

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО
«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Діана ФЕДЧИШАК

Керівник – Андрій ЛИТВИН
Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ..	6
1.1. Зміст та сутність поняття психічної саморегуляції у психолого-педагогічній науці.....	6
1.2. Особливості психічної саморегуляції майбутніх рятувальників.....	18
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	28
2.1. Обґрунтування вибірки та опис психодіагностичних методик дослідження розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників.....	28
2.2. Інтерпретація результатів дослідження розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників.....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психічної саморегуляції в процесі здобуття освіти.....	38
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Події на сході України та досвід проведення операції Об'єднаних сил (ООС) засвідчили, що трансформація форм і способів ведення сучасних збройних конфліктів, зокрема із застосуванням гібридних методів та високотехнологічних засобів боротьби, істотно підвищує вимоги до рівня професійної підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту.

У стратегічних документах сектору безпеки та оборони України, зокрема у Стратегії воєнної безпеки України (2021), визначено, що ключовими завданнями державної політики у сфері оборони та військового будівництва є: посилення кадрового потенціалу ЗСУ; ефективне управління кар'єрним розвитком військовослужбовців із забезпеченням їхнього професійного просування на основі прозорих, справедливих та чітко визначених критеріїв, заснованих на знаннях, уміннях, ціннісних орієнтаціях, досвіді та доброчесності; формування нової моделі військового лідерства; модернізація системи військової освіти та підготовки кадрів для сил оборони; впровадження освітньо-професійних програм для підготовки офіцерського складу, що враховують бойовий досвід, сучасні методики навчання, а також принципи і стандарти НАТО.

Водночас у Державній програмі розвитку Збройних Сил України на період до 2020 року наголошено на необхідності посилення практичного компонента у підготовці офіцерських кадрів та впровадженні в освітній процес передових методик військової підготовки, зокрема тих, що застосовуються у країнах-членах НАТО. У зв'язку з цим актуальним залишається постійний пошук ефективних шляхів підвищення практичної спрямованості професійної підготовки майбутніх рятувальників.

Професійна діяльність рятувальників характеризується високим ступенем ризику, постійною загрозою життю та здоров'ю, а також усвідомленням високої відповідальності за результати виконання службових завдань. Ефективність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах значною мірою залежить від високого рівня професійної підготовки працівників і реалізації їх

особистісного потенціалу. Психологічна готовність до діяльності тісно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями особистості та характером домінуючих психічних станів. Однією з актуальних проблем у цьому контексті є проблема саморегуляції психічних станів, яка має суттєве практичне значення. Її основною метою є досягнення внутрішньої гармонії та налагодження конструктивних взаємин із зовнішнім середовищем і власним «Я».

Досягнення цієї мети можливе завдяки активізації механізмів саморегуляції, як мимовільної, так і довільної, що забезпечують адаптивне функціонування особистості в умовах підвищеної психоемоційної напруги. Водночас наявність сформованих знань, умінь і навичок з регуляції психічних станів у стресових бойових умовах є ключовим чинником, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків.

З огляду на це, одним із визначальних напрямів підвищення ефективності майбутньої професійної діяльності рятувальників є цілеспрямований розвиток психічної саморегуляції. Саме тому проблема формування цієї здатності в майбутніх фахівців служби цивільного захисту набуває особливої актуальності та науково-практичного значення.

Теоретичну основу дослідження проблеми розвитку психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників становлять праці вітчизняних та зарубіжних учених, які всебічно розкривають різні аспекти цього феномена. Засадничі положення щодо регуляції психічних станів особистості були концептуалізовані у працях Б. Зейгарник, В. Клименка, В. Семиченка та інших. Структурно-функціональні основи регуляції діяльності людини висвітлено у дослідженнях О. Конопкіна, А. Костіна, А. Осницького, Н. Чуприкової, А. Шарова.

Значну увагу приділено вивченню ролі самосвідомості в становленні здатності особистості до саморегуляції: відповідні аспекти розглядали В. Аверін, Р. Бернс, М. Боришевський, К. Роджерс, В. Столін. Саморегуляцію через вольову сферу аналізували В. Калін, Ю. Куль. Мотиваційні механізми поведінкової регуляції досліджували Ж. Вірна, Л. Сердюк, Г. Олпорт. Важливим також є

внесок З. Фрейда, Т. Яценко у розуміння ролі несвідомого в механізмах регуляції особистості.

Окреме місце займають праці Г. Грибенюка, О. Іванової, М. Козяра, І. Ковалю О. Кокуна, О. Колесніченка, М. Корольчука, В. Крайнюк, С. Миронця, А. Литвина, В. Олефіра, В. Осьодла, В. Пліска, О. Сафіна, В. Стасюка, О. Сороки, Р. Сірко, О. Тімченка, О. Хайруліна, О. Хміляра, А. Якимчука, Р. Яремка які підкреслюють ключову роль психічної саморегуляції в професійній діяльності фахівців, що працюють в екстремальних умовах.

Об’єкт - психічна саморегуляція.

Предмет - психологічні особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників в процесі професійної підготовки.

Мета здійснити теоретико-експериментальне дослідження особливостей розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників в процесі професійної підготовки

Завдання:

1. Проаналізувати сутність та зміст поняття психічної саморегуляції у науковій літературі;
2. Емпірично вивчити особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників;
3. Надати рекомендації щодо розвитку психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників в процесі професійної підготовки.

Методи дослідження: теоретичні – елементи аналізу, узагальнення та систематизації отриманих даних; емпіричні – бесіди, спостереження, тестування; методи математичної та статистичної обробки даних.

Структура роботи. складається зі вступу, двох розділів, списку використаної літератури, висновків та додатків. Загальний обсяг тексту становить сторінок, основний текст викладено на 55 ст. У списку використаної літератури 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Зміст та сутність поняття психічної саморегуляції у психолого-педагогічній науці

У сучасній психологічній науці проблема саморегуляції посідає важливе місце, з огляду на її суттєвий вплив на професійне становлення та розвиток фахівця. Окремі дослідники наголошують на доцільності виокремлення нової наукової галузі – «психології саморегуляції предметної діяльності та поведінки людини». Зокрема, таку ініціативу запропонував О. Конопкін на основі результатів проведених під його керівництвом наукових досліджень. У цих роботах були визначені основні принципи саморегуляції діяльності студентів, окреслено її структуру, охарактеризовано механізми дії, а також встановлено взаємозв'язок саморегуляції з продуктивністю психічних процесів, особистісними якостями та результативністю навчальної діяльності.

Аналіз поняття «психічна саморегуляція» дозволяє виокремити три ключові компоненти: термін «психічна» вказує на зв'язок феномена з психікою людини; елемент «само» акцентує на внутрішньому, автономному джерелі регуляції; а «регуляція» передбачає впорядкування, налагодження процесів психічної діяльності. Таким чином, психічна саморегуляція розглядається як функціональна властивість живих систем, що реалізується на різних рівнях їхньої організації та складності.

Концепція саморегуляції має глибоке коріння у філософських уявленнях про природу людини. Ще в античні часи мислителі намагалися осмислити сутність людського буття, співвідношення внутрішнього і зовнішнього, індивідуального та соціального, що проявляється через психічне. Зокрема, у поглядах Платона, Аристотеля, Лукреція та інших давньогрецьких філософів

закладено передумови сучасного розуміння саморегуляції. Платон вважав, що все існуюче повинно мати ідеальний зразок, що й формує основу прагнення людини до саморегуляції – як довільного управління власною психікою з метою досягнення досконалого, бажаного результату [17, с. 126].

Таким чином, філософське осмислення саморегуляції розглядає її як інтегральний компонент людського існування, що забезпечує гармонізацію внутрішніх (психічних) і зовнішніх (соціальних) процесів. Психіка, у цьому контексті, виступає джерелом і водночас наслідком саморегулятивної діяльності особистості у внутрішньому вимірі її буття.

На сучасному етапі розвитку наукового знання поняття «саморегуляція» розглядається в міждисциплінарному контексті, що зумовлює його вивчення в межах різних наукових галузей. У межах цього підходу саморегуляція трактується як цілеспрямоване функціонування живих систем, що відбувається на різних рівнях їх організації та складності.

У галузі кібернетики та теорії автоматичного регулювання термін «саморегуляція» використовується для позначення процесів підтримання параметрів функціонування системи в межах певної стабільності або змінності. Засновник кібернетики Н. Вінер та його співробітники підкреслювали, що ключовим елементом механізму саморегуляції є зворотний зв'язок, який дозволяє живим організмам підтримувати динамічну рівновагу у мінливому середовищі.

Феномен саморегуляції також набув особливої значущості в межах еволюційної теорії. Зокрема, Р. Баумейстер та його колеги висловлюють гіпотезу, що формування здатності до саморегуляції стало одним із ключових етапів еволюції людини. На їхню думку, саме ця характеристика якісно вирізняє людську психіку серед інших форм психічної активності живих істот на планеті.

Таким чином, саморегуляція розглядається як універсальний принцип функціонування живих систем, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги та гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем. Вона

реалізується завдяки психічній активності, яка спрямована на збереження стабільності в умовах постійних зовнішніх впливів.

Ю. Філімоненко визначає психічну саморегуляцію як процес цілеспрямованого впливу на власний нервово-психічний стан та психофізіологічні функції організму, що реалізується через спеціально організовану і керовану психічну активність.

Щодо основних теоретичних засад поняття «саморегуляція» в межах психологічної науки, слід зазначити, що термін «регуляція» вперше було запроваджено французьким дослідником П. Жане, який розглядав його у тісному зв'язку з організацією особистості. У межах його концепції виокремлюються сім рівнів регуляції, найвищий з яких представлений системою внутрішніх стандартів. Саме ця система, за Жане, трансформує індивіда на рівень активного, цілеспрямованого суб'єкта діяльності.

Кожному рівню регуляції відповідає відповідний ступінь усвідомлення, що зумовлює глибину психічного контролю за поведінкою. Порушення поведінки, у межах запропонованої моделі, розглядається як наслідок зміщення або деструкції вищих рівнів регуляції, що супроводжується інтенсивними психотравмуючими переживаннями [36, с. 140].

Особливу увагу П. Жане приділяв ролі смислових механізмів у регуляції психічної діяльності, підкреслюючи, що подолання травматичних переживань можливе шляхом зміни особистісного ставлення до них. Така трансформація ставлення сприяє зняттю фіксації на деструктивних переживаннях і відновленню внутрішньої рівноваги.

Б. Зейгарник трактувала саморегуляцію як усвідомлений процес, спрямований на управління власною поведінкою та діяльністю індивіда. У межах її концепції виокремлюються два рівні саморегуляції:

- Операційно-технічний рівень, що пов'язаний із свідомою організацією дій за допомогою засобів оптимізації виконання завдань;
- Мотиваційний рівень, на якому формується загальна спрямованість діяльності шляхом управління мотиваційно-потребнісною сферою особистості.

У сучасній психологічній теорії склалося кілька ключових підходів до вивчення феномена психічної саморегуляції. Серед них особливої ваги набув системний підхід, який дозволяє розглядати саморегуляцію як цілісне утворення, що складається з низки взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів, які забезпечують єдність і узгодженість психічної діяльності особистості.

Значущим внеском у розробку проблематики психічної саморегуляції є модель регуляції психічної діяльності, запропонована Ю. Голіковим та А. Костіним. Методологічною основою цієї моделі слугує інтеграція системного та міжсистемного підходів, що, за переконанням авторів, дозволяє відобразити як цілісність процесів регуляції, так і їхню динамічність, нестабільність та варіативність.

У межах цієї концепції психічна активність особистості поділяється на три основні типи:

- Поточна активність, що зумовлюється необхідністю реагування на події у зовнішньому середовищі;
- Ситуативна активність, яка виникає у процесі пошуку рішень у конкретній ситуації;
- Довгострокова активність, пов'язана з формуванням загальної стратегії поведінки.

Кожен з цих видів активності ґрунтується на окремих джерелах, що функціонують у різних психологічних площинах і не можуть бути зведені до єдиного механізму. Відповідно до цього, автори моделі виділяють три автономні підсистеми психічної регуляції: поточну, ситуативну та довгострокову, кожна з яких має власну трирівневу організацію.

У системі поточної регуляції виокремлюються рівні:

- активаційно-енергетичної стабілізації,
- безпосередньої взаємодії,
- опосередкованої координації.
- Система ситуативної регуляції включає рівні:
- ситуативного реагування,

- емоційного оволодіння,
- тілесної спрямованості.

У довгостроковій регуляції розрізняють рівні:

- 1) програмно-цільової організації,
- 2) особистісно-нормативних змін,
- 3) світоглядних корекцій.

Ключовим детермінантом регуляторних процесів виступає невідповідність між об'єктивною реальністю та суб'єктивним уявленням людини про неї. Ця невідповідність виникає під впливом значущих змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі та спонукає особистість до осмислення, оцінювання й інтеграції цих змін. Таким чином, подолання внутрішнього дисбалансу стає рушієм подальшої активності людини, спрямованої на досягнення психічної рівноваги.

Важливе значення для розуміння механізмів психічної саморегуляції має функціональна модель регуляції поведінки та діяльності, запропонована Н. Чуприковою. В межах цієї моделі характер і вольові якості трактуються як стійкі характеристики системи регуляції поведінки; здібності – як особливості антиципаційних процесів; здатності – як стабільні властивості пізнавальних та мовленнєвих процесів; а постійні риси емоційної, потребнісної та мотиваційної сфер — як стійкі чинники емоційно-мотиваційної регуляції. Такий підхід дозволяє розглядати індивідуальні психологічні особливості як інтегральні елементи системи саморегуляції особистості.

У свою чергу, М. Гринців визначає саморегуляцію як доцільне функціонування живих систем, наголошуючи на її багатокомпонентному характері. На його думку, психічна саморегуляція людини реалізується через єдність енергетичних, психодинамічних і смислових складників діяльності. Автор окреслює структурну організацію цього процесу у вигляді послідовних етапів [9, с. 107] :

- 1) прийняття мети, що відповідає актуалізованій потребі;

- 2) формування психічної моделі умов діяльності (наявних і необхідних);
- 3) розробка програми дій та визначення критеріїв ефективності;
- 4) отримання проміжних результатів та їх критичний аналіз;
- 5) корекція діяльності у процесі її здійснення;
- 6) досягнення кінцевого результату і його оцінювання.

Особливу цінність для нашого дослідження становить також суб'єктно-діяльнісний підхід, у межах якого психічна саморегуляція розглядається як свідомо контрольована й довільно організована діяльність індивіда, спрямована на управління власними психічними станами і процесами.

Зокрема, О. Осницький, аналізуючи процеси саморегуляції, підкреслює, що вона реалізується саме суб'єктом діяльності і має на меті узгодження особистісних можливостей із вимогами конкретної ситуації. У межах цього підходу він проводить розмежування між особистісною саморегуляцією та саморегуляцією діяльності. Перша пов'язана з визначенням і корекцією власної позиції, а друга – з видимими перетвореннями дій та зусиль у процесі діяльності. При цьому, попри спільного суб'єкта обох процесів, їхні взаємозв'язки не завжди очевидні та потребують окремого емпіричного дослідження.

О. Шаров розглядає регуляцію як форму суб'єктивної активності, спрямовану на розвиток особистісної цілісності. З його точки зору, ця активність реалізується через систему свідомо здійснюваних виборів, що відображають внутрішню довільність і спрямованість особистості на саморозвиток.

М. Боришевський, у свою чергу, акцентує увагу на ключовій ролі самосвідомості у формуванні здатності особистості до саморегуляції власної активності. Він трактує самосвідомість як складне й інтегративне психічне утворення в структурі особистості, завдяки якому забезпечується баланс і конструктивна взаємодія між зовнішніми впливами та внутрішніми умовами життєдіяльності. За адекватного розвитку самосвідомості індивід здатен критично осмислювати власну поведінку, здійснювати її свідомий контроль, а

також цілеспрямовано перебудовувати дії та вчинки, прогножуючи їх наслідки як для себе, так і для свого соціального оточення.

Згідно з визначенням А. Ромена, психічна саморегуляція являє собою процес управління різними фізіологічними й поведінковими реакціями організму, що здійснюється самою особистістю через механізми власної психічної активності.

Серед різноманітних підходів до розуміння психічної саморегуляції варто виокремити гуманістичну теорію К. Роджерса, центральною ідеєю якої є визнання вирішальної ролі самооцінки та самосвідомості у регуляції поведінки та розвитку особистості. На думку дослідника, порушення регулятивних механізмів поведінки виникає внаслідок глибокої розбіжності між особистісною самооцінкою та реальним досвідом індивіда. Це, своєю чергою, спричинює внутрішню дезадаптацію, підвищену тривожність та емоційну напругу. Відновлення здатності до ефективної поведінкової саморегуляції, за Роджерсом, можливе завдяки трансформації Я-концепції в процесі індивідуальної індириктивної психотерапії.

У цьому ж контексті Р. Бернс підкреслював, що одним із ключових напрямів роботи щодо формування адекватної Я-концепції є допомога особистості в усвідомленні власних можливостей регулювати себе та свою поведінку.

Дж. Хеллі, у свою чергу, вважав, що джерело психічної цілісності та здатності до саморегуляції полягає у внутрішньому прагненні індивіда до концептуалізації власного сприйняття зовнішньої реальності.

Окремим, хоча й тісно пов'язаним із гуманістичним, напрямом дослідження саморегуляції є аналіз вольових процесів як її основи. Зокрема, В. Калін інтерпретував саморегуляцію як прояв вольової активності, яка забезпечує свідоме, цілеспрямоване створення оптимального психічного стану. Цей стан характеризується мобілізованістю, ефективною концентрацією і сприятливим режимом активності, необхідним для досягнення поставленої мети. Вольова

регуляція, за його підходом, є механізмом організації психічних функцій, що сприяє підвищенню ефективності дій.

Ю. Куль, доповнюючи цей підхід, розглядає саморегуляцію як складову структури вольової регуляції людини, яка функціонує на двох рівнях – саморегуляції та самоконтролю. Він зазначає, що процес саморегуляції активізується у випадках виникнення зовнішніх чи внутрішніх перешкод на шляху до досягнення поставлених цілей.

У соціально-психологічному контексті саморегуляція трактується як процес визначення рівня інтеграції соціальних та індивідуальних аспектів особистості, при цьому пріоритет надається соціальній складовій у структурі її життєдіяльності. Такий підхід передбачає переважне орієнтування особистості на соціальні норми, очікування та взаємодію із соціальним середовищем як домінантні чинники її регулятивної активності.

Ю. Миславський розглядає проблему регуляції крізь призму міжособистісних взаємин, підкреслюючи, що саме система взаємин людини з іншими людьми формує основу її саморегуляції. За його підходом, характер і структура цих взаємин суттєво впливають на формування та прояви особистісної активності, зумовлюючи її специфіку й рівень вираженості.

Проблематика несвідомого як складового механізму регуляції особистості активно розроблялася в межах психоаналітичного підходу. З. Фрейд пов'язував активність особистості передусім із несвідомими імпульсами, що походять від інстинктивної структури психіки — Ід. Водночас центральним регуляторним механізмом виступає Я (Его), основне завдання якого полягає в забезпеченні безпеки та адаптації особистості. Его виконує функцію відтермінування імпульсивного задоволення, доки не з'являться зовнішні умови, що дозволяють досягти розрядки у соціально прийнятний та безпечний спосіб.

Факт існування психічної саморегуляції на несвідомому рівні, тобто у формі авторегуляції, підтверджено експериментальними дослідженнями Д. Узнадзе та представників його наукової школи. У межах свого підходу вчений запропонував як методологічні, так і емпіричні основи для вивчення феномена

саморегуляції, ключовою умовою функціонування якої він вважав наявність активного діючого суб'єкта.

Розроблена ним концепція установки дозволила розкрити авторегуляцію як неусвідомлений процес, що проявляється у формі ситуативної настанови, яка, за Узнадзе, є базовою одиницею функціонування саморегуляції на підсвідомому рівні. У цьому контексті вчений увів поняття фіксованої установки та вторинної фіксованої установки, що засвідчує наявність сталих регулятивних механізмів, які діють на рівні особистісного досвіду та суб'єктивного сприйняття, поза межами свідомого контролю.

Значний вклад у розвиток теорії психічної саморегуляції внесли українські вчені, які розширили уявлення про її природу, структуру та механізми. Так, С. Максименко акцентує увагу на тому, що саморегуляція реалізується на перетині трьох провідних ліній розвитку особистості — довільності, інтеграції та переживання, і полягає в усвідомленій перебудові смислових утворень особистості, що супроводжується виникненням нових смислів через особистісно значущі емоційні переживання. Вчений розглядає саморегуляцію як важливу ознаку особистісного становлення, яка проходить три послідовні етапи інтеграції:

- базову емоційну саморегуляцію;
- вольову саморегуляцію;
- смислово-ціннісну саморегуляцію.

У контексті смислово-мотиваційної регуляції Ж. Вірна вводить поняття «професійного образу» як одиниці оперативно-тенденційної фіксації професійного досвіду, що відіграє ключову роль у формуванні стильових характеристик саморегулятивної діяльності особистості.

Н. Наумчик розглядає психічну саморегуляцію як багаторівневий процес, що включає як свідомі, так і несвідомі механізми. Серед форм свідомої саморегуляції він виділяє рефлексивно-смислову та вольову. Остання забезпечує перебудову й гармонізацію мотиваційної сфери, сприяє генерації нових життєвих смислів і спрямованості особистості.

В. Скребець, аналізуючи структуру свідомості, підкреслює її як психологічну єдність взаємопов'язаних компонентів:

- психічного відображення об'єктивної (природної та соціально створеної) реальності;
- здатності до психічного відокремлення власного «Я» від зовнішнього середовища (усвідомлення меж між суб'єктом і об'єктом діяльності);
- процесів самоспостереження та саморегуляції, що лежать в основі формування ставлення до навколишнього світу і створюють відчуття причетності особистості до дійсності.

Варто звернути увагу на низку наукових досліджень, присвячених вивченню психологічних особливостей саморегуляції у різні вікові періоди, що розкривають її вікову специфіку. Так, механізми саморегуляції поведінки підлітків досліджуються у працях Т. Кириченко, яка акцентує на таких чинниках, як ціннісні орієнтації, рівень домагань, локус контролю, мотивація досягнення успіху, потреба в соціальному схваленні, прагнення до самоствердження та визнання.

У свою чергу, Д. Чижма, на основі варіаційного аналізу показників психологічних компонентів саморегуляції підлітків, виявила низку особливостей її розвитку: прогресивний, але нерівномірний характер становлення мотивації досягнення; структурну перебудову цілеспрямованості; коливальний темп розвитку рефлексії (з фазами прискорення й уповільнення); а також стрибкоподібність у формуванні вольового самоуправління.

Питання саморегуляції у студентському віці також стало предметом окремих наукових досліджень. Зокрема:

Н. Гула розглядає саморегуляцію як чинник подолання негативних психічних станів; Е. Самотаєва вивчає вплив емоційності на індивідуальний стиль саморегуляції студентів; С. Тетерук досліджує формування механізмів саморегуляції в умовах іншомовного середовища; К. Лисенко-Гелемб'юк аналізує саморегуляцію як ресурс розв'язання міжособистісних конфліктів у студентській молоді [11].

Узагальнюючи результати цих досліджень, можна зробити висновок, що ефективність процесів саморегуляції у студентському віці істотно підвищується за умов:

- усвідомлення власної здатності до саморегуляції;
- наявності адекватної самооцінки та оптимального рівня домагань;
- сформованих навичок самоконтролю і рефлексії.

Результати досліджень А. Порицького та С. Васильєва щодо особливостей психічної саморегуляції курсантів свідчать про наявність значущих індивідуально-психологічних відмінностей між курсантами та студентами. Зокрема, у курсантів спостерігається вищий рівень інтроверсії та соціальної нормативності, що зумовлено умовами подвійної адаптації — одночасно до навчального процесу та військової служби. Ці чинники суттєво впливають на специфіку формування та реалізації механізмів саморегуляції у цієї категорії осіб [11].

У дослідженні В. Злагодуха виокремлено вікові особливості розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю. Автор зазначає, що саморегуляція є однією з ключових складових у процесі становлення професійної ідентичності, мотиваційної сфери та професійно важливих якостей. Крім того, виявляється зростання суб'єктивної залученості студентів у прогнозування власного професійного майбутнього [13].

Значущим є положення, сформульоване В. Осьодлом, який стверджує, що стильові характеристики саморегуляції та рівень її усвідомлення суб'єктом діяльності виступають вирішальними факторами ефективного опанування нових видів активності, впевненості в нових умовах та досягнення результативності в звичних формах професійної діяльності.

У науковій літературі індивідуально-типологічні та стильові особливості саморегуляції поділяються на два основні рівні:

Індивідуальні особливості регуляторних процесів, що забезпечують функціонування ключових етапів саморегуляції — планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів;

Стильові характеристики суб'єкта, які не лише визначають специфіку функціонування зазначених етапів, а й відображають регуляторно-особистісні властивості, зокрема самостійність, ініціативність, гнучкість, надійність тощо.

В. Анушкевич підкреслює, що вибір стратегій і способів саморегуляції обумовлений індивідуально-психологічними та особистісними особливостями. До таких належать рівень екстраверсії, емоційної стабільності, тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, що в сукупності формують своєрідну конфігурацію психічної регулятивної діяльності особистості [1].

Якщо потрібно, можу створити аналітичну таблицю за віковими групами (курсанти, студенти, оператори, фахівці) або узагальнити все в підрозділ про індивідуально-типологічні чинники саморегуляції.

Таким чином, складність, багатовимірність і багатогранність феномену саморегуляції підтверджуються розмаїттям наукових підходів, концептуальних моделей та цілей емпіричних досліджень. У сучасній психологічній науці виокремлюється понад тридцять різних видів, типів і рівнів саморегуляції, що свідчить про високий рівень диференціації цього поняття.

Серед основних видів саморегуляції зазначаються:

- зовнішня та внутрішня — класифікуються за характером джерел впливу соціальна, біологічна, нейрофізіологічна, психологічна — розрізняються за рівнем аналізу: соціальному, організаційному, нейрологічному чи психічному;
- довільна та мимовільна, свідомо та несвідомо, рефлексивна — розподіляються залежно від ступеня залученості свідомості;
- індивідуальна, суб'єктивна, особистісна, мотиваційна — описують роль особистості як активного регулятора власної поведінки;
- пізнавальна, емоційна, інтелектуальна — вказують на домінуючий психічний процес, залучений до регулятивної діяльності;
- жорстка та гнучка, спонукальна, настановча, прихована тощо — відображають динамічні або функціональні характеристики саморегуляції.

Варто зазначити, що єдиної методологічної основи для класифікації видів саморегуляції не існує, що зумовлює використання цього поняття як у контексті

аналізу психічної діяльності та поведінки людини як суб'єкта, так і для опису нейрофізіологічних процесів регуляції.

Саморегуляція — це процес свідомого впливу особистості на власні психічні та фізіологічні стани її ефективність значною мірою залежить від усвідомленого бажання людини управляти емоціями, думками, переживаннями, поведінкою і діяльністю загалом, здатність до саморегуляції не є вродженою — вона формується і розвивається протягом життя під впливом досвіду, виховання та соціальної взаємодії.

1.2. Особливості психічної саморегуляції майбутніх рятувальників

Саморегуляція є складним і багатозначним психічним феноменом, що вирізняється високим ступенем варіативності у підходах до її дослідження. Водночас загальноновизнаною залишається теза про детермінуючу роль суб'єктної активності людини в реалізації процесів саморегуляції. Саме завдяки власній активності особистість здатна визначати свої дії, вчинки, самостійно будувати взаємини із соціальним оточенням і навколишнім світом. Цілеспрямована й усвідомлена психічна регуляція виступає основним механізмом реалізації внутрішньо детермінованої активності суб'єкта.

Класифікація видів саморегуляції ґрунтується на різних критеріях. Зокрема:

- за рівнем аналізу особистості в контексті її буття (у системі суспільних відносин, як біологічного організму, з погляду нервових механізмів або психічної репрезентації) розрізняють соціальну, біологічну, нейрофізіологічну та психологічну саморегуляцію;
- залежно від ступеня залученості свідомості та самосвідомості виокремлюють мимовільну та довільну, усвідомлювану та неусвідомлювану, а також рефлексивну саморегуляцію;
- за характером засобів і чинників регуляції — зовнішню та внутрішню;

- відповідно до участі особистісного чинника — спонукальну, мотиваційну, особистісну та суб'єктивну;
- залежно від домінантного механізму — пізнавальну, інтелектуальну та емоційну саморегуляцію.

Поняття «саморегуляція» має багатозначне використання: з одного боку, воно описує властивості людини як суб'єкта діяльності, а з іншого — слугує для аналізу функціонування мозку як складної біологічної системи, що здатна до самоналагодження та підтримання функціональної рівноваги.

У сучасних умовах особливої значущості набуває вивчення особистісної саморегуляції як одного з провідних чинників психологічної готовності студентів до професійної діяльності. Це обумовлює зростання наукового інтересу до різноманітних аспектів саморегулятивної активності в контексті фахової підготовки.

Зокрема, при аналізі емоційної сфери як складової психологічної готовності майбутніх фахівців у галузі педагогіки, дослідники доходять висновку, що важливим є поєднання двох характеристик:

- високої емоційності, яка визначається як інтегральна здатність до глибокого емоційного переживання,
- та емоційної стійкості — здатності зберігати стабільність і ефективність діяльності під впливом емоційних факторів.

Досягнення такої збалансованості емоційної сфери, як підкреслюється у дослідженнях, можливе завдяки розвинутим механізмам саморегуляції, які забезпечують оптимізацію психоемоційного стану та підвищення адаптивного потенціалу особистості в професійно значущих ситуаціях.

У науковому доробку вітчизняних дослідників представлено низку підходів до вивчення саморегуляції в контексті професійного та особистісного розвитку. Зокрема, М. Й. Боришевський досліджував формування саморегуляції поведінки у школярів, Н. І. Пов'якель — особливості саморегуляції професійного мислення у системі підготовки практичних психологів, В. М. Чайка — теоретичні засади і технології підготовки майбутніх учителів до саморегуляції педагогічної

діяльності. У свою чергу, І. М. Галян аналізує механізми саморегуляції оцінних ставлень у педагогічній взаємодії, М. В. Гриньова — теоретико-методологічні основи формування саморегуляції навчальної діяльності школярів, а Г. С. Грибенюк — саморегулятивні процеси у діяльності фахівців рятувальних служб.

Водночас варто зазначити, що комплексні психологічні теорії саморегуляції є менш розробленими. Однією з причин цього є варіативність трактування змісту і меж феномена саморегуляції, а також відсутність єдиного загальноприйнятого підходу до класифікації професійної діяльності як об'єкта саморегулятивного впливу.

Проблема саморегуляції постає практично в усіх сферах людської життєдіяльності, незалежно від специфіки професії. Особливо актуальною вона є для тих категорій фахівців, чия професійна діяльність тісно пов'язана з особистісною залученістю, тобто для тих, хто використовує власну особистість як професійний інструмент. У цьому контексті зростає потреба у формуванні соціально-психологічної компетентності, що безпосередньо пов'язана з розвитком здатності до саморегуляції.

Основними принципами, на яких базується саморегуляція діяльності особистості, виступають:

- системність — як усвідомлення взаємозв'язку різних елементів діяльності;
- активність — як внутрішня готовність до самозмін і адаптації;
- усвідомленість — як здатність до саморефлексії й цілеспрямованого управління внутрішніми станами й поведінкою.

Психологічні засади саморегуляції включають управління як пізнавальними процесами (сприйманням, увагою, уявою, мисленням, пам'яттю, мовленням), так і особистісною сферою, що охоплює поведінкові прояви, емоційні стани та реакції на ситуаційні впливи. Регуляція кожного з цих аспектів психічної діяльності безпосередньо пов'язана з розвитком вольової сфери та внутрішнього мовлення, які виступають центральними механізмами саморегулятивної активності.

Реалізація й закріплення відповідних форм саморегуляції виявляються через вчинки, поведінкові акти та ставлення, що демонструє їхню функціональну інтеграцію у структурі особистості. Водночас між різними формами саморегуляції існує змістова відмінність: у межах діяльній саморегуляції домінує контроль за зовнішніми діями, тоді як особистісна саморегуляція пов'язана з управлінням внутрішніми ставленнями й установками.

Обидва види саморегуляції ґрунтуються на індивідуальному досвіді та відображають різні рівні психічної організації. Зокрема, особистісна саморегуляція вважається вищим рівнем регулятивної активності, що набуває форми самодетермінації — тобто цілеспрямованого самоуправління особистістю власним ставленням до діяльності, інших людей і самої себе (Є. М. Шиянов, І. Б. Котова).

У межах нашого дослідження акцент робиться на розвитку особистісної саморегуляції як ключової умови формування психологічної готовності до професійної діяльності, що виступає її структурним компонентом.

Згідно з підходом О. К. Осницького, структура саморегуляції включає такі базові компоненти:

- усвідомлення мети діяльності;
- моделювання значущих умов;
- програмування дій;
- оцінка результатів і їх корекція [15].

У контексті потреби в ефективній саморегуляції взаємодії з іншими, із собою та з власними внутрішніми станами, важливим є ознайомлення з основними засобами саморегуляції, серед яких:

- індикатори стану,
- самоконтроль,
- самоефективність,
- установка/настанова.

Ці засоби є ключовими регуляторами процесу саморегуляції та водночас — чинниками розвитку психологічної готовності до професійної діяльності. Вони створюють умови для формування адаптивної поведінки та сприяють ефективному опануванню професійних компетентностей.

Індикаторами психічного стану можуть виступати:

- тілесні відчуття,
- дихання,
- відчуття простору,
- ритм,
- спогади,
- уява,
- емоції та почуття, які слугують ключовими сигналами внутрішнього стану та ментальної активності.

На сучасному етапі регулятивні методики спрямовані або на досягнення стану релаксації та глибокого відпочинку, або на оперативну мобілізацію ресурсів для вирішення конкретних завдань, зокрема — професійних, через активне входження у відповідний продуктивний психоемоційний стан. Водночас, цілісний стан особистості не зводиться до окремого параметра, а є результатом взаємодії всіх зазначених складників.

Контроль, як один із регуляторних механізмів, втрачає свою ефективність за умов недостатньо розвиненої вольової сфери, що може про

являтися в розладах потягу, депресивних і тривожних станах. У психологічній науці ці процеси аналізуються крізь призму таких понять, як:

- самоефективність (у межах теорії соціального навчіння),
- відтермінування задоволення,
- поняття волі (в екзистенційній психології),
- інтернальний та екстернальний локус контролю (за Дж. Роттером),
- компетентність як почуття особистісної ефективності (в неоаналітичній теорії Р. Уайта).

Окрім того, теоретичні моделі контролю та регуляції доцільно доповнювати математичними, кібернетичними та системними підходами, що дає змогу розглядати саморегуляцію як універсальний механізм управління динамічними системами, включаючи людську психіку.

Самоконтроль розглядається як один із різновидів контролю, що передбачає свідоме управління власними психічними станами, діями та поведінкою. Його змістові аспекти були предметом дослідження таких учених, як Д. Б. Арікофф, М. Махоні, Дж. Роттер, Б. Ф. Скіннер, Р. Уайт, З. Фрейд, К.-Г. Юнг та інших. Самоконтроль розглядається як систематична стратегія, яку індивід застосовує усвідомлено й регулярно для цілеспрямованого впливу на когнітивну та поведінкову активність.

Зворотний зв'язок виступає ключовим механізмом реалізації самоконтролю над свідомими станами. Емпіричні дослідження свідчать, що:

- 1) при когнітивному стресі ефективнішими є когнітивні стратегії регуляції (наприклад, медитація або гіпноз);
- 2) при соматичному стресі доцільніше використовувати фізичні методи саморегуляції (такі як фізичні вправи або прогресивна м'язова релаксація).

Тісно пов'язане з самоконтролем поняття самоефективності, яке визначається як внутрішнє переконання індивіда у власній здатності досягати поставлених цілей, є одним із ключових чинників самоактуалізації. Формування віри у власну ефективність здійснюється шляхом:

- реального досвіду успіху, що слугує найпотужнішим джерелом формування впевненості в собі;
- соціального моделювання — спостереження за успішною поведінкою інших;
- соціального підкріплення — отримання підтримки, схвалення або мотивації з боку значущих осіб;
- перетлумачення фізіологічних реакцій, тобто зниження інтенсивності реакцій або зміна способу їх інтерпретації (наприклад, замість сприймання тривоги як страху — як ознаки мобілізації).

Механізм регуляції самоефективності реалізується через чотири основні психологічні процеси:

- 1) Когнітивний — обробка інформації про власні досягнення та оцінка ситуації;
- 2) Мотиваційний — формування та підтримання прагнення до досягнення;
- 3) Емоційний — управління емоційними реакціями;
- 4) Селективний — вибірковість у поведінці, яка відповідає очікуваному результату.

Переконання в особистій ефективності справляє безпосередній вплив на характер і силу емоційних переживань через низку механізмів. Серед них ключову роль відіграють:

- зміщення уваги,
- вплив на інтерпретацію та ментальну репрезентацію життєвих подій, а також селективні процеси, які визначають стиль життя особистості. Віра у власну ефективність формує вибір поведінкових стратегій, сфер активності та соціального середовища, у якому індивід реалізує себе.

Особливе місце серед засобів саморегуляції посідає настановлення (установка) — специфічний механізм імовірнісного передбачення, що забезпечує спрямування активності організму відповідно до інформації, яка надходить у центральну нервову систему. Згідно з концепцією Д. М. Узнадзе, настановлення є динамічним станом суб'єкта, який характеризується готовністю до певного типу діяльності. Цей стан формується під впливом двох основних чинників:

- внутрішньої потреби особистості,
- зовнішньої ситуації, яка її актуалізує.

Будь-яке настановлення відображає вибіркоче ставлення до об'єкта, що має особистісну значущість, і фіксує актуальну готовність до дії у певному напрямку.

Таким чином, огляд наукових підходів до проблеми саморегуляції дає змогу виокремити дві культурно-психологічні традиції її осмислення у західній психологічній традиції саморегуляція пов'язується насамперед із контролем,

вольовими зусиллями і когнітивною дисципліною натомість у східній традиції акцент робиться на інтуїтивному самоусвідомленні, внутрішньому відчутті, довірі до себе, спостереженні за внутрішніми станами та пошуку природного шляху самореалізації.

Особистісна саморегуляція розглядається як важливий чинник професійного становлення, емпіричним показником якого виступає психологічна готовність до професійної діяльності.

Сам термін «чинник» походить від латинського *facere* – «діяти», «виробляти», «примножувати» – і означає, у широкому сенсі, те, що здійснює вплив, викликає певні зміни або спричиняє дію. У «Словнику української мови» він тлумачиться як умова, рушійна сила або причина будь-якого процесу, яка визначає його характер або окремі сутнісні ознаки [202]. Отже, чинник – це детермінуюча змінна, здатна викликати трансформацію або впливати на стан інших змінних (зокрема – на психологічну готовність до професійної діяльності).

Натомість термін «фактор», хоч і вважається синонімом, акцентує лише на причетності до певного процесу, але не обов'язково передбачає каузальний (причинно-наслідковий) зв'язок. У нашому дослідженні використання поняття «фактор» є менш доцільним, адже воно не передає змісту активного впливу, який закладається в терміні «чинник».

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що особистісна саморегуляція й психологічна готовність до професійної діяльності є вагомими компонентами, які детермінують процес професійного становлення майбутнього фахівця.

Професійне становлення – це процес прогресивної трансформації особистості, що відбувається під впливом як соціального середовища, так і власної активності суб'єкта, спрямованої на самовдосконалення, пошук сенсу, самореалізацію. У цьому контексті професійне становлення постає не лише як адаптація до вимог професії, а як стратегія розгортання внутрішнього потенціалу особистості, спрямована на подолання зовнішнього тиску, вирішення ціннісно-

моральних завдань, набуття професіоналізму, формування індивідуального стилю діяльності й творче самовираження.

Таким чином, професійне становлення є динамічним процесом, у якому саморегуляція виступає не лише умовою, а й механізмом особистісного розвитку, що забезпечує узгодження зовнішніх професійних вимог з внутрішніми ресурсами та цінностями особистості.

Якщо потрібно, можу окремо оформити висновок до цього підрозділу чи запропонувати короткий огляд понять «психологічна готовність» і «саморегуляція» у формі таблиці.

Висновки до першого розділу

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці поняття «саморегуляція» трактується як складне, багатоаспектне та багатогранне психічне явище, що охоплює різні рівні, типи й механізми регуляції внутрішнього життя особистості. Особливий науковий інтерес викликає проблема саморегуляції психічних станів у контексті професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зокрема — у військовій сфері, де професійна активність пов'язана з високим ступенем відповідальності, напруженості та ризику для життя.

У цьому контексті запропоновано авторське визначення поняття «психічна саморегуляція майбутніх військовослужбовців управлінської ланки (МВУ) як цілеспрямованого, свідомого самокерування психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю відповідно до професійно значущих цілей, цінностей, актуальних потреб, а також професійних і моральних мотивів. Така саморегуляція спрямована на оптимізацію психічного ресурсу, стабілізацію психоемоційного стану, підвищення ефективності професійної діяльності та прийняття раціональних управлінських рішень в умовах невизначеності чи небезпеки.

На основі аналізу сучасних наукових джерел обґрунтовано, що розвиток психічної саморегуляції майбутніх рятувальників у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання базується на формуванні цілісного інтегративного утворення — здатності до психічного самоуправління, яка передбачає регуляцію власних психічних процесів, емоційних станів, поведінки та діяльності з орієнтацією на цілі військово-професійної підготовки та вимоги майбутньої професії.

Саморегуляція є одним із ключових чинників формування психологічної готовності до професійної діяльності. У межах загального підходу до її структури виокремлюють два основних різновиди: діяльнісну саморегуляцію, що зорієнтована на організацію і контроль за виконанням дій; особистісну саморегуляцію, яка полягає в трансформації ставлень людини до себе, до інших та до професійної діяльності загалом.

Особистісна саморегуляція розглядається як форма самодетермінації, що проявляється у свідомих діях суб'єкта, спрямованих на розвиток або вдосконалення особистісних якостей і властивостей з метою оптимізації міжособистісних стосунків, життєвих орієнтацій та способів самореалізації. Її головною метою є досягнення самоактуалізації та внутрішньої гармонії.

Оскільки психологічна готовність до професійної діяльності у цьому дослідженні розглядається як емпіричний індикатор професійного становлення, особистісну саморегуляцію цілком обґрунтовано можна трактувати як чинник, що впливає на динаміку цього процесу.

За своїм змістом саморегуляція належить до довільної активності особистості, що передбачає усвідомлений контроль і цілеспрямованість у поведінці, емоціях і мотиваційній сфері. Відтак, усвідомлена саморегуляція виступає як системно організований процес, який охоплює ініціацію, проєктування, реалізацію, підтримання та корекцію всіх форм зовнішньої та внутрішньої активності, спрямованої на досягнення свідомо обраних цілей.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Обґрунтування вибірки та опис психодіагностичних методик дослідження розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників

У експериментальному дослідженні розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників в процесі професійної підготовки взяли участь 30 здобувачів вищої освіти спеціальності 261 Пожежна безпека Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Для дослідження ми використали такий психодіагностичний арсенал:

Методика “Карта інтересів”(додаток В).

Методика оцінювання комунікативних й організаційних схильностей (КОС).

Опитувальник для оцінювання вольового самоконтролю (додаток Е).

Оцінювання тенденцій поведінки в групі за В. Стефансоном (Q-сортування) (додаток Ж).

Модифікований варіант методики САН за В. Доскіним

Нижче подано коротку характеристику психодіагностичних методик:

1. Методика “Карта інтересів” (додаток В)

Методика «Карта інтересів» використовується для виявлення професійних інтересів здобувачів вищої освіти, які відображають їхні потреби та є частиною ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Професійний інтерес визначається як цілеспрямоване ставлення людини до певної професії, що розглядається не лише як вид діяльності, а й як соціально-психологічна роль.

На відміну від простої зацікавленості, стійкий професійний інтерес ґрунтується на глибокому й об’єктивному розумінні професії, тоді як зацікавленість може виникати на основі поверхневої або неповної інформації.

Професійний інтерес також спрямований на ключові аспекти професії, такі як її зміст, умови праці та особливості професійної підготовки.

Формування професійних інтересів базується на вже наявних пізнавальних інтересах, тому їхнє вивчення є важливим етапом у процесі професійної орієнтації та консультування.

Один із підходів до діагностики професійних інтересів, розроблений А. Голомштоком, реалізований у методиці «Карта інтересів». Її застосування дозволяє попередньо визначити, до яких видів діяльності виявляє інтерес людина, що допомагає у подальшому професійному самовизначенні.

2. Методика оцінювання комунікативних й організаційних схильностей (КОС)

Методика КОС (автори В. В. Синявський, Б. О. Федоришин, 1985) призначена для вивчення комунікативних і організаторських схильностей у підлітків і юнаків 14-17 років, що важливо для професійного самовизначення в сферах, пов'язаних з активною взаємодією з людьми (наприклад, вчитель, тренер, лікар). Вона містить 40 питань, на які відповідають «так» або «ні», і дозволяє оцінити рівень схильностей за шкалою від 0 до 1, де показники ближчі до 1 свідчать про високий рівень комунікативних або організаторських здібностей, а ближчі до 0 — про низький. Методика допомагає виявити вміння швидко налагоджувати контакти, ініціативність, здатність організовувати діяльність інших, а також рівень комфорту в нових соціальних ситуаціях. Вона застосовується у профконсультації, але не дає прогнозу розвитку схильностей, лише фіксує їхній поточний рівень.

3. Опитувальник для оцінювання вольового самоконтролю (додаток Е)

Опитувальник, розроблений А. Зверковим та Б. Ейдманом, призначений для загальної оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції, що розглядається як здатність свідомо контролювати власну поведінку в різних ситуаціях, включно з управлінням діями, емоційними станами та спонуканнями. На основі численних експериментальних досліджень вольова саморегуляція визначає індивідуальний стиль діяльності та прояви активності людини. Опитувальник спрямований на

виявлення усвідомлених особливостей саморегуляції і може застосовуватися як у індивідуальному, так і в груповому психологічному обстеженні та консультуванні, а також ефективно використовується у спортивно-педагогічній практиці та професійному відборі. Інструмент містить 30 пунктів, з яких 24 є робочими, а 6 — маскувальними. Робочі пункти об'єднані у три шкали: дві первинні — «наполегливість» (16 пунктів) і «самовладання» (13 пунктів), а також інтегральну шкалу «вольовий самоконтроль» (24 пункти), де деякі твердження належать до обох субшкал.

4. Оцінювання тенденцій поведінки в групі за В. Стефансоном (Q-сортування) (додаток Ж)

Методика Q-сортування, запропонована В. Стефансоном у 1953 році, призначена для вивчення основних тенденцій поведінки в групі та аналізу уявлень людини про себе та оточення. Вона використовує сортування 60 карток із твердженнями про поведінкові паттерни, які досліджуваній розподіляє від «найбільш характерних» до «найменш характерних» для себе, що дозволяє виявити шість ключових тенденцій:

Залежність – Незалежність

Товариськість – Нетовариськість

Прийняття боротьби – Уникнення боротьби

5. Модифікований варіант методики САН за В. Доскіним

Цей варіант методики призначений для оцінки таких компонентів психічного стану, як активація, інтерес, емоційний тонус, напруга та комфортність. Методика створена на основі факторного аналізу змін самооцінок досліджуваних із використанням скороченої версії стимульного матеріалу САН. На відміну від оригінального варіанту, кількість пар протилежних за змістом характеристик зменшена до 15 (з 20 початкових авторських пар, оскільки 5 з них не входять до жодної шкали й не мають обґрунтованого місця у тесті). Кожна шкала включає три пари ознак, тож за кожним із досліджуваних параметрів учасник може отримати від 3 до 21 бала.

Психодіагностичні інструменти розроблені для вивчення рівня розвитку психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників під час їхньої практичної підготовки у процесі здобуття вищої освіти. Вони дозволяють визначити загальний рівень їхньої здатності до психічної саморегуляції. Крім того, ці засоби призначені для встановлення послідовності проведення психологічного діагностування, спрямованого на оцінку цієї здатності, і становлять важливий компонент у процесі її розвитку.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження розвитку психічної саморегуляції майбутніх рятувальників

За результатами методики «Карта інтересів», проведеної серед 30 майбутніх рятувальників, було виявлено, що більшість опитаних мають різноманітні особисті інтереси, які можуть бути пов'язані з їхньою майбутньою професійною діяльністю. Зокрема, значна частина слухачів виявила інтерес до таких сфер:

- іноземні мови — 94 %,
- військові спеціальності — 86 %,
- географія — 80 %,
- фізика — 74 %,
- математика і література — 72 %,
- електроніка і радіотехніка — 70 %,
- техніка — 68 %.

Ці дані свідчать про широкий спектр інтересів більшості майбутніх рятувальників, що є важливим для їхнього професійного розвитку та успішної діяльності в обраній сфері.

Опитувальник для оцінки вольового самоконтролю дозволяє визначити рівень здатності людини контролювати власну поведінку в різних ситуаціях, а також свідомо керувати своїми діями та психічними станами (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати діагностики вольового самоконтролю майбутніх рятувальників,
у %

Шкала оцінювання	Рівні		
	високий	достатній	низький
Самовладання	-	50%	50%
Наполегливість	4%	50%	46%
Вольовий самоконтроль	-	32%	68%

За шкалою «наполегливість» лише 4 % слухачів демонструють високий рівень, 50 % мають достатній, а 46 % — низький рівень. За показником «самовладання» серед майбутніх рятувальників не виявлено осіб з високим рівнем, 50 % мають достатній, а інші 50 % — низький рівень. Щодо загального «вольового самоконтролю», також не зафіксовано високих показників, 32 % мають достатній рівень, а 68 % — низький.

Таким чином, результати оцінки вольового самоконтролю підкреслюють необхідність розвитку у майбутніх рятувальників здатності ефективно контролювати свою поведінку, вчинки та емоції в різних, особливо складних, умовах діяльності. Ці якості є ключовими для професіоналів, що працюють у відповідальних і небезпечних екстремальних ситуаціях.

За «Тестом оцінки тенденцій поведінки у групі » (Q-сортування) було виявлено майже ідентичні результати щодо основних проявів поведінки майбутніх рятувальників в реальній групі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати тестування за тестом оцінювання тенденцій поведінки у групі (Q-сортування), у %

Шкали	Рівні		
	високий, %	достатній, %	низький, %
Залежність – незалежність	6%	28%	66%
Товариськість – нетовариськість	4%	32%	64%

Прийняття боротьби – уникнення боротьби	4%	30%	66%
--	----	-----	-----

Результати тестування за шкалою «залежність – незалежність» показали, що високий рівень мають 6 % респондентів, достатній – 28 %, а низький – 66 %. Низькі показники за цією шкалою свідчать про тенденцію до зменшення залежності від колективних норм і стандартів. Протягом дослідження такі учасники вирізнялися підвищеною збудженістю у взаємодії з іншими, а також прагненням нав'язувати власні правила та норми. Згідно з практичним досвідом, це негативно впливає на продуктивність їх навчальної діяльності і в подальшому може призводити до виникнення стресових ситуацій у професійній діяльності.

Аналогічна картина спостерігається за шкалою «товариськість – нетовариськість»: лише 4 % опитаних продемонстрували високий рівень, 32 % – достатній, а 64 % – низький. Особи з низьким рівнем товариськості характеризуються конфліктністю, униканням спілкування, схильністю до самозаглиблення та відчуження від колективу, що негативно позначається на ефективності їх навчання. Натомість слухачі з високим і достатнім рівнем товариськості проявляють комунікативність, доброзичливість і прагнення до лідерства, що сприяє кращому засвоєнню професійних навичок та підвищенню успішності. Для більшості учасників цієї групи характерні такі якості, як неконфліктність і готовність до компромісів, що позитивно впливає на їхню навчальну діяльність.

За шкалою «прийняття боротьби – уникнення боротьби» високий рівень виявлено у 4 % опитаних, достатній – у 30 %, а низький – у 66 %. У слухачів із високим і достатнім рівнем спостерігається зниження прагнення до конфліктів, вони активно беруть участь у громадському житті навчального закладу, прагнуть досягати вищого статусу у неформальних міжособистісних відносинах. Натомість у осіб із низьким рівнем цієї шкали виявляється схильність до вступу в боротьбу, що часто призводить до самовідчуження та зниження особистісного статусу, особливо у стресових ситуаціях. Ці слухачі уникають кооперації, не

прагнуть досягати поставлених цілей і зазвичай мають низьку ефективність у навчальній діяльності.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість розвитку у майбутніх фахівців здатності до адаптивної поведінки, ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, що є необхідними якостями для успішної діяльності в умовах професійної відповідальності та стресу.

Результати тестування за методикою оцінювання комунікативних та організаційних здібностей показали, що високий рівень сформованості комунікативних здібностей мають лише 5 % слухачів, 45 % – середній рівень, 35 % – нижче середнього, а 15 % – низький (див. табл. 2.3). Щодо організаційних схильностей, серед слухачів не виявлено осіб із низьким рівнем, 20 % мають рівень нижче середнього, 55 % – середній, а 25 % – високий (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати оцінювання комунікативних та організаційних здібностей

Рівень прояву комунікативних здібностей	% здобувачів
низький	15%
нижче середнього	35%
середній	45%
високий	5%
дуже високий	-
Рівень прояву організаційних здібностей	% здобувачів
низький	-
нижче середнього	20%
середній	55%
високий	25%
дуже високий	-

Отже, результати діагностичного дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, які є ключовими для ефективного виконання професійних обов’язків майбутніми фахіціям служби цивільного

захисту, що здійснюють військово-управлінські функції у взаємодії «людина-людина».

З метою оцінювання психічного-емоційного стан майбутніх рятувальників таких як активація, інтерес, емоційний тонус, напруженість і комфортність отримали наступні результати.

Таблиця 2.4

Результати оцінювання майбутніх рятувальників за методикою «САН»

Шкали	Рівні		
	високий	достатній	низький
Активация	4%	42%	54%
Комфортність	7%	35%	58%
Емоційний тонус	-	46%	54%
Напруженість	6%	34%	60%
Інтерес	6%	26%	68%

Результати тестування майбутніх рятувальників за шкалою «активация» показали, що високий рівень мають лише 4 % опитаних, достатній – 42 %, а низький – 54 %. За шкалою «інтерес» високий рівень виявлено у 6 % респондентів, достатній – у 26 %, а низький – у 68 %.

За шкалою «емоційний тонус» жоден із майбутніх рятувальників не набрав високих балів, 46 % мають достатній рівень, а 54 % – низький. Результати за шкалою «напруженість» свідчать, що 6 % опитаних ефективно регулюють свій психічний стан на високому рівні, 34 % – на достатньому, а 60 % – на низькому.

Діагностування за шкалою «комфортність» показало, що лише 7 % респондентів почуваються комфортно в будь-якому середовищі, 35 % мають достатній рівень, а 58 % оцінюють свій рівень комфортності як низький.

Отже, отримані результати свідчать про наявність у більшості майбутніх рятувальників певних психічних труднощів. Зокрема, високий рівень напруженості (60 %) розглядається як стійка особистісна риса, що характеризує частоту та різноманітність переживань тривожності. Таким чином, результати за

п'ятьма шкалами (активація, інтерес, емоційний тонус, напруженість і комфортність) підкреслюють необхідність розвитку здатності до психічної саморегуляції у більшості майбутніх рятувальників за допомогою спеціалізованих тренінгових програм.

З метою перевірки можливості застосування зазначених психодіагностичних методик для оцінки здатності до психічної саморегуляції було проведено кореляційний аналіз результатів опитування майбутніх рятувальників. Аналіз, виконаний із використанням статистичного пакету SPSS 23.0, передбачав визначення кореляційного зв'язку між рівнем успішності з військово-спеціальних дисциплін (практичної підготовки) та показниками психологічних тестів, які характеризують рівень психічної саморегуляції учасників дослідження.

Одним із ключових завдань дослідження було визначення рівня сформованості вольової саморегуляції у майбутніх рятувальників. Під час статистичного аналізу було виявлено кореляційний зв'язок між успішністю навчання та показниками, що характеризують емоційно-вольовий компонент. Зокрема, між результатами за шкалою «вольовий самоконтроль» (опитувальник для оцінки вольового самоконтролю) та середнім балом успішності з практичної підготовки встановлено кореляцію на рівні $r = 0,370^*$ ($p < 0,05$).

Коефіцієнти кореляції між середнім балом успішності і показниками ціннісно-мотиваційних критеріїв становлять: «спрямованість на взаємодію» – $r = 0,324^*$; «спрямованість на виконання завдання» – $r = 0,423^*$ ($p < 0,05$).

Крім того, одним із найбільш значущих кореляційних зв'язків виявився зв'язок між успішністю навчальної діяльності рятувальників і показниками за методикою оцінки комунікативних та організаційних схильностей. Зокрема, кореляція між шкалою комунікативних схильностей і середнім балом практичної підготовки становить $r = 0,490^*$ ($p < 0,05$), а між шкалою організаційних схильностей і середнім балом успішності – $r = 0,423^*$ ($p < 0,05$). Це підтверджує важливу роль комунікативних якостей у формуванні психічної саморегуляції майбутніх рятувальників.

Під час аналізу також було встановлено кореляційний зв'язок між середнім балом успішності та шкалою «активність» (суб'єктний компонент) за модифікованим варіантом методики САН, який становить $r = 0,347^*$ ($p < 0,05$).

Кореляційна плеяда: Середній бал успішності та психічні чинники

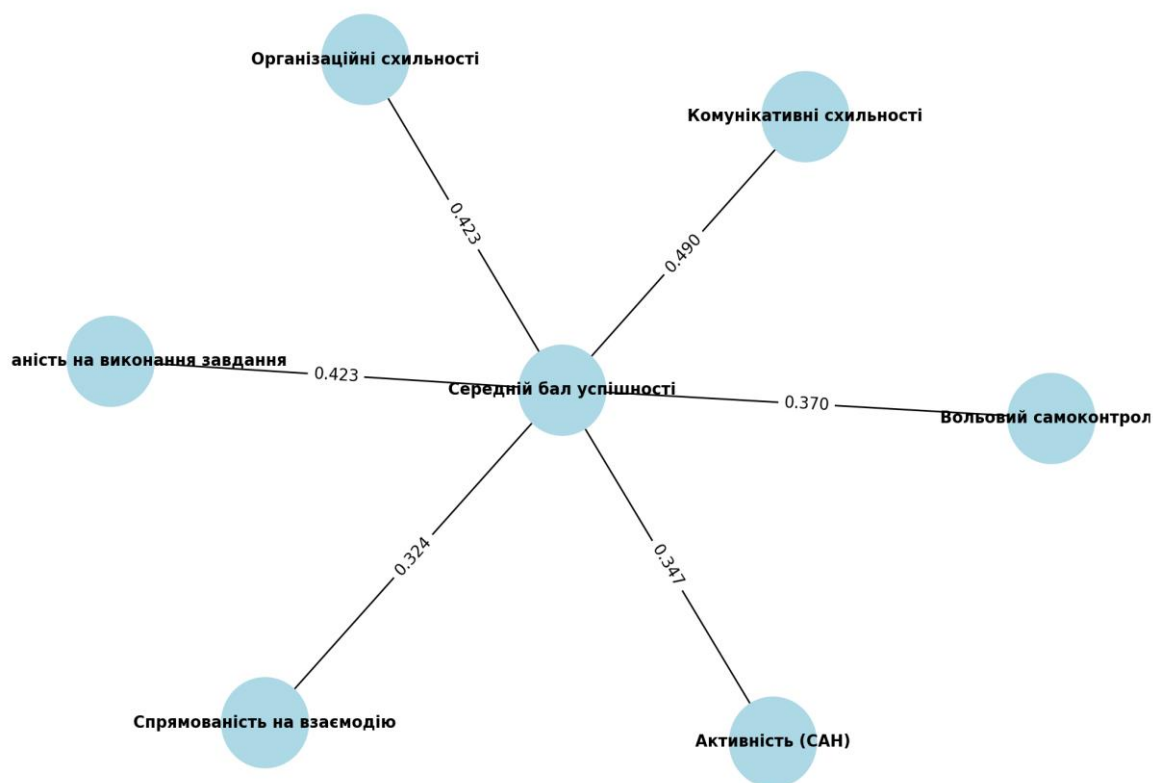


Рис.2.1. Кореляційна плеяда зв'язків середнього балу успішності та психоемоційних станів.

Отже, проведений статистичний аналіз підтвердив можливість використання комплексу психодіагностичних методик для оцінки рівня здатності до психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників у процесі їх практичної підготовки. Водночас результати дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості цієї здатності, що є серйозною проблемою з огляду на майбутнє виконання рятувальниками відповідальних завдань у складних і стресових умовах, зокрема в зоні ООС.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психічної саморегуляції в процесі здобуття освіти

Практичні рекомендації щодо розвитку здатності до професійної саморегуляції в процесі практичної підготовки майбутніх рятувальників є складовою навчально-методичного забезпечення відповідних закладів вищої освіти. Вони містять конкретні поради, спрямовані на формування саморегуляції під час практичної підготовки.

Основними завданнями цих рекомендацій є:

- навчання основам саморегуляції функціонального стану організму офіцера;
- активізація здатності регулювати різні психічні стани та мобілізація фізіологічних і психічних резервів майбутніх рятувальників;
- емоційно-вольова підготовка до професійної (бойової) діяльності;
- розвиток навичок зняття нервово-емоційного напруження після виконання службових (бойових) завдань;
- забезпечення регуляції пізнавальних процесів – уваги, пам'яті, мислення;
- формування мотивації та адекватної самооцінки.

Розвиток цих навичок забезпечується через тренінгову тему № 1 «Розвиток здатності до самодетермінації та самомотивації у професійній діяльності», яка включає такі вправи:

1. «Відчуття потоку»;
2. «Пошук значимих осіб серед членів групи»
3. «Виявлення цінностей»;
4. «Створення нарису самохарактеристики»;
5. «Правила створення нарису фіксованої ролі»;
6. ідентифікація ціннісних груп;
7. «Трансформація системи цінностей»;
8. «Створення нарису фіксованої ролі».

Розвиток професійної уваги, спостережливості, пам'яті і мислення, що передбачає:

- набуття вмінь застосовувати психологічно обґрунтовані прийоми для підвищення ефективності професійного спостереження;
- розвиток професійної уважності;
- точне запам'ятовування, збереження та відтворення інформації, важливої для виконання військово-професійних завдань;
- розвиток нестандартного і креативного мислення у складних ситуаціях;
- професійну тренованість органів почуттів і сприйняття.

Тема 2. «Розвиток здатності до саморегулювання сприйняття та уваги в екстремальних умовах службової діяльності» включає такі вправи:

«Розвиток уміння свідомо руйнувати стереотипні уявлення про об'єкти сприйняття»;

«Розвиток навичок регуляції локус-контролю та рефлексії під час акту сприйняття»;

«Формування здатності працювати з інтуїцією»;

«Тренування уваги (Attention training, AT)».

Тема 3. «Розвиток здатності до саморегулювання пам'яті в умовах військово-професійної діяльності» передбачає виконання таких вправ:

1. «Числа через букви»;
2. «Вішалки»;
3. «Імена»;
4. «Фонетичні асоціації»;
5. «Взаємодія відчуттів»;
6. «Реєстрація обличч»;
7. «Рими»;
8. «Символізація».

Тема 4. «Розвиток здатності застосовувати креативність та нестандартне мислення в складних ситуаціях військово-професійної діяльності» включає такі вправи:

«Розвиток уміння формувати простір для вирішення військово-професійних проблем»;

1. «Мозковий штурм»;
2. «Ментальні карти»;
3. «Аналогії»;
4. «Інверсії»;
5. «Погляд інших людей»;
6. «Аналіз наслідків і результатів»;
7. «Альтернативи, можливості, вибір»;
8. «Метод випадкової стимуляції»;
9. «Шість капелюхів».

Тема 5. «Розвиток здатності до емоційної саморегуляції як метод профілактики професійного вигорання в умовах психічних перевантажень», що включає такі вправи:

1. «Словник емоцій та почуттів»;
2. «Фантом»;
3. «Внутрішній спостерігач»;
4. «Емоційний самоаналіз».

Тема 6. «Формування здатності до самоконтролю та регуляції психоемоційного стану в процесі професійної комунікації» включає такі вправи:

1. «Психологічний контакт у військово-професійній взаємодії»
2. «Коло»
3. «Коло-1»
4. «Дискусія – змагання»
5. «Конкурс ораторів»
6. Рольова гра «Упередження»
7. «Тиск»
8. «Керівництво дискусією»

Тема 7. «Розвиток навичок чіткого та впевненого мовлення, надання інструкцій у бойових екстремальних умовах» включає такі вправи:

1. «Прокачуємо словниковий запас»
2. «Найnudніша розповідь»
3. «Диспут»
4. «Суперечка за присутності свідка»
5. «Карусель»
6. «Остання зустріч»

Тема 8. «Розвиток здатності діяти впевнено та зібрано в умовах екстремальних і бойових ситуацій» включає такі вправи:

1. «Я не боюся, на відміну від інших»
2. «Мій досвід і моменти професійної діяльності»
3. «Човен життя»
4. «Обговорення основних стратегій поведінки»
5. «Способи саморегуляції в ситуації стресу»
6. «Берсерк»
7. «Антистресова релаксація»

Для забезпечення ефективного формування здатності до психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників доцільним є створення тренінгових груп та впровадження навчального модуля. Однією з важливих умов ефективного функціонування тренінгових груп є чітке розуміння завдань, які ставляться перед учасниками. Важливо враховувати тип впливу: перцептивний, операційний (на рівні навичок та установок) тощо. Недоцільним є поєднання завдань різного типу в межах одного тренінгового заняття, оскільки це може знизити ефективність групової роботи та спричинити психологічні труднощі. Зміна завдань допускається лише за згодою учасників тренінгу.

Проведення тренінгу базується на таких принципах, як:

- принцип активної позиції,
- принцип усвідомлення власної поведінки,
- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Успішність тренінгу значною мірою залежить від професійної компетентності тренера, а також його здатності до гнучкого використання відповідних методик для досягнення поставлених цілей.

Для полегшення адаптації до тренінгової форми навчання та підвищення емоційної чутливості й емпатійності доцільним є поступове впровадження елементів тренінгової роботи вже з перших курсів навчання.

Попередньо перед початком тренінгового циклу рекомендується здійснити діагностику рівня розвитку здатності до психічної саморегуляції за допомогою відповідних психодіагностичних методик, наведених у п. 2.1 даного дослідження. Результати такої діагностики дозволять розробити індивідуалізований та ефективний план роботи з кожною окремою тренінговою групою.

Узагальнюючи, розвиток здатності до психічної саморегуляції є ключовим чинником професійного становлення майбутніх рятувальників. Ця здатність забезпечує зростання ефективності, надійності та психологічної стійкості у військово-професійній діяльності. Вона включає сформованість таких умінь, як самовпевненість, саморефлексія, емоційна саморегуляція, здатність до прийняття рішень у нестандартних та екстремальних умовах.

Висновки до другого розділу

Статистичний аналіз підтвердив наявність прямого взаємозв'язку між рівнем сформованості компонентів здатності до психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників та результатами їхньої практичної підготовки. Водночас встановлені кореляційні зв'язки між успішністю навчальної діяльності та показниками психологічного тестування засвідчили доцільність використання комплексу психодіагностичних методик для оцінювання рівня розвитку здатності до психічної саморегуляції в процесі професійного навчання та підготовки до дій у надзвичайних ситуаціях.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між успішністю навчальної діяльності (зокрема рівнем практичної підготовленості) та складовими здатності до психічної саморегуляції майбутніх рятувальників показав наявність статистично значущих зв'язків. Зокрема, коефіцієнти кореляції між середнім балом навчальних досягнень та окремими критеріальними показниками виявили такі значення: спрямованість на взаємодію – $r = 0,324^*$; спрямованість на виконання завдання – $r = 0,423^*$; когнітивний компонент: здатність до абстрагування, формулювання суджень, мовно-логічного мислення – $r = 0,350^*$; комбінаторне, числове, образно-конструктивне мислення – $r = 0,390^*$; аналітичні здібності та техніко-конструктивне мислення – $r = 0,368^*$; емоційно-вольовий компонент: вольовий самоконтроль – $r = 0,370^*$; здатність регулювати поведінку – $r = 0,380^*$; уміння відстоювати власні інтереси – $r = 0,475^*$; ефективна взаємодія з колегами, розв'язання конфліктів – $r = 0,463^*$; комунікативні здібності – $r = 0,490^*$; організаційні здібності – $r = 0,423^*$; суб'єктний компонент: активність – $r = 0,347^*$.

Всі наведені коефіцієнти кореляції перевищують критичне значення для вибірки $N=132$ осіб ($r = 0,17$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про їхню статистичну значущість та допустимий рівень взаємозв'язку.

Отримані результати підтверджують наявність достовірного зв'язку між рівнем сформованості компонентів психічної саморегуляції у майбутніх рятувальників та результатами їхньої професійно-практичної підготовки. Кореляційна залежність між академічною успішністю та результатами психологічного тестування засвідчує доцільність використання комплексу психодіагностичних методик для визначення рівня розвитку психічної саморегуляції на етапі практичного навчання.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило достатній рівень сформованості когнітивного компонента у більшості майбутніх рятувальників, натомість виявлено потребу у цілеспрямованому розвитку ціннісно-мотиваційної сфери, емоційно-вольового, поведінково-діяльнісного, комунікативного та

суб'єктного компонентів, як таких, що критично впливають на готовність до дій у надзвичайних ситуаціях.

На підставі аналізу форм і методів розвитку здатності до психічної саморегуляції встановлено, що найбільш ефективним та поширеним у практиці психологічної підготовки осіб екстремальних професій, зокрема рятувальників, є тренінговий формат. Саме тренінг демонструє високий потенціал у формуванні навичок свідомого самоконтролю та регуляції психоемоційного стану в умовах підвищеного ризику та стресових навантажень.

З огляду на це, з метою цілеспрямованого розвитку здатності до психічної саморегуляції у майбутніх фахівців-рятувальників, відповідно до специфіки їхньої професійної діяльності, було розроблено практичні рекомендації що структуровані за 8 тематичними блоками, кожен з яких спрямований на формування окремих аспектів саморегуляції, необхідних для ефективного функціонування в умовах надзвичайних ситуацій.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел встановлено, що психічна саморегуляція майбутніх рятувальників — це цілеспрямоване, свідоме самоуправління психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю відповідно до професійно значущих цілей, цінностей, актуальних потреб і морально-професійних мотивів. Такий процес сприяє оптимізації психічних ресурсів особистості, підтриманню психоемоційної стабільності, а також забезпечує ефективність діяльності в екстремальних умовах, що супроводжують професію рятувальника.

Обґрунтовано, що розвиток здатності до психічної саморегуляції в процесі професійної підготовки рятувальників є ключовою умовою формування їхньої готовності до виконання завдань у надзвичайних ситуаціях. Ця здатність розглядається як складне інтегративне професійно значуще утворення, що забезпечує ефективне самоуправління внутрішніми станами та поведінковими проявами відповідно до специфіки службової діяльності та очікуваних її результатів.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість майбутніх рятувальників демонструють високий рівень сформованості когнітивного компонента здатності до психічної саморегуляції. Водночас виявлено недостатній рівень розвитку таких важливих складових, як ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний, комунікативний і суб'єктний компоненти, що потребує цілеспрямованого удосконалення в процесі професійної підготовки. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між успішністю навчальної діяльності (зокрема рівнем практичної підготовленості) та складовими здатності до психічної саморегуляції майбутніх рятувальників показав наявність статистично значущих зв'язків. Зокрема, коефіцієнти кореляції між середнім балом навчальних досягнень та окремими критеріальними показниками виявили такі значення: спрямованість на взаємодію – $r = 0,324^*$; спрямованість на виконання завдання – $r = 0,423^*$; когнітивний компонент: здатність до абстрагування, формулювання суджень, мовно-логічного мислення

– $r = 0,350^*$; комбінаторне, числове, образно-конструктивне мислення – $r = 0,390^*$; аналітичні здібності та техніко-конструктивне мислення – $r = 0,368^*$; емоційно-вольовий компонент: вольовий самоконтроль – $r = 0,370^*$; здатність регулювати поведінку – $r = 0,380^*$; уміння відстоювати власні інтереси – $r = 0,475^*$; ефективна взаємодія з колегами, розв'язання конфліктів – $r = 0,463^*$; комунікативні здібності – $r = 0,490^*$; організаційні здібності – $r = 0,423^*$; суб'єктний компонент: активність – $r = 0,347^*$.

У результаті аналізу форм і методів розвитку здатності до психічної саморегуляції з'ясовано, що найбільш ефективною та широко застосовуваною у підготовці фахівців екстремальних професій, зокрема майбутніх рятувальників, є тренінгова форма роботи. Саме тренінги мають значний потенціал у формуванні вмінь свідомого контролю над собою та регулювання психоемоційного стану в умовах інтенсивного стресу та підвищеного ризику.

Зважаючи на це, з урахуванням особливостей професійної діяльності рятувальників, з метою розвитку в них здатності до психічної саморегуляції, було розроблено практичні рекомендації. Вони представлені у вигляді восьми тематичних блоків, кожен з яких спрямований на розвиток конкретного компонента саморегуляції, що є необхідним для ефективної діяльності в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анушкевич В. І. Роль саморегуляції в успішності професійної діяльності прокурорів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 / Анушкевич Володимир Ігорович; Харківська держ. академія фізичної культури. Харків, 2008. 168 с.
2. Блінов О. А. Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 21–29.
3. Васильєв С. П. Особливості саморегуляції курсантів в період адаптації до навчання в цивільному вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2010. 20 с.
4. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (Практична психологія) : метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. Р. І. Сірко, А. В. Литвин, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 48 с.
5. Гайдук Г. А. Теоретико-методологічний аналіз смислової регуляції особистості та її механізми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 57–61.
6. Галян І. М. Психологія ціннісно-смислової саморегуляції майбутніх педагогів [Текст] : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Галян Ігор Михайлович ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 42 с.
7. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 27 с.
8. Грибенюк Г. С. Чинники розвитку спроможності до саморегуляції майбутніх рятувальників. *Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості*

в системі неперервної освіти : матеріали методол. семінару АПН України 16 груд. 2004 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: [Б. в.], 2005. 713 с.

9. Гринців М.В. Саморегуляція майбутнього фахівця як компонент професійної підготовки / М.В. Гринців // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (17), Issue : 35, – Budapest, 2014. – С. 107–111.

10. Гринців М.В. Теоретичний аналіз досліджень саморегуляції як чинника професійного становлення особистості / І.М. Галян, М.В. Гринців // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. – Херсон : Вид-во Видавничий дім «Гельветика», 2015. – Вип. 3/2015. – С. 22–27.

11. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 16 с.

12. Екстремальна психологія : підручник / Євсюков О. П. та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

13. Злагодух В. В. Психологічні чинники розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07 ; Держ. закл. “Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського”. Одеса, 2016. 20 с.

14. Іванова О. А. Психологічні механізми саморегуляції поведінки жінок- військовослужбовців в особливих умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 241 с.

15. Калька Н. М. Сучасні засоби психічної саморегуляції у науково-педагогічних працівників. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2009. № 2. С. 31–43.

16. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2001. 20 с.

17. Кириченко Т. В. Психологічні особливості саморегуляції вчителя

в комунікації у процесі мовленнєво-педагогічного спілкування. *Психолінгвістика*: [зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»]. Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2016. Вип. 20 (1). С. 125–135.

18. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2004. 376 с.

19. Кокун О. М. Сучасні тенденції психофізичного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 3. Ч. 1. С. 245–251.

20. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

21. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

22. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Юр'єва Н. В. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст]: монографія / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 281 с.

23. Ложкін Г. В., Осьодло В. І. Психологічні особливості управлінської діяльності командира. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 242–246.

24. Матеюк О. А. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності: монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2006. 347 с.

25. Мосьпан М. О. Формування здатності особистості до саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Мосьпан Марина Олександрівна; Нац. акад. пед. Наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. 20 с.

26. Ніколаєнко О. С. Розвиток комунікативної саморегуляції

майбутнього вчителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Олександр Сергійович Ніколаєнко; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.

27. Оконешникова Н.Л. Проблема толерантности личности в современной зарубежной психологии. Методологические проблемы современной психологии : иллюзии и реальность / Н.Л. Оконешникова // Материалы Сибирского психологического форума, 16-18 сентября 2004 г. – Томск : Томс. гос. ун-т, 2004. – С. 215–221.

28. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Вісник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України*. 2011. № 3 (6). С. 32–36.

29. Положення про особливості організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти : наказ Міністерства оборони України від 09 січня 2020 року № 4.

30. Порицький А. В. Особливості саморегуляції психічних станів курсантами в процесі первинної військово-професійної підготовки: автореф. дис канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2004. 20 с.

31. Потапчук Є. М., Потапчук М. Д. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 231–240.

32. Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України : наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 04.12. 2014 р. № 317. Київ, 2014. 8 с.

33. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / С. Ю. Лебедєва та ін. ; за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2019. 174 с.

34. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студ. ВНЗ / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець. Київ: Київ. нац. торг. ун-т, 2014. 523 с.

35. Федоренко О. І. Психологічна структура готовності правоохоронців

до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 15 лют. 2018 р.). Кривий Ріг, 2018. С. 117–120.

36. Фурс О. Й. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 52 (2). С. 135–145.

37. Фурс О. Й. Психічна саморегуляція військових фахівців. *Морально-патріотичне виховання студентської молоді в системі вищої освіти* : матеріали XVIII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Бар, 23–25 квіт. 2018 р.). *Проблеми освіти*. 2018. Вип. 88, ч. 2. С. 305–313.

38. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Роман Ярославович Яремко. Київ, 2022. 267 с.

39. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. Vol. 38. P. 69–164.

40. Green C., Bavelier D. Action-video-game experience alters the spatial resolution of vision. *Psychol. Sci.* 2007. № 18. P. 88–94.

41. Kubato T. et al. Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure. *Brain Res. Cogn. Brain Res.* 2001. № 11, P. 281–287.

42. Persson J., Reuter-Lorenz P. Gaining control: training executive function and far transfer of the ability to resolve interference. *Psychol. Sci.* 2008. № 19, P. 881–888.

43. Pombo F., Tschimmel K. Sapiens and demens in design thinking – perception as core in Conference Proceedings. 6th European Academy of Design. Design- System-Evolution [in preparation]. University of Bremen, Germany, 2005. 227 p.

44. Posner M. I., Rothbart M. K. Educating the Human Brain. American Psychological Association: human Brain Development Series. 2007. 263 p.
45. Tang Y. Y., Michael I. Posner Attention training and attention state training. Trends in Cognitive Sciences. 2009. Vol. 13 No. 5, P. 222–227. URL: <https://www.mindfulnesscentreofexcellence.com/wp-content/uploads/2014/07/tang-and-posner-nature-viewing-paper.pdf>

Додаток А

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

Тема 2. “Розвиток здатності до самодетермінації та самомотивації у військово-професійної діяльності, суб’єктності під час її здійснення”.

Вправа 1. “Відчуття потоку”.

Інструкція учасникам: у кожного з вас були в житті моменти, коли ви робили те, що вам дуже подобається, від чого ви отримували задоволення. Давайте спробуємо виявити, що ви відчували в ті моменти. Для цього візьміть свої робочі альбоми. Згадайте один-два таких випадки. Спробуйте мислено перенестися у той час. Переживіть цю подію так, ніби ви зараз знаходитесь в ній... А тепер запишіть навпроти цієї події ті почуття, які ви тоді переживали. Пишіть їх так, як вони вам спадають на думку, особливо не задумуючись над ними. Давайте тепер я на листі буду записувати ті почуття, які ви мені по черзі будете називати. Для чого ми це робили? Дослідники проводили аналогічні дослідження з особами, з розвинутою мотивацією досягнень (спортсменами, вченими, художниками), і встановили, що для внутрішньо мотивованої діяльності характерний певний комплекс почуттів, названий ними – “ПОТІК” (the FLOW):

- відчуття повної (розумової та фізичної) включеності у діяльність;
- повна концентрація уваги, думок, почуттів на справі;
- ясне усвідомлення мети діяльності;
- чітке усвідомлення того, наскільки вдало виконуєш свою роботу;
- відсутність тривоги з приводу можливої невдачі, помилки;
- відчуття суб’єктивної зупинки часу;
- втрата звичного відчуття чіткого усвідомлення себе і свого оточення.

Можемо порівняти два цих списки, і побачимо, що вони дуже близькі між собою. Ті стани, про які ви згадували, і були власне станами внутрішньої мотивації.

Вправа 2. “Пошук значимих осіб серед членів групи”.

Інструкція учасникам: події нашого життя часто зумовлені людьми, з якими ми стикаємося: нашими друзями та ворогами, родичами, колегами. Вправа, яку ми зараз виконаємо, допоможе нам глибше проаналізувати вплив на нас нашого оточення. Подумайте на протязі 3 хвилин, чи є серед членів групи хтось, хто нагадує вам значимих для вас людей: батьків, братів, сестер, друзів. Перевірте кожного члена групи, в тому числі і мене (ведучого)...Тепер запишіть в своїх альбомах, хто вам кого нагадує в таблиці (табл.1): “Значимі особи в групі”, а також відмітьте причину такої схожості.

Таблиця 1

Значимі особи в групі

Члени групи	Значимі люди	Причина схожості
1		
...		
10		

Тренер-викладач: а тепер поділіться своїми висновками. Що ви відчували, коли вас порівнювали з кимось близьким? Як ви реагували, коли на вас переносилися позитивні почуття? А негативні? [221, с. 26].

Вправа 3. “Виявлення цінностей”.

Інструкція учасникам: перейдемо до вивчення наших цінностей. Ви отримаєте зараз бланки (досліджуваним роздаються бланки репертуарного тесту Дж. Келлі). Перш за все давайте в поле ЗНАЧИМІ ЛЮДИ впишемо 10 людей з максимальною значимістю для вашого життя. Для цього можна використати попередню таблицю.

Тренер-викладач: а тепер проаранжуйте всіх значимих осіб за ступенем вираження в них кожної риси. Перше місце (1) – максимально виражена, 10 місце (10) – мінімально виражена риса. Тепер Ви можете виявити ієрархічну систему власних цінностей. Подивіться на свою рангову решітку. Посумуйте всі цифри в стовпчиках. Ви отримаєте ранг значимості для вас ваших значимих осіб. Чим

менша цифра відповідатиме значимій людині, тим більше вона значима. Тепер виділіть 3 найзначимих осіб та напишіть собі в робочі альбоми їх характеристики. Це і будуть ваші найзначимі цінності [Ошибка! Источник ссылки не найден.; 222].

Вправа 4. “Створення нарису самохарактеристики”.

Інструкція учасникам: зараз ми будемо писати нариси. Але особливі нариси – нариси самохарактеристики в освітній діяльності у ВВНЗ. Вони пишуться про себе у вільній формі, причому в третій особі. Тобто, якби я писав нарис самохарактеристики про себе, то я написав би: “Віталій Климчук – це... Він навчається ...” Пишіть цей нарис, використовуючи лише свої знання про себе. Обов’язково – зробіть аналіз цінностей та якостей особистості, які проявляються під час навчання. Час – 30 хв., обсяг 2-3 ст.

Тренер-викладач: давайте представимо їх та обговоримо. Після завершення роботи тренер-викладач збирає нариси самохарактеристик, репертуарні та рангові решітки досліджуваних. Після цього варто провести аналіз репертуарних решіток учасників тренінгу – це дасть змогу більш глибоко пізнати учасників та корегувати нариси фіксованих ролей.

Вправа 5. “Правила створення нарису фіксованої ролі”.

Інструкція учасникам: зараз ми будемо конструювати нові особистості. Кожен з нас отримає можливість стати творцем нової особистості, стати драматургом власного життя. Це відчуття вражаюче, але не слід занадто захоплюватися цією роллю. Зараз ми будемо знову створювати нариси-п’єси, але вже не самохарактеристики, а нариси фіксованих ролей. Ми будемо створювати нові ролі для своїх колег. При написанні цих нарисів будемо користуватися системою певних правил:

слід розвивати основну тему, а не виправляти незначні недоліки; можна використовувати різкий контраст;

приводити в рух поступальні процеси, а не створювати якісь нові стани; роль повинна мати гіпотетичний характер (брати до уваги події з військово-професійної діяльності);

роль повинна бути близька офіцеру.

Однак, нариси ми будемо створювати поступово, крок за кроком, не поспішаючи, адже ми отримуємо в руки життя інших...” [224, с. 418].

Вправа 6. Ідентифікація ціннісних груп.

Інструкція учасникам: зараз ми обмінємося своїми робочими альбомами. Давайте будемо передавати їх по колу один одному. Коли я скажу СТОП, ми зупинимо конвеєр, і в кожного буде чийсь альбом... Тепер розділимося на трійки так, щоб в трійку не потрапили учасники, альбом яких має трійка, а також, щоб альбом учасників кожної трійки знаходилися в трьох різних групах. Всі повинні тримати в руках чужі альбоми. Тепер я попрошу вас подивитися на цінності, зображені на плакаті, та на цінності в рангових решітках у альбомах. На плакаті ви бачите 3 групи цінностей, які характеризують внутрішньо мотивовану людину (джерело) – самодетермінованість, компетентність, значимі міжособистісні стосунки. Кожна з цих груп для кожного з вас має своє неповторне, індивідуальне наповнення. В когось переважають цінності самодетермінованості – для нього важливо, щоб ніхто йому не наказував, лише тоді він буде мотивований внутрішньо, в когось це компетентність – найважливіше для такої людини відчувати, що її цінують за її знання та вміння, що вона досягла в чомусь успіху, а ще в когось це значимі стосунки – тоді людини найважливішим є робота в колективі, де всі між собою в дружніх стосунках, де вона всім важлива та цікава. А ще в декого може не буди жодної з виділених груп цінностей – тоді у людини відсутня внутрішня мотивація, і вона більшу частину часу відчуває себе пішаком, і можливо, їй це подобається. Ідеальним випадком є гармонійне поєднання всіх трьох груп цінностей. Ваше завдання – розсортувати цінності людей, альбоми яких ви тримаєте в руках. Ви в трійках, тому можете всі разом працювати спочатку над однією людиною, потім над другою, і потім над третьою. Подивіться уважно на кожну з цінностей, та поставте біля неї назву групи, до якої її можна віднести (СД, К, ЗС). Може бути, що одна і та ж цінність відноситься до всіх груп, або лише до двох, або до жодної – можливо все. Також може бути, що цінність носить негативний характер (агресія, жорстокість). Тоді

також її можна віднести до однієї з ціннісних груп, але зі знаком “-”. Розпочинайте, тільки пам’ятайте – у вас в руках чуже життя, так само як і ваше життя зараз у когось в руках... Обговоримо? Чи згодні всі з такими систематизаціями?.

Вправа 7. “Трансформація системи цінностей”.

Інструкція учасникам: а тепер нам слід дати кожному офіцеру нову систему цінностей! В кожній з груп є по три альбоми, по три життя. Вивчіть детально кожен альбом, прогляньте життєві шляхи слухачів, прочитайте нариси самохарактеристики, ще раз подивіться на систему цінностей... Вже тепер ви можете побачити, де чого не вистачає для ідеальності – яка з груп цінностей відсутня, якої забагато, які цінності негативні, чим це зумовлено. І тепер Ви можете приступити до змін. Наділіть офіцера, ціннісну сферу якого ви аналізуєте, новою системою цінностей, такою, яка на вашу думку, була б для нього корисною, і відповідала ідеалу внутрішньої мотивації. Обов’язково беріть до уваги життєвий та службовий шлях офіцера, її якості, ваші враження про неї, щоб та ціннісна сфера, яку ви йому запропонуєте, не була для нього занадто чужою. Працюйте спочатку з цінностями самодетермінації, потім – з компетентністю, потім – із значимими стосунками. Нову систему цінностей спочатку записуйте на роздані листи. Після ознайомлення з нею інших учасників тренінгу та обговорення, переписете її до робочого альбому того слухача, з яким ви працювали. Готово? Тепер проведемо презентацію. Для цього будемо розформовувати по одній трійці. Кожен учасник розформованої трійки йде в трійку, яка працювала з його альбомом, стає ніби клієнтом трьох психологів, і розглядає запропоновану йому систему цінностей. Трійка обґрунтовує вибір таких цінностей, а клієнт трійки – висловлює свою згоду з нею, чи незгоду. В разі незгоди з якоюсь цінністю – всі аналізують причину цієї незгоди, однак, якщо клієнт готовий до кардинальних змін, а психологи ґрунтовно підійшли до своєї роботи, то незгод не повинно виникнути. Психологи повинні переконати, та бути самі впевнені в правильності своєї системи, а також готові до її перегляду. Якщо всі розбіжності узгоджені, нова система цінностей заноситься до робочого

альбому клієнта. Клієнт повертається до своєї трійки, а його альбом залишається в трійки психологів. Тоді розформуємо наступну трійку тощо.

Вправа 8. “Створення нарису фіксованої ролі”.

Інструкція учасникам: отже, нові системи цінностей створені. Однак, цінності – це найвищий рівень. Для того, щоб ними можна було користуватися у військово-професійній діяльності, слід ці цінності включити в професійні ситуації особистості, конкретизувати їх на рівні професійної поведінки. Тому зараз ми будемо писати фіксовані ролі. Вам слід буде на основі нової системи цінностей створити нові способи поведінки офіцера в різних військово-професійних ситуаціях (під час повсякденної діяльності, в екстремальних ситуаціях, в ситуаціях невизначеності, в бойових умовах). Акцентуйте свою увагу на навчально-бойовій діяльності, оскільки саме це є метою наших занять. Розпочинайте роботу.

Тренер-викладач: давайте тепер презентуємо нариси фіксованих ролей всім учасникам тренінгу. Обговоримо кожен з нарисів... Отже, всі ознайомилися зі своїми нарисами. Тепер нехай кожен візьме свій нарис та прочитає його ще раз. Немає заперечень? Приймаєте? [84].

Тема 3. “Розвиток здатності до саморегулювання сприймання та уваги в екстремальних умовах службової діяльності”.

Вправа 9. Розвиток здатності свідомого руйнування стереотипних поглядів щодо об’єктів сприймання.

Інструкція учасникам: група інструктується щодо прийняття певних правил життєдіяльності під час тренінгу, наприклад: обирайте ті звички, які хочете зруйнувати і починайте діяти прямо протилежним (або будь-яким іншим) способом. Ще краще буде, якщо ви не станете заздалегідь продумувати, які патерни (шаблони) хочете розірвати, і протягом дня, тижня, місяця будете відслідковувати ситуації, в яких зазвичай дієте за лекалом і розбиратися з шаблонами на місці, вибираючи інший спосіб реагування. Для того щоб було зрозуміліше, наводяться приклади розриву шаблонного мислення на практиці: вирушаючи вранці на навчання (службу), змініть маршрут, по якому зазвичай

добираєтеся на автомобілі або змініть громадський транспорт. Якщо до місця призначення ходить один-єдиний автобус, вийдіть на дві зупинки

раніше і пройдіть пішки;

перестаньте робити те, що зазвичай робите і почніть робити те, чого раніше не робили (наприклад, ви любите грати в волейбол по четвергах, ходити в кіно в неділю і на бігати на пробіжку по понеділках; перестаньте все це робити, або щотижня вибирайте для такої діяльності новий день, не створюючи звичок; час, що звільнився витратьте на іншу діяльність, нові хобі);

якщо у вас наявне полярне мислення і песимізм, зменшити або звести нанівець шкідливий вплив цього стереотипу допоможе метод порівняння (метод полягає в порівнянні існуючої несприятливої ситуації з іншою, більш негативною, яка могла б з вами статися).

Нотатки для тренера-викладача: правила записуються на великому аркуші паперу (дошці) і повинні постійно знаходитися на видному місці. Важливо, щоб учасники погодилися з кожним правилом і прийняли його. Тому після запису кожного правила ведучий звертається до групи слухачів з запитанням: “Правило приймається?”. За невиконання правила ведучий може призначати завчасно обумовлені покарання.

Вправа 10. “Розвиток здатності до регуляції локус-контролю та рефлексії під час акту сприйняття”.

Інструкція учасникам: з метою розвитку здатності до регуляції локус-контролю та рефлексії (усвідомлення взаємозв’язку особливостей мислення та сприйняття) викладач-тренер пропонує слухачам вправу, що складається з 4-х етапів (слухачі конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками).

А. Ідентифікація патогенних неадаптивних думок.

Запишіть всі основні автоматичні думки, що зазвичай виникають у Вас в складних (екстремальних) ситуаціях, і оцініть власні думки як позитивні (пошук ефективних способів діяльності в ситуації) чи негативні (ускладнюють ситуацію та заважають шукати ефективні виходи з неї).

Б. Відсторонення (сумніви в істинності негативної неадаптивної думки, об'єктивна позиція по відношенню до власних думок).

Напишіть патогенні неадаптивні думки окремо і переформулюйте їх навпаки – на позитивні.

В. Перевірка істинності патогенних неадаптивних думок.

Зробіть перевірку обґрунтованості автоматичної думки (позитивної чи негативної), реалізуючи цю думку в екстремальній ситуації та фіксуючи наслідок своєї думки.

Запишіть думку – і наслідок з неї (наслідок тобто результат думки може стосуватися різних військово-професійних аспектів (фізичного, психологічного стану, стосунків з іншими військовослужбовцями, навчальних успіхів тощо).

Г. Заміна негативних неадаптивних думок на позитивні адаптивні
Запишіть всі думки, що зумовили негативні наслідки в реальній екстремальній ситуації, та замініть ці негативні думки на позитивні.