

Шашенкова А. О.

аспірантка

*Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

Щербакова О. О.

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник*

*Державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків
Національної академії медичних наук України»*

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА РІЗНИХ КУРСАХ НАВЧАННЯ

FEATURES OF SELF-REGULATION OF FUTURE OFFICERS IN VARIOUS TRAINING COURSES

У статті проведено експериментальне дослідження прояву саморегуляції серед курсантів військового профілю на різних курсах навчання. Окреслена специфіка різних видів саморегуляції, а саме: саморегуляція діяльності, вольова й соціо-емоційна саморегуляція. Виокремлені провідні функції саморегуляції для військовослужбовців (регулююча, організуюча, прогностична, стабілізуюча, відновлююча, фасилітуюча), доведена важливість розвитку означеного конструкту під час навчання у вищій школі, а також перелічені першочергові завдання, через які здійснюється розвиток саморегуляції майбутніх офіцерів.

Емпіричне дослідження проводилося за участю курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Вибірка складала 97 курсантів, рівномірно поділених за статтю (залучені 1 й 3 курси спеціальностей «Радіотехніка», «Метрологія та інформаційно-вимірювальні технології»). Використані такі діагностичні інструменти: «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»; тест-опитувальник вольової саморегуляції; методика визначення вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці. Використані такі методи математичної статистики: обчислення середнього арифметичного й проведення кореляційного аналізу з використанням U-критерія Манна-Уїтні.

У ході експериментального дослідження отримані такі узагальнені результати: розглянуті у статті види саморегуляції у майбутніх офіцерів розвинені в цілому на середньому рівні; показники здобувачів освіти старших курсів дещо вищі, ніж у першокурсників, тобто саморегуляція курсантів розвивається під час навчання; вольова саморегуляція, на відміну від інших означених видів саморегуляції, майбутніх офіцерів усіх курсів розвинена на високому рівні, що підтверджує її особливу значимість для військового профілю навчання; вважаємо, що різні види саморегуляції впливають на різні сфери військової підготовки: саморегуляція діяльності – навчальний процес, академічна успішність; вольова саморегуляція – фізична підготовка, фізіологічні показники; соціо-емоційна саморегуляція – комунікація з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами.

Ключові слова: саморегуляція, саморегуляція діяльності, вольова саморегуляція, соціально-емоційна саморегуляція, майбутні офіцери, військовий профіль навчання.

The article conducts an experimental study of the manifestation of self-regulation among cadets of the military profile at different courses of study. The specificity of different types of self-regulation is outlined, namely: self-regulation of activity, volitional and socio-emotional self-regulation. The leading functions of self-regulation for military personnel (regulatory, organizing, predictive, stabilizing, restorative, facilitating) are allocated, the importance of developing this construct during higher education is proved, and the priority tasks through which the development of self-regulation of future officers is carried out are listed.

The empirical study was conducted with the participation of cadets of the Kharkiv National University of the Air Force named after Ivan Kozhedub. The sample consisted of 97 cadets, evenly divided by sex (1st and 3rd courses of specialties "Radio Engineering", "Metrology and Information and Measuring Technologies" were involved). The following diagnostic tools were used: "Style of self-regulation of behavior – SSP-98"; test questionnaire of volitional self-regulation; methods for determining the severity of self-control in the emotional sphere, activity and behavior. The following methods of mathematical statistics were used: calculation of the arithmetic mean and correlation analysis using the Mann-Whitney U-test.

In the course of the experimental study, the following generalized results were obtained: the types of self-regulation considered in the article in future officers are generally developed at the average level; the indicators of students of senior years of education are somewhat higher than those of freshmen, that is, self-regulation of cadets develops during training; volitional self-regulation, unlike other types of self-regulation, of future officers of all courses is developed at a high level, which confirms its special importance for the military profile of training; we believe that different types of self-regulation affect different areas of military training: self-regulation of activities – the educational process, academic performance; volitional self-regulation – physical fitness, physiological indicators; socio-emotional self-regulation – communication with classmates, teachers, senior officers.

Key words: self-regulation, self-regulation of activities, volitional self-regulation, socio-emotional self-regulation, future officers, military training profile.

Вступ. За останнє десятиліття – і особливо за часи повномасштабної російсько-української війни – роль армії в нашій країні зазнала суттєвої трансформації, посилилося значення обороноздатності держави. Відповідно, нового значення набув і образ військовослужбовців, особливо офіцерів. Так, український військовий має володіти такими якостями – патріотизм, дисциплінованість, організованість, мужність, стресостійкість, порядність, справедливість тощо.

Більшість із вищезначеного формується і вдосконалюється за допомогою розвиненої саморегуляції. Зазначимо, що в межах цієї статті саморегуляцію ми розуміємо як функціональне й синергетичне поєднання саморегуляції діяльності (саморегуляція довільної активності) і особистісної саморегуляції (вольова, соціальна, емоційна тощо). Стисло окреслимо названі види саморегуляції.

Саморегуляція діяльності – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і управління свідомою діяльністю, спрямованою на реалізацію власних цілей [3]. Провідними завданнями саморегуляції діяльності є такі: успішне опанування новими видами діяльності; вирішення нестереотипних завдань; розвиток самостійності й наполегливості на шляху до мети; розуміння сутності діяльності (мета, умови, способи здійснення, критерії успішності тощо); помірковане й зважене планування діяльності; формування впевненості у власних силах для реалізації намічених цілей тощо.

Компонентами саморегуляції діяльності виступають основні регуляторні процеси й регуляторно-особистісні властивості, а саме: планування (специфіка цілепокладання, утримання цілей, розвиненість довільного проектування власної діяльності), моделювання (розуміння системи зовнішніх та внутрішніх значущих умов, міра їх усвідомленості, деталізованості та адекватності, які необхідні для розробки ефективної й дієвої моделі активності), програмування (довільне програмування власної поведінки, виокремлення проміжних цілей на шляху до загальної мети), оцінка результатів (встановлення відповідності між оцінкою власних сил, ресурсів, можливостей і реальними результатами діяльності та поведінки), гнучкість (спроможність побудувати систему саморегуляції в мінливих умовах зовнішніх та внутрішніх змін, трансформувати модель діяльності у відповідність з новими обставинами), самостійність (автономність й незалежність в організації власної діяльності).

Вольова саморегуляція – це довільне, підлегле цілями й мотивами предметної активності суб'єкта, формування стану оптимальної змобілізованості, відповідного режиму діяльності, її концентрації в необхідному напрямі [5]. Головні завдання вольової саморегуляції: самомотивація, пошук внутрішніх стимулів і рушіїв; формування вольової команди діяти через внутрішній імпульс; усвідомлений контроль діяльності з урахуванням морально-етичних й соціально-схвалених суспільних норм; піднесення власних унікальних навичок і задатків, визначення індивідуальної траєкторії розвитку.

Вольова саморегуляція утворена такими елементами – наполегливість (вказує на силу намірів, бажання завершення розпочатої справи, приведення її до запланованого результату) й самовладання (усвідомлений і цілеспрямований контроль недоречних і деструктивних емоційних реакцій та станів, а також небажаної поведінки).

Соціальна саморегуляція – це свідомий процес самоздійснення, самоорганізації особистістю власних сутнісних сил відповідно до нормативно-правової та морально-етичної систем суспільного буття [7, с. 19–20]. Завданнями соціальної саморегуляції виступають: набуття балансу між своєрідними особливостями особистості та суспільно-прийнятими нормами; суспільними цінностями та власними цінностями; суспільно обумовленими рольовими приписами стосовно особистості та її відношенням до них й бажанням їх наслідувати. Особистість постійно зіставляє цінності, норми та рольові приписи, які діють в одній сфері діяльності, з вимогами, що засвоєні в іншій сфері, або шукає точки перетину.

Емоційна саморегуляція – це завчасно усвідомлений та системно організований вплив особистості на власний емоційний стан з метою трансформації його характеристик у бажаному, корисному й безпечному напрямку [2]. Емоційна саморегуляція має такі завдання: контроль власної поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії; нормалізація свого емоційного стану (усвідомлення власних емоцій, керування інтенсивністю емоцій та експресією); екологічне перетворення деструктивного емоційного стану у конструктивний.

Значення розвиненої саморегуляції для військовослужбовців важко переоцінити. Військовослужбовці ЗСУ – і ті, які виконують бойові завдання, і ті, що несуть службу в тилу – кожного дня зіштовхуються з ситуаціями, які негативно впливають на їх здатність, вчасність та якість виконання завдань за призначенням. Кожен військовий, незалежно від віку, статі, посади піддається інтенсивним й пролонгованим психологічним випробуванням, для протидії яким необхідні особливі внутрішні ресурси, одним з яких є високий рівень саморегуляції. Таким чином, порушене в статті питання вбачається нам особливо актуальним.

Питання саморегуляції військовослужбовців є темою наукових пошуків низки вітчизняних дослідників, серед яких: С. Вадзюк, Ю. Галімов, О. Грицина, О. Іванова, М. Іванюк, О. Кокун, І. Ламаш, Н. Лозінська, І. Пішко, Н. Погорільська, В. Сас, О. Сидоренко, М. Філіппов, О. Фурс тощо.

Узагальнивши наукові джерела [4; 6], виокремимо основні функції саморегуляції у військовій службі:

- регулююча (попереджає від зловживання владою, формування деструктивних стратегій стресоподолання, неправомірних дій, ухилення від виконання завдань за призначенням тощо);
- організуюча (уможливорює ефективну діяльність в умовах великого потоку інформації, різноманітності поставлених завдань, сприяє психофізіологічній мобілізації в складній ситуації, збереженню пильності в режимі очікування, а також розвиває

спроможність самостійно й помірковано приймати відповідальні рішення, діяти з урахуванням вимог складних, мінливих й небезпечних ситуацій);

– прогностична (передбачення ймовірних ускладнень й перепон при вирішенні службових і бойових завдань, а також можливих шляхів їх ефективного подолання);

– стабілізуюча (підтримує психічне здоров'я, на яке згубно впливають різні позбавлення, переживання, небезпека, втрата особистої свободи, примусовий характер поведінки, травматичні події тощо);

– регулююча (допомагає нормалізувати психо-емоційний стан, зосередитись на виконанні службового завдання попри різноманітні внутрішні та зовнішні стрес-фактори);

– відновлююча (прискорює поновлення втраченої нервової енергії, нормалізації функціонування всіх систем організму);

– фасилітуюча (конструктивно впливає на розвиток стресостійкості, дисциплінованості, відповідальності, самостійності, рефлексивності, життєстійкості, гармонізує копінг-систему, позитивно позначається на фізичній витривалості тощо).

Ми поділяємо думку О. Фурса про те, що розвиток саморегуляції є невіддільною частиною професіогенезу військовослужбовців, охоплює всі етапи їх професіоналізації [8, с. 63]. Робота в означеному напрямку починається під час професійної підготовки в закладах вищої освіти військового спрямування, і має бути системною, неперервною, послідовною, міжпредметною, контекстною.

Вчений Ю. Галімов стверджує, що у ході фахової підготовки майбутніх офіцерів пріоритетним є добір абітурієнтів, які мають психофізіологічну передиспозицію до діяльності в стресогенних умовах й розвинену саморегуляцію. Не менш важливим підходом науковець вважає цілеспрямоване, комплексне й систематичне формування саморегуляції в курсантів безпосередньо під час їх первинної військово-професійної підготовки у вищій школі [1, с. 181].

Головними практичними завданнями, через які здійснюється розвиток саморегуляції майбутніх офіцерів, науковець О. Фурс вважає такі: опанування провідними категоріями теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти тощо); розвиток готов-

ності до саморегуляції (уміння проводити самоаналіз, визначати й встановлювати цілі, вирішувати міру їх пріоритетності, з'ясувати найактуальніші з них тощо) й спроможності власноруч підвищувати свій рівень саморегуляції; розвиток різноманітних дієвих механізмів й технік саморегуляції [8, с. 67].

Мета статті – емпірична перевірка сформованості саморегуляції (діяльнісна, вольова, соціально-емоційна) майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів, порівняння показників для встановлення динаміки розвитку означеного конструкту за час навчання.

Виклад основного матеріалу. До дослідження залучені курсанти Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Загальна кількість респондентів – 97: 49 курсантів 1 курсу й 48 – 3 курс. Вибірка рівномірна за статтю й спеціальностями («Радіотехніка», «Метрологія та інформаційно-вимірвальні технології»).

Зазначимо, що опитування проводилося наприкінці навчального року (травень 2023), тому опитаних першокурсників слід вважати не абітурієнтами, а повноцінними курсантами, які пройшли рік навчання військового спрямування і за своїми психофізіологічними характеристиками відповідають здобувачам освіти другого курсу.

Використані такі діагностичні інструменти: «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової (саморегуляція діяльності; тестопитувальником вольової саморегуляції А. Зверькова і Е. Ейдмана (вольова саморегуляція); методика визначення вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. Нікіфорова, В. Васильєва та С. Фірсова – 2 шкали: емоційна та соціальна (соціо-емоційна саморегуляція).

Математико-статистична обробка результатів опитування проводилася за допомогою обчислення середнього арифметичного й проведення кореляційного аналізу з використанням U-критерія Манна-Уїтні.

Перейдемо до психологічної інтерпретації отриманих емпіричних результатів (табл. 1, 2, 3), починаючи з саморегуляції діяльності.

В цілому саморегуляція діяльності у майбутніх офіцерів розвинута на середньому рівні, окрім шкали «Програмування», яка у першокурсників має низьке значення. Бачимо, що за всіма шкалами саморегуляції

Таблиця 1

Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В. Моросанової

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Планування	4,63 С	5,62 С	769	$p \leq 0.01$
Програмування	4,83 Н	6,58 С	561.5	$p \leq 0.01$
Гнучкість	5,75 С	6,56 С	931	$p \leq 0.05$
Моделювання	4,83 С	6,95 С	585	$p \leq 0.01$
Оцінка результатів	4,28 С	5,35 С	764	$p \leq 0.01$
Самостійність	4,97 С	5,75 С	906.5	$p \leq 0.05$
Загальний рівень	25,71 С	32,41 С	519	$p \leq 0.01$

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень.

Таблиця 2

**Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за тест-опитувальником
вольової саморегуляції А. Зверькова і Е. Ейдмана**

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Наполегливість	9,14 В	11,54 В	606	$p \leq 0.01$
Самовладання	7,38 В	9,33 В	652.5	$p \leq 0.01$
Загальний рівень	13,75 В	17,22 В	598.5	$p \leq 0.01$

Примітка: В – високий рівень.

Таблиця 3

**Порівняння показників майбутніх офіцерів 1 та 3 курсів за методикою визначення вираженості
самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. Нікіфорова, В. Васильєва та С. Фірсова
(2 шкали – емоційна та соціальна)**

Шкали	Середнє арифметичне		Значення U-критерія Манна-Уїтні	Критичне значення
	1 курс	3 курс		
Емоційна саморегуляція	7,67 Н	9,60 С	599.5	$p \leq 0.01$
Соціальна саморегуляція	15,95 С	17,89 В	769	$p \leq 0.01$
Загальний рівень	23,63 С	27,5 С	663	$p \leq 0.01$

Примітка: Н – низький рівень, С – середній рівень, В – високий рівень.

діяльності курсанти 1-го курсу мають нижчі показники, ніж курсанти 3-го курсу. Статистична значимість результатів доведена, розрізнення у зоні значимості.

Припускаємо, що у курсантів саморегуляція діяльності більшою мірою впливає на навчальний процес, його академічну успішність й освітню самопідготовку з вивчення теоретичних дисциплін.

Наступною до розгляду є вольова саморегуляція, що подана в таблиці 2.

За результатами вся вибірка майбутніх офіцерів має високі показники, однак курсанти 1-го курсу дещо поступаються курсантам 3-го курсу, які мають більш розвинену вольову саморегуляцію. Статистична значимість доведена, розрізнення знаходяться у зоні значимості.

Вважаємо, що вольова саморегуляція для здобувачів вищої освіти військового профілю навчання сильніше позначається на їх фізичній підготовці, у ході опрацювання практичних навичок, а також позитивно впливає на фізіологічні показники: сила, витривалість, спритність тощо.

Останньою є таблиця 3, в якій представлені результати дослідження соціо-емоційної саморегуляції.

Більшість показників соціо-емоційної саморегуляції знаходяться на середньому рівні розвитку в межах всієї вибірки респондентів, однак шкала «Емоційна саморегуляція» у першокурсників – низьке значення, а шкала «Соціальна саморегуляція» у третьокурсників – високе значення. Зберігається тенденція до більш високого рівня розвитку всіх компонентів означеної саморегуляції у майбутніх офіцерів старшого курсу. Статистична значимість отриманих емпіричних результатів доведена, розрізнення знаходяться у зоні значимості.

Допускаємо, що соціо-емоційна саморегуляція у курсантів стосується міжособистісних аспектів взаємодії: взаємодія з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами.

Висновки. Отже, нами проведене теоретичне узагальнення й експериментальне дослідження особливостей прояву саморегуляції у майбутніх офіцерів на різних курсах навчання (зокрема на 1 й 3 курсах). У ході емпіричного дослідження встановлено:

1. Представлені види саморегуляції (саморегуляція діяльності, вольова й соціо-емоційна саморегуляція) у майбутніх офіцерів розвинені в цілому на середньому рівні.

2. Показники курсантів старших курсів вищі, ніж у першокурсників, що свідчить про поступовий й цілеспрямований розвиток саморегуляції за час навчання у ЗВО.

3. Вольова саморегуляція майбутніх офіцерів розвинена на високому рівні, це вказує на її особливу значимість для обраного фаху, що формує замотивованість, дисциплінованість, наполегливість і стриманість серед майбутніх військовослужбовців-офіцерів.

Вважаємо, що у курсантів різні види саморегуляції впливають на різні сфери їх професійно-військової підготовки: саморегуляція діяльності впливає на навчальний процес, академічну успішність й самопідготовку у ході вивчення циклу теоретичних дисциплін; вольова саморегуляція позначається на фізичній підготовці, проявляється при опрацюванні практичних навичок й вмінь, впливає на фізіологічні показники: сила, витривалість, спритність тощо; соціо-емоційна саморегуляція стосується міжособистісних аспектів: взаємодія з одногрупниками, викладачами, старшими офіцерами тощо.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в порівнянні показників саморегуляції (діяльнісна, вольова, соціо-емоційна) курсантів військового профілю навчання й студентів-майбутніх педагогів з метою визначення міри обумовленості розвитку саморегуляції профілем навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галімов Ю. А. Формування вмінь саморегуляції психічних станів у майбутніх військових фахівців. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2011. № 3. С. 181–184.
2. Емоційна саморегуляція: як керувати емоціями. *Енциклопедія пожежної безпеки*. URL: <https://rt82.ru/uk/the-theory-of-suppression/emocionalnaya-samoregulyaciya-kak-upravlyat-emociyami/> (дата звернення: 19.06.2023).
3. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : XXI всеукр. практ.-пізнав. інтернет-конф., м. Дніпро, 28 трав. – 13 черв. 2018 р. Дніпро, 2018. С. 50–56.
4. Погорільська Н. І., Іванюк М. О. Психологічні ресурси саморегуляції льотної складу повітряних сил. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2012. № 21. С. 155–166.
5. Помиткіна Л. Теоретико-методологічний аналіз проблеми прийняття рішень у діяльності суб'єкта праці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія*. 2007. № 36. С. 140–146.
6. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 491–502.
7. Управління соціальним та гуманітарним розвитком : конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2017. 124 с.
8. Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2021. 300 с.