

Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, М. С. Байда

ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЕКСПРЕС-МЕТОДИКИ «ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

Описано процедуру стандартизації експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців». Визначено особливості професійної саморегуляції військовослужбовців, її відмінності і співвідношення із загальною саморегуляцією, наведено дані щодо професіоналізації саморегуляції у курсантів та її особливості в учасників бойових дій. Подано показники внутрішньої погодженості структури експрес-методики (альфа-Кронбаха та взаємкореляція), її валідності (кореляція зі шкалами методик визначення особливостей саморегуляції військовослужбовця та стиль саморегуляції поведінки), доведено доцільність її використання у центрах відновлення військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій. Здійснено нормування методики для військовослужбовців, які проходять програму психологічного відновлення після участі у бойових діях.

Ключові слова: саморегуляція, професійна саморегуляція військовослужбовця, психологічне відновлення.

Постановка проблеми. Здатність до саморегуляції як підтримки та мобілізації психічної активності, вміння керувати своїми діями і станами є важливим показником адекватності психічного розвитку та функціонування військовослужбовця в умовах сучасних бойових дій [1]. Відновлення здатності до саморегуляції є одним з найважливіших аспектів психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій як подовження їхньої здатності опиратися дії бойових стрес-факторів та зберігати можливість виконання поставлених завдань в умовах інтенсивних бойових дій [2].

Програма психологічного відновлення військовослужбовців після участі в інтенсивних бойових діях реалізується у стислому проміжку часу і передбачає як індивідуальні й групові психологічні заходи, так і заходи з поліпшення фізичного здоров'я та підвищення якості відпочинку [3]. Вона призначена для військовослужбовців, які мають виражені ознаки дезадаптації та гострої стресової реакції, погіршення соматичного здоров'я, суттєві порушення сну тощо [4]. Програма психологічного відновлення реалізується у закладах санаторного типу, які розташовані на відносно безпечних територіях, що примикають до зони бойових дій. У процесі реалізації програми відновлення у діагностичному плані важливими є визначення динаміки негативних психічних станів військового у ході її проходження та відновлення здатності до цілеспрямованої професійної активності [5].

Такі реальні обставини реалізації програми психологічного відновлення військовослужбовців висувають особливі вимоги до психодіагностичного інструментарію оцінювання саморегуляції військового: потребують для діагностики використання експрес-методик, результати за якими є зіставними з багатофакторними опитувальниками та дають змогу враховувати найважливіші аспекти саморегуляції військовослужбовця, проте є значно легшими за процедурою проведення, вимагають менше часу для оброблення та відповідають загальній меті програми відновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 2019 р. у межах науково-дослідної роботи «Розроблення системи саморегуляції військовослужбовців Національної гвардії України для покращення їх службово-бойової діяльності», яка виконувалася у науково-дослідному центрі службово-бойової діяльності Національної гвардії України (НГУ), було вивчено особливості саморегуляції військовослужбовців та можливості її цілеспрямованого формування [6]. У результаті було визначено, що формування професійної саморегуляції військових може відбуватися «нормальним» і «анормальним» шляхами, що впливає на потенційну здатність військовослужбовця опиратися дії бойових стрес-факторів та ефективно виконувати професійні функції. Так, «нормальний» шлях розвитку пов'язаний із формуванням трьох типів професійної саморегуляції залежно від рівня її сформованості і, відповідно, впливу умов професійної діяльності на результат виконуваної діяльності.

Військовослужбовець з типом професійної саморегуляції «Допрофесіонал» багато рефлексує, постійно контролює свої дії, звіряє результат своїх дій з еталоном. Військовий з типом «Професіонал» має добре напрацьовані алгоритми дій, здатен виділяти суттєве, бачити подібне, спрощувати, що дає можливість йому підвести будь-яку ситуацію, зокрема й екстремальну, під

професійний алгоритм дій. Військовослужбовець з типом «Суперпрофесіонал» має диференційовані професійні алгоритми, що дозволяє йому досягати професійного успіху у будь-яких обставинах; він керується не лише поставленою метою, але й значенням її досягнення для суспільства (смилова регуляція діяльності), що дає змогу йому піднятися над ситуацією, абстрагуватися, легше переносити дію бойових стрес-факторів [6].

«А-нормальна» лінія пов'язана із процесами фрустрації чи фальсифікації «Я», де остання є переважно наслідком особливостей компенсації раніше пережитої фрустрації «Я». Так, до фрустрованих типів професійної саморегуляції належать: «Новобранець (Мобілізований)», який не планував ставати військовослужбовцем, не готовий напрацьовувати професійні алгоритми дій; «Дезорієнтований» тип має добре напрацьовані професійні алгоритми, але втратив сенс професії, впевненість, що чинить правильно; «Самофрустрований» тип здатен професійно й ефективно діяти, проте на початку завжди переживає невпевненість у собі, кожне професійне завдання сприймається ним як особистий виклик і він кидає на його виконання усі доступні ресурси, через що швидко виснажується, і це робить такого військовослужбовця потенційно сприйнятливим до дії бойових стрес-факторів [6].

До типів, у яких професійна саморегуляція побудована навколо фальсифікованого «Я», належать: «Амбітний» тип, який зазвичай є гарним професіоналом, але підмінює мету завдання на мету власного самоствердження через виконання завдання, що знижує його надійність для товаришів у деяких соціально навантажених ситуаціях; «Самокритичний» тип добре усвідомлює свою виражену уповільненість дій і «незручність» для товаришів по виконанню завдання, пом'якшує «незручність» взаємодії гумором, не відмовляється від досягнення поставленої мети, терпляче вичікує «зручну» ситуацію для її реалізації; «Залежний» тип не здатний адекватно усвідомлювати свої можливості, самостійно приймати важливі рішення, брати індивідуальну відповідальність на себе, ситуації небезпеки сприймає як «поважні підстави» розраховувати на піклування інших про себе, тому попри низьку стресостійкість він знов і знов повертається в екстремальні ситуації, наражається на небезпеку, щоб пережити відчуття прийняття іншими [6].

Отже, результати науково-дослідної роботи показали, що для визначення рівня професійної саморегуляції військовослужбовця важливими є: 1) урахування здатності формувати та утримувати мету (планування); 2) урахування зовнішніх та внутрішніх умов, обставин її досягнення (моделювання); 3) виділяти етапи та коректувати план досягнення у разі зміни обставин (програмування); 4) оцінювати відповідність отриманого результату очікуваному та вносити необхідні правки у процес досягнення (оцінювання результатів), що входить у структуру загальної саморегуляції [6]. Також надзвичайно важливим є здатність взаємодіяти з іншими товаришами по службі та командирами під час досягнення сумісних цілей: за цим аспектом професійна саморегуляція військовослужбовців є особливою порівняно із загальною саморегуляцією, у структурі якої самостійність є системоутворюючою якістю. У військових взаємодія не виключає самостійності, індивідуальної відповідальності за результати власних дій, але вона передбачає комплементарність дій учасників процесу, здатність бути передбачуваним для побратима, який на тебе розраховує, робить військовослужбовця орієнтованим у своїх діях на товаришів по зброї та командирів. У процесі сумісних дій особливого значення також набуває власна здатність військового адекватно оцінювати себе і результати своїх дій, бути самокритичним, усвідомлювати, якою мірою побратими можуть покласти на тебе. Ще однією особливістю професійної саморегуляції військовослужбовців є обов'язкова здатність збереження власної активності попри дію бойових стрес-факторів, бо саме здатність залишатися ефективним у бойових умовах відрізняє військового від цивільної особи, дає змогу реалізовувати йому специфічну місію військової професії – захищати своє суспільство від знищення, зберігати адекватність дій в умовах реальної загрози життю. Не менш важливим питанням для військовослужбовця є питання довіри собі – впевненості у своїй здатності правильно ставити і досягати цілі у змінюваних умовах і загальному контексті дій, що проявляється у задоволеності набутим рівнем саморегуляції. Від цього фактору залежить як швидкість прийняття рішення, так і наполегливість у його реалізації та зусилля, що докладаються для здолаття труднощів на шляху досягнення поставленої мети [6].

Таким чином, загальна саморегуляція, яка може вимірюватися за допомогою таких методик, як «Стиль саморегуляції поведінки» (авторка В. І. Моросанова) чи «Здатність до самокерування» (автор М. М. Пейсахов), не є достатнім інструментом для оцінювання саморегуляції військовослужбовця. З урахуванням цього співробітниками науково-дослідного центру було розроблено автоматизований психодіагностичний комплекс (АПК) для визначення зазначених типів професійної саморегуляції військовослужбовців [7]. До цього АПК увійшло 14 психодіагностичних методик, які дають можливість оцінити розвиток саморегуляції і враховувати фактори, що впливають на її реалізацію у

звичайних умовах професійної діяльності та під час дії бойових стрес-факторів. Крім того, за результатами описаного дослідження було укладено комплексну багатофакторну психодіагностичну методику «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовця», яка дозволяє урахувати основні моменти професійної саморегуляції військових [6].

Розроблена методика дає змогу надавати диференційовану оцінку за такими шкалами: «Здатність виконувати професійні завдання в повсякденних умовах несення служби» (визначає сформованість основних процесів саморегуляції, їх професіоналізацію); «Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби» (визначає стійкість сформованої структури професійної саморегуляції до дії стрес-факторів, надійність функціонування унаслідок гнучкості структури, диференційованості сприйняття і способів дій, здатність до структурування ситуації – виділення суттєвого чи подібного до відомої ситуації); «Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром» (визначає поєднуваність сформованої структури професійної саморегуляції зі структурами професійної саморегуляції інших військовослужбовців); «Адекватність професійного самоставлення» (визначає вписаність структури професійної саморегуляції у структуру загальної самореалізації особистості, її ціннісної сфери); «Продуктивність копінгів» (визначає сформованість засобів захисту структури саморегуляції від дії стрес-факторів); «Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції. Вмотивованість, осмисленості професійної діяльності» [визначає загальну (недиференційовану) оцінку відповідності сформованої структури саморегуляції умовам реалізації професійної діяльності, прагненням самореалізації особистості] [6]. Проте як розроблений АПК, так і багатофакторну психодіагностичну методику через свою громіздкість не доцільно застосовувати у програмі психологічного відновлення військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій.

Метою статті є створення психодіагностичної експрес-методики визначення професійної саморегуляції військовослужбовців та перевірка її психометричних характеристик.

Виклад основного матеріалу. Згідно з процедурою визначення альфа-Кронбаха з багатофакторної психодіагностичної методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» було виділено пункти, які найщільніше пов'язані з показниками за окремими шкалами та загальним показником саморегуляції. На основі цих пунктів було сформовано новий експрес-опитувальник, який мав аналогічну структуру: було включено 6 шкал, дві з яких визначали сформованість процесів професійної саморегуляції військовослужбовців, інші чотири – фактори, що визначали особливості реалізації здатності до саморегуляції. Укладений опитувальник містив 30 тверджень, без змін було залишено шкалу відповідей та інструкцію до опитувальника. Бланк експрес-опитувальника наведено у табл. 1.

Таблиця 1 – Бланк експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців»

<i>Інструкція:</i> «Оцініть, будь ласка, міру своєї згоди із твердженнями, які описують поширені переживання щодо виконання професійної діяльності військовослужбовця».							
	Твердження	Цілком не згоден	Не згоден у основних моментах	Більше не згоден, ніж згоден	Більше згоден, ніж не згоден	Згоден у основних моментах	Цілком згоден
1	Почуваюся цілком здатним виконувати всі завдання, що ставить переді мною професія, цілком задоволеним собою як професіоналом	0	1	2	3	4	5
2	Позитивно ставлюся до змін у професійній діяльності, змін обстановки, до різноманіття професійних завдань	0	1	2	3	4	5
3	Складні завдання діють на мене мобілізуючи: відчуваю приплив сил, коли потрібно розбиратися у складній обстановці	0	1	2	3	4	5
4	Моя професійна підготовка дає змогу мені без проблем передбачати дії інших військовослужбовців та за необхідності швидко скоординувати наші сумісні дії	0	1	2	3	4	5
5	Моя професійна підготовка та досвід дозволяють мені впевнено приймати рішення і діяти у будь-якій ситуації, що може скластися у моїй повсякденній професійній діяльності	0	1	2	3	4	5

6	Набутий професійний досвід дає можливість мені ефективно діяти в екстремальних (бойових) умовах без витрачання часу на розроблення детального плану	0	1	2	3	4	5
7	Вимоги професії військовослужбовця занадто складні для мене, повсякчас переживаю тривогу, ніяковість перед товаришами по службі за свою некомпетентність	0	1	2	3	4	5
8	Я добре знаю свою роботу, більшість моїх повсякденних дій відточені до автоматизму, я вмію розподіляти власні ресурси, тому мені вистачає сил навіть у разі великої навантаженості	0	1	2	3	4	5
9	Під час виконання поставленого завдання в екстремальних (бойових) умовах я здатен ураховувати на ходу швидкі зміни ситуації	0	1	2	3	4	5
10	До будь-яких негараздів намагаюся ставитися з гумором – може проблему і не вирішує, проте сили економить для слушного моменту	0	1	2	3	4	5
11	Практика свідчить, що я правильно визначаю свої можливості у будь-якій діяльності	0	1	2	3	4	5
12	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за такого чи іншого розвитку ситуації	0	1	2	3	4	5
13	Бойові умови мене швидко навчили, на що і коли потрібно звертати увагу, а чим і коли можна знехтувати, не витратити сили	0	1	2	3	4	5
14	На моє переконання, повага до командира – підґрунтя успішності сумісних дій підрозділу	0	1	2	3	4	5
15	Думаю, що я розчарував багатьох зі своїх знайомих	0	1	2	3	4	5
16	Я розумію, що у багатьох є претензії до мене, до моїх професійних якостей, проте навряд чи я можу стати іншим, докорінно змінитися	0	1	2	3	4	5
17	У складних умовах вичікую, намагаюся нічого не робити, доки ситуація не вирішиться сама собою чи принаймні стане більш сприятливою	0	1	2	3	4	5
18	Уже на початку виконання поставленого завдання намагаюся ясно, в деталях уявляти, яким саме має бути результат моїх дій	0	1	2	3	4	5
19	Я здатен відмовитися від усього, що відволікає мене, зосередитися на процесі виконання поставленого завдання, сконцентрувати усі свої сили на цьому	0	1	2	3	4	5
20	Мій досвід говорить, що потрібно залишатися оптимістом, вірити у себе навіть у дуже складних професійних ситуаціях	0	1	2	3	4	5
21	Намагаюся позитивно переосмислити ситуацію: знайти в ній плюси, уроки для досвіду, поглянути на неї у перспективі всього мого життя чи значення цих подій мого життя для життя інших, для суспільства	0	1	2	3	4	5
22	У бойових умовах починаєш розуміти реальну цінність тих чи інших професійних знань та вмінь, визначати, чому реально варто було навчитися, а що є другорядним	0	1	2	3	4	5
23	Навіть за значної зміни первинних умов без особливих проблем уявляю, як потрібно скорегувати мої дії, щоб адекватно виконати поставлене завдання	0	1	2	3	4	5
24	Перед тим, як приймати рішення про дії (чи утримання від них), я задаюся питанням, як вони позначатся на товаришах по службі, на результатах їх діяльності та безпеці	0	1	2	3	4	5
25	Розуміння, що мене «підстраховують» товариші по службі, дозволяє не втрачати впевненості у своїх діях, рішучості навіть в екстремальних (бойових) умовах	0	1	2	3	4	5
26	Я задоволений своєю професійною діяльністю як такою, що дала змогу мені самореалізуватися у житті	0	1	2	3	4	5
27	Мені легко співпрацювати з товаришами по службі мого підрозділу: ми знаємо, чого очікувати один від одного, завжди «підстрахуємо» один одного	0	1	2	3	4	5
28	Під час виконання повсякденних професійних завдань для мене важливим є залишатися захисником громадянського суспільства, не втрачати людяності	0	1	2	3	4	5
29	У бойових умовах починаєш розуміти, задля чого дійсно варто ризикувати життям, ризик стає осмисленим, перестає бути простим зухвальством	0	1	2	3	4	5
30	Для мене важливо бути частиною військового колективу, усвідомлювати себе одним цілим з ним	0	1	2	3	4	5

Ключі для підрахунку балів до методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців»

1 шкала – «Здатність виконувати професійні завдання у повсякденних умовах несення служби»: «+» 2, 5, 8, 12, 18, 23, 28.

2 шкала – «Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби»: «+» 3, 6, 9, 13, 22, 25, 29.

3 шкала – «Здатність до взаємодії із товаришами по службі та командиром»: «+» 4, 14, 24, 27.

4 шкала – «Адекватність професійного самоствалення»: «+» 11, 20; «-» 15, 16.

5 шкала – «Продуктивність копінгів»: «+» 10, 19, 21; «-» – 17.

6 шкала – «Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції. Вмотивованість, осмисленості професійної діяльності»: «+» 1, 26, 30; «-» 7.

Загальний показник за методикою розраховується як сума за всіма шкалами.

У таблиці 2 наведено переведення відповідей у бали відповідно до напрямку їх підрахунку, зазначеного у ключах; у табл. 3 подано інтерпретацію шкал експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців».

Таблиця 2 – Переведення відповідей у бали відповідно до заданого у ключах напрямку їх підрахунку

Параметри	Цілком не згоден	Не згоден у основних моментах	Більше не згоден, ніж згоден	Більше згоден, ніж не згоден	Згоден у основних моментах	Цілком погоджуюся
Прямий підрахунок («+» у ключі)	0	1	2	3	4	5
Зворотний підрахунок («-» у ключі)	5	4	3	2	1	0

Таблиця 3 – Інтерпретація шкал експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців»

Шкала	Показники	Зміст
1 шкала – «Здатність виконувати професійні завдання в повсякденних умовах несення служби»	Високі	Добре розвинені і професіоналізовані процеси саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів) дають змогу військовослужбовцю самостійно ставити і досягати професійні цілі у повсякденних умовах діяльності та за необхідності здійснювати корекцію планів дій у разі зміни умов їх виконання. У процесі професійної саморегуляції враховується нормативний, груповий характер діяльності військовослужбовця, її значущість для суспільства (відповідальність діяльності)
	Середні	Недостатня професіоналізованість процесів саморегуляції або недостатня розвиненість окремих процесів чи рис (гнучкості та самостійності) може потребувати продовження професійної підготовки, сторонньої допомоги під час прийняття рішень, зовнішнього спонукання до дій чи їх корекції, особливо у разі суттєвої зміни умов виконання поставленого завдання. Недостатня здатність урахувати нормативний і груповий характер професійної діяльності та соціальний контекст ситуації її реалізації
	Низькі	Недостатня розвиненість процесів саморегуляції та професіоналізації не дозволяє військовослужбовцю бути ефективним під час виконання професійних завдань, робить його залежним від сторонньої допомоги, чи таким, що потребує зовнішнього контролю при виконанні поставлених завдань. Низькі знання законодавчих актів, що регламентують професійну діяльність військовослужбовця
2 шкала – «Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби»	Високі	Стійкість сформованої системи професійної саморегуляції діяльності до дії стрес-факторів, здатність військовослужбовця виконувати професійні завдання в екстремальних умовах, прогнозувати їхній розвиток, вносити корективи в хід їх виконання, які зумовлені зміною умов. Здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу, спиратися на товаришів по службі, використовувати отриманий досвід для корекції недоліків професійної підготовки
	Середні	Певні труднощі у пристосуванні до дій у бойових умовах, необхідність підтримки, допомоги товаришів по службі, необхідність навчання орієнтуватися у маркерах бойової ситуації і способам дій, що підвищують захищеність і ефективність дій військовослужбовця. Військовий здатен опанувати себе та доцільно діяти, відчувачи наявність підтримки інших
	Низькі	Несформованість професійної системи саморегуляції діяльності, її нездатність протистояти екстремальним (бойовим) умовам. Військовослужбовець може почуватися цілком безпорадним, дезорієнтованим, не здатним до забезпечення власної безпеки, неспроможним опанувати себе, втрачає здатність до координації дій з іншими
3 шкала – «Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром»	Високі	Здатність військовослужбовця до ефективної взаємодії з іншими, професійний досвід дає змогу йому передбачати дії інших військовослужбовців і бути передбачуваним для них, координувати свої дії з іншими; за необхідності виступати координатором дій для інших; «страхувати» товаришів по службі свого підрозділу і покладатися на їх «підстраховку». Свідомо ставиться до принципу єдиноначальства у військових формуваннях

	Середні	Здатність військовослужбовця до продуктивної взаємодії з товаришами по службі, проте може мати особливості, які знижують якість цієї взаємодії, може надавати перевагу одноосібній діяльності; бути «веденим» у професійній взаємодії, потребувати підказок, орієнтуватися на думки інших через брак професіоналізації чи особистісні риси; орієнтуватися на свої власні цілі, а не на виконання сумісного завдання (наприклад, прагне самоствердитися, довести свою першість тощо); бути не здатним достатньо довіряти іншим
	Низькі	Нездатність військовослужбовця до адекватної взаємодії під час виконання завдань, може демонструвати цілковиту залежність від допомоги товаришів по службі, потребувати їхньої емоційної підтримки у повсякденних умовах професійної діяльності чи навіть бути цілком «неконтактним» в екстремальних умовах, втрачати здатність взаємодіяти, виконувати команди в умовах дії стрес-факторів
4 шкала – «Адекватність професійного самоставлення»	Високі	Упевненість військовослужбовця у собі, своїй професійній підготовці, знаннях, уміннях, досвіді. Здатність його адекватно оцінювати свої можливості, адекватно реагувати на конструктивну критику, здатність до саморозвитку. Стійкість позитивного ставлення до себе як ресурсу, що дозволяє пережити тимчасові невдачі і не втратити оптимізму
	Середні	Недостатня впевненість військовослужбовця у собі як наслідок незакінченої професійної підготовки чи скомпенсованої фрустрації «Я», у результаті чого у деяких ситуаціях втрачається адекватність самосприйняття, спотворюється мета діяльності чи здійснюється її підміна (на мету самоствердитися, довести свою першість), зникає чутливість до зовнішньої критики щодо деяких аспектів особистості
	Низькі	Невпевненість військовослужбовця у собі та своїй професійній підготовці, у своєму досвіді, що може бути наслідком актуальної фрустрації чи сформованого комплексу залежності (нездатності військовослужбовця усвідомлювати межі власної особистості стає підґрунтям нездатності адекватно оцінювати власні можливості, приймати індивідуальну відповідальність на себе за результати своїх дій, проявляти самостійність, активність). Можливо, що актуальними є депресивні переживання, відчуття провини, сорому тощо
5 шкала – «Продуктивність копінгів»	Високі	Переважне використання продуктивних копінгів військовослужбовцем для збереження ефективності професійної саморегуляції у ситуації інтенсивної дії стрес-факторів
	Середні	Недостатньо повне використання можливостей продуктивних копінгів, що може призвести до зниження активності та ефективності діяльності
	Низькі	Усвідомлення екстремальної ситуації як суб'єктивно нездоланної, використання непродуктивних копінгів, які ведуть до відмови від діяльності, не дають змоги адекватно реалізовуватися процесам професійної саморегуляції
6 шкала – «Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції. Вмотивованість, осмисленості професійної діяльності»	Високі	Пов'язані зі ставленням до професійної діяльності, що цілком відповідає потребам самореалізації військовослужбовця, він почувається цілком здатним виконувати поставлені перед ним завдання, ефективно діяти в повсякденних та екстремальних (бойових) умовах. Сповнений оптимізму, вмотивований до дій, активний. Почувається членом військового колективу, прагне підтримувати дружні взаємини. Професійну діяльність усвідомлює як таку, що є важливою для суспільства
	Середні	Пов'язані з усвідомленням професійної діяльності військовослужбовця як складної, такої, що потребує докладання значних сил, постійного самоконтролю своїх дій, відповідальності. Військовослужбовець може відчувати потребу у поліпшенні своєї професійної підготовки, набутті досвіду, формуванні референтної групи із числа товаришів по службі, потребувати наставництва
	Низькі	Пов'язані з усвідомленням професійної діяльності, завдань як таких, що значно перевищують наявні в особистості ресурси, чи як таких, що не відповідають обраному життєвому шляху, вектору самореалізації, унаслідок чого професійна діяльність не отримує достатніх енергетичних ресурсів для її реалізації. Військовослужбовець демонструє пасивність чи відверте прагнення уникати виконання покладених на нього обов'язків, поставлених завдань. Потребує зовнішнього контролю за його діяльністю та спонукань активності. Професійна діяльність переживається ним як надто складна, нецікава, марна, як джерело негативних переживань

Інтегральна шкала (узагальнена) за методикою	Високі	Сформованість процесів саморегуляції та їх структури, їхня професіоналізація, зокрема адекватність професійного самоставлення, стійкість до дії стрес-факторів, відповідність повсякденним та екстремальним (бойовим) умовам професійної діяльності, широкому соціальному контексту реалізації професійної діяльності. Усвідомленість процесів саморегуляції, можливість їх корегування, автоматизації (згорання); здатність координувати свої дії з іншими у разі досягнення складної (сумісної) мети. Відповідність системи професійної саморегуляції загальній системі самореалізації особистості та її цінностям, задоволеність своєю здатністю досягати професійні цілі, задоволеність професією і собою як професіоналом
	Середні	Сформованість процесів саморегуляції, проте можлива їхня недостатня професіоналізація, недостатній рівень розвитку самостійності та гнучкості. Наявне усвідомлення важливості професійної діяльності, її нормативного і групового характеру, однак може спостерігатися недостатність умінь самостійно керуватися нормами права під час виконання поставлених завдань, складності у координації сумісної діяльності з іншими військовослужбовцями чи недостатній рівень довіри до них. Виконання професійних завдань потребує ретельного самоконтролю, розгорнутої рефлексії через нестачу професійного досвіду, невідточеність навичок до автоматизму. Професійна діяльність усвідомлюється як складна і відповідальна, успіхи в якій позитивно впливають на самоставлення
	Низькі	Несформованість окремих процесів професійної саморегуляції та її структури, неадекватність професійного самоставлення, нестійкість професійної саморегуляції до дії стрес-факторів, невідповідність розвитку процесів і структури саморегуляції умовам реалізації професійної діяльності, її соціальному контексту. Знижена здатність до взаємодії з іншими у разі досягнення складної спільної мети; невідповідність загальній системі самореалізації особистості; сприйняття професійної діяльності, її завдань і умов реалізації як таких, що значно переважають наявні особистості ресурси

Для визначення психометричних показників розроблену експрес-методику «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» було застосовано на вибірці військовослужбовців (175 осіб), які проходили програму психологічного відновлення. У результаті було встановлено, що експрес-методика має задовільні показники альфа-Кронбаха на цій вибірці військовослужбовців. Так, загальний показник за методикою альфа-Кронбаха становив 0,929. Доволі високі показники альфа-Кронбаха були отримані за першими двома шкалами, які визначають сформованість процесів професійної саморегуляції у військових і містять по 7 тверджень кожна. Так, для першої шкали «Здатність виконувати професійні завдання в повсякденних умовах несення служби» альфа-Кронбаха становила 0,803; для другої шкали «Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби» альфа-Кронбаха становила 0,809. Для шкал, які оцінюють фактори, що визначають здатність реалізувати сформовані процеси саморегуляції, показники альфа-Кронбаха дещо нижчі: 3 шкала «Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром» – 0,745; 4 шкала «Адекватність професійного самоставлення – 0,721; 5 шкала «Продуктивність копінгів» – 0,733; 6 шкала «Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції» – 0,783.

У таблиці 4 наведено дані щодо взаємодіяцій шкал розробленої експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців».

Таблиця 4 – Взаємкореляція шкал експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» (на вибірці учасників інтенсивних бойових дій, n = 175 осіб)

Шкали	Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах	Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	Адекватність професійного самоставлення	Продуктивні копінги	Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	Загальний показник
Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	1,00**	0,84**	0,78**	0,77**	0,77**	0,79**	0,94**
Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах		1,00**	0,78**	0,73**	0,79**	0,76**	0,93**
Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром			1,00**	0,78**	0,70**	0,79**	0,86**
Адекватність професійного самоставлення				1,00**	0,78**	0,73**	0,78**
Продуктивні копінги					1,00**	0,72**	0,87**
Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції						1,00**	0,87**
Загальний показник							1,00**

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Як бачимо із наведених даних табл. 4, розроблена методика має цілком задовільні показники взаємкореляцій шкал та внеску окремих шкал у загальний показник методики.

Ще одним важливим моментом стандартизації розробленої експрес-методики було визначення її відповідності показників, отриманих за її допомогою, показникам повної версії багатофакторної методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців». Було встановлено, що загальні показники за експрес-методикою і повною версією методики корелюють на рівні $r = 0,91$. Показники за шкалою «Здатність виконувати професійні завдання в повсякденних умовах несення служби» корелюють на рівні $r = 0,86$ та «Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби» – $r = 0,83$. Для шкал, які оцінюють фактори, що визначають здатність реалізувати сформовані процеси саморегуляції, показники дещо нижчі, проте також цілком задовільні: «Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром» – $r = 0,76$; «Адекватність професійного самоставлення» – $r = 0,77$; «Продуктивність копінгів» – $r = 0,79$. Найщільніші зв'язки встановлено для шкали «Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції» – $r = 0,90$. Такі показники кореляції між шкалами методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» та її експрес-версії свідчать, що остання цілком може бути використана для діагностики основних аспектів професійної саморегуляції військовослужбовців.

Цікавими є результати порівняння даних, отриманих за допомогою експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» та методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. Ця частина дослідження проводилася у Національній академії НГУ, де взяли участь курсанти першого курсу – вчорашні випускники шкіл, які не мають бойового досвіду (52 особи), та курсанти, які після участі в бойових діях свідомо зробили вибір стати офіцерами НГУ, фахово освоїти військову професію (53 особи). Ці дані наведено у табл. 5 і 6.

Таблиця 5 – Показники взаємозв'язку загальної саморегуляції та військової саморегуляції у курсантів першого року навчання, які не мають досвіду бойових дій (n = 52)

Шкали	Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах	Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	Адекватність професійного самоставлення	Продуктивні копінги	Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	Загальний показник саморегуляції
Планування	-0,37**	-0,44**	-0,35**	-0,25	-0,39**	-0,28*	-0,45**
Моделювання	0,10	-0,51**	0,17	0,24	0,23	0,36**	0,06
Програмування	-0,26	-0,70**	-0,29*	-0,37**	-0,16	0,11	-0,39**
Оцінювання результатів	0,08	-0,24	0,25	-0,02	0,05	0,32**	0,07
Гнучкість	0,48**	0,12	0,44**	0,09	0,22	0,02	0,30*
Самостійність	-0,53**	-0,32*	-0,51**	-0,76**	-0,54**	-0,29*	-0,59**
Загальний показник	-0,13	-0,71**	-0,05	-0,20	-0,11	0,19	-0,26

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Таблиця 6 – Показники взаємозв'язку загальної саморегуляції та військової саморегуляції у курсантів, які є учасниками бойових дій (n = 53)

Шкали	Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах	Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	Адекватність професійного самоставлення	Продуктивні копінги	Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	Загальний показник саморегуляції
Планування	-0,22	-0,22	-0,38**	0,03	-0,01	-0,21	-0,18
Моделювання	0,48**	0,27*	0,40**	0,37**	0,49**	0,60**	0,45**
Програмування	-0,13	-0,30*	-0,38**	0,10	0,01	-0,07	-0,15
Оцінювання результатів	0,60**	0,62**	0,52**	0,53**	0,71**	0,69**	0,66**
Гнучкість	0,68**	0,46**	0,73**	0,56**	0,63**	0,61**	0,64**
Самостійність	-0,49**	-0,23	-0,53**	-0,17	-0,29*	-0,26	-0,34*
Загальний показник	0,22	0,15	0,00	0,38**	0,43**	0,39**	0,27*

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Дані таблиць 5 та 6 демонструють процес формування військової саморегуляції на основі гнучкості внаслідок загальної саморегуляції. Як бачимо, у курсантів, які не мають бойового досвіду і лише розпочинають процес професійної соціалізації, зокрема і професіоналізації їх процесів саморегуляції, більшість зв'язків між шкалами, які описують загальну та професійну саморегуляцію військовослужбовців, є зворотними, що свідчить про наявність ресурсного зв'язку між ними (ресурсний зв'язок – одне формується унаслідок іншого). Окремим завданням професіоналізації курсантів першого року навчання є формування особливого ставлення до самостійності військовослужбовця.

За даними, отриманими у групі військовослужбовців, які мають бойовий досвід, професійна саморегуляція вже не має настільки виражених ресурсних зв'язків із загальною саморегуляцією. У них професійна саморегуляція вже сформована і вписана у загальну саморегуляцію. Крім того, характер цих зв'язків засвідчив, що хоча військовослужбовці обмежені у питаннях постановки цілей (переважно виконують накази), проте в їхній саморегуляції багато уваги приділено факторам прийняття рішень щодо особливостей виконання поставленого завдання у конкретних умовах та у разі зміни обстановки, оцінюванню досягнутого результату та внесенню необхідних змін для поліпшення результату. Негативні зв'язки у цій групі переважно є свідченням орієнтації на командну військову взаємодію під час реалізації поставлених завдань, що менш характерно для «цивільної самостійності». Професійна саморегуляція військовослужбовця – учасника бойових дій будується навколо гнучкості та здатності вносити зміни у свої дії на основі оцінки досягнутих результатів.

Отже, описані взаємозв'язки між експрес-методикою «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» та методикою «Стиль саморегуляції поведінки» цілком відповідають уявленням про процеси професіоналізації саморегуляції у військовослужбовців.

Важливим аспектом стандартизації експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців», розробленої для використання у центрах відновлення військових, є визначення її взаємозв'язків із показниками, які описують реакцію військовослужбовця на бойовий травматичний досвід. Ці дані наведено у комплексній табл. 7.

Таблиця 7 – Показники взаємозв'язків експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» з методиками, що описують реакцію військовослужбовців на бойовий травматичний досвід (на вибірці учасників інтенсивних бойових дій, які проходять програму відновлення, n = 85 осіб)

Шкала	Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	Здатність виконувати поставлені завдання у бойових умовах	Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	Адекватність професійного самоставлення	Продуктивні копінги	Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	Загальний показник
«Стийкість до бойової психічної травматизації» (автор О. С. Колесніченко) [8]							
Очікування від участі у бойових діях	0,27**	0,36**	0,25**	0,22*	0,41**	0,36**	0,36**
Подолання стресової ситуації	0,26**	0,37**	0,30**	0,24*	0,36**	0,29**	0,35**
Реалізація набутого бойового досвіду	0,48**	0,48**	0,39**	0,33**	0,58**	0,49**	0,53**
Загальний показник	0,38**	0,45**	0,35**	0,30**	0,51**	0,43**	0,46**
Безпорадність	-0,07	-0,21*	-0,13	-0,23*	-0,27**	-0,14	-0,19*
Усвідомлене ставлення до профпідготовки	0,34**	0,38**	0,29**	0,24*	0,43**	0,31**	0,39**
Здатність набувати досвід	0,43**	0,45**	0,41**	0,18	0,43**	0,41**	0,46**
Когнітивна дисфункція	-0,23*	-0,33**	-0,24*	-0,26**	-0,38**	-0,27**	-0,32**
Ставлення до військового обов'язку	0,41**	0,43**	0,32**	0,21*	0,43**	0,46**	0,44**

«Діагностика психологічної безпеки особистості» (ПБО) (автор І. І. Приходько) [9]							
Довіра	0,39**	0,31**	0,31**	0,33**	0,36**	0,43**	0,41**
Повага	0,41**	0,34**	0,35**	0,28**	0,34**	0,45**	0,42**
Морально-комунікативна	0,46**	0,37**	0,38**	0,36**	0,41**	0,51**	0,48**
Мотиваційно-вольова	0,35**	0,32**	0,28**	0,38**	0,34**	0,42**	0,40**
Ціннісно-смыслова	0,41**	0,35**	0,34**	0,40**	0,37**	0,45**	0,44**
Внутрішній комфорт	0,39**	0,35**	0,36**	0,35**	0,38**	0,44**	0,43**
Загальний показник ПБО	0,43**	0,37**	0,36**	0,40**	0,40**	0,48**	0,46**
«Деадаптивність» (автори І. І. Приходько, Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко, М. С. Байда) [10]							
Порушення поведінкової регуляції	-0,35**	-0,24*	-0,31**	-0,37**	-0,24*	-0,33**	-0,35**
Вірогідність вчинення суїцидальних спроб	-0,30**	-0,27**	-0,26**	-0,50**	-0,33**	-0,29**	-0,36**
Порушення моральної нормативності	-0,15	-0,12	-0,11	-0,17	-0,05	-0,20*	-0,16
Втрата комунікативного потенціалу	-0,33**	-0,31**	-0,28**	-0,32**	-0,25**	-0,39**	-0,36**
Загальний показник	-0,40**	-0,33**	-0,34**	-0,47**	-0,31**	-0,41**	-0,43**
«Міссісіпська шкала визначення ПТСР» [11]							
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	-0,25**	-0,20*	-0,16	-0,38**	-0,37**	-0,36**	-0,31**
«COPE» [11]							
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	0,43**	0,39**	0,42**	0,32**	0,52**	0,41**	0,48**
Уявне уникнення проблем	-0,20*	-0,26**	-0,10	-0,28**	-0,29**	-0,23*	-0,25**
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	-0,24*	-0,28**	-0,14	-0,16	-0,29**	-0,23*	-0,26**
Використання інструментальної соціальної підтримки	0,00	-0,08	-0,05	0,01	-0,03	0,03	-0,03
Активне оволодіння собою	0,34**	0,28**	0,23*	0,32**	0,38**	0,30**	0,35**
Заперечення	-0,24*	-0,25**	-0,14	-0,27**	-0,28**	-0,33**	-0,28**
Звернення до релігії	-0,09	-0,11	-0,05	-0,10	-0,18	-0,13	-0,12
Гумор	0,30**	0,16	0,28**	0,18	0,31**	0,19*	0,27**
Поведінкове уникнення проблем	-0,44**	-0,55**	-0,33**	-0,36**	-0,45**	-0,44**	-0,51**
Стимування	0,05	-0,05	0,14	0,08	0,00	0,06	0,04
Використання емоційної соціальної підтримки	-0,11	-0,16	-0,08	-0,02	-0,16	-0,11	-0,13
Використання заспокійливих	-0,36**	-0,36**	-0,29**	-0,43**	-0,43**	-0,35**	-0,42**
Прийняття	0,11	0,13	0,25**	0,02	0,06	0,05	0,13
Придушення конкуруючої діяльності	0,25**	0,23*	0,26**	0,15	0,34**	0,29**	0,29**
Планування	0,35**	0,27**	0,33**	0,24*	0,36**	0,28**	0,35**

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналіз взаємозв'язків розробленої експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» з методикою «Стійкість до бойової психічної травматизації» показав, що професійна саморегуляція тим ліпша, чим більше військовослужбовець здатен усвідомити, перепрацювати та прийняти бойовий досвід (одні із найвищих показники взаємозв'язку зі шкалою «Реалізація набутого досвіду»). Це свідчить про доцільність використання розробленої методики як однієї з оцінок ефективності проходження програми відновлення, профілактики ПТСР, який формується на основі нездатності прийняти травматичний досвід участі у бойових діях.

Зазначимо, що експрес-методика «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» має доволі рівні зв'язки з усіма шкалами методики «Діагностика психологічної безпеки особистості», деяке виключення – збільшення щільності зв'язків шкали «Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції» з усіма шкалами психологічної безпеки особистості. Це є свідченням того, що саме впевненість у собі, у сформованому рівні своєї саморегуляції є тим фактором, який формує у військовослужбовця відчуття власної безпеки, та ще раз підтверджує тезу, що для військовослужбовців безпека – це не стільки відсутність загрози, скільки впевненість у своїх професійних здібностях [12].

Як видно із наведених даних, оцінювана за допомогою експрес-методики здатність до саморегуляції військовослужбовців є статистично значущо негативно пов'язаною з усіма ознаками дезадаптації (більш щільно із загальним показником дезадаптивності, ніж окремими її проявами) за експрес-методикою «Дезадаптивність» та симптоматикою ПТСР за «Міссісіпською шкалою визначення ПТСР», хоча сама щільність зв'язків переважно є невисокою. Виняток становить лише зв'язок між шкалою «Адекватність професійного самоставлення» зі шкалою «Вірогідність вчинення суїцидальної спроби» ($r = -0,50$; $p \leq 0,01$). Такі особливості щільності зв'язку вірогідно свідчать, що розроблена експрес-методика оцінює переважно свідому здатність контролювати різні аспекти професійного життя військовослужбовця, самостійно приймати життєво важливі рішення, що є загальною профілактикою для дезадаптивності та ПТСР.

Доволі цікавими для аналізу є зв'язки розробленої методики зі шкалами методики COPE. Крім очевидного й очікуваного характеру наряду зв'язків (позитивного з проблемно-орієнтованими копінгамми та негативного з емоційно-орієнтованими), привертає увагу те, що найщільніші позитивні зв'язки встановлено зі шкалою «Позитивне переформулювання та особистісне зростання», а негативні зі шкалами «Поведінкове уникнення проблем» та «Використання заспокоїливих». Такі дані свідчать на користь того, що оцінювані за допомогою розробленої методики особливості саморегуляції військовослужбовця є одним із підґрунть для посттравматичного зростання – адекватного прийняття пережитого бойового травматичного досвіду [12].

Такі характеристики, що пов'язані з оцінюваними за допомогою розробленої експрес-методики особливостями професійної саморегуляції військовослужбовця, як здатність прийняти бойовий досвід попри його травматичність, брати на себе відповідальність за своє життя, ставитися до небезпеки як до фактору, який можна контролювати за допомогою професійних навичок, не відмовлятися від активності та знаходити у собі сили для особистісного та професійного зростання унаслідок пережитого травматичного бойового досвіду, роблять цю методику затребованою для центрів відновлення військовослужбовців [13].

У таблиці 8 наведено дані нормування розробленої експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» для вибірки учасників інтенсивних бойових дій, які за показаннями перебувають у центрах відновлення.

Таблиця 8 – Норми за експрес-методикою «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» для учасників інтенсивних бойових дій, які проходять програму відновлення ($n = 175$ осіб)

Шкали	Діапазон шкали	Низькі	Середні	Високі
Здатність виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах	0–35	0–16	17–28	29–35
Здатність виконувати поставлені завдання в екстремальних (бойових) умовах	0–35	0–16	17–28	29–35
Здатність до взаємодії з товаришами по службі і командиром	0–20	0–9	10–16	17–20
Адекватність професійного самоставлення	0–20	0–9	10–16	17–20
Продуктивні копінгми	0–20	0–9	10–16	17–20
Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції	0–20	0–9	10–16	17–20
Узагальнений інтегральний показник за методикою	0–150	0–70	71–122	123–150

Висновки

Отже, розроблена експрес-методика «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» має задовільні психометричні показники, придатна для оцінювання основних особливостей саморегуляції військовослужбовців, чутлива до процесів формування професійної саморегуляції військових та набуття ними бойового травматичного досвіду. За своїми характеристиками розроблена експрес-методика може використовуватися для проведення психодіагностики у центрах психологічного відновлення військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій як така, що дає можливість уточнювати прогноз щодо реакції на набутий бойовий травматичний досвід – формування посттравматичного стресового розладу чи посттравматичне зростання, та оцінити актуальну здатність далі виконувати поставлені бойові завдання.

Перспективними напрямками подальших досліджень можуть бути уточнення психометричних характеристик розробленої експрес-методики для інших вибірок військовослужбовців, наприклад, для курсантів закладів вищої освіти сил безпеки та оборони України.

Перелік джерел посилання

1. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах : посібник / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
2. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 100 с.
3. Приходько І. І., Мацегора Я. В., Байда М. С. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після тривалої участі в бойових діях. *Честь і закон*. 2023. № 4 (87). С. 121–131. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208>.
4. Приходько І. І. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2 (4). С. 39–64. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.2.4>.
5. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1 (84). С. 114–124. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276858>.
6. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія / Я. В. Мацегора та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2020. 339 с.
7. Колесніченко О. С. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3 (9). С. 78–95.
8. Приходько І. І. Розробка психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (1). С. 312–322.
9. Приходько І., Мацегора Я., Колесніченко О., Байда М. Експрес-опитувальник «Деадаптивність»: розроблення, апробація, психометричні показники. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. Хмельницький : НА ДПСУ, 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2017_3_8 (дата звернення: 15.01.2024).
10. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с.
11. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
12. Prykhodko I., Matshora Y., Kolesnichenko O., Baida M., & Vasylkovskyi O. (2023). The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian War. *Československá Psychologie*. 67(6). Pp. 457–475. DOI: <https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455>.

Стаття надійшла до редакції 31.03.2024 р.

UDC 159.9:355/359 (477)

Ya. Matsegora, I. Prykhodko, M. Bayda

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE EXPRESS QUESTIONNAIRE "DETERMINATION OF THE FEATURES OF SELF-REGULATION OF MILITARY PERSONNEL"

One of the important indicators for evaluating the effectiveness of the recovery program by servicemen participating in intensive combat operations is their ability to effectively professional self-regulate. However, today there is a certain shortage of psychodiagnostic instrumentation, which can take into account important features of professional self-regulation of military personnel and has a simple procedure for conducting a psychodiagnostic examination.

The article presents the data of our preliminary studies, which demonstrate that, in addition to taking into account traditional processes (planning, modeling, programming, and evaluation of results), for general self-regulation, it is important to determine the factors that ensure their implementation in normal and combat conditions of professional activities of military personnel. Attention is drawn to the teamwork of military personnel as a specific characteristic of their professional self-regulation.

Based on previous research, a multifactor questionnaire "Determining the features of self-regulation of military personnel" was developed, which allows for evaluation of the important points of self-regulation of servicemen. However, due to its cumbersome nature, it is unsuitable for psychological rehabilitation centers. Therefore, this study aims to create a psychodiagnostic express questionnaire for determining the professional self-regulation of military personnel and to check its psychometric characteristics.

The article provides indicators of the internal consistency of the structure of the express questionnaire (α -Cronbach's and intercorrelation), its validity (correlation with the scales of methods for determining the characteristics of a serviceman's self-regulation and the style of self-regulation of behavior), the feasibility of its use in rehabilitation centers for servicemen participating in intensive combat operations is proven. Standardization of the questionnaire for servicemen undergoing a psychological recovery program after participating in combat operations has been carried out.

Keywords: *self-regulation, professional self-regulation of a serviceman, psychological recovery.*

Мацегора Яніна Володимирівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України

<https://orsid.org/0000-0001-6103-1466>

Приходько Ігор Іванович – доктор психологічних наук, професор, заступник начальника науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України

<https://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

Байда Максим Степанович – доктор філософії, начальник науково-дослідної лабораторії науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ Національної академії Національної гвардії України

<https://orcid.org/0000-0001-7658-4709>