

## **ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*У статті розглянуто проблему навчання основам психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності Міністерства оборони України (далі – МО України) в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. Обґрунтовано необхідність та актуальність вирішення зазначеної проблеми зважаючи на значні загрози для національної безпеки України в умовах російської воєнної агресії. Розроблена професійно-орієнтована модель розвитку здатності до саморегуляції у фахівців екстремальних видів діяльності МО України. Розроблений навчальний модуль “Спеціальна психологічна підготовка майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України” в рамках дисципліни “психологія” для розвитку саморегуляції психічних станів і поведінки при виконанні професійних дій у небезпечних ситуаціях, який може стати технологією подальшого вдосконалення змісту, системи та процесу спеціальної психологічної підготовки слухачів вищих військових навчальних закладів МО України (далі - ВВНЗ), а також засобом моніторингу її ефективності.*

*Ключові слова: деструктивний психічний стан; здатність до саморегуляції; фахівці екстремальних видів діяльності; спеціальна психологічна підготовка.*

### **Постановка проблеми**

Значні загрози для національної безпеки України в умовах російської воєнної агресії ускладнюють діяльність фахівців спеціальних служб та висувають додаткові вимоги до розвитку їхньої фахової компетентності. Їх професійна активність характеризується високим нервово-психічним напруженням та є однією з найскладніших видів діяльності. Ритм їх роботи під час виконання окремих спеціальних завдань може наблизитися до граничних можливостей людини. Це потребує від сучасного офіцера великої концентрації уваги, практичного мислення, професійної пам'яті, емоційної та вольової стійкості і висуває підвищені вимоги до психічної саморегуляції, особливо це є актуальним для молодих, недосвідчених офіцерів.

Відомо, що негативні емоційні стани, котрі виникають у фахівців екстремальних видів діяльності МО України при виконанні обов'язків в екстремальних ситуаціях, нерідко призводять до неадекватних психічних реакцій. З одного боку, перебування зазначених фахівців в ситуаціях впливу таких сильно діючих факторів, як небезпека, ризик, загроза життю чи здоров'ю, актуалізують первинні потреби – потреби безпеки та захисту, а з іншого –

породжують такі проблеми зі здоров'ям, як нейротизм, хронічну тривожність, підвищену агресивність, схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимноособистісного характеру [1, с. 317].

У зв'язку з цим надзвичайної актуальності набуває проблема запобігання негативним наслідкам деструктивних емоційних станів, нейтралізація посттравматичних стресових порушень шляхом розвитку здатності до саморегуляції фахівцями екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки.

Однак, проблема спеціальної психологічної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності МО України до саморегуляції під час виконання спеціальних завдань залишається недостатньо розробленою. Про це свідчить практично повна відсутність методичних і навчальних програм розвитку навичок саморегуляції, профілактики деструктивних психічних станів у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України під час навчання у ВВНЗ.

### **Аналіз останніх досліджень**

Вивчення проблеми саморегуляції психічних станів в сучасних умовах обумовлене передусім підвищеною увагою до оптимізації життєдіяльності особистості

та її професійної діяльності в складних умовах. Екстремальні ситуації завжди викликають напруженість психіки людини. Реакція людини на них залежить від величини ступеня впливу цих умов на її психіку та спроможності людини за допомогою саморегуляції психічних станів зрівноважити їх вплив [2, с. 199].

Зокрема, розглядаючи зазначену проблематику В.В. Ягупов вказує, що внаслідок дії стрес-факторів у військовослужбовців виникають труднощі у функціонуванні психіки, які можуть супроводжуватися розладом психіки (провідною ознакою яких є фобія – патологічний страх), бойовим шоком, бойовим стомленням та посттравматичним синдромом [13, с. 406].

К.К. Платонов визначає, що в умовах польоту особливо в умовах льотного навчання і перенавчання у курсантів і льотчиків іноді проявляється дуже своєрідний стан рухової і психічної скутості, що негативно позначається не тільки на льотній діяльності, а й у ряді випадків на стані здоров'я. Цей стан у льотній практиці називають напруженістю в польоті. Зовні напруженість у польоті проявляється як у міміці, так і в порушеннях рухів. Напруженість супроводжується зазвичай вегетативними порушеннями. Напруженість за своїми фізіологічними механізмами є пасивно-оборонним рефлексом, найчастіше викликаним новизною обстановки [3, с. 22-23].

Д.В. Швець зазначає, що велика кількість небезпечних ситуацій, а іноді й таких, що загрожують життю, вимагає від працівників поліції вміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації та приймати найбільш адекватні рішення, що сприятиме більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню надзвичайних подій і зривів професійної діяльності серед особового складу підрозділів поліції.

Невміння працівника поліції регулювати свій психічний стан і дії призводить до негативних, часто тяжких наслідків як для нього самого, так і для оточуючих. Невміння керувати своєю поведінкою знижує здатність особистості психологічно адаптуватися до наявних умов середовища, є серйозною перешкодою в реалізації її життєвого потенціалу. На працівників поліції щодня впливають різні

чинники, що часто мають стресовий характер. Це, в свою чергу, може призвести до появи втоми, перевтоми, виникнення різних негативних емоційних станів, розладів професійно-службової діяльності. У зв'язку з цим, оволодіння працівниками прийомами та методами психологічної саморегуляції є вельми актуальним завданням сучасності. Великих успіхів у службовій діяльності досягають працівники, в яких “міцніші нерви”, які краще вміють налаштовуватися на боротьбу зі злочинцем, більш раціонально розпоряджатися не тільки своїми фізичними та розумовими ресурсами, а і зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну активність, проявляти у складних ситуаціях оперативну-службову діяльність свою психологічну стійкість [12, с. 227].

Н.В. Павлик вважає, що наслідки стресових подій збройних конфліктів мають величезний вплив як на самих учасників бойових дій, так і на членів їх сімей. Військовослужбовці, виконуючи особливі функції, виявляються найбільш уразливими у фізичному й моральному відношеннях і несуть основну вагу всіх наслідків збройних конфліктів. Тому, з очевидністю впливає багатозначність психологічних перевантажень, емоційно-стресової напруженості військовослужбовців, що беруть участь у збройних конфліктах. Усвідомлення необхідності розробки спеціальних програм і заходів психологічної реабілітації військовослужбовців, що пережили психотравмуючі умови діяльності екстремальної ситуації в бойовій обстановці в даний час стає реальністю для наших співгромадян [11, с. 37].

С.М. Миронець та О.В. Тімченко у своїй монографії наголошують, що в екстремальній ситуації у психологічно невідготовлених фахівців може виникнути страх – афективний психічний стан, що викликається надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками. Такі негативні стани можуть порушити психічну стійкість фахівця, викликати негативні прояви, послабити його працездатність. За ступенем інтенсивності й глибини переживань страх переживається у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан жаху проявляється в астенічній і стеничній формах. У першому випадку під впливом небезпеки людина ціпеніє й виявляється нездатною до руху й дій; стенична реакція

характеризується, навпаки, різким руховим порушенням, метушливістю, прагненням втекти від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, викликає у неї глибоке потрясіння [10, с. 26].

Незважаючи на вищенаведені погляди, питання про зміст та психологічні умови саморегуляції психічних станів у фахівців професій із суттєвими психологічними навантаженнями до сих пір не викладено в літературі в завершеному вигляді [5, с. 125]. Це є основною причиною того, чому ми приділили увагу саме феномену саморегуляції психіки людини в зазначених умовах.

### Виклад основного матеріалу

Відомо, що під час виконання бойових завдань фахівцями екстремальних видів діяльності МО України виникнення деструктивних психічних станів та динаміка їх протікання залежать від багатьох різноманітних факторів, зокрема інтенсивності та тривалості впливу сильних подразників, рівня практичної психологічної підготовки до бойової (спеціальної) діяльності, зокрема від здатності знешкоджувати негативні психологічні стани шляхом саморегуляції. Як показує досвід ведення бойових дій в зоні ООС, деструктивні психічні стани, пережиті фахівцями екстремальних видів діяльності МО України в умовах загрози життю та здоров'ю, не тільки знижують успішність виконання бойових завдань, а й мають негативні довготривалі наслідки для подальшого життя воїнів [8].

З іншого боку, формування у фахівців екстремальних видів діяльності МО України умінь та навичок до саморегуляції здійснюється через: оволодіння основними категоріями теорії саморегуляції (структура, функції, компоненти), формування готовності до саморегуляції (уміння здійснювати самоаналіз, формувати цілі та визначати найактуальніші з них), а також уміння самостійно визначати й підвищувати рівень власної саморегуляції, розвиток механізмів саморегуляції. Зрозуміло, що це неможливо здійснити без проведення курсу спеціальної психологічної підготовки для зазначених фахівців.

Однак, спеціальній психологічній підготовці фахівців екстремальних видів діяльності МО України до саморегуляції під час виконання спеціальних (бойових) завдань

приділяється недостатньо уваги. Про це свідчить відсутність в діяльності відповідних ВВНЗ методичних і навчальних програм розвитку навичок саморегуляції, профілактики деструктивних психічних станів у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України. Необхідність у створенні такого роду програм зумовлена існуванням взаємозв'язку між особливостями психологічного стану та ефективністю дій фахівців екстремальних видів діяльності МО України у небезпечних умовах при виконанні бойових завдань, зокрема в зоні ООС. Адже, детермінантами виникнення деструктивних психічних станів виступають фруструючі фактори, що впливають на фахівців екстремальних видів діяльності МО України в зоні ООС. Серед них зустрічаються такі психічні стани, як тривога, страх, афект, паніка, агресія, посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Окрім цього, особливого значення набуває фактор безпеки професійної діяльності для життя і здоров'я. Крім того, значною мірою виражається динаміка переживань, що характеризується переходами від одного емоційного стану до іншого – від негативного до позитивного або від одного негативного до іншого негативного, від домінування стеничних або астенічних емоцій до їх послаблення. Така мінливість емоцій впливає на якість професійних дій. Причинами виникнення деструктивних психічних станів, що зумовлюють їх виражену динаміку є психологічна невідповідність фахівців екстремальних видів діяльності МО України до дій у небезпечних ситуаціях та особливості їх емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань при появі фруструючих факторів. До типових характеристик особистості, котрі зумовлюють неадекватну поведінку і появу деструктивного психічного стану в небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, відносяться наступні ознаки: чутливий до загроз, тривожний, збуджений, схвильований, незадоволений, заклопотаний, агресивний, незахищений, гостро реагуючий на небезпеку, боязкий, імпульсивний, переляканий, злий, жорстокий, неспокійний [4].

Військовими психологами встановлена прямо пропорційна залежність між профілактикою несприятливих емоційних станів і можливістю успішного вирішення проблем ефективності професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Тому

для ефективного виконання бойових завдань фахівці екстремальних видів діяльності МО України повинні мати певні знання про природу негативних психічних станів, несприятливі чинники професійної діяльності та психологічні травми, вміти регулювати власні емоційні стани. Це дозволяє звернути увагу на важливість цілеспрямованого формування вмінь до саморегуляції в процесі спеціальної психологічної підготовки майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України до дій в екстремальних ситуаціях для досягнення ефективності їх професійної діяльності. Провідним напрямом у цьому процесі є підготовка до саморегуляції в умовах, небезпечних для життя і здоров'я.

Проведений аналіз наукової літератури засвідчив, що вчені по-різному підходять до визначення компонентів психологічної підготовленості до діяльності. Своєрідність компонентної структури визначається у залежності від характеру конкретної діяльності, підготовка до якої при цьому вивчається. Так, В.В. Ягупов [13] основними структурними компонентами психологічної підготовленості військовослужбовців називає:

– мотиваційний (прагнення подолати труднощі майбутньої бойової діяльності і розуміння необхідності їх подолання, оцінка своїх можливостей щодо управління психічними станами та діями на основі накопиченого досвіду);

– пізнавальний (забезпечується необхідним обсягом відповідної інформації, який потрібен для цілеспрямованої діяльності в екстремальних умовах бойової обстановки);

– емоційний (переживання почуття впевненості або сумніву у своїй готовності до подолання труднощів бойової обстановки, уміння управляти своїми емоційно-вольовими процесами в екстремальних умовах);

– вольовий (забезпечує можливість подолання труднощів сучасного бою).

Л.О. Матохнюк [9] у психологічній підготовленості майбутніх офіцерів до успішного виконання професійної діяльності визначає три компоненти:

– мотиваційно-ціннісний (потреба успішно виконувати професійні завдання, стійка позитивна мотивація до професії, інтереси, ідеали фахівця, вищі почуття, переконання в необхідності професії,

бажання досягти успіху і показати себе з кращого боку та ін.);

– когнітивний (знання професійних обов'язків, функцій, оцінка їх суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, усвідомлення своїх можливостей, здібностей, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності та ін.);

– операційно-діяльнісний (продуктивне сприйняття, навички емоційно-вольової саморегуляції, організованість, комунікабельність та ін.).

У структурі психологічної підготовленості пожежних-рятувальників до професійної діяльності О.С. Колесніченком [6] виділяється п'ять основних компонентів:

– когнітивний (уявлення про майбутні труднощі, умови виконання завдань, обсяг знань, прийомів, засобів і способів досягнення мети тощо);

– мотиваційний (розуміння державної значущості вирішуваних завдань, добросовісне виконання службового обов'язку, відповідальність, моральна нормативність, прагнення досягнення успіху тощо);

– вольовий (наполегливість, рішучість, завзятість, витримка, самовладання, стресостійкість, емоційно-вольова стійкість);

– типологічний (тип нервової системи, сила і врівноваженість нервових процесів, нервово-психічна стійкість і самовладання, адаптаційні здібності тощо);

– регуляторний (здатність управляти своїми почуттями, емоціями та поведінкою, самоконтроль, здатність протистояти роздратуванню і пригнічувати негативні емоції, страх).

Близькими до позиції попереднього науковця є погляди М.І. Мар'їна та Ю.Г. Касперовича [7], які основними компонентами психологічної підготовленості розглядають наступні:

– мотиваційний (патріотична спрямованість службово-бойової діяльності; глибоке розуміння й усвідомлення державного значення й важливості виконуваних завдань, громадянська мужність, принциповість, свідоме прагнення до подолання труднощів);

– емоційно-вольовий (емоційна стійкість до тривалих напружених навантажень, готовність до ризику,

небезпеки, віра у свої сили і у можливість надання допомоги товаришами по службі; відповідальність, самостійність та рішучість при виконанні професійних завдань);

– когнітивний (стійкість пізнавальних процесів, вірне уявлення про майбутні труднощі, умови, вимоги служби; уміння правильно розуміти й оцінювати мотиви поведінки товаришів і соціально-психологічні явища у колективі; знання хитрощів та прийомів, які застосовуються протиборчою стороною);

– регулятивний (уміння управляти своїми емоціями, знімати нервово-психічну напругу й втому, мобілізуватися на виконання завдань і підтримання високої працездатності, здатність викликати бажані психічні стани);

– поведінковий або операційний (уміння орієнтуватися й адекватно поводитися в психологічно складній ситуації, адаптивність до умов виконання завдань в екстремальних умовах, здатність швидко аналізувати й упевнено діяти при впливові екстремальних стрес-факторів, внутрішня зібраність, відповідальність, урівноваженість, самооцінка).

Виходячи з розуміння сутності та змісту зазначених наведеними дослідниками компонентів, робимо висновок, що психологічна підготовленість не є їх простою сумою, а вплив психічної регуляції на кожного з них щодо її ролі у підтриманні психологічної готовності та психічної стійкості за різних умов змінюється. Проте є всі підстави розглядати у якості показника оцінювання ефективності психологічної підготовки саме ступінь сформованості здатності до психічної саморегуляції слухачів на рівнях зазначених її компонентів.

Отже, одним з показників психологічної підготовленості фахівців екстремальних видів діяльності МО України виступає їх здатність до професійної психічної саморегуляції. Як було зазначено, здатність до професійної психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності МО України у більшості сучасних дослідників розглядається на наступних основних рівнях:

на *рефлексивно-суб'єктному* рівні, і включає професійне вміння керувати своїм внутрішнім світом, рефлексувати, володіти

собою, своїм настроєм, голосом, мімікою, жестами, уміння швидко реагувати на поведінку оточуючих людей, уміння швидко приймати правильні рішення у загрозовій (екстремальній) ситуації, формувати емоційну стабільність, найповніше використовувати свої потенційні можливості, викликати відчуття стриманої сили, упевненості в собі, енергійності, активності;

на *ціннісно-мотиваційному* рівні вона включає професійну орієнтованість, прагнення до професійних дій у різноманітних ситуаціях виконання професійних завдань, вміння мотивувати себе на виконання завдань;

*когнітивний* рівень саморегуляції відповідає за професійну спостережливість і розвинену пам'ять фахівця, що включає: вміння застосовувати психологічно обґрунтовані прийоми і правила для підвищення ефективності спостереження; “включати” професійну уважність, точне запам'ятовування, збереження та правильне відтворення інформації, значущої для вирішення службових (навчальних) завдань; професійну натренованість органів почуттів і сприймань;

до *емоційно-вольового* рівня саморегуляції відноситься психологічна стійкість, яка виражається у здатності до емоційно-вольової саморегуляції, готовності діяти спокійно і впевнено в психологічно складних, емоційно напружених, небезпечних і відповідальних ситуаціях;

*комунікативний* рівень – це володіння навичками самоконтролю та саморегуляції психічного стану під час спілкування, вміння контролювати свої дії та поведінку в різноманітних професійних комунікативних ситуаціях, навички розв'язання та вирішення конфліктних ситуацій, які можуть виникати в професійній діяльності;

*поведінково-діяльнісний* рівень – визначає психологічну готовність до професійних дій, що виявляється у: розумінні психологічних умов оптимізації професійних дій та вмінні забезпечувати їх створення; використанні психологічних засобів реалізації професійних дій; застосуванні психологічних методів, використання яких сприяє підвищенню ефективності рішення бойових завдань.

## Питання психології

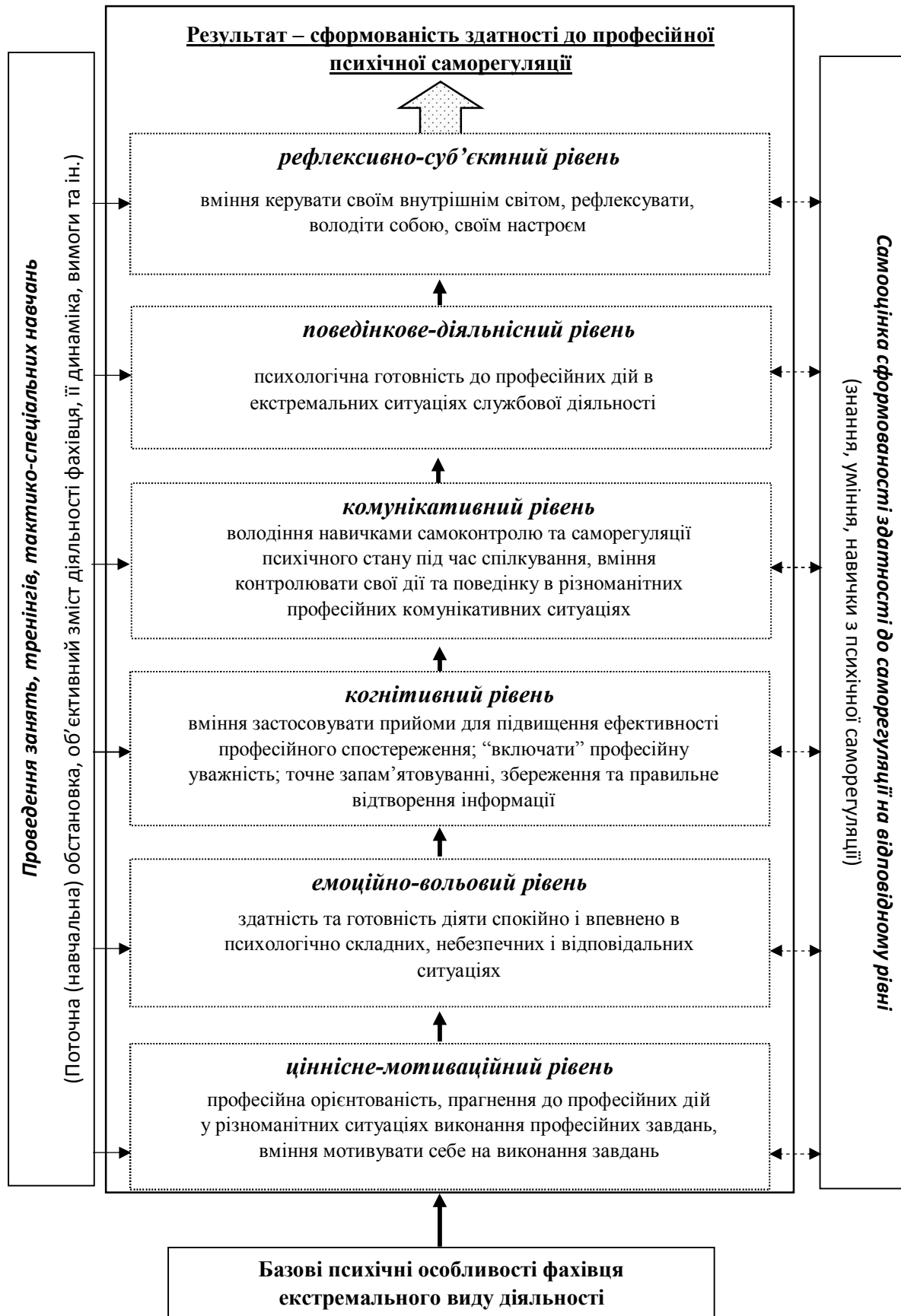


Рис. 1. Професійно-орієнтована модель розвитку професійної здатності до саморегуляції у фахівців екстремальних видів діяльності.

Таким чином, організація і проведення спеціальної психологічної підготовки у ВВНЗ відповідного профілю повинно передбачати розвиток у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України здатності до свідомого регулювання значущих якостей і умінь на зазначених психологічних рівнях, з урахуванням їх диференціації за критерієм успішності та стійкості при виконанні професійних обов'язків в екстремальних (небезпечних для життя і здоров'я) умовах. Відповідно до цього, нами розроблена професійно-орієнтована модель розвитку здатності до саморегуляції у фахівців екстремальних видів діяльності яка представлена на рисунку 1.

Ефективність розвитку психічної саморегуляції повинна оцінюватися в процесі контролю отриманих результатів за допомогою системи суб'єктивних критеріїв досягнення мети, тобто шляхом самооцінки, яка визначає статус емоційних та мотиваційних станів, впливає на вибір власних цілей, зумовлює характер оцінки та ставлення особистості до досягнутих нею результатів. Самооцінка містить результати самопізнання та емоційно-ціннісне ставлення фахівця до своєї особистості.

У разі, якщо фахівець екстремальних видів діяльності МО України вважає, що результати, яких необхідно було досягти в процесі розвитку саморегуляції, не досягнуті, відбувається корегування системи саморегуляції.

Успішність або неуспішність діяльності військовослужбовців щодо розвитку психічної саморегуляції впливає на його особистість, викликаючи позитивні або негативні психічні стани, які, в свою чергу, впливають на ефективність процесу. Так, занижена самооцінка у разі невдачі може підкріплюватися, і навпаки, у разі успіху змінюватися на більш високу. Крім того, фахівці екстремальних видів діяльності МО України можуть коригувати систему власної саморегуляції шляхом уточнення її спрямованості і суб'єктивної моделі значущих умов, доопрацювання програми дій підлеглих та суб'єктивних критеріїв оцінювання отриманого результату.

На основі даної моделі нами також розроблений навчальний модуль

“Спеціальна психологічна підготовка майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України” в рамках дисципліни “психологія” для розвитку саморегуляції психічних станів і поведінки при виконанні професійних дій у небезпечних ситуаціях, який може стати технологією подальшого вдосконалення змісту, системи та процесу психологічної підготовки слухачів ВНЗ МО України, а також засобом моніторингу її ефективності. Мета модулю – вдосконалення здатності фахівців екстремальних видів діяльності МО України до регуляції психічних станів та їх оптимізації в екстремальних ситуаціях службової діяльності. Завдання модулю: формування професійної здатності щодо дій в екстремальних ситуаціях, оволодіння методами регуляції емоційного стану та поведінки, освоєння способів їх профілактики та реабілітації після виконання бойових завдань.

Основні психологічні компетентності, які повинні бути сформовані на його основі:

- мати сформовані наступні професійні якості: психічна стійкість, впевненість в собі та своїх діях, сміливість, рішучість, самоконтроль, гнучкість та комунікативність;

- володіти навичками самоконтролю та саморегуляції психічного стану, вміти контролювати свої дії та поведінку, вміти керувати своїм внутрішнім світом, рефлексувати, володіти собою, своїм настроєм;

- знати та вміти використовувати технологію саморегуляції під час комунікативної діяльності в екстремальних умовах;

- вміти застосовувати прийоми для підвищення ефективності професійного спостереження; “включати” професійну уважність; точно запам'ятовуванні, збереження та правильне відтворення інформації

- володіти навичками розв'язання та вирішення конфліктних ситуацій;

- мати психологічну готовність до професійних дій та витриманої поведінки в екстремальних ситуаціях.

Наведемо орієнтовний тематичний план підготовки майбутніх фахівців МО України (табл. 1).

Таблиця 1

Назва теми	Нормативний обсяг год.	Всього за викладачем	Види занять			Технічні засоби/ дидактичні засоби	Взаємозв'язк и тем, що вивчаються, з іншими дисциплінами
			Лекції	Семінарські	Тренінг		
Змістовий модуль 1. Формування вмінь, навичок та професійних якостей майбутніх фахівців МО України							
1. Психологічна готовність до дій в екстремальних умовах	4	4			0	Комп'ютер, проектор, схеми, таблиці	психологія; ТСН; ВСГ; тренінги

Розглянемо детальніше зміст та складові орієнтовного модулю спеціальної психологічної підготовки майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України.

Модуль 1. Формування вмінь, навичок та професійних якостей майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України.

Тема 1.1. Формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Питання для розгляду на лекції:

- поняття екстремальної ситуації;
- основні групи екстремальних ситуацій (спричинені надзвичайними умовами; життєві, повсякденні екстремальні ситуації; службові, професійні екстремальні ситуації, зумовлені виконанням фахових обов'язків, в тому числі захоплення в полон);

- види екстремальних ситуацій в професійній діяльності фахівців МО України;

- новизна, незвичайність, раптовість, стрімкість подій, дефіцит часу;

- високі навантаження, тривалі навантаження;

- невизначеність, ризик;

- індивідуально-психологічні особливості необхідні для фахівців екстремальних видів діяльності МО України;

- вплив екстремальних ситуацій на психіку фахівців та їх дії в таких ситуаціях;

- розвиток самоконтролю під час здійснення професійної комунікації;

- розвиток навичок контролю професійної уважності та пам'яті;

- розвиток волевих якостей та навичок самоконтролю емоційного стану.

Питання для розгляду на семінарському занятті:

- визначення та розуміння екстремальних ситуацій;

- види екстремальних ситуацій;

- фактори, які сприяють виникненню екстремальних ситуацій;

- особливості керування психічними станами в екстремальних ситуаціях

Питання для відпрацювання під час тренінгів:

- алгоритми дій в екстремальних ситуаціях;

- формування здатності до професійної комунікації в екстремальних ситуаціях;

- формування здатності застосовувати прийоми для підвищення ефективності професійного спостереження та запам'ятовування;

- формування навичок саморегуляцій в екстремальних ситуаціях.

Навчальний модуль спеціальної психологічної підготовки надає можливість цілеспрямовано конкретизувати цілі



процесу психологічної підготовки, урізноманітнити її форми і методи, широко використовувати сучасні педагогічні технології, що забезпечують здатність майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України до саморегуляції під час здійснення професійної (в т.ч. екстремальної) діяльності.

Окрім цього, для тренувань щодо оволодіння способами саморегуляції можуть бути рекомендовані такі види психологічного тренінгу:

1) комунікативний тренінг, який передбачає оволодіння навичками встановлення психологічного контакту і довірчих відносин, здійснення психологічного впливу на людей;

2) тренінг формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах;

3) психорегулююче тренування, що дозволяє регулювати емоційні стани, знімати зайву напругу, створювати позитивний настрій в діяльності фахівців.

Складність завдань, змісту і способів здійснення таких видів тренінгу висуває високі вимоги до організації та методики його проведення. Так, при проведенні тренінгів необхідно керуватися певними принципами їх організації: науковим обґрунтуванням та доцільністю тренінгу; професійною спрямованістю тренінгу; систематичністю і послідовністю в його проведенні; свідомістю й активністю слухачів; доступністю та зрозумілістю методів підготовки.

**Висновок.** Проблема спеціальної психологічної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності МО України до саморегуляції під час виконання спеціальних завдань залишається недостатньо вивченою. Про це

свідчить відсутність в діяльності відповідних ВВНЗ методичних і навчальних програм розвитку емоційно-вольової стійкості та саморегуляції, профілактики деструктивних психологічних станів у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України. Необхідність у створенні такого роду програм зумовлена існуванням взаємозв'язку між особливостями психологічного стану та ефективністю дій фахівців екстремальних видів діяльності МО України у небезпечних умовах при виконанні бойових завдань, зокрема в зоні ООС. Адже, детермінантами виникнення деструктивних психологічних станів виступають негативні емоціогенні чинники, що впливають на фахівців екстремальних видів діяльності МО України в зоні ООС. Причинами виникнення деструктивних психологічних станів, що зумовлюють їх виражену динаміку є психологічна невідповідність фахівців екстремальних видів діяльності МО України до дій у небезпечних ситуаціях та особливості їх емоційної сфери, зокрема схильність до негативних переживань при появі емоціогенних чинників. Тому набуває актуальності розробка навчального модулю їх підготовки до саморегуляції на основі досліджень деструктивних психологічних станів, які виникають в екстремальних ситуаціях професійної діяльності.

**Під час подальших наукових пошуків плануємо** розробити та експериментально перевірити Програму розвитку здатності до саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності в процесі їх спеціальної психологічної підготовки.

### Список використаних джерел

1. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України. Харків. Нац. ун-т внутр. справ. 2005. 317 с.
2. Блінов О.А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*: Зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196 – 201.
3. Блінов О.А. Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. С. 21 – 29.
4. Деніжна С.О., Сова М.О. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. Київ. 2016. Вип. 32. С. 99-115 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_32\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_32_12) (дата звернення: 10.07.2019 року).

## Питання психології

5. Ковшов Р.В. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наук. праць. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Т.7. Вип. 24. С. 122 – 134.
6. 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.
7. Марьин М.И., Касперович Ю.Г. Психологическое обеспечение антитеррористической деятельности : учеб. Пособие. Москва: Академия, 2007. 208 с.
8. Мась Н.М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 3. С. 280 – 285. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2014\\_3\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_3_51)(дата звернення: 16.06.2019 року).
9. Матохнюк Л.О. Дослідження процесу формування психологічної готовності курсантів-прикордонників інженерних груп до професійної діяльності в ВВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2006. Вип. 10 (34). С. 222–229.
10. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ.: Август Трейд, 2008. 249 с.
11. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності: Зб. наук. праць. Київ: Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Збройних сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37– 41.
12. Швець Д.В. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 бер. 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. 240 с.
13. Ягупов В.В. Військова психологія : підручник Київ: Тандем, 2004. 656 с.

## References

1. Bandurka O.M. Ekstremalna yurydychna psykholohiia v diialnosti personalu orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy. Kharkiv. Nats. un-t vnutr. sprav. 2005. 317 s.
2. Blinov O.A. Psykhichni stany viiskovosluzhbovtziv u protsesi sluzhby. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy: Zb. nauk. prats. Kyiv: NUOU, 2013. Vyp. 4 (35). С. 196 – 201.
3. Blinov O.A. Samorehuliatsiia nespriatlyvykh emotsiinykh staniv liudyny u napruzhenykh umovakh diialnosti. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2013. Vyp. 14. С. 21 – 29.
4. Dienizhna S.O., Sova M.O. Psykhologichna pidhotovka pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh sytuatsiiah. Problemy suchasnoi psykholohii. Kyiv. 2016. Vyp. 32. S. 99-115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_32\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_32_12) (data zvernennia: 10.07.2019 roku).
5. Kovshov R.V. Teoretychni aspekty samorehuliatsii psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv pidrozdiliv spetsialnoho pryznachennia v osoblyvykh ta ekstremalnykh umovakh. Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2012. T.7. Vyp. 24. S. 122 – 134.
6. Kolesnichenko O.S. Psykhologichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.09, Kharkiv., 2011. 23 s.
7. Maryn M.Y., Kasperovych Yu.H. Psykhologicheskoe obespechenye antyterrorystycheskoi deiatelnosti : ucheb. Posobyе. Moskva: Akademyia, 2007. 208 s.
8. Mas N.M. Psykhologichna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv do dii u osoblyvykh umovakh. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Kyiv, 2014. Vyp. 3. S. 280 – 285. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2014\\_3\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_3_51)(data zvernennia: 16.06.2019 roku).
9. Matokhniuk L.O. Doslidzhennia protsesu formuvannia psykholohichnoi hotovnosti kursantiv-prykordonnykiv inzhenernykh hrup do profesiinoi diialnosti v VVNZ. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2006. Vyp. 10 (34). S. 222–229.
10. Myronets S.M., Timchenko O.V. Nehatyvni psykhichni stany riativalnykiv v umovakh nadzvychainoi sytuatsii : monohrafiia. Kyiv.: Avhust Treid, 2008. 249 s.
11. Pavlyk N.V. Psykhologichna adaptatsiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh viiskovoi diialnosti: Zb. nauk. prats. Kyiv: Nauk.-doslid. tsentr humanitarnykh problem Zbroinykh syl Ukrainy. 2005. T. 8. № 4. S. 37– 41.
12. Shvets D.V. Osobystist, suspilstvo, zakon: psykholohichni problemy ta shliakhy yikh rozv'iazannia : zb. tez dop. mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysviach. pam'iaty prof. S.P. Bocharovoi (m. Kharkiv, 30 ber. 2017 r.). Kharkiv : KhNUVS, 2017. 240 s.
13. Yahupov V.V. Viiskova psykholohiia : pidruchnyk Kyiv: Tandem, 2004. 656 s.

Резюме

*Фурс О.* заместитель начальника факультета по работе с личным составом, Военно-дипломатическая академия

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МО УКРАИНЫ В ПРОЦЕССЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*В статье рассмотрена проблема обучения основам психической саморегуляции специалистов экстремальных видов деятельности Министерства обороны Украины (далее - МО Украины) в процессе их специальной психологической подготовки. Обоснована необходимость и актуальность решения указанной проблемы, учитывая значительные угрозы для национальной безопасности Украины в условиях российской военной агрессии.*

*Разработана профессионально-ориентированная модель развития способности к саморегуляции у специалистов экстремальных видов деятельности МО Украины.*

*Разработан учебный модуль "Специальная психологическая подготовка будущих специалистов экстремальных видов деятельности МО Украины" в рамках дисциплины «психология» для развития саморегуляции психических состояний и поведения при выполнении профессиональных действий в опасных ситуациях, который может стать технологией дальнейшего совершенствования содержания, системы и процесса специальной психологической подготовки слушателей высших военных учебных заведений МО Украины (далее - ВУЗА), а также средством мониторинга ее эффективности.*

*Ключевые слова: деструктивное психическое состояние; способность к саморегуляции, специалисты экстремальных видов деятельности; специальная психологическая подготовка.*

Summary

*Furs O.* Deputy Head of the Faculty of Personnel, Military Diplomatic Academy

**PROFESSIONAL MENTAL SELF-REGULATION OF FUTURE EXTREME SPECIFIC ACTIVITIES OF UKRAINE'S MD IN THE PROCESS OF THEIR SPECIAL PSYCHOLOGICAL TRAINING**

*The article deals with the problem of teaching the basics of mental self-regulation of specialists of extreme types of activity of the Ministry of Defense of Ukraine (hereinafter - MD of Ukraine) in the process of their special psychological training. The necessity and urgency of the solution of this problem have been substantiated considering the significant threats to the national security of Ukraine under the conditions of Russian military aggression.*

*A professionally oriented model of the development of the ability to self-regulation in the specialists of extreme types of activity of the Ministry of Defense of Ukraine has been developed.*

*A training module "Special psychological training of future specialists of extreme types of activity of the Ministry of Defense of Ukraine" has been developed within the discipline "Psychology" for the development of self-regulation of mental states and behavior when performing professional activities in dangerous environment, which can become a technology for further improvement of the content, system and process of special psychology students of higher military educational institutions of the Ministry of Defense of Ukraine (hereinafter referred to as HEI), as well as a means of monitoring its effectiveness.*

*Keywords: destructive mental state; ability to self-regulation; specialists of extreme activities; special psychological training.*