

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ**

*Статтю присвячено вирішенню проблеми покращання саморегуляції студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу. Виявлено особливості психічної саморегуляції студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу. З'ясовано психологічні чинники, що детермінують перебіг саморегуляції студентів у процесі їх адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу.*

*Ключові слова: психічна саморегуляція студентів, адаптація до навчання, програма підготовки офіцерів запасу.*

*Статья посвящена решению проблемы улучшения саморегуляции студентов в период адаптации к обучению по программе подготовки офицеров запаса. Выявлены особенности психической саморегуляции студентов в период адаптации к обучению по программе подготовки офицеров запаса. Выяснены психологические факторы, которые детерминируют саморегуляцию студентов в процессе их адаптации к обучению по программе подготовки офицеров запаса.*

*Ключевые слова: психическая саморегуляция студентов, адаптация к обучению, программа подготовки офицеров запаса.*

*The thesis is devoted to the problem of improvement of students' self-regulation within the process of adaptation to studying on the program of officers of reserve. The peculiarities of students' psychical self-regulation within the process of adaptation to studying on the program of officers of reserve have been revealed. The psychological factors describing students' self-regulation within the process of adaptation to studying have been specified.*

*Key words: students' self-regulation, adaptation to studying, the program of officers of reserve, psychical self-regulation.*

**Вступ.** Проблема вивчення особливостей психічної саморегуляції студентів у період навчання за програмою підготовки офіцерів запасу є актуальною в контексті реформування Збройних Сил України. Пошук найбільш оптимальних форм підготовки майбутніх офіцерів підвищує інтерес до даної форми навчання, але залишає поза увагою психологічні аспекти проблеми., Недостатнє усвідомлення характеру військової підготовки та мети й завдань її проходження, різна мотивація до навчання, невизначеність перспектив подальшого проходження військової служби призводить до ускладнення адаптації студентів до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу, яка дозволяє разом із цивільною спеціальністю опанувати військовим фахом. Складність та напруженість навчання підвищує вимоги до адаптивних можливостей студентів і як наслідок потребує пошуку нових шляхів їх мобілізації. Одним із напрямків підвищення ефективності адаптації студентів є розвиток їх психічної саморегуляції. Таким чином, вивчення психічної саморегуляції як чинника адаптації майбутніх військових фахівців є актуальним науковим завданням, яке зумовлене необхідністю пошуку шляхів

підтримки процесу їх особистісного зростання в період навчання.

**Мета** – ознайомити з результатами емпіричного дослідження особливостей психічної саморегуляції студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу.

**Результати дослідження.** Забезпечення всебічного розвитку особистості всупереч пристосувальним реакціям організму є важливою складовою підвищення ефективності навчально-виховного процесу, формування умінь і навичок майбутньої військово-професійної діяльності в студентів. Одним із перспективних напрямків психологічних досліджень саморозвитку особистості є положення теорії психічної саморегуляції людини. З огляду на це, для успішної адаптації студентів до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу необхідне формування ефективних стратегій психічної саморегуляції. Найбільш ефективним шляхом досягнення цієї мети є використання мультитрегуляторного підходу, що базується на об'єднанні наукових та методологічних підходів сучасної психологічної науки.

З метою реалізації завдань дослідження був використаний комплекс таких методів: *теоретичні* (оглядово-аналітичне дослідження психологічної літератури) – для з'ясування ступеню вивчення проблем адаптації та психічної саморегуляції в психологічних дослідженнях; *емпіричні*: тестування (опитувальник контролю за дією «НАКЕМР» Ю. Куля в адаптації С. Шапкіна, опитувальник «Локус контролю» Дж. Роттера в адаптації О. Єлісеєва, опитувальник спрямованості особистості В. Смекала та М. Кучери в адаптації О. Єлісеєва, опитувальник «Психодіагностичний тест» В. Мельникова та Л. Ямпольського, опитувальник «ХАО – НПП», особистісний опитувальник Г. Айзенка в адаптації В. Русалова (форма А), опитувальник «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна) – для вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу; експериментальний метод (квазіекспериментальний план за Д. Кемпбеллом) – для виявлення впливу індивідуально-психологічних характеристик студентів на перебіг психічної саморегуляції в процесі їх адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу; *методи статистичної обробки експериментальних даних*: кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, факторний аналіз за методом варімакс-обертання із нормалізацією за критерієм Кайзера, кластерний аналіз за методом Варда – для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження, виявлення кореляційних зв'язків між змінними, визначення детермінант психічної саморегуляції студентів, визначення груп обстежуваних за подібними симптомокомплексами.

У вибірку були включені студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що виявили бажання до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу, кількістю 642 особи віком 18-19 років, які представляли географічний, геологічний, механіко-математичний, радіофізичний, фізичний, історичний, біологічний, хімічний, юридичний факультети, факультет кібернетики, інститути міжнародних відносин (міжнародна економіка) та філології.

Результати дослідження були оброблені за допомогою програмного забезпечення SPSS for Windows. По всіх шкалах, які використовувались у дослідженні, розподіл результатів близький до нормального.

Шляхом кореляційного аналізу були визначені зв'язки між змінними. Аналіз показав, що існує тісний зв'язок між індивідуально-типологічними властивостями й конструктами, що, на нашу думку, репрезентують мотиваційну, диспозиційну та атрибутивну складові психічної саморегуляції. Характер кореляційних зв'язків базових показників готовності до дії зі змінними дослідження свідчить про існування розподілу на “Орієнтованих на стан”(ОС) та “Орієнтованих на дію”(ОД). Виявлено зв'язок показника “контроль за дією при невдачі” з показником “нейротизм” ( $r=-0,478$ ,  $p<0,01$ ). Подібна картина спостерігається стосовно зв'язку показника “контроль за дією при плануванні” з показником “нейротизм” ( $r=-0,491$ ,  $p<0,01$ ). На наш погляд, це свідчить про те, що при врахуванні негативного минулого досвіду та при плануванні дії на ОС-суб'єктів впливає фактор емоційної нестійкості. Це підтверджує наявність кореляційних зв'язків між вищезгаданими показниками контролю за дією з показником “особистісна тривожність” ( $r=-0,512$ ,  $r=-0,499$ ,  $p<0,01$ ).

Було виявлено кореляційний зв'язок між показником “контроль дії при невдачі” і показниками “спрямованість на себе”, “спрямованість на людей”, що репрезентують мотиваційну складову, “екстернальність” і “інтернальність”, що репрезентують атрибутивну складову, ці показники складають відповідно  $r=-0,256$ ,  $r=-0,177$ ,  $p<0,01$  та  $r=-0,264$ ,  $r=0,264$ ,  $p<0,01$ . Не визначено зв'язків показника “контроль дії при реалізації” з показниками складових психічної саморегуляції студентів. На наш погляд, у даному випадку остаточна реалізація наміру в дію у студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу не може бути описана визначеними складовими психічної саморегуляції, що потребує подальшого наукового пошуку.

Було звернуто увагу на розбіжності у кореляційних зв'язках показників екстраверсії за Г. Айзенком і К. Леонгардом з показниками готовності до дії. Спостерігаються кореляції екстраверсії за К. Леонгардом з показниками “контроль дії при

невдачі” і “контроль дії при плануванні” (відповідно  $r=0,233$ ,  $p=0,01$  і  $r=0,246$ ,  $p<0,01$ ) і екстраверсії за Г. Айзенком з показниками “контроль дії при невдачі” ( $r=0,146$ ,  $p<0,05$ ).

Екстраверсія за Г. Айзенком, на наш погляд, пов'язана з більш широкою взаємодією людини зі світом. Її зв'язок з нейротизмом і тривожністю (і це підтверджує аналіз кореляційних зв'язків) не є лінійним, і описує всю багатогранність проявів екстраверсії у поведінці суб'єкту.

З метою уточнення взаємодії показників “схильність до спілкування” і екстраверсії за Г. Айзенком і К. Леонгардом було проведено аналіз двомірного розподілу шкал. Для цього шкали були розподілені на три частини: низький, середній, високий рівні визначеності показника. За шкалами екстраверсії низький і високий рівні показника відповідно описують інтроверсію і екстраверсію у проявах типової поведінки.

Було виявлено, що за показником екстраверсії за К. Леонгардом спостерігається тенденція до високого рівня прояву показника “схильність до спілкування”. Визначено, що у вибірці більшість досліджуваних відносить себе до екстравертів (44% вибірки) і людей, які поєднують риси екстра- і інтровертів (50% вибірки).

Двомірний розподіл показників “схильність до спілкування” і “нейротизму”, як складової моделі Г. Айзенка, показує, що за умов визначеної тенденції, щодо високого рівня прагнення до спілкування у 58,7% студентів діагностовано низький рівень нейротизму. За даними літератури, для ефективності діяльності більш сприятливий середній рівень емоційної напруженості, який вважається оптимальним. Відомо, що низький рівень нейротизму може свідчити про тенденцію до ригідності певної частини досліджуваних.

На наш погляд, можна припустити на підставі отриманих результатів щодо розподілу екстра- і інтровертів, що належність до екстра- або інтроверсії не є однозначним чинником, за яким у людей формуються ОС- або ОД-диспозиції щодо готовності до дії на етапах врахування досвіду попередніх невдач і планування дії. Отримані результати щодо декларування частиною досліджуваних схильності до спілкування можуть свідчити про прагнення компенсувати негативний вплив чинників,

що перешкоджають адаптації до нових умов життєдіяльності.

За даними аналізу існує кореляція між показником “схильність до спілкування” і показниками “совісність” ( $r=0,189$ ,  $p<0,01$ ), “розгальмованість” ( $r=0,193$ ,  $p<0,01$ ), “загальна активність” ( $r=0,277$ ,  $p<0,01$ ). В свою чергу не спостерігається кореляційний зв'язок показника “совісність” з показником “загальна активність”. Отриманий результат дозволяє зробити припущення, що при середньому рівні показника “розгальмованість” варіативність показника “асоціальність” залежить від варіативності показника “совісність”, таким чином він виступає важливим чинником психічної саморегуляції. Виявлені кореляційні зв'язки показника “совісність” з показниками, що репрезентують мотиваційну, диспозиційну й атрибутивну складові психічної саморегуляції, можуть дозволити описати характер її прояву під час адаптації студентів до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу.

З метою визначення чинників психічної саморегуляції емпіричні данні були опрацьовані за допомогою факторного аналізу. За результатами факторного аналізу було визначено три фактори, що впливають на процес психічної саморегуляції.

Перший фактор, який був визначений як “імпульсивність”, має значуще навантаження на показник “сензитивність”, що визначає чутливість до показників, що описують дихотомію реактивність-активність. У даному випадку відсутнє навантаження на показник “совісність”. Аналіз кореляцій підтвердив відсутність зв'язку між показниками “загальна активність” і “совісність” на вибірці студентів. Аналіз навантажень показників свідчить про зв'язок показників “розгальмованість” й “загальна активність” між собою і показниками, що описують реактивні і імпульсивні прояви поведінки. Це підтверджує й значуще навантаження на показник “асоціальність”, який у відсутності навантаження на показник “совісність” описує поведінку, не пов'язану з дотриманням соціальних норм. Більш високі навантаження на показники, що описують імпульсивність, як прояв екстраверсії, можна пояснити впливом чинника екстраверсії за Г. Айзенком і відсутністю навантаження на показник “нейротизм”. Звертає увагу навантаження на показник “нерішучість”. Цей показник має зв'язок лише з показником

“схильність до спілкування”, який, по-перше, за відсутності навантаження на показник “совісність” репрезентує активну складову дихотомії реактивність-активність, по-друге, разом з показниками “нерішучість” й “загальна активність” описує інтроверсію за В. Ямпольським. На наш погляд, можна констатувати, що з одного боку, кореляція показника “схильність до спілкування” з показниками “загальна активність” й “розгальмованість” описує зв’язок із проявами реактивності-активності, з другого боку, інтроверсія, складовою частиною якої є показник “схильність до спілкування”, є чинником соціального гальмування, яке компенсує прояви імпульсивності. За рахунок імпульсивності формується спрямованість на себе. В той же час результатом компенсації імпульсивності є формування спрямованості на завдання, що підтверджує зворотній зв’язок з показником екстраверсії за Г. Айзенком.

Другий фактор – інтроверсія. На нашу думку, навантаження показників “нейротизм” і “тривожність” описують прояви реактивного гальмування. Фактор впливає на врахування попереднього негативного досвіду і планування дії. Врахування попереднього досвіду, як й показники реактивності, пов’язані з показником зовнішнього локусу контролю. За рахунок цього формується спрямованість на себе. Звертає увагу навантаження на показник “сензитивність”, який має кореляційний зв’язок з показниками шизоїдної форми акцентуації, “психотизм” і “нейротизм”. На наш погляд, визначені показники описують особливості проявів реактивного гальмування у частини студентів, ригідності тощо. Зворотні зв’язки показників “схильність до спілкування” й “сензитивність”, а також “схильність до спілкування” і “нерішучість”, що представляють інтроверсію за В. Ямпольським, описують спрацювання компенсаційного механізму, що репрезентує соціальне гальмування. На наш погляд компенсаційний ефект в даному випадку досягається за рахунок варіативності показника “схильність до спілкування”, який виступає чинником психічної саморегуляції. За рахунок даного ефекту формується спрямованість на людей, що описує тенденцію до компенсації низького рівня нейротизму, ригідності тощо, у процесі соціалізації. Даний процес характеризується

вибором суб’єктом ОД-диспозицій у врахуванні попереднього негативного досвіду. Отримані результати підтверджує розподіл навантаження між факторами, який свідчить про наявність компенсуючих можливостей у факторі “інтроверсія” по відношенню до фактору “імпульсивність”.

Третій фактор був визначений як “відповідальність”. Навантаження на показник “контроль при реалізації дії”, на наш погляд, пов’язує даний фактор з забезпеченням готовності до дії. Значиме навантаження на показник “сензитивність” описує чутливість впливу на готовність до дії соціальних норм, що засвоєні. Процес планування дії залежить від соціальної нормативності і внутрішнього локусу контролю у суб’єктів. За рахунок чутливості до соціальних норм і внутрішнього локусу контролю формується спрямованість на завдання. Навантаження на показник зовнішнього локусу контролю і показник “асоціальність”, який описує прояви асоціальної поведінки, формують спрямованість на себе. Відсутність кореляцій показників “совісність” і “загальна активність”, на наш погляд, свідчить про тенденцію формувати соціальну нормативність як “моральне кредо”, внутрішню відповідальність. На наш погляд, реалізація наміру в дію забезпечується в даному випадку за рахунок прояву виключної спрямованості на завдання і соціального гальмування, що описується інтроверсією за В. Ямпольським. Кореляція показників “совісність” і локусу контролю з показником “схильність до спілкування” описує варіативність рівня соціального гальмування. Цей висновок підтверджує виявлені в аналізі зв’язків між факторами навантаження на фактор “інтроверсія”, що описують компенсування реактивних і імпульсивних чинників. Таким чином, за рахунок соціального гальмування досягається оптимальний рівень прояву реактивності і екстраверсії, який за умов сформованої під впливом показників “совісність” і “внутрішній локус контролю” спрямованості суб’єкту на завдання, створює умови для реалізації наміру в дію.

За допомогою кластерного аналізу було визначено групи обстежуваних за подібними симптомокомплексами, що, на наш погляд, описують три основні стратегії психічної саморегуляції студентів під час адаптації до

навчання за програмою підготовки офіцерів запасу:

Перший симптомокомплекс, “егоцентризм”, притаманний суб’єктам, прояви типової поведінки яких описуються впливом фактору “імпульсивність”. Його прояви пов’язані з показником “екстраверсія” за Г. Айзенком. Невизначеність належності до зовнішнього або внутрішнього локусу контролю, на наш погляд, свідчить про формування переважно змішаного типу суб’єктивного контролю. Прояви поведінки цілком пов’язані з визначеною чутливістю до показників дихотомії реактивність-активність, що описує імпульсивну поведінку. Відсутність навантаження на показник “совісність” надає цій поведінці тенденцію до асоціальності. Зв’язок показників “розгальмованість”, “загальна активність”, “асоціальність” з показником, що описує акцентуацію демонстративного типу описує схильність суб’єктів даного типу до компенсації істероїдного типу. У суб’єктів даного типу формується виключна спрямованість на себе.

Другий симптомокомплекс – соціальна нормативність – залежить від впливу фактору “відповідальність”, механізм якого був описаний вище. Компенсація імпульсивності за рахунок соціального гальмування створює оптимальні умови для трансформації внутрішньої готовності до дії, яка обумовлює формування спрямованості на завдання, безпосередньо у дію.

Третій симптомокомплекс, “компенсація”, описує компенсування ефектів реактивного гальмування, що притаманні суб’єктам з низьким рівнем нейротизму. Варіативність спрацювання механізму соціального гальмування, схильності до спілкування тощо, формує

спрямованість на людей, є чинником психічної саморегуляції для суб’єктів з низьким рівнем нейротизму.

На наш погляд, врахування визначених стратегій психічної саморегуляції може сприяти підвищенню ефективності навчально-виховного процесу, рівня адаптації студентів до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу, сприяти.

**Висновки.** Таким чином, на основі мультирегуляторного підходу були визначені стратегії психічної саморегуляції студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу. Ці стратегії відображають рівні розвитку психічної саморегуляції, що забезпечуються взаємодією мотиваційної, диспозиційної та атрибутивної складових та процесуально реалізуються у вищезазначених механізмах реактивного та соціального гальмування. Формування стратегій психічної саморегуляції обумовлено особливостями особистісного зростання студентів, що відбувається під час соціалізації в різних умовах життєдіяльності, тому в одночасному процесі цивільного і військового навчання об’єктивно й суб’єктивно ускладнюються сценарії їх адаптивного реагування.

**Перспективні напрямки дослідження.** Перспективами подальшого дослідження є: удосконалення психодіагностичних методів вивчення стратегій психічної саморегуляції; з’ясування гендерних особливостей психічної саморегуляції, гендерної ідентифікації та статевих відмінностей студентів у період адаптації до навчання за програмою підготовки офіцерів запасу, зокрема примірювання чоловічої гендерної ролі студентами-жінками під час навчання за програмою підготовки офіцерів запасу.

### Література

1. Васильєв, С. П. Рівні та структурно-функціональні моделі саморегуляції людини / С. П. Васильєв // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2010. – Т. XII, ч. 4. – С. 56–66.
2. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 270 с.
3. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л. : ЛГУ, 1989. – 192 с.
4. Кемпбелл, Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях / Д. Кемпбелл. – СПб. : Социально-психологический центр, 1996. – 392 с.
5. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособ. / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2007. – 392 с.
6. Шапкин, С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С. А. Шапкин. – М. : Смысл, 1997. – 140 с.