

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки доктор
психологічних наук, професор,
полковник служби цивільного
захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО – РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ»*

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної форми
здобуття першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія освітньо-
професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Марта ГЕМБАР

Керівник Роксолана СІРКО

Львів 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до вивчення саморегуляції особистості	6
1.2. Аналіз специфіки діяльності психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій.....	11
Висновок до першого розділу	17
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	18
2.1. Основні теоретичні положення та методи дослідження.....	18
2.2. Кореляційний аналіз дослідження внутрішніх факторів саморегуляції майбутніх психологів ДСНС України	28
2.3. Корекційна програма розвитку психічної саморегуляції майбутніх психологів ДСНС України	50
Висновки до другого розділу	47
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми

У сучасному світі, що характеризується глобальними безпековими викликами та тривалим воєнним станом в Україні, питання професійної стійкості фахівців екстремального профілю набуває особливої актуальності. Майбутні офіцери-психологи системи ДСНС України готуються до діяльності в умовах підвищеного ризику, вітальної загрози та високої відповідальності за життя інших. У такому контексті саморегуляція постає не лише як психологічний ресурс, а як фундаментальний критерій професійної придатності та надійності фахівця.

Значущість дослідження саморегуляції в екстремальних умовах підкреслюється в роботах таких вчених, як А. Бандура (теорія самоєфективності), Р. Лазарус (копінг-стратегії), Р. Баумайстер (сила волі як обмежений ресурс) та Д. Мейхенбаум, які розглядали здатність до самовладання як ключовий регулятор поведінки в умовах стресу. Зокрема, А. Бандура визначав самоєфективність як віру людини у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення цілей.

В українському контексті, що визначається досвідом подолання наслідків збройної агресії, особливого значення набувають розробки вчених Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У роботах Р. І. Сірко саморегуляція розглядається як «внутрішній щит» професіогенезу психолога, а М. М. Козяр наголошує на важливості моделювання екстремальних умов у навчальному процесі для формування оперативної стійкості. Також вагомий внесок у вивчення екстремальної психології зробили О. В. Тімченко та С. М. Миронець, досліджуючи механізми психологічної надійності в умовах війни. Таким чином, вивчення психологічних засад моделювання саморегуляції майбутніх офіцерів-психологів є надзвичайно важливим для вдосконалення професійної підготовки в ЛДУБЖД та забезпечення збереження психічного здоров'я фахівців під час виконання завдань за призначенням.

Об'єкт дослідження

Саморегуляція як психологічний феномен

Предмет дослідження

Особливості психічної саморегуляції майбутніх психологів оперативно – рятувальної служби і.

Мета дослідження

Виявити та проаналізувати психологічні засади саморегуляції майбутніх офіцерів-психологів, теоретично обґрунтувати та змодельовати процес її розвитку в умовах практичної підготовки до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення саморегуляції особистості в екстремальних умовах діяльності.
2. Визначити психологічні чинники та умови, що впливають на ефективність саморегуляції в контексті професійного становлення в ЛДУ БЖД.
3. Розробити корекційну програму щодо розвитку саморегуляції в процесі магістерської підготовки, а також апробувати її.

Методи дослідження

1. **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.
2. **Емпіричні:** тестування, спостереження, опитування.
3. **Математико-статистичні:** кореляційний аналіз, оцінка достовірності відмінностей за t-критерієм Стюдента.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Дослідження базується на теоріях самоефективності **А. Бандури**, когнітивної оцінки стресу **Р. Лазаруса**, а також на вітчизняних концепціях професіогенезу психолога ДСНС (**Р. І. Сірко**), психопедагогіки екстремальної підготовки (**М. М. Козяр**) та психологічної надійності фахівця (**О. В. Тімченко, С. М. Миронець**).

Практична значущість дослідження

Результати дослідження можуть бути використані в освітньому для вдосконалення програм практичної підготовки курсантів, у роботі психологічних служб ДСНС України для профілактики вигорання, а також у тренінгових програмах з підвищення стресостійкості фахівців.

База дослідження

Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності серед магістрів спеціальності «Психологія» віком від 21 до 23 років.

Структура та обсяг роботи

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення саморегуляції особистості

У межах сучасного психологічного дискурсу проблематика саморегуляції набуває стратегічної значущості, що зумовлено її детермінуючим впливом на процес професіогенезу майбутнього фахівця. Провідні дослідники наголошують на необхідності виокремлення самостійного наукового напрямку — психології суб'єктної саморегуляції діяльності та поведінки. Вагомий внесок у розвиток цієї ідеї в українській науці зробили представники вітчизняної школи психології (зокрема, С. Д. Максименко та В. О. Татенко), які обґрунтували, що здатність особистості до самоврядування є ключовим механізмом її становлення як суб'єкта власної життєдіяльності [25; 37].

Особливої актуальності це питання набуває у підготовці фахівців для екстремальних умов служби. У працях С. М. Миронця акцентується увага на тому, що структура саморегуляції майбутніх рятувальників безпосередньо корелює з ефективністю їхньої навчально-професійної діяльності та продуктивністю психічних процесів в умовах стресогенного навантаження [26, с. 112]. Це положення знаходить своє логічне продовження у монографії О. С. Хмиляра, де професійне становлення фахівця ДСНС розглядається через призму його здатності до самодетермінації. Згідно з поглядами автора, психічна саморегуляція є внутрішнім інструментом, що дозволяє офіцеру зберігати цілісність особистості під тиском травмуючих подій [42, с. 35].

Герменевтичний аналіз дефініції «психічна саморегуляція» дає змогу диференціювати три засадничі компоненти, що розкривають її сутність [30]:

- **«психічна»** — вказує на внутрішню, ментальну природу даного явища, підкреслюючи, що процес керування відбувається на рівні вищих психічних функцій;
- **«само»** — презентує людину як автономне джерело ініціації, цілепокладання та контролю власної активності;

- **«регуляція»** (від лат. *regulo*) — передбачає динамічний процес цілеспрямованого впорядкування, узгодження та необхідної корекції дій.

Згідно з поглядами О. М. Кокуна, психічна саморегуляція виступає як інтегративна функція живих систем, що забезпечує їхню внутрішню цілісність на різних ієрархічних рівнях організації [17, с. 56]. Філософська рефлексія цієї проблеми, що бере початок в античній традиції, вказує на прагнення особистості наблизитися до ідеального зразка або еталона. У психологічному вимірі це прагнення актуалізує механізми довільної регуляції, що дозволяє трансформувати внутрішні потреби у свідомо спрямовані професійні дії.

У межах психофізіологічного підходу, що детально розглядається у працях М. С. Корольчука, саморегуляція тісно пов'язана із концептом гомеостазу. Сутність даного механізму полягає у функціонуванні замкненого контуру зворотного зв'язку: будь-яке відхилення від заданої норми автоматично ініціює активність, спрямовану на відновлення рівноваги [19, с. 204]. Аналогічні ідеї у західній психології розвивали в межах теорій копінгу та стресу (зокрема, Р. Лазарус), де саморегуляція розглядається як циклічний процес порівняння поточного стану із цільовим еталоном [60, с. 115].

Важливо підкреслити вольовий аспект цього процесу. Як зазначає В. В. Боднарчук, саморегуляція майбутніх офіцерів ДСНС неможлива без розвиненої вольової сфери, яка виступає енергетичним ресурсом для подолання внутрішніх перешкод та зовнішніх викликів екстремального середовища [5, с. 112]. Саме вольова саморегуляція дозволяє психологу утримувати стан «оперативного спокою» у моменти критичної загрози.

Розглядаючи архітектуру саморегуляції, доцільно відмітити її системний характер. Вона функціонує як зациклений процес, де ключовим елементом є порівняння поточного стану суб'єкта з еталонними параметрами професійної діяльності. У працях, присвячених психологічній підготовці рятувальників, цей процес описується через послідовність функціональних ланок: від формування суб'єктивної моделі значущих умов діяльності до оцінки та корекції досягнутих

результатів [18, с. 54]. Для майбутнього фахівця оперативної служби така системність є запорукою професійної надійності.

Важливою характеристикою саморегуляції є її інформаційна відкритість. Це означає, що система постійно оновлюється за рахунок досвіду, набутого в процесі фахової підготовки. Як зазначають дослідники проблем професіогенезу (В. І. Осьодло, О. І. Бондарчук), саморегуляція забезпечує не лише виконавську активність, а й створення цілісної когнітивної моделі майбутніх дій у свідомості фахівця [6; 29]. Це дозволяє не просто діяти за алгоритмом, а гнучко адаптувати свою поведінку залежно від динаміки надзвичайної ситуації.

Особливе місце у структурі саморегуляції посідає ціннісно-смилова сфера особистості. Згідно з дослідженнями С. Д. Максименка, регулятивні процеси не існують автономно від загальної спрямованості індивіда; вони детерміновані його внутрішніми установками та усвідомленням соціальної значущості своєї професії [25, с. 92]. У працях П. М. Ваврика також акцентується на тому, що смылова регуляція є найвищим рівнем управління поведінкою, оскільки саме професійні цінності (честь, обов'язок, альтруїзм) стають тими «еталонами», з якими фахівець порівнює свої стани в зоні надзвичайної події [7, с. 35].

Викладені положення корелюють із закордонними дослідженнями в галузі когнітивної психології, зокрема з моделлю «саморегулятивного навчання» Б. Циммермана (B. Zimmerman). Автор довів, що успішність діяльності залежить від здатності суб'єкта до самоспостереження та саморефлексії, що дозволяє трансформувати внутрішні ресурси у стратегії досягнення мети [62, с. 14].

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчує, що психічна саморегуляція є багаторівневим системним утворенням, яке інтегрує психофізіологічні, когнітивні та ціннісно-смилові компоненти особистості, виступаючи фундаментальним ресурсом успішної професійної діяльності майбутніх психологів ДСНС. Узагальнюючи теоретичні підходи, можна констатувати, що індивідуальна своєрідність саморегуляції виявляється у типових для фахівця способах керування психічною активністю. У західній науковій традиції ці особливості часто описуються через концепт метакогніцій — здатності людини

усвідомлювати власні мисленнєві процеси та керувати ними [57, с. 210]. Для майбутніх рятувальників розвиток таких метакогнітивних навичок є пріоритетним завданням, адже це дозволяє зберігати контроль над ситуацією навіть за умови високої невизначеності та дефіциту часу.

У межах вітчизняних досліджень екстремальної психології цей процес розглядається через призму професійного становлення особистості: саморегуляція постає як інтегральний механізм, що забезпечує єдність свідомості та діяльності. Це дозволяє майбутньому фахівцю не просто адаптуватися до вимог служби, а ефективно реалізувати свій професійний потенціал, трансформуючи зовнішні вимоги у внутрішні стандарти [40, с. 75].

Здатність до саморегуляції є фундаментальною властивістю особистості, що полягає у вмінні самотійно конструювати цілепокладання, здійснювати моніторинг власних дій та зіставляти їх із внутрішніми еталонами професійної етики. У працях А. Бандури саморегуляція трактується як поліфункціональний феномен, що реалізується через систему когнітивних процесів: від самоспостереження до оцінних суджень та афективних реакцій самооцінки [53, с. 248].

Важливим аспектом розуміння природи саморегуляції є її нерозривний зв'язок із вольовою сферою. Як зазначають дослідники, вольова регуляція постає як свідоме, опосередковане мотивами створення стану оптимальної змобілізованості [45]. Цю думку розвиває у своїх працях О. В. Слободяник, вказуючи, що для майбутнього фахівця оперативної служби вольова саморегуляція є ключовим чинником підтримки працездатності. Вона забезпечує концентрацію активності у критичному напрямі, що гарантує максимальну ефективність дій у стресогенних умовах [35, с. 53].

Глибоку структуризацію рівнів саморегуляції в контексті психофізіології діяльності запропонував М. С. Корольчук, виокремивши інформаційні та емоційно-вольові вектори керування станами [19, с. 96]. Дана ієрархія доповнюється концепцією С. Д. Максименка, який виділяє три еволюційні етапи становлення цієї здатності: базову емоційну, вольову та вищу — смислову

саморегуляцію [25, с. 48]. Такий підхід дозволяє зрозуміти, як здобувач вищої освіти проходить шлях від стихійних реакцій до свідомого управління діяльністю через призму професійного образу.

Специфіка навчання курсантів у закладах зі специфічними умовами навчання характеризується процесами «подвійної адаптації» — до навчального плану та до вимог статутної служби. Дослідження В. В. Турбан та В. В. Боднарчука доводять, що курсанти демонструють суттєво вищий рівень соціальної нормативності та самоконтролю порівняно зі студентами цивільних закладів вищої освіти [41; 5]. Як підкреслює В. І. Осьодло, саме усвідомлення цих стилєвих особливостей є ключовим чинником успішного опанування складних видів професійної активності та впевненості у ситуаціях невизначеності [29, с. 124].

Сучасна психологічна наука виокремлює значну кількість видів саморегуляції. Для фахівців безпекового сектору особливого значення набуває розподіл на «жорстку» та «гнучку» саморегуляцію. Якщо перша забезпечує чітке дотримання протоколів (що важливо при роботі на місці НС), то друга дозволяє адаптуватися до нестандартних викликів. Це підтверджується працями І. І. Приходька щодо психологічної підтримки особового складу в умовах стресу [33].

Узагальнюючи теоретичний аналіз, ми визначаємо саморегуляцію як процес усвідомленого та цілеспрямованого впливу суб'єкта на власну психофізіологічну та ментальну сфери. Вона не є статичним вродженим утворенням, а являє собою динамічну структуру, що активно трансформується у процесі професійного навчання. Як зазначають представники теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Ріан), найвищий рівень регуляції досягається при внутрішній інтерналізації професійних цінностей, що є основою формування стійкого професійного образу майбутнього психолога [58].

1.2 Аналіз специфіки діяльності психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Професійна діяльність психолога в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій належить до категорії особливих видів праці, що здійснюється в умовах підвищеного ризику, невизначеності та перманентного стресогенного впливу. У контексті підготовки здобувачів вищої освіти у закладах зі специфічними умовами навчання (зокрема в ЛДУБЖД), саморегуляція постає не лише як інструмент підтримки працездатності, а як фундаментальний критерій професійної придатності фахівця [7, с. 79].

Грунтовний аналіз професіогенезу психолога екстремального профілю представлено у дослідженнях О. С. Хмиляра. Автор наголошує, що специфіка діяльності в системі цивільного захисту вимагає від фахівця «суб'єктної зрілості», де саморегуляція виступає внутрішнім стабілізатором особистості. Згідно з цими поглядами, психолог ДСНС працює в системі «людина — екстремальне середовище», де його психіка сама стає інструментом допомоги іншим. Отже, здатність до саморегуляції є ключовим механізмом запобігання професійній деформації та вторинній травматизації [43, с. 68].

Важливим вектором аналізу є врахування чинників «екстремальності», які детально досліджував С. М. Миронець. Він зазначає, що робота психолога в умовах надзвичайних ситуацій характеризується дефіцитом часу, високою відповідальністю за прийняті рішення та безпосереднім контактом із людськими стражданнями [26, с. 45]. У західній психологічній школі (Р. Лазарус, С. Фолкман) такі умови розглядаються через призму копінг-стратегій [65]. Проте для психологів ДСНС, як зауважує О. В. Тімченко, звичайної адаптації недостатньо — необхідна «психологічна надійність», яка базується на вмінні свідомо керувати емоційним фоном у момент вітальної загрози [41, с. 118].

Особливе місце в структурі саморегуляції майбутніх офіцерів-психологів посідає вольовий компонент. У цьому аспекті доцільно спиратися на напрацювання О. В. Слободяник, яка акцентує увагу на вольовій регуляції як засобі подолання внутрішніх конфліктів курсантів. Розвиток вольових якостей

дозволяє майбутньому психологу трансформувати стан тривоги у функціональну мобілізацію [36, с. 74]. Це корелює з концепцією самодетермінації (Е. Декі, Р. Раян), де внутрішня вмотивованість фахівця стає головним ресурсом його стійкості [58].

Специфіка сучасної ситуації в Україні, зумовлена повномасштабною збройною агресією РФ, внесла суттєві корективи у професійний профіль психолога ДСНС. Сьогодні фахівець виконує завдання, що виходять за межі класичного консультування:

надання першої психологічної допомоги (ППД) на місцях обстрілів та завалів;

робота з гострими реакціями на стрес у великих груп людей;

психологічний супровід піротехнічних підрозділів, що працюють із мінною небезпекою.

Як зазначає М. М. Козяр, така багатофункціональність вимагає від здобувачів розвитку «оперативної саморегуляції» — здатності миттєво переходити від стану рефлексії до стану активної дії [18]. У працях викладачів ЛДУБЖД підкреслюється, що практична підготовка курсантів має моделювати ці ситуації через тренінги та симуляції, що дозволяє закріпити регуляторні навички на рівні автоматизму.

Закордонні дослідники, зокрема М. Селігман у теорії резильєнтності (resilience), вказують, що стійкість до травми базується на оптимістичному когнітивному стилі та вмінні знаходити ресурси у кризових ситуаціях [67]. Для українського психолога ДСНС цей підхід доповнюється концепцією Р. І. Сірко, яка розглядає саморегуляцію як центральну ланку професійно-психологічної підготовленості до діяльності в екстремальних умовах [35, с. 71].

Окремо слід виділити проблему «подвійної ідентичності» майбутнього фахівця: він одночасно є офіцером, що підпорядковується статутним нормам, та психологом, чия діяльність базується на гуманістичних цінностях. Як доводять дослідження емоційної стійкості рятувальників, цей внутрішній дуалізм успішно

розв'язується лише за умови сформованості високого рівня саморегуляції, яка дозволяє гармонізувати вимоги служби та етичні стандарти професії [9, с. 82].

Аналіз професіогенезу фахівців екстремального профілю свідчить, що важка кризова ситуація виступає специфічним індикатором, який виявляє рівень сформованості внутрішніх механізмів особистості. Дефіцит навичок управління власним станом у критичні моменти не лише знижує адаптивний потенціал, а й стає перешкодою в реалізації професійного призначення [38, с. 227]. Оптимізація діяльності в таких умовах залежить від здатності майбутнього психолога врівноважувати психічне перенавантаження за допомогою вольових зусиль [21, с. 199].

Специфіку праці у надзвичайних ситуаціях ґрунтовно розкрито у дослідженнях професора М. М. Козяра. Автор визначає професійну екстремальну діяльність як особливий вид суспільно корисної, але іманентно небезпечної активності [18, с. 40]. На основі аналізу праць науковця, ми виокремлюємо ключові детермінанти, що визначають складність роботи психолога ДСНС:

- атиповість та стохастичність: відсутність однозначної технологічності;
- екзистенційний ризик: постійна присутність загроз для життя фахівця та постраждалих;
- когнітивний тиск: висока невизначеність результатів у поєднанні з жорстким лімітом часу;
- психофізіологічна напруженість: граничне навантаження на організм.

Дана специфіка корелює із західними концепціями «когнітивного контролю». Зокрема, в межах когнітивно-експерієнтальної теорії вказується, що в екстремальних умовах продуктивність суб'єкта залежить від його здатності здійснювати вчасний перехід від ірраціонального емоційного реагування до раціонального програмування дій [59]. Для психолога оперативної служби це означає необхідність досконалого володіння прийомами самовладання, щоб залишатися «точкою опори» для постраждалих.

У монографії Р. І. Сірко професійне становлення психолога розглядається як процес формування цілісного «суб'єкта безпеки». Авторка наголошує, що саморегуляція є невід'ємною складовою професіогенезу, яка вирішальним чином зумовлює результативність виконання службових функцій на всіх етапах кар'єрного шляху [35, с. 24]. Формування цієї здатності є пріоритетним завданням підготовки в ЛДУБЖД, оскільки воно забезпечує виховання особистості, спроможної самостійно «довизначати» завдання відповідно до динаміки ситуації.

Екстремальні умови диктують специфічні вимоги до особистісних якостей здобувача: рішучості, винахідливості та високої відповідальності. Як зазначає С. Д. Максименко, здатність до саморегуляції моральної та мисленнєвої активності є валідним показником психічної придатності до професії [25, с. 267]. Ігнорування цього чинника призводить до професійних деформацій та емоційного вигорання.

Важливим є застереження С. М. Миронця та О. В. Тімченка про те, що у психологічно не підготовлених фахівців у складній ситуації домінує емоція страху, яка паралізує волю та спричиняє дезорієнтацію [26; 41]. На противагу цьому, саморегуляція дозволяє нівелювати тривожність. Згідно з дослідженнями О. С. Хмиляра, така здатність значно підвищує професійну готовність особистості [44, с. 160].

Сучасна система спеціалізованої освіти орієнтована на формування суб'єктності курсанта. Використання категорії «суб'єкт діяльності» у нашому дослідженні дозволяє розглядати саморегуляцію як інструмент творчої перебудови активності фахівця [12, с. 22]. Вольовий аспект цієї суб'єктності деталізується у працях О. В. Слободяник, де доводиться, що саме свідомо вольова мобілізація дозволяє курсанту долати внутрішній опір та емоційну втому [36].

Питання саморегуляції виступає медіатором між зовнішнім тиском ситуації та внутрішнім станом фахівця. Цю концептуальну тезу підтверджує науковий доробок провідних українських дослідників, зокрема О. В. Тімченка,

М. С. Корольчука, С. М. Миронця, М. М. Козяра та В. М. Крайнюк, які наголошують на пріоритетності саморегулятивних механізмів як гаранта професійної витривалості [41; 19; 26; 18; 20].

Як зазначають фахівці, саме важка кризова ситуація стає своєрідним індикатором, що виявляє реальний рівень сформованості механізмів психічної саморегуляції особистості. Дефіцит навичок управління власним станом у майбутнього психолога рятувальної служби не лише критично знижує його адаптивний потенціал, а й стає нездоланною перешкодою для трансляції професійного досвіду постраждалим [54, с. 227]. У контексті досліджень Р. І. Сірко, саморегуляція розглядається як «внутрішній щит» професіогенезу: якщо психолог не здатний врівноважити власну психіку, він не може бути суб'єктом допомоги, а сам стає об'єктом рятування. Оптимізація діяльності в таких умовах безпосередньо залежить від сформованості вольових та когнітивних стратегій, що дозволяють фахівцю свідомо нівелювати психічне перенавантаження [15, с. 199].

Важливий аспект вольової мобілізації курсантів розкрито у працях О. В. Слободяник. Авторка доводить, що вольова саморегуляція в екстремальних умовах — це не просто стримування емоцій, а активне переструктурування свідомості для досягнення мети [36]. Це перегукується із західними моделями «резильєнтності» (resilience), де здатність до відновлення після стресу вважається ключовою ознакою психічного здоров'я фахівця [51].

Для майбутнього психолога ДСНС саморегуляція постає як інтегративна професійна здібність, що поєднує когнітивний контроль, вольову витривалість та емоційну стійкість. Важливим аспектом аналізу є звернення до концепції «когнітивної оцінки» (Cognitive Appraisal) Р. Лазаруса. Автор довів, що стресогенність ситуації залежить від суб'єктивної оцінки фахівцем власних ресурсів [65, с. 162]. Для майбутнього психолога це означає, що розвинена саморегуляція дозволяє інтерпретувати критичну ситуацію як «професійний виклик». Ця ідея корелює з дослідженнями Р. І. Сірко, яка вказує, що професійна

ідентичність офіцера-психолога формується саме через успішне подолання таких викликів [35, с. 71].

Досліджуючи вольовий аспект, неможливо оминати концепцію «сили волі як обмеженого ресурсу» Р. Баумайстера [2; 52]. У контексті підготовки в ЛДУБЖД, це положення доповнюється працями М. М. Козяра, який наголошує на важливості опанування технік економізації психічних ресурсів. Згідно з поглядами науковця, вольова регуляція має бути «розумною»: майбутній психолог повинен вміти вчасно переходити від режиму максимальної мобілізації до фази рекуперації [18, с. 56].

У працях Ю. Куля (J. Kuhl) виокремлюється «орієнтація на дію», що дозволяє швидко блокувати негативні емоції [63]. Українська дослідниця В. М. Крайнюк підкреслює, що для майбутніх офіцерів пріоритетним є формування саме активної саморегуляції, яка запобігає «зацикленню» на тривожних переживаннях [20, с. 71]. Особливу увагу слід приділити концепції «потoku» М. Чиксентміхаї, де стан «потoku» є вищим проявом саморегуляції [56]. Проте, як застерігають О. В. Тімченко та С. М. Миронець, досягнення такого стану можливе лише за умови попередньої психологічної підготовленості [41; 26].

Сучасні канадські дослідники, зокрема А. Бандура, у теорії самоефективності стверджують, що віра фахівця у власну здатність впоратися з труднощами є потужним регулятором поведінки [50, с. 21]. У вітчизняній науці цю думку розвиває Р. І. Сірко, зазначаючи, що саме впевненість у своїх можливостях дозволяє брати відповідальність за психологічний стан підлеглих у зоні НС [35, с. 93].

Через призму дослідження феномену «психологічної ціни діяльності» Г. В. Ложкін обґрунтовує, що процеси свідомої регуляції є інструментом мінімізації внутрішнього виснаження [22, с. 93]. Значний потенціал має також концепція Д. Мейхенбаума — тренінг «щеплення проти стресу», що дозволяє превентивно сформувати стійкість курсантів [66, с. 47].

Методологічна архітектура нашого дослідження базується на парадигмі ЛДУБЖД, де психічна саморегуляція постає у вигляді тривимірної моделі:

Динамічний: модуляція швидкості та інтенсивності психічних процесів [17, с. 81].

Соціально-змістовий: згідно з Р. І. Сірко, це рівень ціннісної детермінації, де етика офіцера стає головним регулятором [35, с. 31].

Енергетичний: мобілізація ресурсів, що, як доводить М. С. Корольчук, є ключовим для підтримки боєздатності [19, с. 49].

Як слушно зазначає О. С. Хмиляр, для надійного функціонування психіки необхідна цілеспрямована психологічна підготовка [44, с. 10]. Кінцевим результатом такої підготовки є формування психологічної готовності, що дозволяє зберігати самоконтроль та критичність мислення [28, с. 118]. Практична складова в нашому університеті базується на принципі моделювання емоційної напруженості. Це перегукується з ідеями С. Д. Максименка, який стверджує, що будь-яке моделювання повинно відстежувати розвиток якості від базових реакцій до вищих рівнів усвідомленості [24, с. 15].

Циклічна природа регуляції адаптується до специфіки ДСНС, де фаза оцінки відбувається в умовах обмеженого часу [21, с. 72]. Завершуючи аналіз, зазначимо, що саморегуляція забезпечує професійну надійність фахівця та збереження його психічного здоров'я в екстремальних умовах служби [31, с. 162].

Висновок до розділу.

Саморегуляція виступає складним інтегративним механізмом, що поєднує індивідуальні особливості психіки особистості із суворими вимогами професійного середовища ДСНС, створюючи передумови для успішної самореалізації фахівця. Циклічний характер регуляції адаптується до особливостей ДСНС, де етап оцінки здійснюється у стислих часових рамках. Саморегуляція сприяє підтриманню професійної надійності спеціаліста, а також збереженню його психіки в умовах надзвичайного навантаження

Розділ 2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

2.1. Основні теоретичні положення та методи дослідження.

У процесі вивчення психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти та аналізу внутрішніх факторів, що її визначають, було взято за основу наступні теоретичні положення:

1. Діяльнісний підхід у дослідженні саморегуляції. Саморегуляція осіб, що здобувають вищу освіту, значною мірою опосередковується їхньою діяльністю. Структура цієї діяльності суттєво впливає на рівень задоволеності студентів обраною професією, а також на формування їхнього ставлення до власної професійної підготовки.

2. Взаємодія внутрішніх чинників, які впливають на готовність до дій у специфічних умовах. Процеси саморегуляції пов'язані з дією внутрішніх чинників, що перебувають у тісній взаємодії, визначаючи ефективність діяльності в особливих обставинах. До внутрішніх чинників можна віднести особистісні характеристики, зокрема тривожність, стійкість до стресу, а також невротичні й психотичні риси.

У процесі вивчення структури особистості ми спиралися на концепцію Григорія Костюка, який трактує особистість як цілісну саморегульовану систему, що поєднує природні та соціальні аспекти. У цьому контексті досліджуються комплексні властивості здобувачів вищої освіти, які відображають їх як індивідів, особистостей і неповторних індивідуальностей. Ці методологічні засади та сформульовані завдання визначили вибір методів, застосованих у даній роботі.

Завдання з визначення особистісних характеристик, які впливають на процес навчання як позитивно, так і негативно, реалізовується за допомогою використання запитальників.

1. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора Шкала "Прояви тривожності" (Manifest Anxiety Scale, MAS) є особистісним опитувальником, спрямованим на оцінку рівня тривожності. Її твердження були відібрані з набору Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Відбір здійснювався Дж. Тейлором у 1953 році на основі здатності тверджень розрізняти осіб із "хронічними реакціями тривоги". Шкала нерідко використовується як одна з додаткових у структурі MMPI.

Процедура обробки даних також подібна до методики MMPI, а індекс тривожності визначається за шкалою Т-балів. Результати вимірювання тривожності не лише доповнюють основні клінічні шкали MMPI, але й можуть бути враховані в загальній інтерпретації профілю особистості. Згідно з дослідженнями (Дж. Рейх, Дж. Хенсер, В. Майєр, 1986), підвищений рівень тривожності безпосередньо пов'язаний зі зміною когнітивної оцінки навколишнього середовища та самооцінки індивіда. У разі виявлення високих показників тривожності слід бути особливо обачним під час інтерпретації даних самооцінки.

2. Методика оцінки ефективності діяльності, розроблена В. Зігертом і Л. Лангом, складається з 22 запитань і призначена для діагностики продуктивності організації та індивідуальних результатів фахівців. Вона забезпечує комплексний підхід до аналізу здатності суб'єкта виконувати професійні завдання, зосереджуючи увагу на індивідуальній ефективності. У межах психологічного супроводу працівників ДСНС ефективність розглядається не лише як фінальний показник (наприклад, ліквідація пожежі чи порятунок постраждалих), але й як багаторівневий процес, що охоплює раціональну організацію поведінки в ситуаціях з обмеженим часом і високим психоемоційним навантаженням.

Згідно з концепцією авторів, ключовими факторами ефективності є рівень сформованості навичок самоменеджменту, здатність формулювати цілі та реалізовувати заплановані дії. Завдяки цьому підходу можна оцінити, наскільки успішно особистість опановує інструменти професійної самоорганізації, що

безпосередньо впливає на її здатність виконувати службово-бойові завдання з високою надійністю та результативністю.

3. Методика діагностики рівня тривожності за Ч. Д. Спілбергером Шкала тривожності, розроблена Ч. Д. Спілбергером у 1966–1973 роках, є одним із популярних особистісних опитувальників, призначених для оцінювання рівня тривожності. Відповідно до концепції Спілбергера, тривожність варто розділяти на дві основні форми: ситуативну (реактивну) і таку, що є властивістю особистості. Ситуативна або реактивна тривожність виникає як тимчасовий емоційний стан у відповідь на стресову ситуацію. Цей стан проявляється у вигляді таких суб'єктивних емоцій, як напруженість, неспокій, тривога, заклопотаність, нервозність.

Його інтенсивність та динаміка можуть значно варіюватися залежно від обставин. Особам із високим рівнем тривожності властива тенденція сприймати загрозу в широкому спектрі ситуацій, особливо тих, що мають відношення до оцінки їхніх здібностей, компетенції чи соціального престижу. Високий показник за шкалою особистісної тривожності свідчить про схильність до частого відчуття занепокоєння, особливо у стресових чи оціночних умовах.

Тривожність визначається як індивідуальна риса, що виражається у підвищеній чутливості до занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, навіть якщо їхня об'єктивна загроза здається мінімальною. Згідно зі Спілбергером, поняття тривожності поділяється на два компоненти: A-state (тривога-стан) і A-trait (тривога-риса). Перший позначає тимчасові емоційні переживання, що залежать від конкретної ситуації, тоді як другий відображає стабільну психологічну схильність до тривоги як рису особистості. Концепція Спілбергера значною мірою базується на психоаналітичному підході.

На його думку, формування тривожності як риси особистості часто залежить від ранніх дитячих взаємин із батьками та окремих травматичних подій, які залишають відбиток у вигляді страхів і занепокоєння. Для ілюстрації результатів своїх досліджень Спілбергер наводить середні показники рівня тривожності серед різних груп людей, включаючи операторів, митників,

диспетчерів залізниці, робітників, студентів, керівників, людей із залежністю від алкоголю та пацієнтів із шизофренією.

4. Методика оцінювання нервово-психічної стійкості під час стресу (методика "Прогноз") Ця методика спрямована на початкове виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН), яка вказує на потенційний ризик дезадаптаційної поведінки у стресових ситуаціях. Її значення особливо вагоме в контексті профілактики та діагностики емоційного стану, оскільки нервово-психічна нестійкість виступає індикатором загального стану психічного та соматичного здоров'я індивіда. Поняття НПН відображає ймовірність порушення адаптаційних механізмів особистості в умовах стресу, коли емоційно-психічне функціонування піддається значному випробуванню через вплив як зовнішніх, так і внутрішніх стресогенних чинників.

Застосування методики дає змогу ідентифікувати певні передпатологічні ознаки особистісних розладів, а також оцінити можливість їх подальшого розвитку та прояву у поведінкових реакціях та професійній діяльності. Особливу цінність цей метод має при відборі кандидатів для роботи або служби в ускладнених і непередбачуваних умовах, що вимагають високого рівня емоційної стійкості та стресотерпимості.

5. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Й. Моросанової є діагностичним інструментом, орієнтованим на комплексне вивчення рівня саморегуляції особистості, включаючи такі її компоненти, як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість та автономність. Ця методика спрямована на виявлення ступеня розвитку індивідуальної здатності до свідомого управління власною діяльністю і містить можливість аналізу специфічних стильових характеристик саморегуляційних процесів.

У контексті підготовки майбутніх рятувальників саморегуляція розглядається як інтегративна психологічна риса, яка забезпечує адекватність і стійкість поведінки в умовах високого рівня відповідальності та ризику. Стильові аспекти саморегуляції слугують значущим прогностичним критерієм професійної придатності, адже вони характеризують здатність індивіда до

самостійного визначення цілей, передбачення ключових обставин діяльності, формування плану дій та аналізу результатів.

Особливої уваги заслуговує загальний рівень саморегуляції, який є базовою основою для розвитку професійної надійності та емоційної стійкості фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Застосування цієї методики дозволяє не лише оцінити загальні можливості свідомого регулювання поведінкової активності, а й виявити слабкі місця структурних аспектів саморегуляції, таких як планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів.

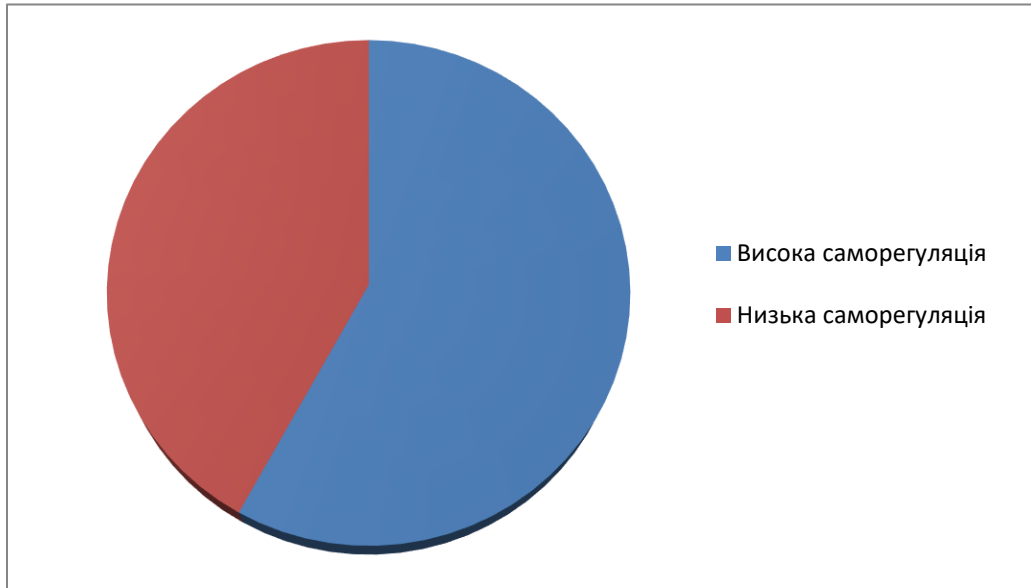
Також вона забезпечує діагностику ключових регуляторно-особистісних якостей, серед яких виділяються гнучкість і автономність. Методика характеризується високою інформативністю та є корисною для здійснення професійного психологічного відбору, а також моніторингу ефективності підготовки студентів і здобувачів вищої освіти. Її результати можуть бути застосовані для прогнозування успішності виконання професійних завдань у складних умовах дефіциту часу, високої невизначеності та інтенсивного психоемоційного навантаження.

Основна мета дослідження полягала у проведенні психологічного аналізу механізмів саморегуляції в процесі діяльності, а також внутрішніх факторів особистості, що впливають на її формування.

Для реалізації цього задуму серед вибірки визначено два рівні саморегуляції — високий і низький, використовуючи методику оцінки стійкості до стресу.

За отриманими результатами, серед загальної вибірки високий рівень саморегуляції продемонстрували 58% учасників (18 осіб із загальних 30), тоді як низький рівень відзначили у 42% респондентів (12 осіб із 30).

Представлені дані ілюструються на Рисунку 1.



Для визначення ключових характеристик, які суттєво впливають на рівень саморегуляції, було застосовано статистичний і кореляційний аналізи, здійснені на основі десяти основних показників.

До них належать:

1. Високий рівень тривожності
2. Низький рівень тривожності
3. Висока стійкість до стресу
4. Низька стійкість до стресу
5. Низька тривожність
6. Висока тривожність
7. Низький ступінь стресостійкості
8. Високий рівень стресостійкості
9. Високий рівень саморегуляції
10. Низький рівень саморегуляції

Результати проведеного якісного аналізу вибірки дозволяють сформулювати наступні висновки.

Показники рівня особистісної тривожності в групах з високим та низьким рівнем саморегуляції були загалом близькими за числовими значеннями, що свідчить про незначні розбіжності в цьому аспекті між досліджуваними групами.

Однак показник стійкості до стресу демонстрував виразну диференціацію: з-поміж обстежуваних осіб 17 мали високий рівень саморегуляції, що вказує на їх здатність успішно виконувати професійні обов'язки навіть у специфічних і складних умовах. У той же час, серед осіб із низьким рівнем саморегуляції (9 осіб) спостерігалася тенденція до виникнення помилок під час професійної діяльності, що може бути ознакою недостатньої адаптивності.

Аналіз показника реактивної тривожності показав його вищі значення серед представників групи з низьким рівнем саморегуляції порівняно з тією, яка характеризується високим рівнем цього показника. Така ситуація пояснюється відсутністю у респондентів групи низької саморегуляції значного досвіду роботи в екстремальних умовах.

Унаслідок цього при виконанні задач бойового характеру вони демонструють ситуативну тривожність, яка знижується в міру накопичення компетенцій і вдосконалення професійної майстерності.

Оцінка показника нервово-психічної стійкості підтвердила значні відмінності між групами, залежно від рівня саморегуляції. Група з високим рівнем саморегуляції включала 21 особу, тоді як до групи низької саморегуляції входило всього 9 осіб. Високий рівень нервово-психічної стійкості у першій групі обумовлений здатністю адекватно аналізувати ситуацію, логічно використовувати наявний потенціал, а також ефективно застосовувати механізми регуляції напруги в умовах підвищеного психологічного навантаження. Таким чином, високий рівень психоемоційної стабільності позитивно корелює з більшою саморегуляцією та адаптивністю до екстремальних умов діяльності.

Провівши якісний аналіз отриманих даних, здійснено розподіл здобувачів вищої освіти за критерієм рівня саморегуляції їхньої діяльності, що дозволило виокремити групи з високим та низьким рівнями саморегуляції.

У респондентів із високим рівнем саморегуляції виявлено плуралізм у проявах особистісної тривожності: високі показники спостерігалися у 35% опитаних, тоді як низькі значення становили 17%. Таке розмаїття можна

пояснити тим, що оптимальний рівень тривожності є бажаним для виконання завдань без суттєвих помилок. Надмірна тривожність може негативно впливати на їхню навчальну та професійну діяльність.

Таблиця 1

№	Назва показника	Високий рівень Саморегуляції, осіб	Низький рівень саморегуляції, осіб
1	Особистісна тривожність	15	14
2	Стійкість до стресу	17	12
3	Реактивна тривожність	10	19
4	Нервово-психічна стійкість	20	9

У групі з низьким рівнем саморегуляції домінували опитані з високим рівнем особистісної тривожності, що свідчить про їхню обмежену здатність функціонувати в умовах підвищених вимог або стресу. Таким студентам притаманні суттєві труднощі як у повсякденній діяльності, так і в навчанні, що є перешкодою до виконання завдань у нестандартних чи екстремальних умовах.

Дані з таблиці 2 демонструють значно вищий рівень стійкості до стресу серед групи з високою саморегуляцією. Цей показник вказує на те, що студенти другого курсу за спеціальністю «Психологія» вже сформували механізми психологічної готовності до функціонування в екстремальних умовах.

Натомість особи з низьким рівнем саморегуляції мають переважно низький рівень стійкості до стресу, що у 2 рази частіше супроводжується вираженою особистісною тривожністю. Це пояснюється тим, що такі респонденти не здатні адекватно оцінювати ситуації через занижені когнітивні ресурси (показник Q) порівняно з представниками групи з високою саморегуляцією.

Таблиця 2.1

Показники	Висока саморегуляція			Низька саморегуляція		
	Високий рівень(по групах)	Низький Рівень(по групах)	Загальний рівень(по вибірці в цілому)	Високий рівень(по групах)	Низький рівень(по групах)	Загальний рівень(по вибірці в цілому)
Особистісна тривожність	17%	35%	52%	33%	15%	48%
Стійкість до стресу	42%	16%	58%	14%	28%	42%
Реактивна тривожність	13%	21%	34%	46%	20%	66%
Нервово-психічна стійкість	38%	31%	69%	15%	16%	31%

Стосовно реактивної тривожності, таблиця 2 свідчить, що у студентів із високою саморегуляцією цей показник на нижчому рівні — 21% проти 13% у групі з низькою тривожністю. Такий результат вказує на те, що респонденти цієї групи ще не повністю оволоділи професійними навичками психолога, через що

навіть звичайні завдання, пов'язані з незначним ризиком, спричиняють у них хвилювання.

З іншого боку, реактивна тривожність осіб із низькою саморегуляцією досягає високих значень у 46% респондентів. Це свідчить про невизначеність у професійному виборі та схильність орієнтуватися на емоції під час виконання завдань у складних умовах, що негативно впливає на їхню здатність діяти професійно.

Рівень нервово-психічної стійкості теж вищий у представників із високою саморегуляцією і становить 38% для осіб із високим рівнем і 31% для респондентів із низьким рівнем тривожності. Проведення аутотренінгів, релаксаційних сесій та лекційних занять сприяло мінімізації складнощів у навчальній діяльності цієї категорії студентів.

Проте необхідно зазначити, що серед осіб із низькою саморегуляцією виявлено майже однакові показники нервово-психічної стійкості на високому (15%) та низькому (16%) рівнях. Це свідчить про наявність специфічної групи підвищеного психологічного ризику. У таких випадках доцільним є впровадження системи постійного психологічного супроводу, а також інтенсивного моніторингу виконання функціональних обов'язків.

Підсумовуючи результати аналізу механізмів саморегуляції серед осіб з високим та низьким рівнем саморегуляції відповідно до Постанови КМУ № 1052 та Наказу МВС № 747 від 31.08.2017, що регулюють психологічне забезпечення діяльності рятувальників, можна стверджувати, що рівень сформованості цих механізмів є ключовим критерієм для оцінки професійної придатності здобувачів вищої освіти.

До групи А (придатний, відповідає вимогам професії/спеціальності) належать особи з високим рівнем саморегуляції, тоді як особи з низьким рівнем включаються до групи Б (частково придатні), оскільки здатні виконувати професійні завдання лише частково.

2.2. Кореляційний аналіз дослідження внутрішніх факторів саморегуляції майбутніх психологів ДСНС України

Для більш детального розуміння персональних характеристик застосовано процедуру кореляційного аналізу, яка дозволила визначити значущість зв'язків, а також міру та напрям їхнього впливу.

У дослідженні використовувався t-критерій Пірсона для вибірки з чисельністю 30 осіб, аналіз проводився на трьох рівнях значущості: $p=0,05$; $p=0,01$ та $p=0,001$.

Для проведення кореляційного аналізу було використано скорочені позначення методик:

1. Методика визначення стійкості до стресу:

- високий рівень стійкості;
- низький рівень стійкості.

2. Методика діагностики самооцінки тривожності за Ч.Д. Спілбергером:

- висока ситуативна тривожність –
- низька ситуативна тривожність –

3. - Методика оцінки нервово-психічної стійкості:

- висока стійкість;
- низька стійкість

4. - Методика вимірювання рівня особистісної тривожності за Дж. Тейлором:

- висока особистісна тривожність;
- низька особистісна тривожність.

Результати кореляційного аналізу за критеріями Пірсона свідчать про наступне: На рівні значущості $p=0,001$ спостерігається слабкий зв'язок між високим рівнем саморегуляції та реактивною тривожністю ($r=0,14$), тоді як для низької саморегуляції цей зв'язок помірний ($r=0,38$). Це вказує на те, що особи з недостатнім рівнем саморегуляції демонструють знижену готовність до дій в екстремальних умовах і схильні до помилок під час виконання завдань у надзвичайних ситуаціях.

На рівні значущості $p=0,01$ встановлено значущий зв'язок між високою нервово-психічною стійкістю ($r=0,48$) та менш виражений помірний зв'язок для низького рівня стійкості ($r=0,23$). Це пояснюється тим, що для ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях важливо мати не лише високий фізичний, а й емоційний та психологічний резерв, адже негативні емоції можуть згубно впливати на психологічний стан рятувальника.

На рівні значущості $p=0,05$ низький зв'язок спостерігається між високою особистісною тривожністю ($r=0,18$), тоді як із низьким рівнем тривожності спостерігається помірний зв'язок ($r=0,41$). Це підтверджує факт, що кожен здобувач вищої освіти є індивідуальністю зі своїми помилками у професійній діяльності. Такі помилки можуть спричиняти труднощі в подальшій професійній діяльності.

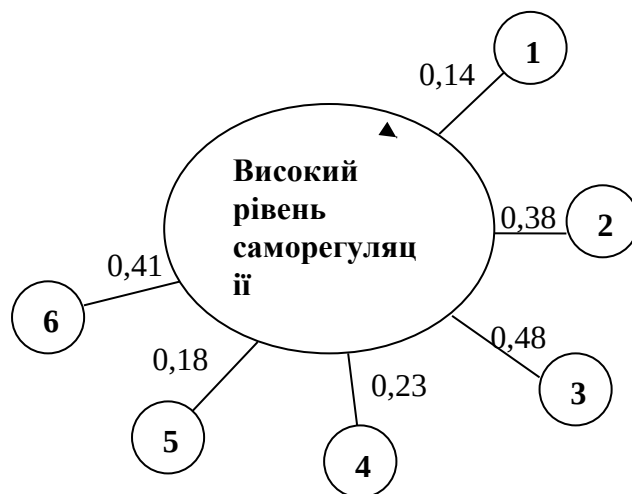


Рис. 2.1 Кореляційна плеяда з високим рівнем саморегуляції до діяльності в особливих умовах.

Згідно з результатами кореляційного аналізу (рис. 2.2), виявлено, що низький рівень саморегуляції в діяльності демонструє помірний кореляційний

зв'язок ($r=0,38$) із високим рівнем ситуативної тривожності та слабкий зв'язок ($r=0,21$) із низьким її рівнем при значущості $p=0,05$. Це може бути пояснено тим, що особи, які не мають достатньої готовності до виконання завдань в екстремальних умовах або ризикових ситуаціях, схильні боятися виконувати покладені на них завдання. У таких випадках у них також можуть спостерігатися певні фізіологічні відхилення від норми. На рівні значущості $p=0,001$ встановлено слабкий кореляційний зв'язок між низькою саморегуляцією та високим рівнем нервово-психологічної стійкості ($r=0,19$) і помірний зв'язок із її низьким рівнем ($r=0,33$).

Це свідчить, що такі респонденти часто виявляють дезадаптивну поведінку в умовах стресу, особливо коли емоційна сфера зазнає критичного навантаження через внутрішні фактори. При значущості $p=0,01$ виявлено істотний зв'язок між низькою саморегуляцією та високим рівнем особистісної тривожності ($r=0,42$), а також слабкий зв'язок із її низьким рівнем ($r=0,09$). Це можна пояснити тим, що люди, не готові до ефективної діяльності, часто припускаються помилок у своїй роботі, зосереджуючись переважно на власних невдачах. Постійне обдумування таких провалів може надалі призводити до прийняття негативних рішень або дій.

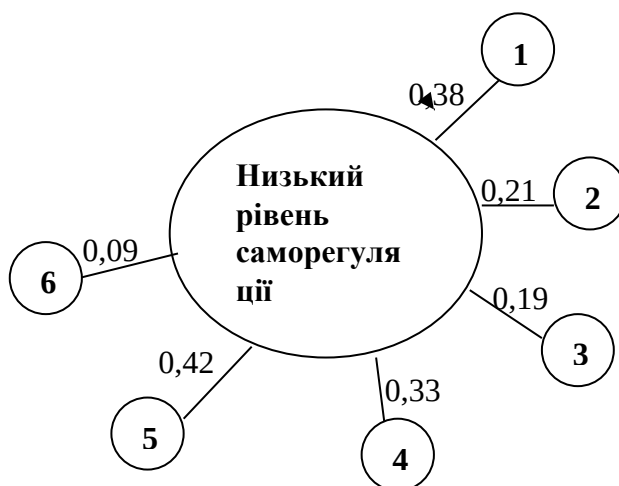


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда з низьким рівнем саморегуляції до діяльності в особливих умовах.

2.3. Корекційна програма розвитку психічної саморегуляції майбутніх психологів ДСНС України

Пояснювальна записка

Мета програми: розвивати професійну саморегуляцію та емоційну стійкість майбутніх офіцерів-психологів для ефективного подолання стресових ситуацій в екстремальних умовах діяльності; формувати впевненість у власних силах та рішучість у прийнятті рішень; навчати керувати станами у складних комунікаційних обставинах; сприяти особистісному та професійному зростанню через розвиток навичок самоусвідомлення, самоконтролю та лідерських якостей.

Завдання програми:

1. Розвиток навичок професійного самопізнання та аналізу власних ресурсів.
2. Формування навичок емоційної саморегуляції та «психологічного захисту»
3. Підвищення впевненості у власних професійних здібностях через моделювання екстремальних ситуацій
4. Розвиток ефективних комунікативних навичок та лідерських рис (рішучість, емпатія, стресостійкість).
5. Відпрацювання алгоритмів прийняття рішень та мотивації команди в умовах дефіциту часу.
6. Формування навичок адаптації лідерського стилю до мінливих умов екстремальної діяльності.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на осіб юнацького віку від 18 до 22 років.

Форма роботи: групова (10–12 осіб).

Тривалість: 8 занять по 90 хв (загалом 9 годин).

Частота: 2 рази на тиждень.

Підхід: поведінковий (біхевіоральний) із елементами когнітивного моделювання.

Обладнання: приміщення, стільці, папір А4/А1, олівці, маркери, стікери, фліп-чарт, аромолампа, записи інструментальної музики, бейджі.

Методи: групова дискусія, рольова гра, інтерактивна міні-лекція, психогімнастика, мозковий штурм, рефлексія, шерінг.

ЗАНЯТТЯ №1.

Входження в групову динаміку та формування «Екіпажу»

Мета: знайомство учасників, зниження стартової тривожності, легалізація очікувань та встановлення правил безпечної взаємодії.

Час проведення: 90 хвилин.

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери двох кольорів (жовтий, синій), плакат «Пісочний годинник», аркуш А1 для «Статуту».

Теоретична частина та вступ (15 хв)

Психолог вітає групу та пояснює концепцію тренінгу. У системі ДСНС особистість рятувальника є головним інструментом. Проте цей інструмент зношується під дією стресу. Тренінг спрямований на розвиток **резильєнтності** — здатності не просто виживати в екстремальних умовах, а й відновлюватися та зростати після них. На першому етапі важливо створити атмосферу довіри, оскільки «самотній рятувальник — це вразливий рятувальник».

Вправа 1. «Мій професійний позивний» (30 хв)

Мета: первинна самопрезентація та акцент на позитивних професійних якостях.

Хід проведення:

Інструкція: «В умовах реального виклику радіообмін має бути стислим. Кожен із вас — фахівець, який має свою "опорну" рису. Придумайте собі психологічний позивний, що складається з одного іменника або прикметника, який описує вашу головну силу (наприклад: "Сталевий", "Логіка", "Спокій")».

Процес: Кожен учасник називає ім'я, позивний та коротко (до 1 хв) розповідає ситуацію з навчання чи життя, де ця риса допомогла йому встояти.

Фіксація: Психолог записує позивні на фліпчарті у вигляді кола, що символізує спільний ресурс групи.

Психологічний зміст: Вправа активує позитивну самооцінку та допомагає учасникам побачити один в одному не лише колег, а й надійні ресурси. Це закладає фундамент професійної ідентичності [42].

Вправа 2. «Очікування та побоювання: Пісочний годинник» (35 хв)

Мета: легалізація тривоги та формування цілей. **Хід проведення:**

Робота зі стікерами: Учасники отримують жовті (очікування) та сині (побоювання) стікери.

Наповнення годинника: На плакаті намальовано пісочний годинник. Зверху клеїмо жовті стікери («пісок», який наповнює нас ресурсом), знизу — сині (те, що «тисне» на нас).

Обговорення: Психолог зачитує побоювання анонімно.

- *Запитання для групи:* «Чи є тут побоювання, які виникли у багатьох?», «Як ми можемо перетворити ці тривоги на завдання для тренінгу?».

Психологічний зміст: Озвучення страхів (агресія постраждалих, помилка при рятуванні) знижує їхню інтенсивність. Усвідомлення, що «я не один такий», знімає ізоляцію [40].

Вправа 3. «Статут нашого екіпажу» (25 хв)

Мета: безпека та групова згуртованість. **Хід проведення:**

Мозковий штурм: Група пропонує правила: «конфіденційність» (усе, що в групі — лишається в групі), «щирість», «вимкнені телефони», «право на помилку».

Прийняття: Правила записуються на плакаті А1.

Ритуал: Кожен учасник ставить підпис або відбиток долоні фарбою/маркером.

Рефлексія заняття: «Що ви відчуваєте зараз, ставши частиною цього екіпажу?» [33].

ЗАНЯТТЯ №2.

Командна взаємодія та міжособистісна довіра

Мета: формування здатності до узгоджених дій в умовах невизначеності; розвиток довіри як базового ресурсу.

Час проведення: 90 хвилин.

Обладнання: пов'язки на очі, підручні предмети для перешкод (кегли, стільці), папір, скотч, секундомір.

1. Теоретичний блок (10 хв)

Психолог пояснює: «У системі ДСНС індивідуальна майстерність нічого не варта без злагодженості підрозділу. Довіра в екіпажі — це не симпатія, це впевненість у тому, що напарник виконає свою частину роботи професійно. Сьогодні ми перевіримо, як ми вміємо "чути" один одного в "димі" та "темряві"».

Вправа 1. «Екіпаж у тумані» (40 хв)

Мета: розвиток вербальної комунікації та відповідальності. **Хід проведення:**

Розподіл ролей: Учасники діляться на пари: «Штурман» (бачить) та «Пілот» (із зав'язаними очима).

Дистанція: Штурман має провести Пілота через лабіринт перешкод, даючи лише короткі команди: «Крок вліво», «Завми», «Вище коліно». Торкатися Пілота заборонено.

Зворотний зв'язок: Після проходження партнери міняються ролями.

Аналіз: * Що відчував Пілот? (Страх впасти, роздратування на нечіткі команди).

- Які команди були найефективнішими?

- Як це корелює з роботою при задимленні? [22].

Вправа 2. «Спільна лінія фронту» (45 хв)

Мета: тренування колективної стійкості до зміни вхідних даних. **Хід проведення:**

Завдання: Побудувати найвищу «рятувальну вежу» з 20 аркушів паперу та скотчу за 10 хвилин.

Стрес-фактори: * *5-та хвилина:* Тренер повідомляє про «радіотишу» (заборона розмовляти).

- *8-ма хвилина:* «Поранення» лівої руки у половини учасників (заборона використовувати руку).

Випробування: Вежа має встояти під вітром (потік повітря від папки) протягом 10 секунд.

Психологічний зміст: Вправа виявляє лідерів та «аутсайдерів» у стресі. Вона вчить групу не кидати роботу при ускладненні умов, а миттєво адаптувати стратегію [24].

Вправа 3. «Коло сили» (15 хв)

Мета: фізичне відчуття єдності. **Хід проведення:**

Інструкція: Учасники стають у коло, міцно зчепивши лікті та впершись спинами один в одного.

Дія: Синхронно присісти, зафіксуватися на 10 секунд і так само синхронно піднятися.

Рефлексія: «Чи відчували ви вагу сусіда як тягар чи як опору?». Психолог підсумовує: у ДСНС опора на колегу — це єдиний спосіб вистояти [45].

ЗАНЯТТЯ №3. «ЕМОЦІЙНИЙ ІМУНІТЕТ: РОБОТА ЗІ СТРАХОМ»

Мета заняття: Легалізація страху як природної фізіологічної та психологічної захисної реакції організму в умовах екстремальної діяльності, трансформація деструктивних емоційних переживань за допомогою технік

експресивної арт-терапії, формування навичок емоційного дистанціювання для профілактики синдрому вторинної травматизації та професійного вигорання.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу формату А4 (по 2 на кожного учасника), набори кольорових олівців, фломастерів або пастелі, портативна аудіосистема із записами інструментальної релаксаційної музики, картонна коробка або великий цупкий конверт («сейф»).

Привітання "Емоційний термометр" (10 хв.)

Мета: Первинна самодіагностика, вербалізація поточного емоційного стану групи та налаштування на роботу з почуттями. **Хід проведення:** Психолог пропонує групі уявити внутрішній «емоційний термометр» зі шкалою від 0 до 100 градусів.

- «0 градусів» означає повну емоційну відстороненість, апатію або стан «замороженості».
- «100 градусів» — це пік емоційної напруги, паніка, сильний страх або агресивне збудження.
- «50 градусів» — оптимальний робочий стан, контрольована мобілізація. Кожен учасник по колу називає своє ім'я та «температуру» на даний момент. Тренер фіксує середній показник групи. Важливо наголосити: не існує «правильних» чи «неправильних» температур. Будь-який стан є легальним і слугує точкою відліку для подальшої роботи.

Психологічний зміст: Вправа розвиває емоційний інтелект (здатність ідентифікувати та називати власні емоції). Для представників екстремальних професій характерна алекситимія (ускладнення у розпізнаванні емоцій), тому переведення стану в цифрову шкалу значно полегшує процес рефлексії [12].

Арт-терапія "Мій страх у кольорі" (20 хв.)

Мета: Екстерналізація (винесення назовні) прихованих тривог, зняття внутрішніх бар'єрів перед усвідомленням власного страху.

Хід проведення: Психолог роздає аркуші паперу та кольорові матеріали. Звучить тиха, нейтральна музика.

Інструкція: «Уявіть ситуацію, якої ви найбільше боїтеся у вашій майбутній роботі. Не намагайтеся намалювати конкретну подію чи реалістичний об'єкт. Спробуйтеобразити ваш страх через колір, лінії, абстрактні форми. Де він живе у вашому тілі? Який він на дотик? Вилийте це відчуття на папір». Учасникам дається 15 хвилин на творчий процес. Психолог спостерігає за динамікою (хто малює швидко і різко, хто довго не може обрати колір), але не втручається.

Психологічний зміст: Під час екстремального стресу активізується права півкуля мозку та підкіркові структури, що відповідають за образи та емоції. Логічні доводи часто безсилі проти сильного страху. Арт-терапія дозволяє обминути механізми психологічного захисту (раціоналізацію, заперечення) і вивести травматичний контент назовні. Перенесення страху на папір дозволяє учасникам відокремити його від своєї особистості: «Я не є мій страх; страх — це лише малюнок, який я контролюю» [24].

Рефлексія в парах "Про що говорить мій малюнок?" (15 хв.)

Мета: Аналіз змісту екстерналізованого страху, зниження емоційної напруги через активне слухання та проговорення. **Хід проведення:** Група об'єднується в діади (пари). Учасники по черзі (по 5-7 хвилин кожен) демонструють свій малюнок партнеру та розповідають про нього. Психолог задає алгоритм обговорення:

1. Які кольори переважають і чому?
2. Якби цей малюнок міг говорити, про що б він тебе попередив? (Зміна фокусу: страх як ворог стає страхом-порадником).
3. Що хочеться зробити з цим малюнком зараз? Завдання слухача — не критикувати і не давати порад, а лише уважно слухати, кивати та задавати уточнюючі запитання.

Психологічний зміст: Промовляння тривожних станів у безпечному середовищі знижує рівень кортизолу. Розглядаючи страх як систему попередження (сигнальну функцію психіки), курсанти починають сприймати його не як ознаку слабкості, а як інструмент виживання [15].

Вправа "Емпатія без вигорання" (15 хв.)

Мета: Навчання техніці психологічної дисоціації («скляного екрану») для захисту від емоційного зараження на місці надзвичайної ситуації.

Хід проведення: Психолог пояснює ключову різницю між деструктивним злиттям (коли фахівець починає плакати разом із постраждалим) та конструктивною емпатією (коли фахівець розуміє біль іншого, але залишається в ресурсній позиції).

Техніка: Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі та уявити ситуацію: перед ними стоїть людина в стані гострого горя чи істерики. Вона кричить. Учасники мають візуалізувати, як між ними та цією людиною повільно опускається товсте, надміцне, прозоре скло (або енергетичний щит). «Ви чуєте інформацію. Ви бачите рухи. Ви можете оцінити стан людини і прийняти рішення. Але емоційна хвиля б'ється об це скло і стікає вниз, не торкаючись вас. Ваш внутрішній простір залишається спокійним і прохолодним». Вправа повторюється двічі з фіксацією на глибокому диханні.

Психологічний зміст: Створення штучної дисоціації є необхідним механізмом копінгу для професій типу «людина-людина» в екстремальних умовах. Це запобігає вторинній травматизації (compassion fatigue) [31].

Глибока рефлексія "Моя безпечна гавань" (20 хв.)

Мета: Створення потужного внутрішнього стабілізаційного ресурсу, формування ментального «якоря» для екстреного відновлення.

Хід проведення: Заняття переходить у фазу релаксації. Вмикається спокійна музика. Психолог використовує техніку керованої уяви (guided imagery). «Зробіть глибокий вдих і видих... Відчуйте, як ваше тіло торкається стільця. Уявіть місце, де ви відчуваєте абсолютну, стовідсоткову безпеку. Це може бути реальне місце з вашого минулого — бабусин дім, галявина в лісі, берег річки. Або місце, створене вашою уявою. Роздивіться його в деталях. Яка там температура? Які звуки ви чуєте? Що ви відчуваєте на дотик? Дозвольте своєму тілу розслабитися в цьому місці. Тут вам нічого не загрожує». Після 7-8 хвилин візуалізації психолог просить учасників придумати коротке слово-якір

(наприклад, «Озеро», «Дім», «Спокій»). Потім група повільно повертається «тут і тепер».

Психологічний зміст: Техніка дозволяє активізувати парасимпатичну нервову систему. У мозку формується нейронний зв'язок між словом-якорем та станом глибокого спокою, який можна активувати самостійно після важкої робочої зміни [25].

Завершення "Сейф для важких емоцій" (10 хв.)

Мета: Екологічне завершення сесії, символічне розмежування професійного та особистого простору.

Хід проведення: Психолог ставить у центр кола коробку (або цупкий конверт) з написом «Сейф». Кожен учасник бере свій малюнок страху (створений на початку заняття), складає його в кілька разів і кидає у коробку.

Установка психолога: «Ваші переживання важливі, вони мають право на існування. Але ми не будемо носити їх із собою додому чи в казарму. Ми залишаємо їх у цьому сейфі. Якщо вам колись знадобиться до них повернутися — ви знаєте, де вони. Але на сьогодні ви вільні від цього вантажу». Коробка закривається. Заняття завершується традиційним коротким прощанням («Дякую за роботу»).

Психологічний зміст: Ритуал закриття гештальту. Метафоричне депонування негативу вчить фахівців не тягнути робочі проблеми та травми в особисте життя [11].

Ось детальний розпис решти занять вашої програми (№4, №5, №6, №7 та №8). Кожне заняття оформлено з методичним обґрунтуванням, розширеним описом вправ та посиланнями на літературу у квадратних дужках.

ЗАНЯТТЯ №4.

«КОГНІТИВНИЙ ФІЛЬТР: ВІД ПАНІКИ ДО ДІЇ»

Мета: опанування навичок зупинки деструктивних думок та рефреймінгу екстремальних ситуацій.

1. Вступ та розігрів "Когнітивне перемикання" (10 хв.)

Хід: Швидкий пошук предметів за кольором або формою в залі. Це тренує здатність мозку виходити з внутрішнього заціпеніння на зовнішні об'єкти. [13]

2. Мозковий штурм "Думки-паразити на виклику" (10 хв.)

Хід: Учасники виписують фрази, що виникають у момент стресу («Я не впораюсь», «Це кінець»). Психолог пояснює, що це лише біохімічний шум мозку. [1, 5]

3. Інтерактив "Рефреймінг екстремі" (15 хв.)

Хід: Трансформація установки «Це катастрофа» у «Це складна робоча задача, яку я розбиваю на етапи». [9, 14]

4. Рефлексія "Внутрішній критик vs Внутрішній рятувальник" (15 хв.)

Хід: Побудова діалогу, де «Рятувальник» (раціональна частина) аргументовано заспокоює «Критика», спираючись на знання алгоритмів ДСНС. [5]

5. Інтерактив "Стоп-кран: зупинка паніки" (15 хв.)

Хід: Відпрацювання техніки «STOP» (зупинка – дихання – спостереження – дія) [17].

6. Зворотний зв'язок та шерінг (25 хв.)

Хід: Обговорення: яка когнітивна установка стала найбільш надійною для кожного [9].

ЗАНЯТТЯ №5.

«ВОЛЬОВА МОБІЛІЗАЦІЯ: УПРАВЛІННЯ РЕСУРСОМ»

Мета: розвиток лідерства та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу.

1. Привітання "Дія чи стан?" (15 хв.)

Хід: Швидка самоідентифікація: учасник має визначити, чи він зараз у стані накопичення енергії, чи готовий до вибухової дії. [23]

2. Вправа "Лабіринт наосліп" (15 хв.)

Хід: Командна робота, де лідер має провести групу через перешкоди за допомогою чітких лаконічних наказів. [21]

3. Рефлексивне обговорення "Як я приймаю лідерство?" (10 хв.)

Хід: Аналіз внутрішнього опору при прийнятті відповідальності за групу. [12]

4. Моделювання "5 секунд на критичне рішення" (15 хв.)

Хід: Вирішення ситуаційних завдань, де час на відповідь обмежений секундоміром. [30]

5. Вправа "Економізація ресурсу" (10 хв.)

Хід: Навчання техніці «робочого трансу», де зусилля витрачаються лише на необхідну дію, а решта тіла залишається розслабленою. [18]

6. Міні-рефлексія та «Слова вдячності» (25 хв.)

Хід: Обговорення того, що допомагає не «перегоріти» у перші хвилини роботи. [31]

ЗАНЯТТЯ №6.

«ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОФІЦЕРА»

Мета: зміцнення ціннісного фундаменту та етичних стандартів служби.

1. Рольова гра "Дві кафедри: етична дилема" (30 хв.)

Хід: Моделювання ситуації, де потрібно обрати між формальним наказом та гуманним аспектом. Розбір позицій офіцера. [24]

2. Метод "Порожнього крісла" (20 хв.)

Хід: Діалог з уявним «ідеальним наставником». Що б він сказав у момент зневіри? [41]

3. Вправа "Ціннісний компас рятувальника" (20 хв.)

Хід: Ранжування цінностей (життя, честь, обов'язок). Створення персонального кодексу стійкості. [34]

4. Письмова рефлексія "Я – офіцер, Я – психолог" (20 хв.)

Хід: Аналіз інтеграції професійних вимог у структуру особистості. [51]

ЗАНЯТТЯ №7.

«СИМУЛЯЦІЯ "ЕПІЦЕНТР"»

Мета: практичне відпрацювання навичок стресостійкості в ігровій симуляції.

1. Інструктаж "Щеплення від стресу" (10 хв.)

Хід: Когнітивна підготовка учасників до ігрових подразників (шум, обмеження простору). [33]

2. Симуляція "Сортування та допомога" (20 хв.)

Хід: Активна фаза гри: надання допомоги «постраждалим» (акторам) в умовах імітованого хаосу. [28]

3. Екстрене заземлення "5-4-3-2-1" (15 хв.)

Хід: Негайне виведення учасників із ігрового стану за допомогою технік сенсорної перефокусовки. [53]

4. Дебрифінг та рефлексивне коло (45 хв.)

Хід: Детальний розбір помилок та «відкриттів» щодо власної поведінки під тиском. [24]

ЗАНЯТТЯ №8.

«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА МАЙБУТНЄ»

Мета: підбиття підсумків, закріплення ресурсів та ритуальне завершення програми.

1. Привітання та вправа "Карта ресурсів" (20 хв.)

Хід: Створення індивідуального переліку джерел відновлення (сім'я, спорт, хобі, техніка саморегуляції). [43]

2. Аукціон сильних сторін групи (15 хв.)

Хід: Учасники обмінюються компліментами щодо професійних якостей, які вони помітили один в одному за час тренінгу. [11]

3. "Лист собі в майбутнє" та саморефлексія (30 хв.)

Хід: Написання послання собі через рік служби з порадами щодо збереження психічного здоров'я. [12]

4. Ритуал "Коло сили" та слова подяки (25 хв.)

Хід: Завершальний ритуал єдності, обмін побажаннями та офіційне закриття тренінгу. [42]

Хід та результати формувального експерименту.

Після проведення первинного емпіричного дослідження обстежуваним майбутнім психологам було запропоновано взяти участь у розробленій психокорекційній програмі, Згоду на участь у тренінгу дали 20 обстежуваних, які сформували експериментальну групу. Інші 30 осіб, які також брали участь у первинному опитуванні, увійшли до складу контрольної групи, з якою психокорекційна робота не проводилася.

Через три тижні після завершення психокорекційної програми здобувачі пройшли повторне опитування. У ньому взяли участь як члени експериментальної групи, які відвідували тренінг за розробленою програмою, так і представники контрольної групи, що не зазнавали формувального впливу.

Результати порівняння початкових і фінальних даних, проаналізованих за допомогою t-критерію Стюдента при рівні значущості $p < 0,05$, продемонстрували наступне.

У осіб експериментальної та контрольної груп на етапі первинного опитування не було достовірних відмінностей за шкалами "соціальна адаптованість" ($t = -0,21$ при $p = 0,83$), "автономність" ($t = -0,16$ при $p = 0,88$), "соціальна активність" ($t = -0,65$ при $p = 0,52$) і "прихильність до гуманістичних норм життя" ($t = -0,25$ при $p = 0,80$).

На початковому етапі проведеного дослідження не було виявлено статистично значущих відмінностей між обстежуваними експериментальної та контрольної груп за низкою психологічних характеристик. Зокрема, оцінки за шкалами "адаптивність" ($t = -0,27$, $p = 0,79$), "самоприйняття" ($t = 0,56$, $p = 0,58$), "прийняття інших" ($t = 0,05$, $p = 0,96$), "емоційний комфорт" ($t = -0,91$, $p = 0,37$), "інтернальність" ($t = 0,25$, $p = 0,80$), "прагнення до домінування" ($t = 0,60$, $p = 0,55$) та "ескапізм" ($t = 0,00$, $p = 1,00$) суттєво не відрізнялися між групами.

Також не було зафіксовано значущих відмінностей між групами за такими параметрами: "загальне самоставлення" ($t = 0,15$, $p = 0,88$), "самооцінка поведінки" ($t = -0,50$, $p = 0,62$), "самооцінка інтелекту" ($t = 0,16$, $p = 0,87$), "самооцінка ситуації в школі" ($t = -0,17$, $p = 0,86$), "самооцінка зовнішності" ($t = -0,46$, $p = 0,65$), "тривожність" ($t = 1,10$, $p = 0,27$), "спілкування" ($t = 0,26$, $p = 0,80$), "щастя і задоволеність" ($t = -1,22$, $p = 0,23$), "становище у сім'ї" ($t = 0,47$, $p = 0,64$) та "впевненість у собі" ($t = -0,02$, $p = 0,99$).

Результати первинного опитування також свідчать про відсутність достовірних відмінностей між експериментальною та контрольною групами за шкалами "залежність" ($t = -0,78$, $p = 0,44$), "незалежність" ($t = -1,20$, $p = 0,24$), "товариськість" ($t = -0,24$, $p = 0,81$), "нетовариськість" ($t = 0,94$, $p = 0,35$), "прийняття боротьби" ($t = 1,27$, $p = 0,21$) та "уникання боротьби" ($t = -0,09$, $p = 0,93$).

На початковому етапі дослідження не було виявлено істотних розбіжностей між особами експериментальної та контрольної груп за такими показниками: - вік ($t = -1,35$, $p = 0,18$); - склад батьківської сім'ї ($t = -0,99$, $p = 0,33$); - наявність братів і сестер ($t = 0,78$, $p = 0,44$); - тривалість занять медитацією ($t = 0,19$, $p = 0,85$); - рівень задоволеності відвідуванням занять загалом ($t = -1,68$, $p = 0,10$); - оцінка стосунків з викладачами ($t = -1,91$, $p = 0,06$); - задоволення взаємовідносинами з іншими учасниками навчальної групи ($t = -1,00$, $p = 0,06$).

На основі порівняння отриманих на етапі початкового опитування даних було встановлено, що здобувачі із зазначених груп достовірно не відрізнялися за ключовими параметрами: соціалізацією, соціально-психологічною адаптацією, самооцінкою у різних сферах життя та особистісними орієнтаціями у міжособистісній взаємодії.

Також не було значущих розбіжностей за віком, складом родини, наявністю братів і сестер і ступенем задоволеності навчальними заняттями та стосунками у колективі.

При порівнянні даних експериментальної групи за результатами первинного та повторного опитувань (з використанням t-критерію Стьюдента

при $p < 0,05$), виявлено наступні зміни після проведеної психокорекційної роботи.

Значуще зросла оцінка задоволеності стосунками з іншими учасниками навчального колективу ($t = -2,81$, $p = 0,01$). Незначне підвищення спостерігалось у рівні задоволення відвідуванням занять загалом і стосунками з викладачами. Однак ці результати були статистично недостовірні.

Крім цього, повторне опитування показало суттєве покращення оцінок за шкалами «соціальна активність» ($t = -4,68$, $p = 0,00$) і «прихильність до гуманістичних норм життя» ($t = -3,75$, $p = 0,00$) порівняно з результатами первинного опитування.

Проведена психокорекційна робота сприяла значним позитивним змінам у поведінці та ставленні здобувачів. У результаті вони стали більш орієнтовані на досягнення успіху, демонструючи зростання цілеспрямованості та наполегливості у виконанні різноманітних завдань і діяльності в різних сферах життя. Крім того, після участі в тренінгу за розробленою нами програмою помітно збільшилася їхня схильність до альтруїзму, доброзичливості, співпереживання, готовності допомагати іншим і прощати.

Результати повторного опитування здобувачів в експериментальній групі свідчать про покращення показників за такими шкалами, як «самоприйняття» ($t = -2,84$ при $p = 0,01$), «прийняття інших» ($t = -4,09$ при $p = 0,00$) та «емоційний комфорт» ($t = -2,70$ при $p = 0,01$), що значно перевищують дані первинного опитування.

Порівняно з початковими показниками після проходження тренінгу учасники стали більш позитивно сприймати себе, приймати різні аспекти своєї особистості та свої поведінкові особливості. Загальне ставлення до самих себе набуло позитивнішого забарвлення, а також підвищилася їхня впевненість у власній привабливості для ровесників.

У цих осіб більш позитивним стало і ставлення до інших людей, вони стали більш комунікабельними, почали більше приймати інших з усіма їхніми перевагами і недоліками, у їхньому ставленні до інших частіше почала

виявлятися доброзичливість, вони почали налагоджувати з іншими більш позитивні, теплі взаємини. Ці здобувачі в цілому стали більш емоційно розслабленими, спокійними, врівноваженими, вільними від тривог і занепокоєності, у них встановлено покращення загального емоційного стану і настрою, підвищення загального самопочуття. Вони почали більш відкрито виявляти свої емоції та почуття, не соромлячись цього, стали більш оптимістично налаштованими, порівнюючи з тим, якими вони були на початку дослідження.

Порівнюючи з даними первинного опитування, у осіб з експериментальної групи при повторному опитуванні виявлено вищі оцінки за шкалами «спілкування» ($t = -2,57$ при $p = 0,01$) і «впевненість у собі» ($t = -4,42$ при $p = 0,00$).

Після участі у тренінгу особи експериментальної групи продемонстрували покращення у сприйнятті власної популярності серед однолітків та зросло задоволеність потребою у соціальній взаємодії. Їхнє усвідомлення власного авторитету серед ровесників було помітно вище, що відображалось в переконаності, що їхні однокласники чи інші члени соціальних груп (наприклад, танцювального колективу) почали сприймати їх як цікавих співрозмовників, шанованих особистостей, чия думка має значущість. Це призвело до підвищення рівня впевненості у собі, своїх можливостях і здібностях.

Крім того, самооцінка стала більш реалістичною: вони краще оцінювали як власні сильні сторони й позитивні риси, так і деякі негативні аспекти своєї особистості.

Результати повторного анкетування підтвердили помітне покращення за шкалою «товариськість» у порівнянні з даними первинного дослідження ($t = -3,43$; $p = 0,00$).

Таким чином, участь у тренінгах сприяла формуванню більш відкритого ставлення до соціальної взаємодії, а відповідно і до саморегуляції особистості: підлітки виявляли більшу готовність до встановлення близьких емоційних

зв'язків як з членами їхніх соціальних груп, так і з представниками ширшого соціального середовища.

Висновок до другого розділу.

Висновок до другого розділу свідчить, що в результаті проведеного емпіричного дослідження, статистичного та кореляційного аналізу було виявлено взаємозв'язки між різними показниками, важливими для поведінки в екстремальних умовах. Обстежуваних поділено на дві групи: перша, яка характеризується низьким рівнем психологічної саморегуляції (42%), і друга — з високим рівнем (58%). Результати кореляційного аналізу показали, що в учасників із високим рівнем психологічної саморегуляції спостерігаються значущі взаємозв'язки з такими факторами, як висока стійкість до стресу, низький рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищена нервово-психічна стійкість.

У свою чергу, особи з низьким рівнем психологічної саморегуляції демонструють високі показники особистісної та ситуативної тривожності, низьку стійкість до стресу та мають схильність до розвитку нервово-психічних порушень.

Розроблена та апробована психокорекційна програма, спрямована на розвиток психічної саморегуляції майбутніх психологів ДСНС України.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі, що відзначається загостренням глобальних безпекових викликів і тривалим воєнним станом в Україні, питання професійної стійкості фахівців екстремальних спеціальностей набуває особливої ваги. Майбутні офіцери-психологи ДСНС України готуються до діяльності в умовах підвищеного ризику, смертельної небезпеки та високої відповідальності за життя людей. У такій ситуації саморегуляція виступає не лише важливим психологічним інструментом, а й основоположним критерієм професійної придатності й надійності спеціаліста.

Актуальність дослідження саморегуляції в екстремальних умовах підтверджується численними працями науковців. У працях Р. І. Сірко саморегуляція розглядається як «внутрішній захист» у процесі професійного становлення психолога, тоді як М. М. Козяр акцентує увагу на значущості відтворення екстремальних ситуацій у навчальному процесі для формування оперативної витривалості. Значний вклад у розвиток екстремальної психології зробили також О. В. Тімченко та С. М. Миронець, які досліджували механізми психологічної стійкості в умовах війни.

Аналіз психологічних основ розвитку саморегуляції у майбутніх офіцерів-психологів є критично важливим для підвищення якості професійної підготовки в ЛДУБЖД. Це, у свою чергу, сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я під час виконання службових обов'язків у складних та стресових умовах.

Проведені емпіричні дослідження, статистичний та кореляційний аналіз виявили взаємозв'язки між різними показниками, які є важливими для поведінки в екстремальних умовах.

Було здійснено поділ обстежуваних на дві групи: першу, яка відзначається низьким рівнем психологічної саморегуляції (42%), та другу, яка має високий рівень цієї здатності (58%).

Результати кореляційного аналізу показали, що учасники з високим рівнем психологічної саморегуляції демонструють значний взаємозв'язок із такими

характеристиками, як висока стресостійкість, низький рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищена нервово-психічна стійкість.

Натомість особи з низьким рівнем психологічної саморегуляції мають тенденцію до високих показників ситуативної та особистісної тривожності, низької стресостійкості та схильності до розвитку нервово-психічних розладів.

У рамках дослідження була розроблена й апробована психокорекційна програма, спрямована на розвиток психічної саморегуляції у майбутніх психологів ДСНС України.

Після завершення тренінгу учасники суттєво змінили своє сприйняття себе, стали краще приймати різні аспекти власної особистості та поведінкові особливості. Їхнє загальне ставлення до себе стало значно позитивнішим, зміцнилася впевненість у власній привабливості та здатності взаємодіяти з однолітками. Ставлення до інших людей також зазнало позитивних змін: вони стали більш комунікабельними, толерантними та прийнятливими до оточуючих, включаючи їх сильні сторони і недоліки.

У поведінці учасників все частіше проявляється доброзичливість, що допомогло їм будувати тепліші та конструктивніші взаємини. Загалом, вони стали емоційно розслабленішими, спокійнішими і врівноваженими, майже позбавленими тривоги чи занепокоєння. Їхній емоційний стан помітно покращився, зросла внутрішня гармонія та загальний рівень самопочуття. Більш відкритий прояв емоцій і почуттів став для них природним, зникло зайве сором'язливе стримання. Учасники почали демонструвати впевнений оптимізм, який яскраво контрастував із тим настроєм, що панував у них на старті дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Я. В. Психологічна підготовка рятувальників до діяльності в екстремальних умовах. *Вісник ЛДУБЖД*. 2021. № 23. С. 45–52.
2. Баумайстер Р., Тірні Дж. Сила волі. Як розвинути самоконтроль. Київ: Наш Формат, 2018. 312 с.
3. Бех І. Д. Психологічні джерела виховання майбутнього фахівця. Київ: Либідь, 2017. 240 с.
4. Блінов О. Г. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ: Талком, 2019. 248 с.
5. Боднарчук В. В. Психологічна стійкість курсантів до професійної діяльності в екстремальних умовах. Львів: Вид-во ЛДУБЖД, 2022. 180 с.
6. Бондарчук О. І. Психологія управління : навчальний посібник. Київ: МАУП, 2018. 176 с.
7. Ваврик П. М. Професійно-ціннісні орієнтації майбутніх фахівців ДСНС України. *Вісник ЛДУБЖД*. 2020. № 22. С. 165–172.
8. Васильєв С. В. Психологічні особливості саморегуляції діяльності фахівців екстремального профілю. *Психологія і суспільство*. 2019. № 4. С. 80–88.
9. Гусарєв С. Д. Професіогенез особистості в системі МВС та ДСНС України. Київ: Наука, 2021. 310 с.
10. Дідик Н. М. Психологія саморегуляції в умовах стресу. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 194 с.
11. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 320 с.
12. Зотова О. В. Суб'єктність як чинник саморегуляції поведінки курсантів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 1. С. 20–28.
13. Калін В. К. Психологія волі : навчальний посібник. Донецьк: Юго-Восток, 2011. 215 с.

- 14.Карамушка Л. М. Психологія управління : підручник. Київ: Фірма «ІНКОС», 2019. 230 с.
- 15.Кіреєва О. В. Саморегуляція станів особистості в умовах дефіциту часу. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 98–105.
- 16.Кобильченко В. В. Особливості когнітивного розвитку фахівців безпекового сектору. Київ: Академія, 2018. 156 с.
- 17.Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах : посібник. Київ: Талком, 2020. 234 с.
- 18.Козяр М. М. Підготовка майбутніх рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах : монографія. Львів: ЛДУБЖД, 2015. 280 с.
- 19.Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ: Ельга, 2019. 400 с.
- 20.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка-Центр, 2017. 210 с.
- 21.Кузніков О. В. Вольова регуляція як чинник професійної надійності. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 5. Вип. 21. С. 195–202.
- 22.Ложкін Г. В. Психологія діяльності в особливих умовах. Київ: Либідь, 2016. 256 с.
- 23.Львовочкіна А. М. Екологічна психологія : навч. посіб. Київ: Міленіум, 2018. 140 с.
- 24.Максименко С. Д. Генетична психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 320 с.
- 25.Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Видавництво КНТ, 2018. 440 с.
- 26.Миронець С. М. Психологія виживання : навчальний посібник. Київ: Талком, 2019. 212 с.
- 27.Моргун В. Ф. Психологія професійного становлення особистості. Полтава: ПНПУ, 2017. 188 с.

- 28.Музика О. Л. Психологія розвитку здібностей особистості. Житомир: Рута, 2021. 240 с.
- 29.Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ: ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.
- 30.Панок В. Г. Психологічна служба : підручник. Київ: Ніка-Центр, 2017. 350 с.
- 31.Потапчук Є. М. Психологія професійної безпеки фахівців ДСНС. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2020. 220 с.
- 32.Приходько І. І. Психологічна стійкість персоналу екстремальних видів діяльності. *Вісник ХНПУ*. 2021. Вип. 64. С. 112–120.
- 33.Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна підтримка особового складу в умовах ведення бойових дій. Харків: НА НГУ, 2022. 145 с.
- 34.Раєвська Я. М. Мотивація саморегуляції поведінки курсантів. *Збірник наукових праць НАДПСУ*. 2019. № 3. С. 144–152.
- 35.Сірко Р. І. Психологічний супровід професійного становлення майбутніх психологів ДСНС України : монографія. Львів: Сполом, 2015. 248 с.
- 36.Слободяник О. В. Вольова саморегуляція як чинник подолання стресових станів у майбутніх фахівців безпеки. *Вісник ЛДУБЖД*. 2021. № 24. С. 52–60.
- 37.Смутьсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ: Нора-Прінт, 2013. 298 с.
- 38.Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід у сучасній психології. Київ: Либідь, 2017. 210 с.
- 39.Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнних викликів. Київ: Каніщенко, 2022. 240 с.
- 40.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : посібник. Київ: Слово, 2018. 190 с.
- 41.Тімченко О. В. Екстремальна психологія : підручник. Харків: НЗУЦЗУ, 2020. 340 с.

42. Турбан В. В. Психологічні особливості самоконтролю курсантів. *Науковий журнал ЛДУБЖД*. 2022. № 5. С. 110–118.
43. Хмиляр О. С. Професійна ідентичність офіцера : психологічний аспект : монографія. Київ: КНТ, 2019. 280 с.
44. Хмиляр О. С. Психологічна готовність до діяльності в особливих умовах. *Вісник ЛДУБЖД*. 2021. № 23. С. 68–75.
45. Цільмак О. М. Психологія саморозвитку особистості. Одеса: Юридична література, 2017. 230 с.
46. Чебикін О. Я. Емоційна стійкість як чинник саморегуляції. Одеса: ПНПУ, 2018. 160 с.
47. Швалб Ю. М. Психологія цілепокладання : навчальний посібник. Київ: Академія, 2016. 212 с.
48. Яковенко С. І. Психологія виживання в екстремальних умовах. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 150 с.

Foreign Sources:

49. Aspinwall L. G. The psychology of proactive coping. *Journal of Personality*. 2017. Vol. 73. P. 115–124.
50. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
51. Bauman S. Resilience in extreme environments. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146. P. 89–104.
52. Baumeister R. F. Self-Regulation and the Self. *Annual Review of Psychology*. 2018. Vol. 69. P. 234–240.
53. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation. New York: Guilford Press, 2016. 574 p.
54. Beck A. T. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York: Guilford Press, 2015. 410 p.
55. Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press, 2016. 460 p.

- 56.Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper, 2008. 303 p.
- 57.Damasio A. Self Comes to Mind. New York: Pantheon, 2010. 384 p.
- 58.Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2017. 750 p.
- 59.Epstein S. Cognitive-experiential self-theory. *Handbook of Psychology*. 2003. Vol. 5. P. 159–184.
- 60.Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34. P. 906–911.
- 61.Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2014. 715 p.
- 62.Hofmann W. Self-Control in Daily Life. *Current Directions in Psychological Science*. 2012. Vol. 21. P. 129–134.
- 63.Kuhl J. Action and state orientation. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 112. P. 112–119.
- 64.Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer, 2006. 352 p.
- 65.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
- 66.Meichenbaum D. Stress Inoculation Training. New York: Pergamon Press, 1985. 115 p.
- 67.Seligman M. Learned Optimism. New York: Vintage, 2011. 336 p.
- 68.Zimmerman B. J. Becoming a Self-Regulated Learner. *Theory Into Practice*. 2002. Vol. 41. P. 64–70.