

УДК 378.147:159.9-051

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.5>

*ДУБ Віра* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна, індекс 82100 ([viruneja@ukr.net](mailto:viruneja@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Анотація.** Актуальність дослідження психологічних особливостей вольової саморегуляції майбутніх психологів визначається особистісними та професійними вимогами до фахівців. Вважаємо, що високий рівень розвитку вольової саморегуляції у майбутніх психологів є запорукою їх ефективної професійної діяльності в майбутньому. Проблема саморегуляції особистості є предметом дослідження багатьох українських науковців, які вказують на багатоаспектність та складність даного поняття.

**Мета дослідження:** аналіз результатів емпіричного дослідження вольової саморегуляції майбутніх психологів.

**Методологія дослідження.** У процесі дослідження використано методу дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова та Є. Ейдмана.

**Наукова новизна** роботи полягає у подальшому аналізі проблеми саморегуляції особистості та визначенні актуального стану вольової саморегуляції майбутніх психологів.

Саморегуляція є важливою в навчальній діяльності майбутніх психологів, оскільки саме через неї здійснюється мобілізація та інтеграція особистісних характеристик студентів під час навчання.

Констатовано, що вольова саморегуляція виражається у вольовій дії. Вважаємо, що здатність до вольової саморегуляції є основою саморегуляції загалом, оскільки вона є структурною частиною різних процесів і систем з якими пов'язана саморегуляція.

Вважаємо, що процес вольової саморегуляції буде ефективним лише тоді, коли чітко буде усвідомлюватися самими студентами. Усвідомлення процесу вольової саморегуляції вплине на визначення студентами сильних та слабких сторін, планування конкретних цілей для покращення своєї навчальної діяльності та контроль за ефективністю діяльності.

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження виявило різні рівні розвитку вольової саморегуляції у майбутніх психологів. В загальній сукупності переважають середні показники розвитку загального рівня вольової саморегуляції та окремих її показників – самовладання й наполегливості. Проте, насторожує домінування низького рівня вольової саморегуляції над високим. Припускаємо, що такі результати притаманні лише студентам першого курсу та пов'язані з особливостями їх входження в навчальне середовище.

**Ключові слова:** майбутні психологи, професійне становлення, навчальна діяльність, вольова саморегуляція.

*DUB Vira* – Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko str., Drohobych, Lviv region, Ukraine, postal code 82100 ([viruneja@ukr.net](mailto:viruneja@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3134>

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VOLITIONAL SELF-REGULATION OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

**Abstract.** The relevance of studying the psychological features of volitional self-regulation of future psychologists is determined by the personal and professional demands placed on professionals. We believe that a high level of development of future psychologists' volitional self-regulation is a guarantee of their effective professional activity in the future.

*The purpose of the work* was to analysis of the results of an empirical study of volitional self-regulation of future psychologists.

**Methodology.** In the process of the research, the methodology of the study of volitional self-regulation by A. Zverkov and E. Eidman was used.

**The scientific novelty** of the work consists in the further analysis of the problem of self-regulation of the individual and the determination of the current state of volitional self-regulation of future psychologists.

Self-regulation is important in the educational activities of future psychologists, as it is through it that the mobilization and integration of students' personal characteristics during learning takes place.

The article indicates that the problem of personality self-regulation is the subject of research by many Ukrainian scientists, who point out the multifaceted nature and complexity of this concept. It is stated that volitional self-regulation is expressed in volitional action.

We believe that the ability to volitional self-regulation is the basis of self-regulation in general, as it is a structural part of various processes and systems associated with self-regulation. We believe that the process of volitional self-regulation will be effective only when clearly understood by the students themselves. Awareness of the process of volitional self-regulation will influence students' identification of strengths and weaknesses, planning specific goals to improve their educational activities, and monitoring the effectiveness of their activities.

**Conclusions.** The empirical study has revealed different levels of development of future psychologists' volitional self-regulation. On average, there are predominance of medium indicators of development of the general level of volitional self-regulation and certain of its indicators – self-control and perseverance. However, the dominance of a low level of volitional self-regulation over a high one is alarming. We assume that such results are characteristic only for the first-year students and are associated with the peculiarities of their adaptation to the learning environment.

**Key words:** future psychologists, professional development, educational activities, volitional self-regulation.

**Постановка проблеми.** Дослідження саморегуляції майбутніх психологів є актуальним з огляду на специфіку умов у яких їм доводиться здобувати майбутню професію. Підвищені вимоги до майбутніх фахівців на фоні розмитих освітніх реформ, соціально-політичних та економічних негараздів вимагають розвиток відповідних адаптивних форм мислення та поведінки, здатність зберігати в складних умовах сприятливий для успішного навчання психічний стан, уміння регулювати свою поведінку, уміння володіти собою. Саморегуляція виступає важливим моментом професійного розвитку особистості. Здатність до вольової саморегуляції на основі адекватного самоусвідомлення дає можливість студентам успішно реалізувати себе як суб'єкта діяльності. Вважаємо, що здатність до вольової саморегуляції є однією з основних у структурі професійної компетентності майбутнього психолога.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Саморегуляція майбутніх фахівців сьогодні є предметом дослідження багатьох українських науковців, котрі вказують на складність та багатоаспектність даного поняття. У працях Л. Виготського, Г. Костюка, С. Максименка регуляція поведінки є структурним компонентом особистості та її діяльності. І. Галян, досліджуючи саморегуляцію майбутніх педагогів, аналізує її ціннісно-сміслові аспекти (Галян, 2016). А. Гільман визначає розвиток емоційно-вольової саморегуляції як умову формування саногенного мислення студента (Гільман, 2017). М. Гринців визначає вольову саморегуляцію головним механізмом діяльності особистості (Гринців, 2016). Н. Шевченко звертає увагу на особливості розвитку емоційно-вольової саморегуляції в умовах вищого навчального закладу (Шевченко, 2010).

**Мета дослідження** – проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей вольової саморегуляції майбутніх психологів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчальна чи професійна діяльність вимагає від людини оптимальної мобілізації внутрішніх зусиль для достатнього рівня самоактивності. Навчання студентів у закладах вищої освіти доволі часто супроводжується ситуаціями та труднощами, що вимагають від них уміння володіти собою, швидко оцінювати ситуації, приймати адекватні й ефективні рішення при виконанні навчальних завдань. Для цього студенти повинні докладати вольові зусилля.

Волю розглядаємо як психічний процес свідомої й цілеспрямованої регуляції людиною своєї поведінки та діяльності з метою досягнення поставленої мети чи цілей. Будучи внутрішньою активністю психіки, воля пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, зусиллям для подолання перешкод, можливістю приймати рішення, мобілізацією внутрішньої напруженості, гальмуванням поведінкових реакцій. Вольова саморегуляція виражається у вольовій дії, котра завжди починається з усвідомлення проблемної ситуації, тобто з інтелектуального акту.

Вище згадані науковці визначають два процеси саморегуляції, які взаємопов'язані між собою – особистісну регуляцію та регуляцію діяльності. Можемо додати, що саме здатність до вольової саморегуляції є основою саморегуляції загалом. Вольова саморегуляція допомагає «зібратися» у найбільш відповідальний та важливий момент.

Особливістю розвитку вольової саморегуляції під час навчання є те, що в цей період відбувається процес становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості майбутнього фахівця, які проявляються у мотивації до самовдосконалення, внутрішніх конструктивних способах емоційної та вольової саморегуляції, постановці віддалених цілей, встановленні зв'язку самосвідомості та емоційно-вольової сфери. Психологічні особливості вольової саморегуляції у студентському віці визначаються також особливостями особистісного розвитку юнацтва, особливостями мотиваційно-потребової сфери студентів, специфікою навчального процесу у закладі вищої освіти.

На думку Н. Шевченко, значимість вольової саморегуляції в студентському віці визначається тим, що на її основі здійснюється власна поведінка та оцінюються наслідки поведінки. Вольова саморегуляція характеризується тим, що основним її механізмом є самостимуляція, котра забезпечує мобілізацію власних можливостей особистості для подолання нею труднощів, які виникають в процесі навчально-професійної діяльності (Шевченко, 2010). Таким чином, вважаємо, що розвиток вольової саморегуляції у процесі навчання є запорукою успішної професійної діяльності у майбутньому.

Окреслені особливості вольової саморегуляції дали змогу визначити напрями емпіричного дослідження. Для емпіричного дослідження вольової саморегуляції майбутніх психологів було використано методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова та Є. Ейдмана (Лемак, Петрище, 2012). Дана методика дає змогу діагностувати загальний рівень вольової саморегуляції та окремі її шкали – наполегливість та самовладання. Діагностований рівень вольової саморегуляції вказує на міру оволодіння студентами власною поведінкою в різних ситуаціях і здатність свідомо керувати своїми станами, діями й спонуканнями.

Досліджуваними стали студенти, майбутні психологи, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Діагностовані показники, відображені на рисунку 1, вказують на середній рівень вольової саморегуляції у майбутніх психологів.

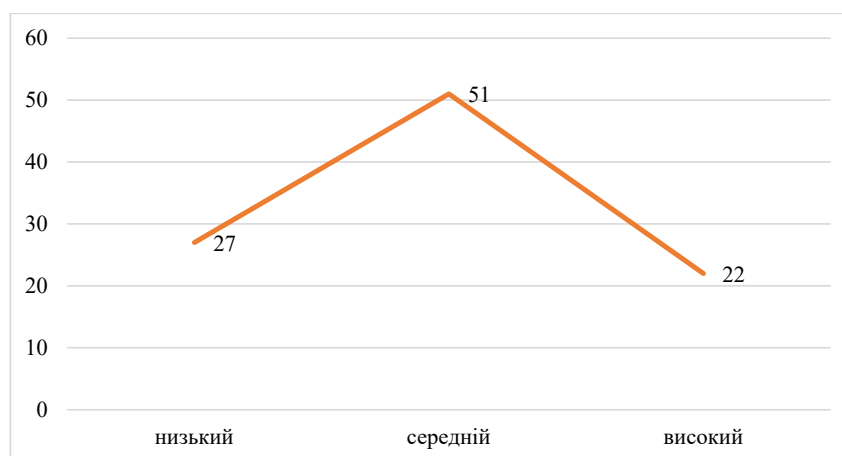


Рис. 1. Рівні вольової саморегуляції майбутніх психологів

Аналізуючи дані, слід зазначити, що 73% досліджуваних проявили середній (51%) та високий рівень вольової саморегуляції (22%). Що ж до розподілу даних зі 100%, то половині

досліджуваних властивий середній рівень вольової саморегуляції (51%). Друга половина досліджуваних поділилась таким чином. У 22% досліджуваних переважає високий рівень вольової саморегуляції, а 27% досліджуваним притаманний низький рівень вольової саморегуляції, що є, на нашу думку, досить високим показником як для майбутніх представників обраної професії.

Студентам з високим рівнем вольової саморегуляції характерні такі характеристики як активність, емоційна зрілість, незалежність та самостійність. Вони впевнені в собі, мають розвинене почуття власного обов'язку. Їм притаманні реалістичні погляди на життя, вони здатні контролювати свої вчинки та вміють розподіляти власні зусилля. Такі досліджувані проявляють виражену соціально-позитивну спрямованість. Проте, через схильність до постійного контролю власної поведінки, у досліджуваних з високим рівнем вольової саморегуляції, може зростати внутрішня напруженість, яка може впливати на психічне здоров'я студентів та на їх навчальну діяльність.

Досить високий відсоток досліджуваних з низьким рівнем вольової саморегуляції вказує на те, що серед студентів є невпевнені в собі особи, вразливі, емоційно нестійкі та чуттєві. Вони характеризуються імпульсивністю, зниженою активністю та працездатністю, нестійкістю намірів та низькою рефлексивністю.

За допомогою даної методики ми діагностували ще й рівень таких вольових якостей майбутніх психологів як наполегливість та самовладання, котрі відображені на рисунку 2. Діагностовані дані за вказаними шкалами вказують на перевагу середніх значень: наполегливість – 52%, самовладання – 57%.

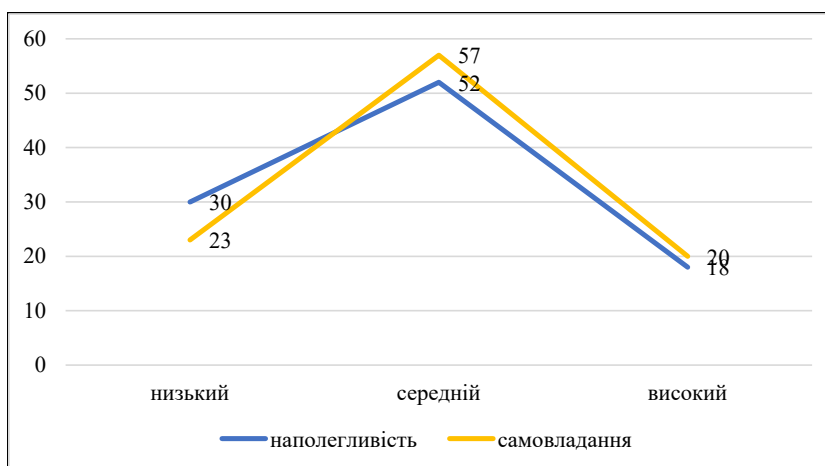


Рис. 2. Рівні наполегливості та самовладання майбутніх психологів

За вказаними шкалами спостерігається переважання середніх показників. Увагу привертає низький рівень наполегливості 30% та самовладання 23%, оскільки він переважає над високим рівнем: наполегливість 18% та самовладання 20%. Увагу для подальшої роботи привертають показники низького й високого рівня.

Шкала наполегливості характеризує силу намірів людини, її прагнення та намагання завершувати розпочаті справи. Низькі значення наполегливості вказують на невпевненість, імпульсивність, підвищену лабільність, які можуть бути причиною хаотичної та непослідовної поведінки. Зниження працездатності такі досліджувані можуть компенсувати винахідливістю, підвищеною чутливістю, вільним трактуванням соціальних норм.

Високі показники наполегливості вказують на активних, відповідальних та працездатних особистостей, котрі прагнуть виконати усе заплановане. Перешкоди, які трапляються на шляху до досягнення мети їх лише мобілізують. Але, вони можуть легко відволікатись на певні альтернативи чи спокуси.

Шкала самовладання визначає рівень вільного контролю особистістю за емоційними станами та реакціями. Досліджувані з високими балами за цією шкалою проявляють впевненість в собі, емоційну стійкість, внутрішній спокій, здатність володіти собою в різноманітних ситуаціях, у них відсутній страх до чогось невідомого. Вказані характеристики позитивно впливають на їх готовність до сприйняття нового та неочікуваного. Проте прагнення до постійного

самоконтролю може бути причиною підвищеної тривожності, внутрішньої напруженості, занепокоєння та втоми.

Аналізуючи отримані результати студентів першого курсу, можемо припустити, що вони зумовлені входженням студентів в нове освітнє середовище закладу вищої освіти, адаптацією до студентської групи, до вимог навчального процесу. Також не виключаємо, що такі показники вольової саморегуляції пов'язані з такими психічними станами досліджуваних як тривожність, агресивність, уникнення невдач та ригідність.

**Висновки.** Теоретико-емпіричний аналіз вольової саморегуляції майбутніх психологів засвідчив актуальність даної проблематики в психологічній науці. Здатність до вольової саморегуляції є необхідною складовою професійної підготовки майбутніх психологів. Отримані результати емпіричного дослідження вказують на наявність низького, середнього та високого рівнів розвитку вольової саморегуляції у студентів з переважанням середнього рівня та домінуванням низького рівня над високим. Припускаємо, що такі результати притаманні лише студентам першого курсу. Отримані результати є важливими в контексті подальшої роботи щодо розвитку у майбутніх фахівців вольової саморегуляції.

Дослідження актуального рівня розвитку вольової саморегуляції на різних етапах навчання дасть можливість відстежувати її динаміку та здійснювати психологічний супровід розвитку. Тому, подальші наукові розвідки передбачають емпіричне дослідження вольової саморегуляції майбутніх психологів випускових курсів та проведення порівняльного аналізу отриманих даних між студентами різних курсів.

### Література

- Гаян І. М.** Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: *монографія*. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
- Гільман А.** Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. № 1 (17). 2017. С. 51–55.
- Гринців М. В.** Розвиток вольової саморегуляції як головний механізм діяльності особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 320–323.
- Лемак М. В., Петрише Ю. В.** Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород : Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
- Шевченко Н. Ф.** Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології*. 2010, № 1 (3). С. 270–280.

### References

- Halian, I.** (2016). *Tsinnisno-smyslova samorehulyatsiya osobystosti: geneza ta mekhanizmy funktsionuvannya [Value-meaning self-regulation of the individual: genesis and mechanisms of functioning]*. Drohobych : Redaktsiyno-vydavnychyu viddil DDPU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
- Hil'man, A.** (2017). Emotsiyno-vol'ova samorehulyatsiya u formuvanni sanohennoho myslennya students'koyi molodi [Emotional and volitional self-regulation in the formation of sanogenic thinking of student]. *Naukovyy visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlyns'koho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynskyi MNU. Psychological sciences*, 1, 51–55 [in Ukrainian].
- Hryntsiw, M.** (2016). Rozvytok vol'ovoyi samorehulyatsiyi yak holovnyy mekhanizm diyal'nosti osobystosti [The development of volitional self-regulation as the main mechanism of personality activity]. *Osobystist' u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiyakh zhyttya : zbirnyk naukovykh prats' – Personality in crisis conditions and critical life situations: a collection of scientific works*. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 320 – 323 [in Ukrainian].
- Lemak, M., & Petryshche, YU.** (2012). *Psykhologu dlya roboty: diahnostychni metodyky [Psychologist for work: diagnostic techniques]*. Uzhhorod, Vydavnytstvo A. Harkushi [in Ukrainian].
- Shevchenko, N.** (2010). Rozvytok emotsiyno-vol'ovoyi samorehulyatsiyi studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu [Development of emotional and volitional self-regulation of students in the conditions of a higher educational institution]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya innovatsiyini tekhnolohiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1, 270–280 [in Ukrainian].