

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.07>

УДК 159.9

ORCID 0000-0001-9843-4074

ORCID 0000-0002-0804-6607

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ

Іван В. Лозовий^{1ABCDE}, *Володимир Г. Бережний*^{2ABCDE}

1 - аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна,

E-mail: i.lozovyy.2022@gmail.com

2 - аспірант кафедри психології і соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, Україна

E-mail: v.berezhnyi31@gmail.com

Актуальність дослідження. Проблема академічної саморегуляції студентів є достатньо вивченою на теренах української психології (О. Галата, Л. Жданюк, О. Зайцева, М. Кузнєцов, М. Татієвська, О. Кузнєцов, К. Фоменко, М. Яцюк та ін.), утім специфіка навчально-професійної діяльності та її регуляції у курсантів залишається маловивченою.

Мета дослідження – визначити кореляції показників академічної саморегуляції та психологічних особливостей навчально-професійної діяльності курсантів.

Методи та вибірка досліджуванних. Дослідницьку вибірку склали 135 курсантів (16 жінок та 119 чоловіків). Психометричну вибірку склали 258 студентів і курсантів (117 чоловіків та 241 дівчина).

Методика «Психологічний капітал студента»; «Утрехтська шкала захопленості навчанням– UWES-S». UWES-S; Методика «Психологічне вигорання» Маслач-Джексон;

Методика «Вимоги та ресурси навчання»; Методика «Пресинги навчальної діяльності студента» М. Кузнецова; Методика діагностики академічної саморегуляції.

Результати. Показано зв'язки між саморегуляцією навчально-професійної діяльності та психологічним капіталом студента, особливостями психічного вигорання, вимогами та ресурсами навчання, пресингами навчальної діяльності.

Висновки. Встановлено, що ресурси навчально-професійної діяльності (психологічний капітал, виражений у показниках самоефективності, надії, резильєнтності та оптимізму; захопленість навчанням, виражена показниками енергійності, ентузіазму, поглиненості у навчання; ясність та адекватність вимог у навчанні, підтримка викладача та однокласників) позитивно пов'язані із автономною академічною саморегуляцією курсантів, натомість надмірні вимоги у навчанні, виражені у проявах цинізму психічного вигорання та стресу від навчального процесу та навчання загалом, передбачають залежний тип академічної саморегуляції, зниження інтересу до навчання у курсантів.

***Ключові слова:** академічна саморегуляція, психологічний капітал студента, емоційне вигорання, вимоги та ресурси навчання, пресинги навчальної діяльності.*

Psychological correlations of educational and professional self-regulation of cadets

Ivan V. Lozovy^{1ABCDE}, Volodymyr G. Berezhnyi^{2ABCDE}

1 – postgraduate student of the of the Department of Psychology and Sociology, E-mail: i.lozovyy.2022@gmail.com

*2 - graduate student of Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine
E-mail: v.berezhnyi31@gmail.com*

Relevance of research. The problem of academic self-regulation of students is sufficiently studied in the field of Ukrainian psychology (O. Halata, L. Zhdanyuk, O. Zaitseva, M. Kuznetsov, M. Tatievskaya, O. Kuznetsov, K. Fomenko, M. Yatsyuk, etc.), however, the specifics of educational and professional activity and its regulation among cadets remains poorly studied.

The Aim of the study is to determine the correlations of indicators of academic self-regulation and psychological features of the cadets' educational and professional activities.

Methods and sample. The research sample consisted of 135 cadets (16 women and 119 men). The psychometric sample consisted of 258 students and cadets (117 men and 241 girls). Methodology "Psychological capital of the student"; "UWES-S". Methodology "Psychological burnout" by Maslach and Jackson; Methodology "Requirements and learning resources"; M. Kuznetsov's "Pressing the student's educational activity" methodology; Diagnostic method of academic self-regulation.

Results. The connections between self-regulation of educational and professional activity and the student's psychological capital, features of mental burnout, requirements and resources of learning, pressures of educational activity are shown.

Conclusions. It was established that the resources of educational and professional activities (psychological capital, expressed in indicators of self-efficacy, hope, resilience and optimism; passion for learning, expressed in indicators of energy, enthusiasm, absorption in learning; clarity and adequacy of requirements in education, support of the teacher and classmates) are positively related associated with autonomous academic self-regulation of cadets, on the other hand, excessive demands in learning, expressed in manifestations of cynicism, mental burnout and stress from the educational process and learning in general, predict a dependent type of academic self-regulation, a decrease in interest in learning among cadets.

Keywords: academic self-regulation, student's psychological capital, emotional burnout, demands and resources of learning, pressures of educational activity.

Вступ. Проблема академічної саморегуляції студентів є достатньо вивченою на теренах української психології (О. Галата, Л. Жданюк, О. Зайцева, М. Кузнєцов, М. Татієвська, О. Кузнєцов, К. Фоменко, М. Яцюк та ні.), утім специфіка навчально-професійної діяльності та її регуляції у курсантів залишається маловивченою, що і виступило **метою** нашого дослідження – виявити психологічні кореляти саморегуляції навчально-професійної діяльності курсантів.

До психологічно значущих детермінант академічної саморегуляції курсантів нами було віднесено феномени психологічного капіталу студента, вимог та ресурсів навчання, захопленість та вигорання від навчання та пресингів навчально-професійної діяльності.

Поняття психологічного капіталу було введено в ужиток F. Luthans, С. М. Youssef та В. J. Avolio (2007), які визначили його як «позитивний психологічний стан розвитку індивіда, який характеризується: 1) впевненістю самоефективністю) у тому, що він візьме на себе і докладе необхідних зусиль для успішного виконання складних завдань; 2) позитивним ставленням (оптимізмом) до успіху зараз та в майбутньому; 3) роботою над досягненням цілей та, за необхідності, перенаправленням шляхів до цілей (надією) для досягнення успіху; 4) при зіткненні з проблемами та негараздами, підтримкою та відновленням і навіть виходом за межі (стійкістю) для досягнення успіху».

Психологічний капітал студента поряд із іншими детермінантами його діяльності – вимогами, ресурсами, вигоранням та пресингами (стресами від навчання) виступають важливими психолого-педагогічними умовами академічної саморегуляції суб'єкта навчально-професійної діяльності, зокрема курсантів.

Методи та вибірка досліджуваних. Дослідницьку вибірку склали 135 курсантів (16 жінок та 119 чоловіків). Психометричну вибірку склали 258 студентів і курсантів (117 чоловіків та 241 дівчина).

Методика «Психологічний капітал студента» (Luthans, Youssef & Avoli, 2007). Стандартизована альфа Кронбаха для усіх пунктів опитувальника становить 0,932. Усі 24 пункти опитувальника є надійними і увійшли до україномовного варіанту методики.

«Утрехтська шкала захопленості навчанням— UWES-S». UWES-S (Воронина та ін., 2015) представлена шкалами «енергійність», «ентузіазм», «поглиненість». Методика була адаптована нами (альфа Кронбаха складає 0,978 для 14 пунктів).

Стандартизація україномовного варіанту методики показала, що стандартизована альфа Кронбаха для усіх пунктів опитувальника становить 0,935. Усі 17 пунктів опитувальника є надійними і увійшли до україномовного варіанту методики.

Методика «Психологічне вигорання» Маслач-Джексон (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Стандартизована альфа Кронбаха для усіх пунктів опитувальника становить 0,635. Усі 24 пункти опитувальника є надійними і увійшли до україномовного варіанту методики.

Методика «Вимоги та ресурси навчання» (Bakker & Demerouti, 2014). Стандартизована альфа Кронбаха для усіх пунктів опитувальника становить 0,644. Усі 18 пунктів опитувальника є надійними і увійшли до україномовного варіанту методики (див. додаток).

Методика «Пресинги навчальної діяльності студента» М. Кузнецова (2017) містить 40 пунктів, які студенти мають оцінити за шкалою Лайкерта. Статистика альфа для методики становить 0,955. Усі пункти опитувальника є надійними.

Методика діагностики академічної саморегуляції (Яцюк, 2008).

Результати. У таблиці 1 показано результати кореляційного аналізу показників академічної саморегуляції та психологічного капіталу курсантів.

Таблиця 1

Кореляції показників академічної саморегуляції та психологічного капіталу курсантів

Показники академічної саморегуляції	Показники психологічного капіталу студента			
	Самоефективність	Надія	Резильєнтність	Оптимізм
Зовнішня регуляція	0,16	0,15	0,14	0,16
Інтроспектована регуляція	0,24	0,19	0,13	0,13
Ідентифікована регуляція	0,34	0,39	0,32	0,38
Внутрішнє спонукання	0,40	0,46	0,36	0,40

Визначено, що ідентифікована регуляція та внутрішнє спонукання позитивно корелюють з усіма показниками психологічного капіталу – самоефективністю, надією, резильєнтністю та оптимізмом. Отже, чим більше курсант керується необхідністю оволодіти військовою професією та ідентифікує себе з офіцером, виявляє інтерес до навчання та професії загалом, тим більшою мірою він переконаний в ефективності власної навчально-професійної діяльності та ключовій ролі власних здібностей та якостей у досягненні навчальної успішності. Керований інтересом до навчання такий курсант має надію на успішність завершення навчання та складання усіх необхідних іспитів, має високий опір навчальному стресу, є життєстійким та оптимістичним.

У таблиці 2 показано кореляції показників академічної саморегуляції та захопленості навчанням курсантів.

Таблиця 2

Кореляції показників академічної саморегуляції та захопленості навчанням курсантів

Показники академічної саморегуляції	Показники захопленості навчанням		
	Енергійність	Ентузіазм	Поглиненість
Зовнішня регуляція	0,27	0,30	0,36
Інтроєктована регуляція	0,30	0,26	0,26
Ідентифікована регуляція	0,48	0,46	0,46
Внутрішнє спонукування	0,60	0,56	0,56

Виявлено позитивний зв'язок між поглиненістю у навчання та зовнішньою регуляцією, отже для курсантів на відміну від студентів, значення у регулюванні навчально-професійної діяльності відводиться зовнішнім стимулам (страху бути відрахованим, втратити стипендію), тому така ресурсна якість як поглиненість навчанням може характеризувати не тільки внутрішньо вмотивованих, а й зовнішньо-регульованих у навчанні курсантів.

Більш високі рівні регулювання навчально-професійної діяльності, які ще називають автономним типом саморегуляції, корелюють з усіма показниками захопленості навчанням – енергійністю, ентузіазмом та поглиненістю. Комплекс емоційних та когнітивних якостей, що забезпечують задоволення від навчання, властивий курсантам із автономною саморегуляцією навчально-професійної діяльності.

У таблиці 3 показано кореляції показників вигорання від навчання та академічної саморегуляції. Визначено, що цинізм негативно корелює із показниками ідентифікованого та внутрішнього регулювання, натомість як ефективність характеризується позитивними зв'язками із ними. Отже, автономна саморегуляція навчально-професійної діяльності негативно пов'язана із емоційним вигоранням від навчання.

Таблиця 3

Кореляції показників академічної саморегуляції та вигорання курсантів

Показники академічної саморегуляції	Показники вигорання		
	Виснаження	Цинізм	Ефективність
Зовнішня регуляція	-0,02	-0,28	0,24
Інтроєктована регуляція	-0,20	-0,24	0,16
Ідентифікована регуляція	-0,29	-0,42	0,36
Внутрішнє спонукання	-0,15	-0,42	0,57

У таблиці 4 показано кореляції показників академічної саморегуляції та вимог і ресурсів навчання. Виявлено, що ясність вимог передбачає автономну навчальну саморегуляцію курсантів, а такий ресурс як наявність вибору (дисциплін, методів та способів навчання) пов'язаний у курсантів з їх інтересом до навчання. Такі ресурси, як адекватність вимог, підтримка викладача та однокурсників властиві тим більше, чим

більше у курсантів виражена ідентифікована регуляція навчально-професійної діяльності.

Таблиця 4

Кореляції показників академічної саморегуляції та вимог та ресурсів навчання курсантів

Показники академічної саморегуляції	Показники вимог та ресурсів навчання					
	Навчальне навантаження	Ясність вимог	Наявність вибору	Адекватність вимог	Підтримка викладачів	Підтримка однокурсників
Зовнішня регуляція	0,11	0,10	-0,06	0,12	0,15	0,19
Інтроспектована регуляція	-0,01	0,09	-0,01	0,10	0,18	0,20
Ідентифікована регуляція	0,03	0,30	0,18	0,22	0,20	0,37
Внутрішнє спонукання	-0,02	0,30	0,25	0,06	0,07	0,43

У таблиці 5 показано зв'язки стресорів (пресингів) навчальної діяльності та особливостей академічної регуляції. Виявлено, що внутрішня саморегуляція навчання у курсантів стоїть на заваді дії пресингів навчання, зокрема стресу від навчального процесу та стресу умов навчання. Отже, чим більше курсант зацікавлений навчанням, тим менш чутливим він виявляється до негативної дії складних умов навчання (наприклад, в умовах дистанційного навчання) та загальної дії негативних ефектів навчального процесу (ситуацій заліків, іспитів, модульних контролів тощо).

Таблиця 5

**Кореляції показників академічної саморегуляції та
вигорання курсантів**

Показники академічної саморегуляції	Показники вигорання				
	Стрес стосунків зі студентами	Стрес стосунків із викладачами	Стрес від навчального процесу	Стрес умов навчання	Стрес власних якостей
Зовнішня регуляція	0,08	0,17	0,07	-0,08	0,12
Інтроспектована регуляція	0,09	0,13	-0,01	-0,14	-0,00
Ідентифікована регуляція	-0,02	0,03	-0,16	-0,17	-0,01
Внутрішнє спонукання	-0,12	-0,05	-0,30	-0,25	-0,09

Висновки. Отже, ресурси навчально-професійної діяльності (психологічний капітал, виражений у показниках самоефективності, надії, резильєнтності та оптимізму; захопленість навчанням, виражена показниками енергійності, ентузіазму, поглиненості у навчання; ясність та адекватність вимог у навчанні, підтримка викладача та однокласників) позитивно пов'язані із автономною академічною саморегуляцією курсантів, натомість надмірні вимоги у навчанні, виражені у проявах цинізму психічного вигорання та стресу від навчального процесу та навчання загалом, передбачають залежний тип академічної саморегуляції, зниження інтересу до навчання у курсантів.

Література:

Воронина Е.А., Курьян М.Л., Шутов А.А.. (2015). Диагностика увлечённости учебной как элемент «студентоцентрированного» образования. Вестник НГТУ им. Р.Е. Алексеева. «Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии». 59–66.

Кузнецов М.А. Опитувальник пресингів, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів (2017). Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали науково-практичної конференції, (Харків, 28 жовтня 2017 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди [та ін.]. – Харків: Вид-во «Діса плюс», 58-59.

Маралов В., Кудака М., Смирнова О. (2022). Разработка и апробация русскоязычной версии опросника «психологический капитал» для использования в сфере высшего образования. *Научно-педагогическое обозрение*. 2022. 6 (46). 68–180.

Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. (2007). Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford: Oxford University Press, 198. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001

Яцюк М. В. (2008). Адаптація опитувальника академічної саморегуляції Р. М. Райана і Д. Р. Коннелла (Casual dimensionscale IISQR-A). *Практична психологія та соціальна робота*. 4. 45–47.

Bakker, A.B., Demerouti, E. (2014) Job Demands-Resources Theory. In: Chen, P.Y. and Cooper, C.L., Eds., *Work and Wellbeing: A complete Reference Guide*, John Wiley & Sons, New York, 1-28. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell019>

Maslach C., Jackson S. E., Leiter M.P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California : Consulting Psychological Press Inc.

ДОДАТОК

Текст опитувальника вимоги та ресурси навчання (автори - А. Беккер та Е. Демерутті)

1. Я відчуваю, що мені дають надто багато завдань
2. Я добре розумію, чого очікують від мене мої викладачі
3. У процесі навчання я можу самостійно обирати, що і як мені робити.
4. У процесі навчання я отримую ті завдання, з якими здатний успішно впоратися.

5. Якщо потрібно, мій керівник (куратор) готовий прислухатися до моїх проблем.
6. У мене склалися теплі та підтримуючі стосунки з моїми однокурсниками.
7. Через велику кількість завдань мені доводиться витратити на них менше часу, ніж хотілося б.
8. Вимоги викладачів до змісту чи оформлення завдань часто неясні.
9. У процесі навчання я маю робити те, що мені кажуть викладачі
10. Багато навчальних завдань надто складні для мене.
11. Викладачі часто ігнорують мою думку.
12. У мене є в групі друзі, з якими ми разом готуємося до іспитів або заліків.
13. Через те, що завдання накопичуються, моє навчальне навантаження буває нерегулярним.
14. Я точно знаю, в чому полягають мої обов'язки.
15. У процесі навчання я можу самостійно обирати, у якому темпі виконувати навчальні завдання.
16. Для виконання навчальних завдань мені не потрібне освоєння додаткових знань та навичок.
17. Якщо потрібно, я можу отримати підтримку та допомогу з навчання від викладачів (куратора).
18. Якщо знадобиться, я можу отримати підтримку та допомогу у навчанні від моїх однокурсників.

Оригінальний рукопис отриманий 14 вересня 2022 року

Стаття прийнята до друку 21 вересня 2022 року