із важливих чинників ефективного навчання та підготовки компетентних фахівців. Саме тому дослідження психологічних аспектів саморегуляції здобувачів вищої освіти набуває особливого значення в сучасній освітній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття саморегуляції розглядається в межах різних психологічних напрямів і наукових шкіл. Незважаючи на тривалу історію дослідження, актуальність і важливість цієї проблематики питання саморегуляції особистості залишається складним, багатовимірним і неоднозначним у науковому осмисленні. Як зазначає Т. Кириченко, в широкому розумінні саморегуляція є системним процесом із багаторівневою структурою, притаманним усім живим системам, що забезпечує їхнє цілеспрямоване функціонування. У вузькому ж розумінні, в контексті психології, саморегуляція — це процес самопрограмування, самоконтролю та самокорекції поведінки особистості, що ґрунтується на механізмах зворотного зв'язку і спрямований на приведення психічних процесів у відповідність до певних норм і правил [1]. На думку В. Лозовецької, саморегуляція — це здатність керувати власними діями, емоціями та думками задля досягнення запланованих цілей. Вона передбачає управління реакціями на зовнішні впливи й ефективну адаптацію до змін у навколишньому середовищі [2, с. 86].

У свою чергу, А. Килівник та Я. Матвієнко розглядають саморегуляцію як складну систему, яка ґрунтується на самосвідомості людини та забезпечує здатність до самоконтролю, активної діяльності та саморозвитку, що виникає з індивідуальних особливостей особистості [2].

Українська дослідниця О. Денис підкреслює, що сучасні теорії самоорганізації дозволяють розглядати саморегуляцію як одну з функцій або характеристик самоорганізованих систем. Вона ототожнюється з процесом регуляції і відображає здатність системи адаптуватися до змін, спричинених як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. У цьому контексті саморегуляція виступає як процес впорядкування змін, який забезпечує стабілізацію системи після впровадження нововведень [4].

Варто уваги і дослідження І. Кочергіної та Х. Стельмащук, які визначили саморегуляцію є ключовим елементом у процесі постановки та досягнення цілей, що сприяє успішній реалізації в усіх сферах діяльності протягом життя людини. Навички саморегуляції відіграють важливу роль у формуванні міжособистісних відносин і розв'язанні життєвих проблем, а в контексті навчальної діяльності їхнє значення особливо зростає. Авторки також з'ясували, що здобувачі освіти, які поєднують навчання з роботою, мають вищий рівень саморегуляції, оскільки відзначаються більшою гнучкістю в поведінці, схильністю до самостійного прийняття рішень, чіткішим і реалістичнішим уявленням про актуальні та довгострокові цілі [5].



Дослідження С. Сахранвард, М. Мірі та Х. Салхінія продемонструвало, що більшість компонентів саморегуляції істотно пов'язані з навчальною успішністю здобувачів освіти. Зокрема, студенти, які більш активно застосовували стратегії саморегуляції, показували кращі результати як у плануванні навчального процесу, так і в самооцінці власної ефективності [6]. Аналогічне дослідження провели Б. Ляшенко та Н. Беляєва, які проаналізували кореляційний зв'язок показників академічної саморегуляції і когнітивних навичок здобувачів вищої освіти. Автори з'ясували, що особи з високим рівнем академічної саморегуляції зазвичай володіють розвинутою здатністю критично оцінювати свої знання та навички. Вони здатні коригувати навчальний підхід відповідно до отриманих результатів і навчатися на власному досвіді [7].

Незважаючи на широке вивчення теоретичних аспектів саморегуляції, дослідження недостатньо висвітлюють комплексний психологічний механізм формування саморегуляції саме в контексті освітнього процесу в ЗВО.

Відповідно, **метою статті** є теоретичне обґрунтування ролі саморегуляції в освітньому процесі, аналіз її психологічних складників і визначення впливу рівня сформованості саморегуляторних умінь на успішність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Особливості навчального процесу у ЗВО, зокрема велика кількість годин, відведених на самостійну підготовку майбутніх фахівців, вимагають формування в них таких регулятивно-особистісних якостей, як самостійність, автономність, ініціативність, цілеспрямованість і наполегливість. Саме тому стає надзвичайно важливим визначити ефективні механізми саморегуляції і розробити методи формування та розвитку навичок саморегуляції у процесі навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Здатність до саморегуляції є однією з ключових характеристик особистості, оскільки вона відображає узгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів між різними компонентами систем і підсистем, що формують структуру особистості, а також свідчить про наявність тенденцій їх подальшого розвитку. Поняття «саморегуляція» часто вживається як синонім до «самоконтролю», проте самоконтроль є лише однією з форм саморегуляції і полягає в зусиллях, спрямованих на подолання перешкод та конфліктів. Саморегуляція ж охоплює більш широкий процес досягнення бажаного результату, що включає постановку цілей, вжиття відповідних заходів і моніторинг прогресу. Ці бажані результати можуть бути когнітивними, емоційними, поведінковими чи фізіологічними, при цьому значну роль відіграють і генетичні чинники. Починається саморегуляція з контролю над думками, імпульсами та діями, що згодом дає змогу управляти більш складними процесами. Таким чином, розвиток саморегуляторних навичок є одним із найважливіших чинників успішності в навчанні, професійній кар'єрі та загальному благополуччі особистості [8]. Вона



також сприяє розвитку таких важливих психологічних якостей, як самоконтроль, вольова напруга, а також здатність долати внутрішні бар'єри на шляху до досягнення успіху.

Функціональна структура процесу саморегуляції включає такі складові:

- ціль діяльності, прийнята суб'єктом, що є ключовою на певному етапі розвитку особистості;
- суб'єктивна модель важливих умов діяльності, від якої залежить комфортність і зручність руху до поставленої мети;
- план виконання дій — чітка програма, якої слід дотримуватися крок за кроком;
- система критеріїв оцінки успішності, що дозволяє об'єктивно визначити результативність роботи;
- інформація про фактичні результати, яка дає змогу оцінити ступінь досягнення первинної мети, виявити невиконані завдання, проаналізувати помилки та визначити чинники успіху для їх подальшого використання в житті [2, с. 55].

Основною метою саморегуляції є прагнення людини до відчуття власної волі, автономії та відповідальності за своє життя. Коли здобувачі освіти відчують свою волю через процес саморегуляції, їхня ефективність значно зростає, а стиль саморегуляції набуває автономного характеру. Віра у власну ефективність впливає на вибір здобувачів, їхні прагнення, рівень мобілізації зусиль у певній діяльності, а також на тривалість наполегливої роботи при подоланні труднощів. Саме віра у власну ефективність є ключовим чинником формування автономної саморегуляції здобувачів вищої освіти.

У психології розрізняють кілька типів саморегуляції, серед яких виділяють психічну, емоційну, вольову та поведінкову (табл. 1).

Таблиця 1

Основні типи саморегуляції

Тип	Характеристика
Психічна саморегуляція	Здатність особистості свідомо впливати на свої психічні стани (наприклад, тривогу, збудження та втомленість) з метою підтримання внутрішньої рівноваги, концентрації і працездатності. Вона включає використання різних психологічних технік (аутотренінг, візуалізація, дихальні вправи) для контролю власного психічного стану.
Емоційна саморегуляція	Відображає здатність усвідомлювати, контролювати та виражати власні емоції у прийнятний спосіб. Людина з таким розвиненим типом саморегуляції може керувати емоційними реакціями в складних або стресових ситуаціях, не допускаючи імпульсивних дій



Тип	Характеристика
Вольова саморегуляція	Здатність особистості свідомо спрямовувати свої зусилля на досягнення мети, подолання перешкод і мобілізацію внутрішніх ресурсів. Вона тісно пов'язана з мотивацією, силою волі та цілеспрямованістю.
Поведінкова саморегуляція	Вміння контролювати власну поведінку, дотримуватись соціальних норм, адаптувати свою діяльність відповідно до умов середовища та цілей.

Джерело: узагальнено авторами за [9].

Усі ці типи саморегуляції взаємопов'язані й у сукупності формують цілісну систему особистісного самоконтролю, що забезпечує ефективну адаптацію та продуктивну діяльність у різних сферах життя, зокрема в освітньому процесі.

Розвиток саморегуляції у здобувачів освіти залежить від певних аспектів (рис. 1).

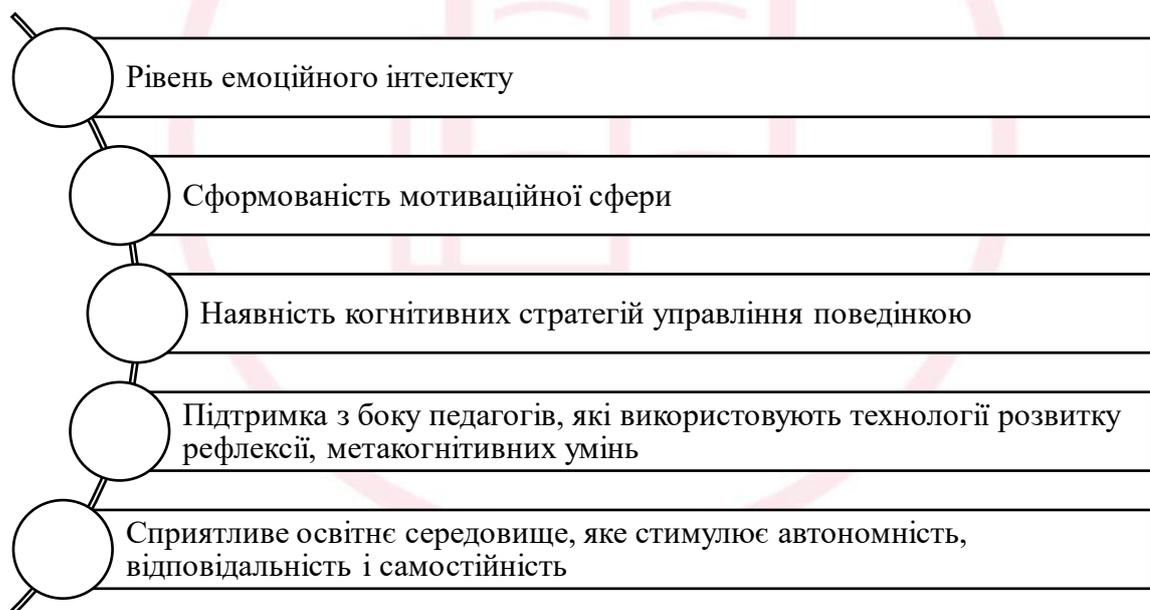


Рис. 1. Психологічні аспекти формування саморегуляції у здобувачів вищої освіти

Джерело: власна розробка авторів.

Саморегуляція передбачає здатність особистості управляти своїми емоційними реакціями, пристосовуючи їх до вимог конкретної ситуації. Цей процес сприяє підтриманню емоційної стабільності, зменшенню імпульсивності й оптимізації поведінкової ефективності. Розвинена саморегуляція забезпечує можливість прийняття зважених рішень навіть у стресових умовах. Особи, які володіють цією навичкою, демонструють вищу стресостійкість, швидше відновлюються після невдач і здатні підтримувати позитивний психоемоційний



стан [10, с. 104]. Забезпечення високого рівня стресостійкості стає особливо важливою складовою ефективною саморегуляції в умовах воєнного стану в Україні, адже вона допомагає майбутнім фахівцям зберігати психологічну рівновагу, злагоджено діяти в екстремальних умовах і підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я. Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти передбачає комплексний підхід, що включає процесуальні та диспозиційні складові. Процесуальний вимір спрямований на розвиток конструктивного самоналаштування та здатності самостійно забезпечувати оптимальний психоемоційний стан у складних екстремальних ситуаціях. Це передбачає опанування навичок саморегуляції та емоційної самопідтримки за допомогою релаксаційних технік, аутогенного тренування, спеціальних рухових вправ, дихальних практик, що дозволяють швидко знаходити адекватні варіанти дій для збереження життя та здоров'я. Диспозиційний вимір спрямований на оптимізацію сприйняття здобувачем освіти власної життєвої ситуації і покращення його загального психоемоційного та функціонального стану, незалежно від конкретних обставин. Для цього важливо працювати з такими стійкими особистісними характеристиками, як тривожність, когнітивна ригідність, сензитивність, зовнішній локус контролю, неадекватна самооцінка та негативна Я-концепція [11, с. 51]. Використання технік когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на подолання особистісної тривожності, а також арт-терапевтичних методів і гештальт-технік сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню здатності до адаптації у складних умовах навчання і життя.

Ключовими механізмами розвитку саморегуляції в емоційному контексті є саморефлексія й усвідомленість. Розвиток емоційного інтелекту (здатності керувати власними емоціями) посилює саморефлексію, що дозволяє глибше усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Емоції та мотивація відіграють важливу роль у процесі саморегуляції, супроводжуючи кожен її етап від планування до виконання й оцінювання дій. Хоча в багатьох моделях саморегуляції емоційна складова часто недооцінюється, вона є не менш значущою, ніж мотивація, постановка цілей чи метапізнавальні процеси [12]. Загальний емоційний стан безпосередньо впливає на навчальну успішність: оптимістичне налаштування та позитивне ставлення до навчання підсилюють мотивацію, сприяють подоланню труднощів і досягненню високих результатів. Навпаки, пригнічений настрій, апатія та втрата інтересу до освітнього процесу знижують продуктивність та ефективність діяльності здобувача вищої освіти.

Емоційний інтелект має важливе значення для успішного процесу адаптації до змін, що є особливо важливим як у навчальному, так і в професійному середовищі. Зокрема, високий рівень емоційного інтелекту є значущим психологічним чинником, який позитивно впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Завдяки розвиненим міжособистісним навичкам такі здобувачі освіти здатні ефективніше комунікувати, легше встановлювати продуктивні взаємини та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Як



наслідок, вони створюють сприятливу соціальну атмосферу в навчальному середовищі, що сприяє зростанню внутрішньої мотивації і підвищує ефективність засвоєння знань.

У свою чергу, внутрішня мотивація, яка є важливим компонентом емоційного інтелекту, стимулює здатність здобувачів освіти долати труднощі, зберігати фокус на результатах і послідовно рухатися до поставлених цілей. Розглядаючи поняття мотивації у навчальному процесі, слід усвідомлювати її тісний взаємозв'язок з іншими складовими освітнього середовища, такими як методика викладання, педагогічні підходи, соціальні умови та індивідуальні характеристики самого здобувача освіти. Глибоке осмислення теоретичних основ навчальної мотивації є необхідною передумовою для створення та реалізації дієвих педагогічних стратегій, які сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти до навчання та покращенню їхньої академічної успішності. Відсутність внутрішнього стимулу часто призводить до зниження концентрації уваги та зменшення навчальної активності, що негативно впливає на ефективність навчання.

Досвідчені викладачі в процесі навчання активно застосовують ефективні прийоми та методи, які спрямовані на активацію мотиваційних механізмів здобувачів освіти (рис. 2).



Рис. 2. Прийоми підвищення мотивації здобувачів освіти
Джерело: узагальнено авторами за [13].



Всі ці прийоми сприяють розвитку когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів саморегуляції, що є необхідним для підготовки самостійного, мотивованого та психологічно стійкого майбутнього фахівця. У цілому, психологічні аспекти саморегуляції утворюють комплексний механізм, який забезпечує ефективність процесу навчання у ЗВО.

Разом із тим, здобувачі освіти з низьким рівнем саморегуляції часто стикаються з труднощами при визначенні цілей, організації власної навчальної діяльності та застосуванні результативних навчальних стратегій. Як наслідок, це може призвести до поверхневого опанування навчального матеріалу й ускладнень при виконанні завдань, вирішення яких потребує розвинених когнітивних умінь [7, с. 926]. Для поступового та впевненого переходу майбутніх фахівців на вищі рівні професійного становлення необхідно забезпечити відповідні педагогічні умови. Це сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, що сприяють активізації та ефективності їхнього професійного розвитку в процесі здобуття вищої освіти. Внутрішні протиріччя виступають рушійними силами саморозвитку особистості, тому освітнє середовище має бути насиченим творчими ситуаціями з певною мірою невизначеності, що стимулює процеси саморозвитку та самоактуалізації майбутнього фахівця.

Загалом, саморегуляція має розглядатися як складне та багатовимірне явище — процес взаємодії психічних і функціональних станів. З одного боку, вона інтегрує особистісні характеристики різного рівня, а з іншого — опосередковує вплив на діяльність особистісних змінних, які виконують різні функціональні ролі в цілісному процесі регуляції довільної поведінки людини [5, с. 37]. Отже, при вивченні саморегуляції важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості особистості, оскільки саме вони зумовлюють способи регуляції поведінки, рівень її ефективності, стійкість до стресу та здатність до автономного прийняття рішень.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що саморегуляція є ключовим чинником у розвитку академічної автономії та академічної успішності, знижує рівень стресу і сприяє загальному психологічному благополуччю здобувачів освіти. Розвиток здатності до саморегуляції тісно пов'язаний із рівнем навчальної мотивації майбутніх фахівців, вмінням контролювати поведінку, керувати власними емоціями та стресом, а також із здатністю до постановки цілей і планування навчальної діяльності. З урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, важливо розглядати саморегуляцію крізь призму суб'єктного підходу, адже досягнення будь-яких цілей значною мірою залежить від унікальних мотиваційних установок, життєвих орієнтирів та особистісних характеристик. Оскільки діяльність виникає на основі усвідомленої цілі, а цілі у різних людей можуть суттєво відрізнятися, механізми саморегуляції також набувають індивідуалізованих форм. Це ще раз



підтверджує необхідність створення в освітньому середовищі умов для розвитку саморегуляторних навичок з урахуванням особистісних відмінностей здобувачів освіти, їхнього рівня автономії, емоційної зрілості та здатності до саморефлексії.

Перспективним напрямком подальших досліджень вважаємо вивчення впливу цифрових освітніх інструментів на формування навичок саморегуляції здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 1, № 3. С. 82–87. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835> (дата звернення: 30.05.2025).
2. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С. 85–98. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/851/814 (дата звернення: 30.05.2025).
3. Килівник А. М., Матвієнко Я. О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 54–57. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/12.pdf (дата звернення: 30.05.2025).
4. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наука і освіта*. 2020. № 4. С. 53–59. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/10550> (дата звернення: 30.05.2025).
5. Kocherhina I., Stelmashchuk K. Peculiarities of behaviour self-regulation in students who combine study and work. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. 2022. No. 19 (64). P. 34–46. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).04) (дата звернення: 30.05.2025).
6. Sahranavard S., Miri M. R., Salehiniya H. The relationship between self-regulation and educational performance in students. *Journal of education and health promotion*. 2018. Vol. 7, No. 1. URL: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_93_18 (дата звернення: 30.05.2025).
7. Ляшенко Б. Ю., Беляєва Н. Є. Особливості впливу академічної саморегуляції на розвиток когнітивних навичок у здобувачів вищої освіти. *Наукові перспективи*. 2024. № 6 (48). С. 921–930. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-6\(48\)-921-930](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-6(48)-921-930) (дата звернення: 30.05.2025).
8. Masaki F. Self-regulation from the sociocultural perspective – A literature review. *Cogent Education*. 2023. Vol. 10, No. 2. Article 2243763. URL: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2243763> (дата звернення: 30.05.2025).
9. Тимошук Є., Бруяка І., Любомирський В. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2022. № 15. С. 52–61. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8758/1/9.pdf> (дата звернення: 30.05.2025).
10. Панасенко Е. А., Репринець І. О. Вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти: психологічні чинники та освітні практики. *Наукові записки*. 2025. № 1. С. 101–108. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-13> (дата звернення: 30.05.2025).
11. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. № 5. С. 48–53. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> (дата звернення: 30.05.2025).



12. Pekrun R. Teachers need more than knowledge: Why motivation, emotion, and self-regulation are indispensable. *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 56, No. 4. P. 312–322. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1991356> (дата звернення: 30.05.2025).
13. Сікорський П., Красицький Н. Формування мотивації студентів до навчання у закладах професійної освіти під час дистанційного навчання. *Вища освіта України*. 2024. № 1. С. 178–184. URL: [https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1\(92\).22](https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).22) (дата звернення: 30.05.2025).

References:

1. Kyrychenko, T. V. (2017). Psykholohichni zmist samorehuliatcii osobystosti [Psychological content of self-regulation of the personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific bulletin of the Kherson State University*, 1(3), 82–87. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835> [in Ukrainian].
2. Lozovetska, V. (2024). Rol samorehuliatcii v formuvanni uspishnoi kariery: psykholohichni stratehii ta vnutrishni mekhanizmy [The role of self-regulation in the formation of a successful career: psychological strategies and internal mechanisms]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka – Spirituality of the individual: methodology, theory and practice*, 1(108), 85–98. Retrieved from https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/851/814 [in Ukrainian].
3. Kylyvnyk, A. M., & Matviienko, Ya. O. (2019). Psykholohichni osoblyvosti poniattia samorehuliatcii osobystosti [Psychological features of the concept of self-regulation of the personality]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 2, 54–57. Retrieved from http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/12.pdf [in Ukrainian].
4. Denys, O. (2020). Samorehuliatciiia osobystosti yak psykholoho-pedahohichna problema [Self-regulation of the personality as a psychological and pedagogical problem]. *Nauka i osvita – Science and education*, 4, 53–59. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/10550> [in Ukrainian].
5. Kocherhina, I., & Stelmashchuk, K. (2022). Peculiarities of behaviour self-regulation in students who combine study and work. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*, 19(64), 34–46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).04)
6. Sahranavard, S., Miri, M. R., & Salehiniya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance in students. *Journal of education and health promotion*, 7(1). Retrieved from https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_93_18
7. Liashenko, B. Yu., & Bieliaieva, N. Ye. (2024). Osoblyvosti vplyvu akademichnoi samorehuliatcii na rozvytok kohnitynykh navychok u zdobuvachiv vyshchoi osvity [Peculiarities of the influence of academic self-regulation on the development of cognitive skills in higher education students]. *Naukovi perspektyvy – Scientific Perspectives*, 6(48), 921–930. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-6\(48\)-921-930](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-6(48)-921-930) [in Ukrainian].
8. Masaki, F. (2023). Self-regulation from the sociocultural perspective – A literature review. *Cogent Education*, 10(2). Article 2243763. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2243763>
9. Tymoshchuk, Ye., Bruiaka, I., & Liubomyrskyi, V. (2022). Rol intuitsii v strukturi samorehuliatcii v umovakh nevyznachenosti [The role of intuition in the structure of self-regulation under conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia” – Scientific notes of the National University “Ostroh Academy”*, 15, 52–61. Retrieved from <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8758/1/9.pdf> [in Ukrainian].
10. Panasenko, E. A., & Reprynets, I. O. (2025). Vplyv emotsiinoho intelektu na akademichnu uspishnist zdobuvachiv vyshchoi osvity: psykholohichni chynnyky ta osvitni praktyky [The influence of emotional intelligence on the academic success of higher education students: psychological factors and educational practices]. *Naukovi zapysky – Scientific notes*, 1, 101–108. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-13> [in Ukrainian].



11. Moroz, L. I., & Safin, O. D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Model of development of stress resistance of higher education students in conditions of martial law]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho – Scientific Notes of V. I. Vernadsky TNU*, 5, 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].

12. Pekrun, R. (2021). Teachers need more than knowledge: Why motivation, emotion, and self-regulation are indispensable. *Educational Psychologist*, 56(4), 312–322. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1991356>

13. Sikorskyi, P., & Krasyl'nikov, N. (2024). Formuvannia motyvatsii studentiv do navchannia u zakladakh profesiinoi osvity pid chas dystantsiinoho navchannia [Formation of students' motivation to study in vocational education institutions during distance learning]. *Vyshcha osvita Ukrainy – Higher education of Ukraine*, 1, 178–184. [https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1\(92\).22](https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).22) [in Ukrainian].

