

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»

Виконала:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Вальковець Олена Валеріївна

Науковий керівник:

кандидат біологічних наук,

доцент

Мунасіпова-Мотяш І.А.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів, 2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології.

Протокол № _____ від « _____ » _____ 20 ____ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	6
1.1. Стан дослідження регуляції та саморегуляції в психології.....	6
1.2. Загально-теоретичні засади саморегуляції: поняття, особливості та структура.....	11
1.3. Особливості саморегуляції поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності.....	18
РОЗДІЛ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	25
2.1. Психологічна стійкість як ресурс саморегуляції суб'єкта діяльності.....	25
2.2. Модель саморегуляції поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах.....	33
2.3. Вдосконалення підготовки та заходів військовослужбовців в екстремальних умовах.....	39
РОЗДІЛ ІІІ. Емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах.....	46
3.1. Вибірка та процедура дослідження.....	46
3.2. Методика дослідження.....	49
3.3. Аналіз результатів дослідження.....	52
ВИСНОВКИ.....	62
ДОДАТКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність вивчення психофізіологічного та соціально-психологічного станів людини в умовах нервово-емоційної напруги обумовлена зростанням інтересу до вивчення потенційних ресурсів особистості в екстремальних ситуаціях, прогнозу надійності та професійного відбору фахівців екстремального профілю.

Фахівець екстремальної професії постійно зустрічається з нестандартними ситуаціями, що вимагають подолання звичної логіки мислення, здійснення антифізіологічних дій та протиприродних операцій. Рівень готовності до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах пов'язаний із психофізіологічними обмеженнями людської психіки та всього організму в цілому. Тому важливим аспектом підготовки спеціаліста екстремального профілю є навчання навичок самоконтролю з формуванням установки на високу якість професійної діяльності, що забезпечує інтеграцію програми виконавчих дій між свідомістю та навичками.

У психології екстремальних ситуацій велике значення надається стресостійкості фахівців небезпечних професій, причому вважається, що в її основі лежать високий рівень саморегуляції та наявність професіоналізму, що дозволяє співробітнику ефективно діяти у складній, непередбаченій ситуації.

Об'єктом дослідження є психологічна саморегуляція професійної діяльності.

Предметом дослідження є стильові особливості саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах.

Метою дослідження є виявлення та проведення аналізу саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах та її стильові особливості.

Згідно з поставленою метою та висуненими гіпотезами було визначено **основні завдання дослідження:**

- 1) Проналізувати теоретичні засади та загальну характеристику саморегуляції;
- 2) Дослідити взаємозв'язок психологічних станів та психологічної стійкості професійної діяльності в екстремальних умовах та пропозиції;
- 3) Провести емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові праці Б. Ананьєв, Б. Братусь, В. Дільтей, А. Донцов, А. Здравомислов, С. Анісімов, С. Рубінштейн, К. Абульханова-Славська, М. Басов, О. Леонт'єв, Б. Ломов, К.П. Бутейко, Ю. Г. Вілюнас, Г.Д. Горбунов, О.Н. Дорохов, О. С. Захаревич, В.В. Козлов [Кіз. Інт], В. Л. Маріщук, Л.В. Маріщук, А.Н. Стрельникова, О. А. Чургапов.

Вагомий внесок в розробку проблеми саморегуляції зробили представники вікової та педагогічної психології. В залежності від визначення змісту поняття саморегуляції, від цілей науковців, увага концентрується навколо різних видів цього процесу. Зокрема, сенсомоторна (П. А. Жоров, О.О. Конопкін, В. Е. Чудновський), стильова (Є. М. Коноз, В. І. Морсанова, Р. Р. Сагієв), вольова (В. А. Іванников, В. К. Калін, В. К. Котрило, В. І. Селіванов), емоційна (І. В. Бринза, Я. Рейковський, О.П. Саннікова О.Я. Чебикін, О.А. Чернікова), моральна (М.Й. Боришевський, Б. С. Братусь, Т.В. Кириченко, П.М. Якобсон), мотиваційна (О.Г. Ксенофонтова, В.І. Степанський, А.А. Файзуллаєв), особистісна (К.О. Абульханова-Славська, Л. Е. Орбан - Лембрик, І.І. Чеснокова), інтелектуальна (В. О. Моляко, О. К. Тихомиров) та ціннісно-сміслова саморегуляція (Л.В. Долинська, І. С. Кон, В. Є. Семенов, В.А. Ядов).

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (аналіз середніх

значень, міри статистичної вірогідності відмінностей, кореляційний аналіз) методи.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (37 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феноменів агресії та агресивності, описано специфіку молодіжної агресії, її соціально-психологічні чинники. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Стан дослідження регуляції та саморегуляції в психології

Перед аналізом регуляції та саморегуляції в психології, варто зазначити, що актуальність дослідження та вивчення даного питання є досить актуальним. Однак, психологічна сутність та природна саморегуляції особистості досліджена досить на поверхневому рівні, не дивлячись на те, що багато вчених працювали над вивченням даного питання.

Проблема особистісної саморегуляції для психологічної науки є новою, і пов'язана вона безпосередньо зі становленням суб'єктності якособливої якості особистості, що формується, тому це питання ключове в психологічній науки, і він вивчається в різних аспектах.

Так, якщо звернути увагу на праці таких вчених, як Конопкін О.А., Моросанова В.І. та Осницький А.К. можна зауважити, що їх дослідження базувались на уявленні о людині як стосовно діючого суб'єкта своєї довільної активності [9]. Вчені зазначали, що усвідомлена цілеспрямована регуляція є одним найважливіших та принципово необхідних психічних механізмів реалізації внутрішньо детермінованої активності суб'єкта. На нашу думку, варто розглянути більш широко дані концепції.

Так, на думку Конопкіна О.А. загальна здатність до саморегуляції проявляється, перш за все, в успішному оволодінні новими (складнішими) видами та формами діяльності, висловлюючись зовні в успішному вирішенні нестандартних завдань та подоланні нетипових ситуацій на всіх рівнях оволодіння різними видами діяльності, в завзятості та наполегливості у досягненні поставленої мети [5].

Внутрішня саморегуляція характеризується насамперед усвідомленістю, розумінням підстав діяльності в цілому, її мети, умов, способів дій, оцінки

результатів та ін. При цьому усвідомлено враховуються як об'єктивні зовнішні умови діяльності, так і власні суб'єктивні можливості.

Під усвідомленою саморегуляцією, Конопкін О.А. трактує системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини за ініціацією, підтримці та управлінню різними видами та формами довільної активності, безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей. Це визначення означає основні функції усвідомленої саморегуляції [5].

Для аналізу структури регуляторних процесів О.О. Конопкін використовує структурно функціональний підхід. При цьому підході процес саморегуляції представлений як цілісна, замкнута (кільцева) за структурою, інформаційно відкрита система, реалізована взаємодією функціональних ланок (блоків), основою виділення яких притаманні їм специфічні (приватні, компонентні) регуляторні функції.

Системна взаємодія функцій реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети. Це дає можливість виділення єдиної для різних видів довільної активності функціональної структури процесів саморегуляції.

В свою чергу, якщо розглядати наукові дослідження В.І. Моросанової, то можна акцентувати увагу, що проблема саморегуляції визначається та розглядається при вивченні самосвідомості та виділяє три основні функції самосвідомості, які ми й розглянемо [10].

Зазначимо, що перша пов'язана зі здатністю особистості до самоідентифікації, самооцінки себе та свого ставлення до світу. Завдяки підтримці внутрішньої цілісності та самототожності, людина може бути суб'єктом своєї поведінки та ставлення до навколишнього світу.

Під другою функцією розглядають можливість людини бути суб'єктом усвідомленої та спрямованої зміни себе. Вона проявляється у вдосконаленні себе за рахунок самопізнання та зміни способів своєї життєдіяльності. Третя

функція – власне спрямоване регулювання своєї поведінки та життєдіяльності через самосвідомість, що забезпечує їх свідомість, - є найменш дослідженою.

Говорячи про регуляторну функцію самосвідомості, Моросанова В.І вважає, що це особливий процес по забезпечення дієвості змісту самосвідомості, що і проявляється у зв'язку самосвідомості з поведінкою та діяльністю людини [10].

Перші дві функції самосвідомості були значною мірою вивчені багатьма авторами в емпіричному плані. Механізми підтримки внутрішньої цілісності (реалізації першої функції) були розглянуті у дослідженнях різних форм порушень та спотворень самосвідомості та їх впливу на поведінку людини (Зейгарнік Б.В., Кон І.С., Фрейд А.).

Б.В. Зейгарник вважала смислове зв'язування основним механізмом саморегуляції, який уможлиблює підтримання цілісності та самототожності. Особлива роль цього механізму проявляється також у подоланні критичних життєвих ситуацій, коли ця функція самосвідомості стає найважливішою [11].

Іншим способом збереження цілісності є адаптація до себе – самоприйняття, самопристосування, що сприяє формуванню самовпевненості особистості [7]. Друга функція – удосконалення себе за рахунок самопізнання та самозміни – реалізується у вигляді особистісної саморегуляції (Гримак Л.П., Осницький А.К., Шульга Т.І. та ін.).

Тут основною регулятивною формою самосвідомості виступає рефлексія, спрямована на своє Я, яка служить способом зміни самоідентичності. За допомогою рефлексії суб'єкт здійснює спеціальний аналіз способів своєї діяльності та явищ свідомості, що включає зокрема і образ Я.

Дослідження проблеми регулюючої ролі самосвідомості не може відмінностями у розумінні змісту саморегуляції. Найчастіше про ефекти саморегуляції судять за фактом змін самосвідомості і поведінки, оминаючи

питання психологічні механізми феномена саморегуляції. Не менш гострим є питання про існування специфічних регуляторних процесів.

Коли воно ігнорується, як механізм саморегуляції розглядається зміна координації психологічних процесів та станів, що призводить до зміни регульованих змінних (стану, поведінки, діяльності і т.д.) На сучасному етапі проблема регулюючої функції самосвідомості в здебільшого знаходиться в руслі дослідження Я-концепції як структури уявлень людини про себе. У соціально-психологічному підході сформувалося розуміння Я-концепції як сукупності установок, спрямованих на себе (Бернс Р., Кон І.С. та ін).

Я-концепція як установча система включає три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий. З позицій цього регуляторного підходу компонент Я-концепції є проявом когнітивного та емоційноціннісного компонентів у поведінці [12].

В даний час активно розвивається суб'єктний підхід до дослідження психіки (Абульханова-Славська К.А., Брушлинський А.В., Знаков В.В., Журавльов А.Л., Конопкін О.А. та ін.). У його руслі регулююча роль самосвідомості визнається найважливішим критерієм розвитку особистості як суб'єкта життєдіяльності.

К.А. Абульханова-Славська пише про те, що в Я-концепції втілюється життєва стратегія суб'єкта, що входить до структури самосвідомості та відповідає сенсу життя людини. Особливого значення у становленні суб'єктності людини надається процесам саморегуляції [12].

Система саморегуляції реалізується базовими процесами: плануванням цілей активності суб'єкта, моделюванням значних умов їх досягнення, програмуванням активності та оцінкою її результатів. Існують індивідуальні особливості у проявах саморегуляції, які характеризуються тим, як людина планує та програмує досягнення мети, враховує значні зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та коригує свою активність для досягнення

суб'єктивно прийнятних результатів і як ці особливості забезпечені психічними засобами їх реалізації.

Особистісна саморегуляція полягає у визначенні свого індивідуального місця у культурно-історичній традиції та тих корекціях, які робляться при визначення власних позицій (культурно-історичну традицію визначають суспільно-історичний устрій, національна приналежність (мова); релігійна належність; кланова (професійна) приналежність) [13].

Таким чином, механізм дії особистісної саморегуляції базується на загальну структуру саморегуляції. Теоретичну основу наших поглядів визначає структурно-функціональний підхід (О.А. Конопкін), а також дослідження К.А. Абульханова-Славська, В.П. Бояринського, В.І. Моросанової, О.Ю. Осадько, О.К. Осницького, С.Л. Рубінштейна, спираючись на які можна уявити загальний погляд на усвідомлену саморегуляцію [14].

Саморегуляція поведінки – це складний, переважно усвідомлюваний процес. Він проявляється в особистості як її здатність довільно керувати власними діями та вчинками відповідно до моральними нормами та принципами, прийнятими у суспільстві. Саморегулювання поведінки є важливим інструментом у встановленні взаємин особистості у процесі її спілкування з оточуючими.

1.2. Загально-теоретичні засади саморегуляції: поняття, особливості та структура

Саморегуляція, як новоутворення особистості, тісно пов'язана з психологічним розвитком людини, особливо у підлітковому віці, саме поведінка та діяльність у підлітковому віці визначаються особливостями саморегуляції. Стильовими особливостями саморегуляції є типові для людини та найбільш суттєві індивідуальні особливості самоорганізації та управління зовнішньою та внутрішньою цілеспрямованою активністю, а також має прояв в усіх її різних видах.

На нашу думку для дослідження загальної характеристики саморегуляції варто здійснити трактування поняття «саморегуляції». Дане поняття має різне трактування та по-різному інтерпретується в різних напрямках. Поняття «саморегуляції» не є власне психологічним та частіше за все застосовується в теорії систем та фізіології, саме через це поняття саморегуляції було закріплено та охарактеризовано щодо рівноваги, адаптації та норми.

Якщо взяти до уваги деякі науки, то, наприклад, в онтології саморегуляція особистості розглядається в рамках випереджального відображення дійсності. Враховуючи, що більшим регулятором та організатором діяльності людини є свідоме відображення у формі свободи, саме тому реалізація планів та програм зумовлена довільними діями. Психологія особистості не лише відображає те, що оточує людину, але й створює нову картину свого оточення, а саме модель майбутнього[3].

Зауважимо, що в біології під саморегуляцією розглядають властивість систем різних рівнів, які, по-перше, зберігають внутрішню стабільність, завдяки їх скоординованим реакціям, які компенсують вплив змінюючих умов навколишнього середовища, по-друге, забезпечувати встановлення та підтримання узгодженості між елементами в їх спільній діяльності по

здійсненню цілісної поведінки та між системою в цілому та зовнішнім середовищем.

В процесуальному відношенні, саморегуляція полягає у доцільному функціонуванні живих систем різних рівнів організації. Як важлива ланка функціональних систем всіх рівнів організації, біологічний зворотній зв'язок виступає важливим механізмом саморегуляції поведінки та діяльності як тварин, так й людини.

Таким чином, зауважимо, що поняття «саморегуляції» є багатозначним, а з цього випливає, що є складним та має своє використання у різних науках з різним трактуванням. Можемо привести декілька визначень, де у загальному значенні дане поняття означає наступне:

1. Приведення у такий стан, який забезпечує нормальну та правильну роботу системи;
2. Налагоджування або впорядкування;
3. Спрямування розвитку або руху того чи іншого для приведення до порядку, системи [8].

В психологічному словнику В.В. Синявського та О.П. Сергєєнкова саморегуляція трактується як системна характеристика особистості, яка відображає її здатність до стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності, а також спрямованість на досягнення максимальної ефективності своєї власної діяльності, уміння та досвід контролю за своїм станом та діяльністю [1].

Зазначимо, психологічна саморегуляція є одним з рівнів регуляції активності систем, які відображають специфіку реалізуючих її психічних способів відображення та моделювання дійсності, в тому числі й рефлексії суб'єкта. В свою чергу, загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, які залежать від конкретних умов, а також від

характеристик нервової діяльності, особистих якостей суб'єкта та його звичок в організації своїх дій.

В науковій літературі є різні трактування стосовно поняття «саморегуляція». Так, М.Й. Боришевський розглядає саморегуляцію поведінки як одну з інтегральних характеристик особистості у вигляді відкритої соціально-психологічної системи, яка на постійній основі вдосконалюється та самоорганізується.

На думку вченого, головну роль у розвитку саморегуляції відіграє міра участі суб'єкта у створенні та засвоєнні правил, норм, зразків поведінки, а також їх перетворенні та оцінюванні, завдяки чому створюється відповідальність за вибір тих норм, яких вона має дотримуватися, оскільки виробляється здатність до мислення щодо моральності як невід'ємна складова процесу саморегуляції [4].

Деякі вчені, такі як К. Ізард виділяє серед проблем саморегуляції емоційні стани, як окремий вид та напрямок для дослідження, які відносять до порушення регулюючої функції емоцій та у межах трьох типів саморегуляції емоцій, такі як:

1. Регуляція за допомогою іншої емоції (використання свідомих зусиль, які спрямовані на активацію іншої емоції, протилежна тій, яку людина переживає на даний момент та хоче її позбавитися);
2. Моторна регуляція (використання фізичної активності як метод розрядки емоційної напруги);
3. Когнітивна регуляція (використання уваги та мислення для пригнічення небажаної емоції, або спроба встановлення контролю над нею [3].

Варто зазначити, що якщо розглядати саморегуляцію активності людини, як систему, яка володіє певними системними особливостями, такими як цілісність, структурність, взаємодія з навколишнім середовищем, то її можна

тракувати як специфічну форму активності людини, яка відображає вплив вже сформованих особистісних структур різного рівня індивідуальності на особливості цілеспрямованої активності.

При дослідженні з позиції системного підходу, рівень сформованості усвідомленої саморегуляції має бути визначений цілісністю системи саморегуляції. Так, категорія цілісності визначає повноту охоплення об'єкту дослідження та ступінь його організованості.

Саморегуляція розглядається як системно-організований процес, який має закономірну внутрішню структуру. Зауважимо, що саме наявність повноцінної функціональної структури саморегуляції та високий рівень сформованості кожної функціональної складової визначають ефективне саморегулювання [2].

Власно кажучи, психологічна саморегуляція в якості регуляторного процесу полягає у подоланні суб'єктом інформаційної невизначеності. Якщо розглядати хто є суб'єктом саморегуляції, то виступає сама людина, в той час, як в якості об'єкту може виступати притаманні йому психічні явища, виконувана їм діяльність або власна поведінка.

Таким чином, ми можемо констатувати, що саморегуляцію поведінки можна віднести до певної власності людини, яка може поєднувати в собі такі сфери, як інтелектуальні, вольові, емоційні та мотиваційні сфери особистості.

Якщо проаналізувати наукові праці О.А. Конопкіна, то можна зазначити, що науковець виділяє такі регуляторні функції, як планування, програмування та контроль, а також, окрім них психологічні засоби здійснення регуляторних функцій (розуміння вміння та навички), специфічне джерело інформації, який використовується при реалізації тої чи іншої регуляторної функції (самооцінка), умови, які активують та підтримують процес саморегуляції (мотиваційні, емоціональні феномени та ін.) [5].

Саме на думку вченого, усвідомлена саморегуляція по О.А. Конопкіну полягає у системно-організаційному процесі внутрішньої психічної активності людини по ініціативі, підтримці та управлінню різними видами та формами довільною активністю, безпосередньо, яка має свою реалізацію через досягнення цілей людини [5].

Якщо розглядати стиль саморегуляції, то його можна вважати ключовим поняттям індивідуально-стильового підходу. Так, індивідуальний стиль активності та індивідуальний стиль саморегуляції при даній активності є взаємопов'язані сторони реалізації психологічної активності. Саме на думку В.І. Моросанової, предметом психології саморегуляції є інтегративні психічні процеси та явища, які забезпечують самоорганізацію різних видів психологічної активності людини, цілісність його індивідуальності та особистості [6].

Стиль саморегуляції характеризується індивідуальними особливостями здійснення регуляторних процесів планування, програмування, моделювання та оцінювання результатів своєї діяльності. Індивідуальні розбіжності у формуванні різних форм саморегуляції відображені в когнітивних стилях, а також не виключаємо той факт, що можуть бути притаманні зв'язки імпульсивності та полenezалежності з різними формами контуру саморегуляції [6].

Зауважимо, що найчастіше існує спроба звести саморегуляцію до проблеми свідомого управління особи власними діями та поведінкою. В даному випадку, саморегуляція визначається яка включає в себе планування дій, вчинків, вольове зусилля, при їх затримці або активізації, самоконтроль.

Що стосується свідомого регулювання, зазначимо, що дане регулювання є найвищим рівнем в системі регуляції, проте зведення всієї проблематики саморегуляції лише до одного рівня, навіть якщо він визначається як найвищий, не лише суттєво може знецінювати пояснювальні можливості

принципу, але й суперечить його основі. Таким чином, можна вважати, що саморегуляція є проявом цілісної роботи психіки як багаторівневої системи.

Варто зазначити, що виділяють інтелектуальну саморегуляцію, під якою розглядають здатність індивіда створити програму діяльності й саме на даній основі керувати своїми діями та станом.

На нашу думку, варто зазначити, що від ступені досконалості процесів саморегуляції залежить успіх, надійність, продуктивність, а також кінцевий результат будь-якого акту довільної активності.

Окрім цього, акцентуємо, що всі індивідуальні особливості поведінки та діяльності можуть бути визначені функціональною сформованістю, а також змістовними та динамічними характеристиками тих процесів саморегуляції, які створюються, безпосередньо, суб'єктом активності.

Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш загальна та суттєва функція цілісної системи психіки людини. Зазначимо, що саме в процесах саморегуляції реалізується цілісність психіки, при цьому умовно виділяючи її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, особливостей тощо.

Важливим фактором є те, що специфіка людської психіки як способу відображення реалій та її пристосування щодо свідомості суб'єкта, а також межі його впливу на структуру процесів психічної саморегуляції, а саме: склад та характер здійснення регуляторних функцій, які є компонентами цілісних регуляторних процесів, специфіку міжфункціональних зв'язків, які забезпечують системну єдину систему процесів саморегуляції.

Так, не дивлячись на те, якими б психологічними методами не реалізовувались процеси саморегуляції, які мають недосконалу функціональну структуру, дані процеси можуть призвести до найбільш ефективній побудові та реалізації самої виконавчої активності та забезпечити, тим самим, її продуктивність.

Що стосується стильових особливостей саморегуляції, акцентуємо, що вони є типовими для людини та найбільш суттєвими індивідуальні особливості самоорганізації та управління внутрішньої та зовнішньої ціленаправленої активності, яка має прояв в різних її видах.

Таким чином, феномен стилю саморегуляції проявляється саме таким чином, що людина планує та програмує досягнення життєвих цілей, а також враховує внутрішні та зовнішні умови, оцінює результати та вносить певні корективи в свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів, в тому обсязі, в якому процеси самоорганізації мають свій розвиток та є усвідомленими.

1.3. Особливості саморегуляції поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності

На сьогоднішній день, все більше уваги привертає до себе вивчення та дослідження як психологічних, так й фізіологічних та соціальних станів людей в стресових, а особливо в екстремальних умовах. Так, в останніх умовах найчастіше опиняються фахівці екстремальних професій, таких як військовослужбовці, правоохоронні органи, органи ДСНС та ін., оскільки специфіка їх роботи полягає у постійній роботі з нестандартними обставинами.

Фахівці екстремальних видів діяльності постійно стикаються зі складними та небезпечними ситуаціями. Їх робота вимагає високого рівня фізичної та психологічної готовності, волі до ризику та вміння контролювати власні емоції. Одним із ключових аспектів, що допомагає фахівцям досягати успіху в своїй діяльності, є ефективна саморегуляція поведінки.

Саморегуляція поведінки в екстремальних умовах передбачає здатність впоратися зі стресом, управляти напруженням та зберігати концентрацію в умовах високого ризику. Одним із способів досягнення цих цілей є усвідомлення своїх емоцій та ефективний контроль над ними. Фахівці в небезпечних ситуаціях повинні бути здатні підтримувати холонокровність та розуміти, що емоції можуть завадити їх роботі та вплинути на прийняття важливих рішень.

Додатково, спеціалісти екстремальних видів діяльності розвивають навички управління своїми діями та реакціями. Вони навчаються швидко аналізувати ситуацію, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення. Крім того, фахівці навчаються планувати свої дії та передбачати можливі наслідки, щоб зменшити ризик виникнення небажаних подій.

Саморегуляція поведінки також передбачає вміння контролювати фізичні реакції та фокусуватися на зазначених завданнях. Фахівці екстремальних видів діяльності розвивають техніки вдосконалення своєї

фізичної підготовки та зосередження, що дозволяє їм зберігати ефективність та виконувати завдання навіть у найнебезпечніших ситуаціях.

Загалом, саморегуляція поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності є однією з ключових складових успіху. Цей процес передбачає усвідомлення своїх емоцій, контроль над ними, управління діями та фізичною реакцією. Розвиток навичок саморегуляції сприяє збереженню концентрації, здатності до прийняття обґрунтованих рішень та збалансованого підходу до виконання завдань в умовах високого ризику.

Для того, щоб досліджувати та аналізувати особливості саморегуляції поведінки, варто з'ясувати, що саме трактують під поняттям «екстремальні умови». Так, науковці по-різному трактують дане поняття, наприклад, Б.Ф. Ломов, Л.Г. Дика та М.І. Наєнко під екстремальними умовами розуміють в психології під екстремальними умовами розуміють граничні значення елементів оптимальної робочої ситуації, які знаходяться на межі адаптаційних можливостей, при цьому викликаючи потребу мобілізації звичайних резервів організму [17].

Також, на думку науковців, дані умови не є позитивними та сприятливими для людського організму, саме тому можуть призвести як до значних змін у психофізіологічному стані людини, так й до зниження ефективності та надійності діяльності людини.

В свою чергу, В.І. Лебедева та В.В. Семикін вважають, що характерною ознакою екстремальних умов є постійна дія негативних факторів, порівнюючи якщо з особливими умовами діяльності, де діяльність пов'язана з епізодичною дією екстремальних чинників [18].

Так, можемо зазначити, що екстремальні умови суттєво відрізняються від особливих, в першу чергу, інтенсивністю та специфічністю спрямованості на діяльність.

Окрім цього, зазначимо, що розвиток механізмів саморегуляції функціонального стану, а також володіння методами саморегуляції є суттєвими ознаками рівня професійної придатності фахівця.

Зауважимо, що фахівці екстремальних видів діяльності завжди зустрічаються з нестандартними ситуаціями та, тим самим, проходять через подолання звичної логіки мислення, здійснення антифізіологічних дій та подолання надзвичайних ситуацій [17].

Рівень готовності до реалізації та здійснення фахівцями своєї професійної діяльності в екстремальних умовах пов'язаний з психофізіологічними обмеженнями людської психіки та всього організму в цілому. Саме тому, важливим аспектом підготовки фахівця екстремальних видів діяльності є навчання навичкам самоконтролю з формуванням установки на високу якість професійної діяльності, що, в свою чергу, полягає у забезпеченні інтеграції програми виконавчих дій між свідомістю та навичками.

Виходячи з цього ми розуміємо, що для кращої роботи фахівцям екстремальних видів діяльності необхідно нестандартне мислення, швидка реакція та навички діяти без застосування фізичної сили. Саме тому, фахівці екстремальних видів діяльності мають бути навчені таким навичкам, як самоконтроль, що пов'язано, в свою чергу, з певними психологічними та фізіологічними обмеженнями (стрес, емоційна напруга та моральні цінності) [19].

Зазначимо, що самоконтроль, або іншими словами саморегуляція, це певні дії людини, які направлені на зміну власного стану. При цьому, активність людини направлена більше на модифікацію та реабілітацію власного організму, а також на стимуляцію своєї працездатності. Так, психологічна регуляція активізує як стан, так й властивості людини, які є необхідними для реалізації тієї чи іншої діяльності.

Варто зазначити, що високий рівень саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності залежить, перш за все, від професіоналізму та стресостійкості, завдяки чому спеціалісти ефективно справляються з важкими та нестандартними ситуаціями. Не мало важливим є фактор, завдяки якому фахівці можуть регулювати власний психологічний та психофізіологічний

стан, а також негативні емоційні переживання в кризових та надзвичайних ситуаціях [20].

Важливим є чинник, який варто враховувати при підготовці та визначенні психологічної саморегуляції фахівців екстремальних професій, а саме це врахування стрес-чинників, які впливають, як зовнішніх, так й внутрішніх факторів. Так, неврахування або хибне дослідження може призвести до психологічних зривів та до масштабних помилок в їх діяльності, а також негативного впливу на їх працездатність, фізичне та моральне здоров'я [19].

На нашу думку, якісне та детальне дослідження особливостей психологічної саморегуляції фахівців екстремальних професій може надати певну перспективу та можливість швидше пристосовуватися до певних умов, а також покращення якості підготовки фахівців даних видів діяльності.

Не дивлячись на те, що ми присвятили перший розділ дослідженню та вивченню поняття та структури психологічної саморегуляції, варто, на нашу думку, нагадати саме поняття для більш детального дослідження. Так, психологічна саморегуляція це ті чи інші певні дії людини, які направлені на зміну власного стану.

Влучним трактуванням, на нашу думку, є А. Алексєєва та А. Вербицького, які вважають що психологічна саморегуляція має своє використання при позначенні групи методів активного впливу на психічний стан особи. Зауважимо, що на думку авторів, до даних методів відносяться наступні: нервово-м'язова релаксація, самонавіювання, аутогенне тренування, а також ідеомоторне тренування [20, с. 3-4].

Так, психологічна саморегуляція направлена на подолання інформаційної невизначеності, яка сприяє більш чіткому уявленні мети, а також формуванню критеріїв контролю реалізованої діяльності та її оцінки.

Зазначимо, що функціональна роль саморегуляції полягає у підтриманні стійкості психічного стану як цілісної системи при деструктивній зовнішній

взаємодії, а також підпорядкуванні змісту та структури діяльності певним цілям.

Так, психодинамічні характеристики саморегуляції надають можливість протистояти стресовому впливу та забезпечують емоціональну стійкість особистості, в свою чергу, змістовно-сміслові характеристики забезпечують можливість протидіяти ситуаційним факторам або імпульсивним захопленням [22].

Таким чином, зазначимо, що під саморегуляцією розуміють та трактують індивідуальний спосіб регуляції психологічних процесів, а також можливості компенсації дефіцитарних та оптимізації потенційних якостей особистості при безпосередньому співвідношенні з просторово-часовими характеристиками зовнішнього середовища.

При вивченні когнітивних та активаційних елементів психологічної саморегуляції фахівців в екстремальних умовах встановлено, що поточний функціональний стан взаємодіє з психологічною системою професійної діяльності через активаційний елемент діяльності, основною функцією якого є забезпечення оптимального енергетичного рівня з метою якісного виконання робочих задач [23].

Тобто, чим адекватніше є активаційна дія на систему регуляції функціонального стану з точки зору його співвідношення характеру робочої завантаження, тим ефективніше буде енергетичне забезпечення діяльності та успішніше вона буде виконуватися, що опосередковано виявляє більш високий рівень професійної придатності суб'єкту діяльності.

Таким чином, для фахівців екстремальних видів діяльності є необхідним вдосконалення психологічного супроводу, яке буде направлене на розвиток та навчання навичкам саморегуляції зі зменшенням симптоматики дистресу, а також збільшенням адаптаційних можливостей [20].

Вважаємо, що проблема психологічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності, насамперед, виникає зі студентського віку, особливо у професійних військових навчальних закладах. Дану думку

підтверджує й український військовий психолог С. Васильєв, який приділив свою увагу вивченню та дослідженню особливості саморегуляції курсантів у період адаптації.

Так, при дослідженні, науковець застосовував наступні методи:

1. Теоретичні, а саме оглядово-аналітичне дослідження психологічної літератури для визначення ступеня дослідженості проблем адаптації та психологічної саморегуляції в психологічних дослідженнях;
2. Емпіричні, які полягали у спостереженні, анкетуванні, соціометрії та тестуванні;
3. Експериментальний метод для виявлення впливу індивідуально-психологічних характеристик студентів та курсантів на перебіг психологічної саморегуляції в процесі їх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі [22, с. 46].

Саме тому, на нашу думку, варто визначити комплекс критеріїв, а також показників, які допоможуть дослідити психологічну саморегуляцію фахівців екстремальних видів діяльності.

Виходячи з дослідження та наукової праці Ягупова В.В. та Фурса О.Й., можна акцентувати, що структурою психологічної саморегуляції є сукупність рефлексивно-суб'єктних елементів, які зберігаються при змінах умов діяльності та складаються таких критеріїв, до яких варто віднести когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-мотиваційний, поведінково-діяльнісний та суб'єктний. Доцільним було б дослідити кожен з вищезгаданих критеріїв [24].

Для когнітивного критерію характерним є практичне мислення, аналіз, синтез, узагальнення та ін. Тобто, фахівець при володінні практичним інтелектом здатен знаходити та досліджувати максимум інформації про поведінку особи, а також розуміти мову невербального спілкування, прогнозувати не лише судження, а й реакції інших людей в екстремальних ситуаціях та вміти проявляти далекоглядність у відношенні до інших людей.

В свою чергу, емоційно-вольовий критерій полягає у цілеспрямованості, самостійності, наполегливості та ініціативності фахівця екстремального виду діяльності. Можна даний критерій розглянути на прикладі військовослужбовця. Характерним для військових є усвідомлення всієї важливості та серйозності виконання бойового завдання, а також вміння керуватися стійкими переконаннями та професійними принципами [24].

Не мало важливим є самовладанням фахівця екстремального виду діяльності, оскільки при здатності володіння собою, своїми емоціями та поведінкою може стати запорукою як для збереження життя не лише власного, а й товаришів, а й для виконання завдань з успішною точки зору.

Характерним для ціннісно-мотиваційного критерія є спрямованість фахівця, а саме його професійних інтересів, як мають своє вираження у потребах, меті, мотивах, інтересах, ставленні та переконанні. Таким чином, акцентуємо, що показником даного критерію є професійний інтерес, який проявляється у ставленні самої особи до військово-професійної діяльності та в самому бажанні її досліджувати та пізнавати [23].

Що стосується стосовно поведінково-діяльнісного критерію, зазначимо, що проявляється він в здатності фахівця екстремального виду діяльності регулювати власну поведінку, а також відстоювати свої інтереси, вирішення та правильно спілкуватися при конфліктних ситуаціях та взаємодіяти з іншими. Якщо знову повернутися до прикладу з військовослужбовцем, то в даному випадку, він має вміти врегульовувати власну поведінку та діяльність.

В свою чергу, суб'єктний критерій полягає у здатності фахівців екстремальних професій об'єктивно ставитися до себе, а також самооцінки, саморефлексії, саморегуляції та ін. Так, офіцер або командир відділення має контролювати та «подавляти» негативні психічні стани [24].

РОЗДІЛ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

2.1. Психічні стани та психологічна стійкість як ресурс саморегуляції суб'єкта діяльності

Зазначимо, що особливості особистості формують стійкі диспозиції, які служать узгодженню активності суб'єкта та вимог об'єктивних просторів його буття та конкретизується в індивідуальному стилі саморегуляції суб'єкта.

Таким чином, здатність суб'єкта до реорганізації сформованих диспозицій або самоорганізації через розуміння особливостей своїх буттєвих просторів, які є її продовженням і входять до її структури є основним психологічним ресурсом, що дозволяє особистості розвиватися та переходити від вирішення адаптаційних задач до оптимізаційних завдань життєдіяльності.

У зарубіжних дослідженнях сучасної науки стала дуже затребувана тема життєвої енергії людини або так званої суб'єктивної вітальності, яка традиційно розглядається як похідна від особистісної автономії та показника суб'єктивного благополуччя особистості. Дослідження, що стосуються життєвої енергії людини, давно були у фокусі уваги різних філософських і психологічних шкіл [15].

Однією з перших теорій, що пов'язали життєву енергію та психічне здоров'я, був психоаналіз Зигмунда Фрейда, який стверджував, що кожна людина має обмежений обсяг психічної енергії. Згідно з Фрейдом та іншими представниками егопсихології, ніж більше людей вільний від придушення та конфліктів, тим більший доступ до життєвої енергії він має, а, отже, тим більшою вітальністю, має креативність.

Насправді можливість жити повним життям багато в чому залежить від стану духовної сфери, розвитку якої особливе значення має державне фінансування. Важливу роль тут грає бажання та здатність держави

створювати, оберігати та підтримувати сприятливу духовну атмосферу. Така атмосфера включає безліч складових елементів [16].

Серед них слід особливо виділити культивування гуманності, доброзичливості, взаємоповаги та довіри. Сприятлива духовна атмосфера не лише стимулює інтелектуальну творчу діяльність, але й соціальний настрій.

Саме в таких умовах у кожного з'являється можливість набувати та накопичувати психологічні ресурси. Дефіцит таких ресурсів може призводити до розладів настрою та соціальної адаптації.

Психологічні ресурси можна як сильні боки особистості, які підвищують соціальну адаптивність та психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил та внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань тощо [16].

Так, можна зауважити, що ресурси можуть бути:

- 1) зовнішні та внутрішні;
- 2) актуальні в минулому, теперішньому та найближчому майбутньому;
- 3) свої та чужі;
- 4) дорослі та дитячі.

До ресурсів особистості можна віднести знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають можливість людині бути більше адаптивним та стресостійким.

Психологічні ресурси грають різну роль адаптації людини та подолання важких життєвих подій. Л.В. Куликов до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить:

- 1) активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та можливості особистісного зростання;
- 2) силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»;

- 3) активну життєву установку;
- 4) позитивність та раціональність мислення;
- 5) емоційно-вольові якості;
- 6) фізичні ресурси - стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності.

Відзначаючи внутрішні індивідуальні ресурси особистості, необхідно звернутися до різних рівнів. З погляду індивідуального рівня значне місце посідає роль нервової системи, особливості темпераменту, характеру людини, акцентуацій, емоційної стійкості в особливостях справляє поведінки людини.

Вплив особистісного рівня пов'язаний з життєдіяльністю людини, його взаємодією у соціумі, з особливостями його міжособистісного спілкування, тому значущими є життєві цінності, настанови, смисли, відносини, мотиваційна сфера особистості, життєві стратегії.

У психотерапевтичній практиці велике значення має глибинний, суб'єктивний конструкт психологічної дійсності – екзистенційний рівень, тут проявляється поняття життєвого сенсу, ієрархія цінностей, поняття моралі, совісті, особистісних переживань, внутрішній вакуум [7] .

Е. Фромм виділяв три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- 1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток та бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;
- 2) раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей та необхідності вчасно ці можливості виявити та використовувати;
- 3) душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам наражати на небезпеку надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати "ні" тоді, коли весь світ хоче почути "так" [4].

Психологічні ресурси зазвичай досліджуються у межах гуманістичної психології. Найбільш значущий у цьому контексті напрямок передбачає

вивчення особистісних якостей, здатних полегшувати процес подолання стресів та кризових ситуацій. Так, особливий інтерес становить аналіз таких характеристик, які можуть сприяти або перешкоджати подолання труднощів.

Тому особливої актуальності сьогодні набуває аналізу внутрішнього світу людини. У психологічній літературі існує чимало класифікацій ресурсів (Фромм, 1999; Куликов, 1995; Хобфолл, 1993; Водоп'янова, 2005).

Розуміння системи індивідуально значимих цінностей може допомогти суттєво розширити спектр корисних психологічних ресурсів, до яких за класифікацією С. Хобфолла відносяться наступне:

1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні речі) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтерперсональні, змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні замилювання риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи побічно) для подолання важких життєвих ситуацій або служать засобами досягнення особисто значних цілей. [3].

Критичний аналіз представленої класифікації дозволяє зробити попередній висновок про те, що у суспільстві масового споживання всіяко культивується прагнення досягненню таких ресурсів, як: матеріальні об'єкти та соціальний статус. У таких умовах нам все легше та легше стає повірити в те, що навіть внутрішні інтерперсональні психологічні ресурси так чи інакше залежать від влади та матеріальних можливостей.

Однак чи варто довірятися цій нав'язаній міфологемі, забуваючи про те, що в культурі існує безліч чудово обґрунтованих альтернативних уявлень про можливості та потреби людини. Не виключено, що саме надлишковий прагматизм та цинізм підтримують несприятливу психологічну атмосферу тотальної недовіри, самотності та жорсткої конкурентної боротьби.

Так, психологічну стійкість слід розглядати як важливу особистісну якість, що формується у процесі діяльності.

Таким чином, можна зауважити, що є повний комплекс особистісних якостей, що сприяє адаптивному, нетравмуючому переживанню екстремальних ситуацій що забезпечують успішність подолання їх наслідків, що може бути характеристикою особистості, а саме психологічна стійкість до екстремальних умов.

Психічні стани та психологічна стійкість є невід'ємною частиною нашого життя. Вони впливають на наше сприйняття світу, нашу здатність до спілкування та нашу здатність до саморегуляції.

Психічні стани можуть бути різноманітними. Вони включають в себе емоційний стан, настрій, свідомість. Кожен із нас має свій унікальний спосіб сприйняття світу, тому наші психічні стани теж будуть унікальними. Водночас, існують загальні типи психічних станів, які є характерними для більшості людей. Наприклад, стресовий стан, щасливий стан, почуття тривоги чи задоволення.

Психологічна стійкість важлива для забезпечення ефективної саморегуляції. Вона означає нашу здатність витримувати емоційні переживання та стресові ситуації, не втратити внутрішню рівновагу та продовжувати займатися діяльністю, не допускаючи виснаження. Люди з високою психологічною стійкістю здатні досягати поставлених цілей, подолувати труднощі та отримувати внутрішнє задоволення від своєї діяльності.

Можна зрозуміти, що психічні стани та психологічна стійкість є важливими ресурсами для саморегуляції суб'єкта діяльності. Вони взаємопов'язані та впливають один на одного. Здатність контролювати свої психічні стани та розвивати психологічну стійкість важлива для досягнення успіху і задоволення в житті.

На нашу думку, варто розглянути ще й стресостійкість, яка також грає дуже значну роль у саморегуляції. Зазначимо, що незважаючи на те, що

психологічна стійкість та стресостійкість є двома поняттями, які пов'язані між собою, але мають свої відмінності.

Так, психологічна стійкість - це здатність людини виправдовуватися перед життєвими труднощами, стримувати емоції і впоратися зі стресом. Люди, які мають високу психологічну стійкість, здатні краще адаптуватися до нових ситуацій, впоратися з викликами та проблемами, зберігати оптимізм та розуміння себе і навколишнього світу.

В свою чергу, під стресостійкістю трактують здатність успішно витримувати стресові ситуації, не дозволяючи їм негативно позначитися на психологічному і фізичному стані людини. Якщо аналізувати думки вчених щодо даного питання, акцентуємо, що Н.І. Бережна виначає стресостійкість як якість особистості, що складається із сукупності наступних компонентів:

1. психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);
2. мотиваційного;
3. емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
4. вольового, який виявляється у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації;
5. професійної підготовленості, поінформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
6. інтелектуального - оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [1].

В свою чергу, А.А. Реан та А.А. Барановим було визначено, що стресостійкість визначається трудовою мотивацією, соціально-психологічною толерантністю, високим рівнем внутрішнього локус-контролю та самооцінки, а також справжньою адаптацією конструктивного типу [75].

Таким чином, стресостійкість, на нашу думку, є комплексним явищем, що має ряд структурних компонентів. Люди з високою стресостійкістю можуть відновлюватися після стресових подій та швидше адаптуватися до нових умов. Ці дві концепції пов'язані між собою в такий спосіб:

1. Психологічна стійкість може впливати на стресостійкість. Люди, які мають високу психологічну стійкість, можуть краще впоратися зі стресом, оскільки вони мають більшу емоційну стійкість і здатність контролювати свої емоції.

2. Стресостійкість може впливати на психологічну стійкість. Люди, які є стресостійкими, можуть легше зберігати позитивний настрій, оптимізм і розуміння себе навіть у стресових ситуаціях. Це допомагає їм зберігати більшу психологічну стійкість і легше впоратися з труднощами.

Однак, психологічна стійкість і стресостійкість це не одне і те ж. Люди можуть мати високу стресостійкість, але в той же час бути менш психологічно стійкими і навпаки. Це залежить від індивідуальних характеристик та особистісних факторів кожної конкретної людини.

Отже, розуміння та управління своїми психічними станами, а також розвиток психологічної стійкості можуть стати ключем до покращення якості життя та досягнення наших цілей. Будь-який суб'єкт діяльності має потенціал для розвитку і удосконалення своєї саморегуляції, враховуючи ці аспекти. Працюючи з нашими психічними станами і збільшуючи нашу психологічну стійкість, ми можемо досягти більшої гармонії та успіху в житті.

Хочемо зазначити, що стресостійкість та саморегуляція також пов'язані між собою. Стресостійкість відображає здатність людини ефективно справлятися зі стресом, впоратися з труднощами та відновлюватися після них. Саморегуляція, з свого боку, передбачає здатність контролювати та керувати своїми емоціями, поведінкою та діями.

Стрес може негативно впливати на саморегуляцію людини, пригнічуючи її здатність контролювати свої реакції та приймати розумні рішення. Водночас, саморегуляція допомагає покращувати стресостійкість шляхом вивчення та застосування ефективних стратегій стресового управління.

Стресостійкість пов'язана як з психологічною стійкістю, так і з показниками саморегуляції. Психологічна стійкість передбачає наявність внутрішніх резервів, які допомагають людині впоратися з негативними

ситуаціями. Вона включає в себе такі показники, як оптимізм, самоконтроль, самодисципліну, присутність сенсу життя та інші. Такі характеристики допомагають людині переживати стресові ситуації з меншими втратами енергії та негативним впливом на психіку.

Саморегуляція включає в себе набір психологічних механізмів і стратегій, які допомагають людині контролювати свої емоції, думки та поведінку. Це може включати техніки релаксації, медитацію, позитивне мислення, планування та організацію свого часу та багато інших. Здатність до саморегуляції є важливим елементом стресостійкості, оскільки вона допомагає людині зосередитися, знаходити конструктивні рішення та контролювати свої емоції під час стресових ситуацій.

Таким чином, стресостійкість пов'язана як з психологічною стійкістю, так і з показниками саморегуляції, оскільки обидва аспекти впливають на здатність індивіда адаптуватися до стресу і відновлювати свою емоційну стійкість. Можна стверджувати, що стресостійкість та саморегуляція взаємопов'язані, оскільки одне залежить від іншого і їх взаємодія визначає рівень емоційного та функціонального благополуччя людини.

2.2. Модель саморегуляції психологічних станів та поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах

На сьогоднішній день набуває актуальності та уваги проблема щодо морально-психологічного стану та поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах. В даному випадку, під екстремальними умовами можна розглядати військове положення, в якому зараз перебувають не лише цивільні, а й військові, та пов'язане, в першу чергу, з виконанням бойових завдань у гарячих точках, які розташовані по всій лінії фронту. На нашу думку, саме це й можна віднести до діяльності екстремального характеру.

Так, при виконанні бойових завдань в даних умовах притаманний військовослужбовцям рівень нервово-психологічної напруженості та розуміння стосовно великої відповідальності. Окрім цього, на військовослужбовців дуже сильно подавляють такі критерії, як загроза життю, обмеження у часі, висока відповідальність стосовно прийняття рішення (вагання стосовно правильності рішення), нерегламентований робочий день та ін. [25].

В сучасних умовах військової діяльності, особливо при залученні до бойових операцій та інших екстремальних ситуацій, психологічні аспекти виявляються невід'ємною частиною успішної виконавської діяльності військовослужбовця. Враховуючи це, стає актуальним вивчення саморегуляції психологічних станів та поведінки військовослужбовців у надзвичайних умовах.

Основою даної моделі є розуміння того, що військовослужбовець опиняється у ситуації, де його психологічний стан та поведінка мають прямий вплив на успішність виконання завдань та збереження власного життя та життя своїх побратимів. Саморегуляція є специфічним набором психологічних процесів та стратегій, застосування яких допомагає військовослужбовцю підтримувати необхідний рівень функціонування та адаптації в умовах стресу та небезпеки.

Модель враховує, що психологічний стан та поведінка військовослужбовця в екстремальних умовах можуть диференціюватися в залежності від конкретної ситуації, а також від особистих особливостей та досвіду кожного військовослужбовця. Саморегуляція полягає у здатності свідомо аналізувати та контролювати свої психологічні процеси, вибирати та застосовувати стратегії, що сприяють підтримці оптимального стану та ефективної поведінки.

Ця модель базується на теоретичних підходах до саморегуляції, що виявили свою ефективність в інших сферах діяльності, таких як спорт, бізнес та медицина. Враховуючи специфічні особливості військової сфери, дана модель адаптована для військовослужбовців і враховує їхні спеціальні потреби та вимоги.

Модель складається з п'яти основних етапів саморегуляції психологічних станів та поведінки. Перший етап - усвідомлення і прийняття поточного психологічного стану. Військовослужбовець аналізує свої емоції, думки та фізіологічні реакції, робить свідомий вибір щодо можливого впливу цих станів на його діяльність.

Другий етап - вибір та застосування стратегій саморегуляції. Військовослужбовець визначає, які психологічні стратегії та методи застосовувати для досягнення необхідного рівня саморегуляції у даній ситуації.

Третій етап - самоконтроль і контроль. Військовослужбовець постійно моніторить свій психологічний стан та поведінку і намагається утримувати їх на необхідному рівні. При необхідності використовуються зовнішні контрольні елементи, такі як команди або спеціальні пристрої.

Четвертий етап - адаптація та зміна стратегій. В разі зміни умов або виникнення нових ситуацій, військовослужбовець здатен змінити свої стратегії саморегуляції, забезпечуючи ефективність та адаптацію під нові умови.

Останній етап - оцінка та корекція. Військовослужбовець постійно оцінює результати своєї саморегуляції та вносить корективи в свої стратегії, щоб покращити результативність та адаптивність.

Таким чином, модель саморегуляції психологічних станів та поведінки військовослужбовців у екстремальних умовах є інструментом, що дає можливість військовослужбовцям контролювати свою психологію та підтримувати необхідний рівень функціонування та поведінки у стресових та небезпечних умовах. Це сприяє забезпеченню безпеки та успішності їхньої діяльності, а також підвищує здатність до відновлення та адаптації після негативних впливів екстремальних умов.

На нашу думку, саме до таких умов необхідна, перш за все, підготовка психологічного стану та поведінки в екстремальних умовах військовослужбовців шляхом моделювання тої чи іншої ситуації.

Формування здатності військовослужбовця до психічної саморегуляції є одним із найважливіших завдань підготовки сучасного фахівця, оскільки забезпечує можливість виховання його як здатного самостійно приймати рішення, формувати й довізначати завдання відповідно до вимог в екстремальних і мінливих ситуаціях й завдяки цьому досягати поставлених командуванням завдань.

Рушійною силою становлення саморегуляції фахівця в екстремальних умовах діяльності є смислотворення, спрямоване на формування й актуалізацію готовності мотиваційно-смислової сфери суб'єкта, до того щоб особистісний смисл (засіб самоствердження) екстраполювався в контекст соціальної значущості, в результаті чого уможлиблюється оптимальна редукція суперечності між егоїстичними цілями фахівця та суспільною цінністю його діяльності. Така залежність, у свою чергу, актуалізує потребу в самосуб'єктній дії як інструменті, за допомогою якого вдається значною мірою здолати внутрішні завади на шляху до успішного досягнення мети діяльності [26, с. 9].

Актуалізації цих провідних здатностей і якостей сприяють такі його професійно важливі якості, як: розвинута воля; сміливість; дотепність;

винахідливість; життєвий і професійний досвід; проникливість; розкутість у поведінці; гнучкість розуму; об'єктивність і чесність; аргументованість вчинків і поведінки; схильність відстоювати свої погляди; самостійність і зваженість своїх дій, вчинків і діяльності; висока вимогливість до себе та до інших; витримка та здатність уникати спокус; фізична, моральна та духовна загартованість; психічна і психофізіологічна стійкість [24].

Діяльність сучасного фахівця – це високоінтелектуальна праця, пов'язана з високим емоційним напруженням, ризиком для життя, необхідністю застосовувати акторські психотехніки.

Крім того, офіцер повинен мати ще й певні особистісні якості – самостійність і незалежність думок; творчу уяву та вміння моделювати свою діяльність; практичне мислення та здатність діяти не стандартно; вміння швидко та адекватно реагувати на зміну обстановки; здатність до обґрунтованого ризику; вміння враховувати особливості об'єкта спілкування, його настрій і, виходячи з цього, гнучко перебудовувати тактику своєї поведінки та міжособистісної взаємодії з ним.

На нашу думку, стрес-чинники в офіцерів суттєво відрізняються від зазначених негативних психічних станів представників інших спеціальностей. Розглядаючи зазначені стрес-чинники, В. Ягупов характеризує їх як надмірні постійні або епізодичні (несподівані) подразники, властиві їхній діяльності, що здатні спричиняти в особи різні духовні, психічні та психофізіологічні стани напруженості: вибір між різними протилежними варіантами дій, хвилювання, тривожність, розгубленість, переляк, страх, паніка, тощо [25].

Отже, стрес (стресовий стан) фахівців спеціальних підрозділів, які виконують завдання в екстремальних видах діяльності (зоні проведення АТО), можна охарактеризувати як стан емоційної, інтелектуальної та вольової напруженості різних видів – духовного, психічного, психофізіологічного та фізичного характеру.

Конкретизуючи стрес-чинники (стресори), які виникають у фахівців екстремальних видів діяльності, вчений умовно поділяє їх на тривалі

(постійні) та короткочасні (епізодичні) [25]. До тривалих стрес-чинників офіцерів В. Ягупов відносить такі, як: особистісна відповідальність фахівця за свою діяльність та її результати; небезпечний, екстремальний, емоційно насичений та у вольовому сенсі надзвичайно напружений характер діяльності, розумову та фізичну втому, а інколи і перенапруження; боязнь допустити помилки та упущення в роботі [26, с. 133].

До короткочасних (епізодичних) стрес-чинників, на думку вченого, належать такі, як: тимчасові невдачі в роботі; раптові несприятливі зміни обстановки у районі виконання завдань; інтелектуальні стресори, що пов'язані з потребою осмислити та переробити протягом короткого часу величезні обсяги різноманітної інформації й прийняти адекватне оптимальне рішення, знайти нові способи діяльності, нестандартні рішення та нетипові виходи зі складної ситуації; мотиваційні стресори, що виникають внаслідок вагань щодо того, виконати завдання чи ухилитися від ризику, небезпеки, тощо [26].

Сучасні події значно підвищили вимоги до психологічної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності МО України. Зокрема, суттєво ускладнили та дещо змінили характер їхньої діяльності такі особливості: збройна боротьба ведеться на території нашої держави; Російська Федерація виступає в ролі агресора; обмеженість виїзду до родичів, які залишились проживати на тимчасово окупованих територіях тощо.

Використання методів психічної саморегуляції в екстремальних умовах нададуть офіцерам змогу: зняти або полегшити психічне, психофізіологічне та фізичне навантаження, швидко відновитись; зняти і розслабити загальний нервовопсихічний стан; самостійно регулювати дихання та кров'яний тиск; активізувати психічні та фізичні функції організму на подолання кризового стану; концентруватись та діяти цілеспрямовано у складних умовах обстановки; контролювати виконання завдання [27].

З практичного погляду важливо зазначити, що психічна саморегуляція – це вплив на особистісний фізіологічний і нервово-психічний стан майбутнього фахівця. Вона суттєво залежить від бажання офіцера керувати своїми

емоціями, почуттями, переживаннями і, як результат, поведінкою та фаховими діями в будь-яких ситуаціях. Необхідно враховувати, що схильність до психічної саморегуляції не є вродженою, а формується та розвивається в період практичної підготовки і вдосконалюється протягом усього життя.

2.3. Вдосконалення підготовки та заходів військовослужбовців в екстремальних умовах

На сьогоднішній день, в умовах війни та конфліктів різного рівня на протязі довгих періодів часу військовослужбовці перебувають в особливих психологічних умовах, які можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та інших психічних порушень.

Отже, актуальність проблеми психологічного супроводу військовослужбовців у зоні ведення бойових дій є надзвичайно важливою, оскільки від їхнього психічного здоров'я залежить як їхнє особисте благополуччя, так і ефективність виконання покладених на них завдань.

Зміна психічного статусу військовослужбовців у бойових діях включає бойовий стрес (перший прояв дезадаптації), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани – найважчу форму бойової психопатії [28].

Аналіз наукової літератури стосовно розвитку у ветеранів війн та локальних збройних конфліктів посттравматичних стресових порушень свідчить, що ПТСР становлять від 10% до 50% усіх медичних наслідків бойових дій. Ними сьогодні страждають 29–45% ветеранів Другої світової війни, 25–30% американських ветеранів в'єтнамської війни. Серед осіб, які отримали поранення, ПТСР досягають 42%. На превеликий жаль, дослідники прогнозують, що після закінчення російсько-української війни ПТСР може перевищувати норму через швидку інтенсивність боїв та жорсткість нашого ворога [29].

Бойовий стрес і бойова втома є основними нормальними реакціями на аномальний стрес під час бойових дій. У воєнний час люди перебувають у постійному фізичному стресі (наприклад, недоїдання, перепади температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічному стресі

(наприклад, постійна небезпека, пильність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв чи снайперів або жертв чи смертей).

Ці реакції зазвичай проявляються як сильний страх (наприклад, інтенсивна реакція на гучні звуки), підвищена пильність (боксер завжди наготові та готовий до дії), кошмари/жах, дратівливість, труднощі зі сном тощо. Хоча все це звучить негативно, деякі із цих реакцій уважаються адаптивними, включаючи надмірний страх і підвищену пильність, а також інші реакції на бойовий стрес, такі як зростання фізичної сили, збільшення витривалості, відчуття власної компетентності тощо (тобто не всі стресові реакції є негативними) [30].

Важливу роль відіграє здатність самого військовослужбовця та його найближчого оточення (переважно командирів, лікарів, психологів) адекватно оцінити стан людини, розпізнати симптоми, що свідчать про розвиток стресу. БСР спочатку проявляється як нездатність особи виконувати свої безпосередні службові обов'язки.

Серед найхарактерніших ознак слід звернути увагу на залишення поля бою, прогули без пояснень тощо. Учасники бойових дій, у яких розвивається бойова втома, мають високий ризик рецидиву, тому чим швидше буде надана допомога, тим більше шансів на одужання. У таких випадках психологічні чинники (особистісні особливості людини) можуть затримати або ускладнити одужання [29].

Будь-яка поведінка солдата, яка протягом тривалого часу відрізняється від його попередніх звичок, може бути першою ознакою та симптомом бойового стресу. Не обов'язково запам'ятовувати всі можливі ознаки і симптоми БСР для своєчасної діагностики, корисніше запам'ятати просте правило: знайте своїх хлопців і будьте готовими помітити будь-які раптові, тривалі чи прогресуючі зміни в їхній поведінці, які несуть якусь загрозу безпеці та функціонуванню вашого підрозділу.

В умовах сучасної війни рашисти, не отримавши перемогу військовим шляхом, активно шукають лазівки для знищення українського духу, створення сварок та роз'єднання єдності, щоб ослабити наше суспільство й особливо військових, що спричинить слабкість на фронті.

Для проведення заходів інформаційно-психологічного впливу щодо підриву морально-психологічного стану (МПС) наших військ Російська Федерація використовує широкий арсенал форм, де наявні два нерозривно зв'язані між собою напрями: інформаційний і психологічний [30].

Основною метою морально-психологічного забезпечення дій військових сил визначено забезпечення необхідного морально-психологічного стану особового складу, який дає змогу ефективно виконувати завдання за призначенням [31]. Основними завданнями морально-психологічного забезпечення у веденні бойових дій є:

- 1) формування в особового складу готовності до виконання завдань в умовах бойової обстановки, яка швидко змінюється та потребує миттєвих оперативних рішень, відповідальності за відданий наказ, життя і здоров'я особового складу, його безпеку та здатність до виконання завдань;
- 2) забезпечення дисциплінованості та пильності особового складу, правопорядку у військових частинах (підрозділах) у місцях виконання завдань, недопущення проявів паніки, нерішучості, невпевненості, некерованості;
- 3) інформаційно-пропагандистське забезпечення дій особового складу на підставі аналізу, оцінки та прогнозування суспільно-політичної обстановки у районах виконання визначених завдань та оперативне реагування на їх зміни;
- 4) формування в особового складу свідомого розуміння воєнної політики держави, патріотизму, відданості військовій присязі [31].

Основні зусилля морально-психологічного забезпечення дій військ (сил) у ході бойових дій спрямовуються на:

- підготовку свідомості та психіки особового складу вести бойові дії в умовах правового поля мирного часу на своїй території;
- роз'яснення їм важливості і необхідності ліквідації вогнища збройного конфлікту;
- підтримку постійної бойової пильності щодо недопущення можливих диверсійних дій із боку іррегулярних збройних формувань;
- недопущення негативного інформаційно-психологічного впливу іррегулярних збройних формувань на свої війська і населення регіону [32].

Під час проведення підготовки особового складу, направленою для участі в бойових діях, слід урахувати, що контингенти своїх військ (сил) і противника сформовані як із найбільш навчених у бойовому відношенні військовослужбовців, так і бійців із достатньо слабкою військовою підготовкою. Досвід боїв сам по собі ще не гарантує морально-психологічної переваги над противником. Він корисний тоді, коли цей досвід поєднується з бойовими, природно-кліматичними, національними особливостями.

Як показує практика, без оцінки МПС військовослужбовців не уявляється можливим успішно управляти процесами, що відбуваються у військових колективах, правильно і грамотно приймати рішення, особливо керувати підлеглими в умовах ведення бойових дій. Підготовка військовослужбовців до діяльності у складних та екстремальних умовах включає інформаційний, бойовий, фізичний та психологічний складники [33].

Так, інформаційний складник полягає у:

- обґрунтування цілей та завдань, що виникають перед підрозділом під час виконання бойових завдань;

- вивчення нормативно-правових актів, що регламентують діяльність підрозділу;

- ознайомлення з етнографічними особливостями регіону, де передбачається виконання бойових завдань, національними традиціями, особливостями спілкування між представниками інших етносів [34].

В свою чергу, психологічний складник включає взаємовідносини в колективі. Проблема формування і зміцнення міжособистісних взаємовідносин у військових колективах є надзвичайно важливою. Їх стиль багато в чому визначає соціально-психологічний клімат у підрозділі. Процес налагодження взаємин потребує зміни деяких звичок, стосунків з оточуючими, підходів до оцінювання людей.

Підвищену увагу потрібно звертати на формування відносин взаєморозуміння і співробітництва з особовим складом інших підрозділів, а також із військовослужбовцями взаємодіючих підрозділів. Це можливо здійснювати за допомогою проведення загальних розводів і постановки завдань, чіткого інструктування про взаємини підпорядкованості залежно від ситуації, проведення спільних операцій тощо [35].

Особливості організації роботи щодо зміцнення військової дисципліни в бойовій обстановці:

- інформаційно-виховну роботу спрямувати на роз'яснення відповідальності військовослужбовців за самовільне залишення військової частини, розкрадання (втрату) зброї, боєприпасів, вибухових речовин, непокору командирам, здійснення протиправних дій відносно населення;

- вивчити і перекрити можливі канали надходження в підрозділ спиртних напоїв, наркотичних речовин, виключити самому і вжити всіх заходів щодо недопущення їх уживання підлеглими;

- контакти військовослужбовців із місцевим населенням, не пов'язані з виконанням посадових обов'язків, звести до мінімуму;

- підсумки стану військової дисципліни у відділеннях підводити щодня, у взводі – щотижнево; повною мірою використовувати можливості заохочення особового складу, представлення до державних нагород військовослужбовців, хто виявив мужність і героїзм під час виконання військового обов'язку;

- чітко планувати службово-бойову діяльність, визначити завдання кожному військовослужбовцю, спланувати і щодня проводити тренування особового складу за бойовим розрахунком за різних варіантів ускладнення обстановки;

- створити підлеглим нормальні побутові умови (тепло в наметах, вода для особистої гігієни, гаряча їжа тощо), особисто контролювати розподіл продуктів, намагатися обладнати в опорному пункті місце для миття особового складу [34].

Тривале напруження біологічних, фізіологічних, психологічних функцій спричинює виснаження захисних сил організму. Психологічні чинники, такі як мотивація, установка, можуть за рахунок тимчасової високої мобілізації резервів організму компенсувати несприятливі прояви стану людини, підтримувати достатньо високу працездатність. Якщо людина знаходиться у стані високої мобілізації тривалий час, це може призвести до загострення наявних у неї захворювань і викликати інші небажані наслідки.

Окрім того, в екстремальних умовах відбувається різка перебудова мотиваційної сфери військовослужбовця. Чим більш незвичайними будуть умови, тим більші зрушення відбудуться у психіці людини. Вплив екстремальних чинників на людину може призвести до виникнення у неї різних розладів психогенного характеру. Негативний вплив екстремальних умов експлуатації на психіку солдата не обмежується тим, що він може

страждати психічними розладами. Складні умови бойових дій у першу чергу позначаються на їх ефективності [33].

Надмірне психічне напруження військовослужбовців під час виконання бойових завдань уповільнює їхню реакцію, погіршує концентрацію уваги та пам'ять, призводить до надмірної обережності, що зумовлює збільшення кількості оперативних та оперативних помилок, а інколи повністю дезорганізує діяльність, порушуючи її психологічну структуру. Військовослужбовець «випадає» із загально погодженого режиму дій.

Особливо згубні наслідки це має, коли бойові дії носять груповий характер. Зовні перерви в діяльності можуть виглядати як надто нудні рухи, часто необережні, і багато помилок. Під час виконання бойових завдань переривання діяльності завжди є передумовою для виникнення паніки та інших негативних психологічних явищ.

РОЗДІЛ III. Емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах

3.1. Вибірка та процедура дослідження

В минулих розділах було проведено теоретичне дослідження стосовно загальної характеристики саморегуляції та щодо психічних станів професійної діяльності в екстремальних умовах. В свою чергу, за допомогою емпіричного дослідження, а точніше, за вивченням особливостей проявів негативних психічних станів працівників, які здійснюють професійну діяльність в екстремальних умовах, вважаємо, що доцільним є дослідження, яке спрямоване на встановлення стилю саморегуляції поведінки, а також структури особистості для визначення рівня розвитку саморегуляції поведінки особистості в екстремальних умовах враховуючи професійну діяльність.

На нашу думку, варто здійснити емпіричне дослідження стильових особливостей саморегуляції професійної діяльності в екстремальних умовах. Якщо брати до уваги військовослужбовців, то дана діяльність носить високий рівень професійного стресу, який може призводити до зниження її ефективності в його професійній сфері, як в екстремальних, так й в повсякденних ситуаціях. Саме тому потребує визначення оцінки та формування адаптивних стилів саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилось з квітня по червень 2023 року серед військовослужбовців військової частини А3120 в м. Чернігові. У дослідженні брали участь військовослужбовці 90 осіб. Загалом, для здійснення емпіричного дослідження було задіяно військовослужбовців вікової категорії з 23-х до 30-ти років, які мають вищу освіту.

Це військовослужбовці, з яких 65 є мобілізованими, 25 вже були військовослужбовцями та працювали в штабі при посадах.

Для здійснення емпіричного дослідження був обраний опитувальник В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки»; опитувальник «Дослідження

вольової саморегуляції» Хохлова та методика Т. Холмса та Р. Раге «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації». Так, опитувальник Моросанової спрямований на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної чи навчальної діяльності.

Також було використано методику «Рівня готовності до ризику» А. Шуберта. Проаналізувавши результати вище переліченими та застосованими у дослідженні методиками, можна виявити рівневі стильові особливості саморегуляції професійної діяльності військовослужбовців.

Для виявлення ступеня стресостійкості було використано методику Т. Холмса та Р. Раге «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації». Зазвичай, використовується «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге», коли психічним та фізичним хворобам передують певні серйозні зміни у житті. На підставі дослідження автори склали шкалу факторів, в якій кожній значній події відповідає кілька балів залежно від ступеня стресогенності.

Для розгляду процесу професійної саморегуляції як складного системного феномену та необхідної для військовослужбовців, були визначені завдання емпіричного дослідження за декількома напрямками:

1. визначення рівнів професійної саморегуляції військовослужбовців;
2. визначення особливостей змістовного компоненту професійної саморегуляції;
3. визначення особливостей процесуального аспекту професійної саморегуляції;
4. виявлення рівня самоконтролю у розрізі моделі професійної саморегуляції;

5. порівняння рівнів професійної саморегуляції військовослужбовців за фахом (водії, логісти, начальники, рядові).

Для дослідження саморегуляції військовослужбовців в м. Чернігові було опитано 90 осіб (45 водіїв, 30 рядових солдатів та 15 логістів). Отримані результати за показниками професійної саморегуляції військовослужбовців були розподілені за відповідними рівнями: від низького до високого.

3.2. Методика дослідження

Зауважимо, що здійснюючи аналіз експериментальних досліджень, потрібно зазначити, що професійна саморегуляція військовослужбовців являється складним структурним явищем, яке формується з змістовного, процесуального компонентів та самоконтролю особистості. Змістовий компонент включає в себе спонукальні мотивуючі сили та напрямок активності особистості військовослужбовця та включає цілі, мотиви, потреби та спрямованість особистості, що є джерелами активності особистості.

Процесуальний компонент показує особливості професійної саморегуляції, які є типовими для людей і найбільш проявляються в організації зовнішньої та внутрішньої активності, та відображаються у різних видах саморегуляції. До стильових особливостей професійної саморегуляції відносяться індивідуальні властивості саморегуляторних процесів а саме : моделювання, програмування, планування, оцінка досягнутих результатів, також до них відносяться інструментальні властивості: гнучкість, самостійність.

Зазначимо, залежно від певних способів професійної саморегуляції, який використовує військовослужбовець, у нього розвинені краще одні регуляторні особливості, і гірше – інші. Що говорить про те, що в діяльності, яку провадять військовослужбовці, не має єдиного ефективного методу психологічної саморегуляції, який би відображався у регулятивному профілі професійної саморегуляції. Таких методів буде налічуватись декілька, які характеризуються деякими сильнішими та слабкішими регуляторними ланками. Що дає ефект при, якому слабкі і нерозвинені функції саморегуляції компенсуються сильними.

Змістовий компонент показує характеристики потреб мотиваційної сфери військовослужбовців. Оскільки змістовий аспект саморегуляції є проявом та здійсненням суб'єктивного ставлення людини до світу, що

зумовлює спрямованість дослідження на знаходження індивідуально-типового аспекту у потребах мотиваційної сфери особистості військовослужбовців.

Процесуальний компонент характеризує різноманітні способи та варіанти професійної саморегуляції особистості. Тому що процесуально саморегуляція виявляється, як виконання певної кількості функцій самоуправління, тому дослідження професійної саморегуляції націлене на визначення різної міри прояву цих функцій у кожного конкретного військовослужбовця. Аналізуючи цей компонент психологічної саморегуляції, можна знайти якісно різні та ті, які найчастіше використовуються, варіанти регуляції людиною власної поведінки та власної діяльності.

Перед проведенням методики дослідження, варто охарактеризувати всі етапи даної методики. Так, опитувальник В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» складається із 46 тверджень. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень у кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також регуляторно-особистісними властивостями (гнучкості та самостійності). Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної чи навчальної діяльності.

Письмове наповнення бланка здійснюється респондентом самостійно. Інструкція піддослідним звучить так: «Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожен вислів, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «Вірно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Невірно» і поставте хрестик у відповідній графі на листі відповідей».

За показниками рівня готовності до ризику методика (А. Шуберта) дозволяє оцінити готовність до ризику за загальною оцінкою між -50 до +50 балів. Якщо оцінка менше 30 балів, це свідчить про низький рівень готовності

до ризику. Від -30 до -10 балів це середній рівень готовності до ризику з спрямованістю до низького. Від -10 до +10 середній рівень готовності до ризику. Від +10 до +20 середній рівень з тенденцією до високого. Та більше +20 балів високий рівень готовності до ризику.

За методикою Холмса та Раге представлений бланк тесту, який містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою.

Варто уважно прочитати весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому представлені. Потім прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, яким оцінюється кожна ситуація. Треба постаратися згадати всі події, що трапилися протягом останнього року, і підрахувати загальну кількість «зароблених» очок. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, то отриманий результат слід помножити на цю кількість разів.

3.3. Аналіз результатів дослідження

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що військовослужбовцям, загалом, властивий високий рівень професійної саморегуляції. Також з'ясовано, що рівень процесуального компоненту саморегуляції вищий, ніж змістовний.

Табл. 3.1. Частотний розподіл показників компонентів саморегуляції респондентів.

Показники	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
	Кількість осіб %	Кількість осіб %	Кількість осіб %
Змістовний компонент			
Інтернальність в галузі досягнень	55	32	13
Загальна інтегральність	67	25	8
Інтернальність в галузі виробничих відносин	72	20	8
Рівень готовності до ризику	42	25	33
Нормативність поведінки	64	24	12
Інтелект	54	36	10
Процесуальний компонент			
Самовладання	73	9	9
Наполегливість	75	10	5

Загальний рівень саморегуляції	79	12	9
--------------------------------	----	----	---

Теоретичний аналіз рівня готовності до ризику, описаний різними авторами був підтверджений також і відповідно до результатів нашого дослідження за методикою «Готовність до ризику» А. Шуберта.

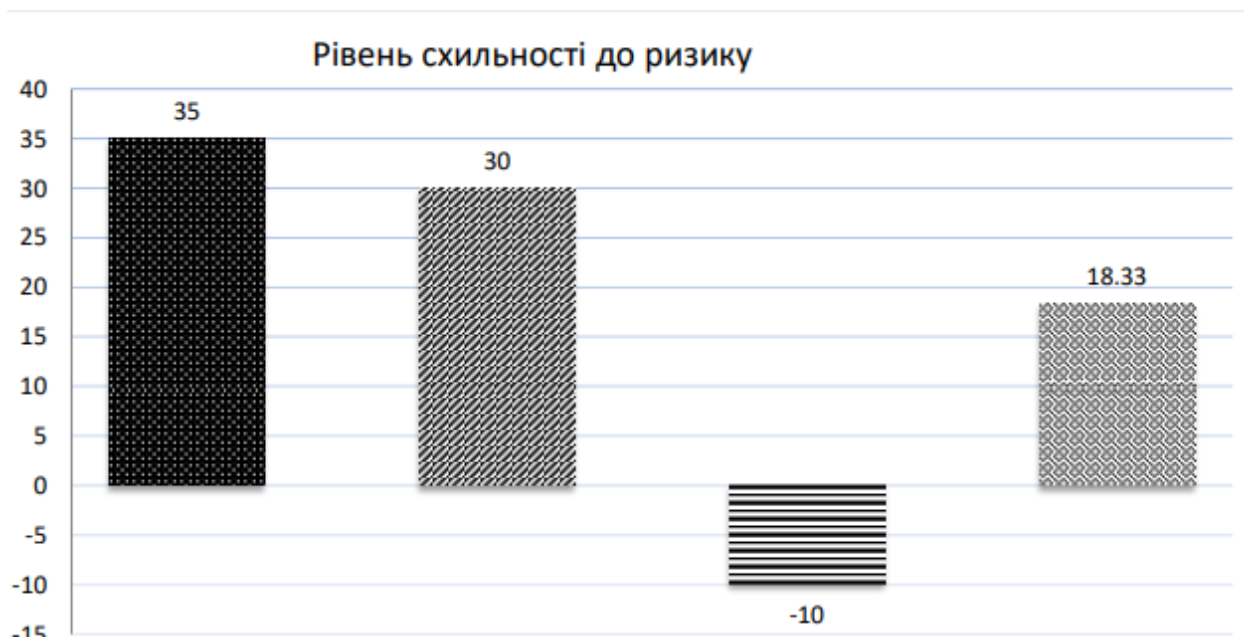


Рис 1.1. Порівняльний аналіз показників рівня схильності до ризику за результатами методикою «Рівень схильності до ризику» А. Шуберта.

За результатами дослідження готовності до ризику методики «Рівень схильності до ризику» Шуберта, ми отримали наступні дані: вищий рівень схильності до ризику є у рядових солдат (35 балів), які змушені ризикувати власним життям безпосередньо при виконанні своєї професійної діяльності; у водіїв спостерігається нижчий рівень готовності до ризику (30 балів), не дивлячись на те, що діяльність водіїв в екстремальних умовах також є ризикованою; найнижчий рівень спостерігається у логістів (-10 балів), які відповідно до своєї діяльності ризикують найменше, зокрема власним життям.

З метою більш детально дослідити особливості саморегуляції військовослужбовців, ми звернули увагу на процесуальний компонент

професійної саморегуляції, визначивши профіль саморегуляції, який би дозволив охарактеризувати індивідуальні рівні розвитку основних механізмів регуляції.

Так В. Моросанова відзначає два профілі саморегуляції. Це гармонійний профіль, або іншими словами злагоджений, при якому відображаються основні процеси на одному рівні та інший профіль – акцентуований, або іншими словами шпилястий, при якому регулюючі процеси відображаються у різних рівнях сформованості [15, с. 192].

Дані типи є більш ефективними, якщо всі складові регуляції мають високий рівень (гармонійний профіль), або в іншому випадку процеси взаємопов'язані і компенсують один одного (акцентуований профіль). На противагу цьому коли складові регуляції слабо розвинені вони не формують компенсаторного взаємозв'язку. Отримані результати представлені в таблиці 3.2.

За результатами проведеної діагностики було виявлено, що загальний рівень саморегуляції у військовослужбовців становить 35,38 (SD 3,981) (див. у табл. 3.2.), що є показником вище середнього значення загального рівня саморегуляції. Якщо розглядати більш детально кожну шкалу, то шкала «Планування», у більшості досліджених, значення вище середнього 55,56% (25 осіб) та середній рівень 40% (18 осіб), такі значення вказують на сформованість потреби у свідомленому плануванні діяльності, плани реалістичні, деталізовані, ієрархічні та стійкі, цілі діяльності досягаються самостійно. Показники нижче за середнє спостерігаються у 4,44% респондентів, такі військовослужбовці бажають не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і звичайно самостійно. Середнє значення за даною шкалою 6,96 (SD 1,97), дані представлені в табл. 3.2., є середнім показником.

Табл. 3.2. статистика по опитувальнику «Стиль саморегуляції поведінки».

Шкала	Сер.значення	Стандарт. Відхилення	Асиметрія	Ст. помилка	Експес	Ст.помилка
Планування	6.96	1.907	-,615	,456	-,711	,887
Загальний рівень саморегуляції	35,38	3,981	-,415	,456		,887
Самостійність	4,92	1,573	,605	,456	,132	,887
Гнучкість	6,77	1,557	-,961	,456	,872	,887
Оцінювання результатів	6,92	1,197	-,144	,456	-,800	,887
Програмування	7,00	1,523	-,589	,456	,327	,887
Моделювання	7,58	1,270	-,250	,456	-1,193	,887

Шкала «Моделювання» показує, що переважає рівень моделювання вищий за середній 55,56 %(25 людей), що складає більше половини досліджуваних. Вони здатні виділяти значні умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так й в майбутньому, що проявляється відповідно до програм дій планів діяльності, відповідно до отриманих результатів прийнятим цілям. Середні показники виявлено у 44,46% (20 осіб), респонденти з низьким рівнем за данною шкалі відсутні. Середній показник по табл. 3.2. становлять 7,58 (SD 1,270), що говорить про загальний високий рівень даної шкали.

Наступна шкала «Програмування» переважає середній рівень 80% (36 осіб), це означає, що програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі до ситуації перешкод. За невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату.

Вище за середній 17,78% (8 осіб), високі показники говорять про сформовану у людини потребу продумувати способи своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованості та розгорнутості розроблюваних програм.

Низький показник виявлено у 2,22% респондентів, це говорить про невміння та небажання їх продумувати послідовність своїх дій. Середнє значення за цією шкалою 7,00 (SD1,523). Шкала «Оцінювання результатів» переважають два рівні середній 62,22% (28 осіб) та вище за середній 37,78% (17 осіб). Для таких людей відповідає розвиненість та адекватність самооцінки, сформованість та стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів.

Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, що так і призвели до нього причини, гнучко адаптуючись до зміни умов. Респонденти з низьким рівнем за цією шкалою відсутні. Середнє значення за даною шкалою 6,92 (SD 1,197) представлені в Таблиці 3.2., це говорить про середній рівень за цією шкалою, наближений до значень вище за середній.

Високий рівень був виявлений у 11,11 % (5 людей), що означає, що при виникненні непередбачуваних обставин. Але у 4,44% респондентів даний показник знаходиться на низькому рівні, у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності. Середнє значення по даній шкалі є 6,77 (SD 1,557), які представлені в табл. 3.2. , що говорить про середній рівень даної шкали.

Шкала «Самостійність» респондентів з середнім показником 55,56 % (25 чоловік) характеризує, що такі люди прагнуть до автономності в організації активності людини, до можливості самостійно планувати діяльність та поведінку. З низьким показником респондентів виявилось 40%

(18 осіб), вони залежні від думок та оцінок оточуючих, плани та програми дій розробляються не самостійно, при відсутності сторонньої допомоги вони неминуче виникають регуляторні збої.

Високий рівень був виявлений лише у 4,44 % респондентів, тобто їм не буде важко організовувати роботу по досягненню поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати як проміжкові, так й кінцеві результати діяльності. Середнє значення по даній шкалі 4,92 (SD

1,573), що говорить про середній рівень по даній шкалі, який знаходиться на грані з низьким рівнем.

За шкалою «Загальний рівень саморегуляції» явно виражений середній рівень 80% (36 людей), вони мають за мету сформувати свій стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистих, характерологічних особливостей, які виступають перепонами по досягненню мети.

Й лише у 20 % (9 людей) показник по даній шкалі знаходиться вище середнього, саме тому такі люди є самостійними, можуть глибоко та адекватно реагувати на зміни умов, досягнення мети у них є (осознаннім).

Після розгляду значень кожної зі шкал, ми спостерігаємо, що більшість військовослужбовців перебуває в межах середніх значень, ми можемо говорити про те, що загалом, показники індивідуальної саморегуляції індивідуального профілю у співробітників, що знаходяться в нормі.

Аналіз результатів дослідження показав, що розподіл рівнів саморегуляції за кожною із спеціальностей є плавним і гармонійним. Жодна із спеціалізацій не характеризується низьким рівнем складових саморегуляції. Зокрема, якщо говорити в загальному, то низькі показники зустрічаються рідко. Тобто низькі результати були виявлені лише у (15%). Варто зазначити, що це були особи з коротким строком служби, які відносяться та відносились до рядового складу.

Аналіз результатів дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців: **показав наступне:**

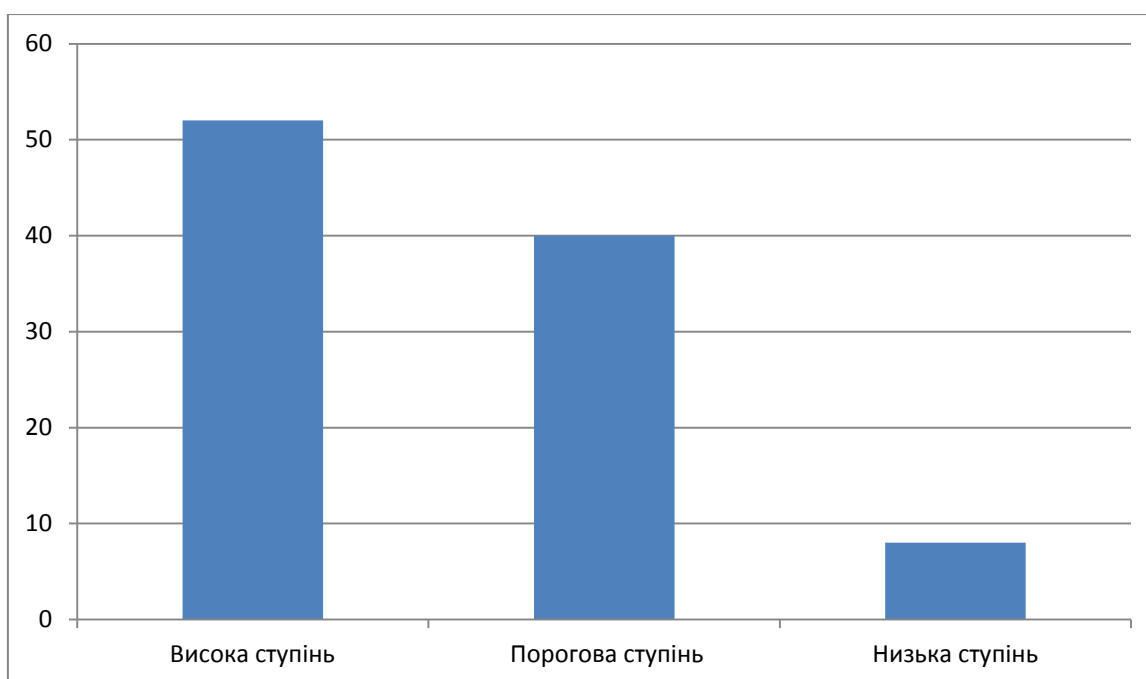


Рис. 3.3 Розподіл військовослужбовців по показнику «опірність стресу» (%)

Високий ступінь стресостійкості та соціальної адаптації ми спостерігаємо у 52% військовослужбовців (46 осіб) нашої вибірки. Вони здатні переносити значні інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження, які зумовлені специфікою їх професії, без будь-яких шкідливих наслідків для своєї діяльності, оточуючих та свого здоров'я. Вони виконують свою безпосередню діяльність ефективніше, продуктивніше та результативніше.

Пороговий ступінь стресостійкості та соціальної адаптації показали 40% опитаних (32 осіб). Ця група військовослужбовців МВС мають середній ступінь стресового навантаження. Це означає, що стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їхньому житті. Вони здатні виконувати свої професійні обов'язки у ситуаціях, які мають стресогенний характер. Це призводить до того, що вони змушені певну частку своєї енергії та ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка мало носить стресогенний характер. Останні 8% військовослужбовців (12 особи), що залишилися показали низький ступінь стресостійкості. Їх характерні такі риси, як: ранимість, підвищена тривожність. Вони найменш

захищені від негативних впливів стресорів, змушені більшу частину своїх енергетичних ресурсів і, як наслідок, у них значно швидше та інтенсивніше настає емоційне вигорання.

Таким чином, можна сказати, що методика на психологічну стійкість пов'язана зі стресостійкістю в тому сенсі, що допомагає розвивати навички і вміння, які допомагають людині ефективно впоратися зі стресом.

Однією з таких методик є психологічне навантаження або тренування стресостійкості. Ця методика передбачає виконання спеціально розроблених вправ та завдань, які допомагають тренувати психологічну стійкість і розвивати навички ефективного керування емоціями та стресом. У процесі навантаження психолог лікує, спілкується з пацієнтом, для досягнення бажаного результату.

Ця методика сприяє зміцненню психологічного стану людини, поліпшенню її самопочуття та збільшенню здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Вона також може допомогти розпізнати і знизити рівень тривоги, розробити стратегії протистояння стресу та покращити загальний рівень життя. Отже, методика на психологічну стійкість може бути пов'язана зі стресостійкістю та сприяти її розвитку у людини.

Переважає більшість військовослужбовців властива емоційно зріла і незалежна поведінка, спокій та впевненість у своїх діях, вони вміють розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки та відповідно здатні до соціально-позитивної спрямованості. У рядових солдатів у граничних випадках на відміну від водіїв, може наростати внутрішня напруга, яка пов'язана з бажанням контролювати всі деталі власної поведінки, що в деяких випадках може призвести до тривожності через спонтанність.

Результати, які були отримані в ході аналізу, можна зазначити наступне:

1. військовослужбовцям яким властивий високий рівень саморегуляції в тій же мірі властивий високий рівень готовності до ризику;
2. аналізуючи інтернальність та рівні саморегуляції, можна сказати, що не існує єдиного ефективного способу саморегуляції, таких способів буде декілька;
3. ці способи характеризуватимуться різною стилістикою саморегуляції;
4. якщо наявна слабка сторона самовладання, це може бути компенсованим «сильною» стороною наполегливості.

Тому можна зробити висновок, що у частини військовослужбовців, які брали участь в опитуванні, одночасно представлені різні рівні розвитку регуляторних складових (низькі та високі). Це може свідчити про існування співвідношення між «слабкими» та «сильними» складовими саморегуляції. Одночасно у всіх військовослужбовців, можна спостерігати багато спільних особливостей професійної саморегуляції. У них переважав «гармонійний» профіль, з високим показником по всіх складових саморегуляції.

Ефективність військовослужбовців та їхньої працездатної значно збільшується завдяки високому рівню самоконтролю. Паралельно з підвищенням якості роботи людина здатна розвивати впевненість у власних силах. Таким чином їм вдається набагато краще поводитися в екстримальних ситуаціях і приймати виключно правильні та ефективні рішення.

Володіючи здатністю керувати своїми емоціями кожен піддає себе самоконтролю. У моменти стресових ситуацій самоконтроль також допомагає заспокоїтися і з «холодною» головою приймати рішення та виконувати доручення старших офіцерів.

Одним із завдань військовослужбовців є навчитись правильно керувати своїм внутрішнім станом і позбуватись від надмірного впливу зовнішніх подразників, що підвищує ефективність роботи у надскладних умовах. Для цього необхідно здійснити наступне:

1. Витримка;
2. Опір маніпуляціям ззовні;
3. Вироблення спокою під час тиску;
4. Вміння на ходу розглядати кілька варіантів ситуації і вибирати той, що підходить найбільше;
5. Навчитися приймати рішення самостійно і не затягувати у діях

Виходячи з дослідження за багатофакторним опитувальником, можна зробити висновок про те, що рівень саморегуляції безпосередньо залежить від рівня самоконтролю, який є вищим у рядових солдат порівняно з водіями.

ВИСНОВКИ

Виходячи з досліджуваного матеріалу, можна зробити наступні висновки:

1. Саморегуляція поведінки – це складний, переважно усвідомлюваний процес. Він проявляється в особистості як її здатність довільно керувати власними діями та вчинками відповідно до моральних норм та принципів, прийнятих у суспільстві. Саморегулювання поведінки є важливим інструментом у встановленні взаємин особистості у процесі її спілкування з оточуючими. Феномен стилю саморегуляції проявляється саме таким чином, що людина планує та програмує досягнення життєвих цілей, а також враховує внутрішні та зовнішні умови, оцінює результати та вносить певні корективи в свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів, в тому обсязі, в якому процеси самоорганізації мають свій розвиток та є усвідомленими;
2. Психічні стани та психологічна стійкість є важливими ресурсами для саморегуляції суб'єкта діяльності. Вони взаємопов'язані та впливають один на одного. Здатність контролювати свої психічні стани та розвивати психологічну стійкість важлива для досягнення успіху і задоволення в житті. Розуміння та управління своїми психічними станами, а також розвиток психологічної стійкості можуть стати ключем до покращення якості життя та досягнення наших цілей. Будь-який суб'єкт діяльності має потенціал для розвитку і удосконалення своєї саморегуляції, враховуючи ці аспекти.
3. Саморегуляція поведінки в екстремальних умовах передбачає здатність впоратися зі стресом, управляти напруженням та зберігати концентрацію в умовах високого ризику. Одним із способів досягнення цих цілей є усвідомлення своїх емоцій та ефективний контроль над ними. Фахівці в небезпечних ситуаціях повинні бути здатні підтримувати холонокровність та розуміти, що емоції можуть завадити їх роботі та вплинути на прийняття важливих рішень.

4. Модель саморегуляції психологічних станів та поведінки військовослужбовців у екстремальних умовах є інструментом, що дає можливість військовослужбовцям контролювати свою психологію та підтримувати необхідний рівень функціонування та поведінки у стресових та небезпечних умовах. Це сприяє забезпеченню безпеки та успішності їхньої діяльності, а також підвищує здатність до відновлення та адаптації після негативних впливів екстремальних умов.
5. Переважній більшості військовослужбовців властива емоційно зріла і незалежна поведінка, спокій та впевненість у своїх діях, вони вміють розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки та відповідно здатні до соціально-позитивної спрямованості. У рядових солдатів у граничних випадках на відміну від водіїв, може наростати внутрішня напруга, яка пов'язана з бажанням контролювати всі деталі власної поведінки, що в деяких випадках може призвести до тривожності через спонтанність.

ДОДАТКИ

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких

	мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим»
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного
42	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Регуляторні шкали	Відповіді, що зберігаються з ключем (1бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні бали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У піддослідних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частотої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що

проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У піддослідних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією

шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок

оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамоостійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено.

При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності. У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей.

У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності здійснити зазначені дії. Відповідаючи на кожне з 25 запитань, поставте відповідний бал за такою схемою:

2 бали — цілком згоден, «так»;

1 бал — швидше «так», ніж «ні»;

0 балів — ні «так», ні «ні», щось середнє;

- 1 бал — швидше «ні», ніж «так»;
- 2 бали — абсолютно не згоден «ні».

Запитання

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?

2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?

3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?

4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?

5. Чи можете Ви вдень після безсонної ночі нормально працювати?

6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?

7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?

8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?

9. Чи могли б Ви під керівництвом зовні вилізти на високу фабричну трубу?

10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном?

11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?

12. Чи могли б Ви після 10 бокалів пива їхати на велосипеді?

13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом?

14. Чи могли б Ви за необхідності проїхати без білета від Талліна до Москви?

15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом був Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у тяжку дорожню пригоду?
16. Чи могли б Ви з 10-метрові висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися тривалої хвороби з постільним режимом, погодитися на небезпечну для життя операцію?
18. Чи могли б Ви стрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Чи могли б Ви, в екстреному випадку, разом із сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на шістьох осіб?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Чи взялись би Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки вирахувати відсотки?
23. Чи могли б Ви за наказом Вашого начальника взятись за високовольтний дріт, якби він запевнив Вас, що дріт знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після кількох попередніх пояснень керувати гелікоптером?

КЛЮЧ

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції.

Тест оцінюють за неперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від –50 до +50 балів.

Результат. Менше –30 балів: занадто обережні; від –10 до +10 балів: середнє значення; більш як +20 балів: схильність до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захистом). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

Дослідження дали також такі результати:

- з віком готовність до ризику зменшується;
- у більш досвідчених робітників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується за більш певних умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів;
- зростання відданості особистості, ситуація внутрішнього конфлікту сприяє готовності до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику сильніша, ніж у діях самотужки, вона залежить від групових очікувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лось О. М. Професійна діяльність в особливих умовах як об'єкт психологічного дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 1. Том 1. С. 59-63.
2. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/>
3. О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій. посібник Х. : НА НГУ, 2016. 108 с.
4. Хміляр О. Ф. Саморегуляція поведінки військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах. Науково-практична конференція ХНУ ПС ім. І.Кожедуба. 2017. С. 27-29
5. Психологічна підготовка та саморегуляція військовослужбовця. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/psixologichna-pidgotovka-ta-samoregulyaciya>
6. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи»: НАПН України. Київ, 2019. 60 с.
7. Сергієнко Н. П., Дмитрієва К. П. Особливості саморегуляції працівників ДСНС. Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук. 2019. С. 97-100.
8. Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL: <https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyi-pratsivnykiv-dsns-ukrayiny/>
9. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної

- діяльності в екстремальних ситуаціях. Південноукраїнський правничий часопис. 2022. №3. С. 227-232
10. Приходько І.І. Тренінг формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності. Особистість в екстремальних умовах : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів. 2017. С. 129–133.
 11. Ярещенко О.А., Моргунов О.А. Особистісні чинники психологічної готовності працівників підрозділів поліції спеціального призначення до професійно-службової діяльності в екстремальних умовах. Право і безпека. 2017. № 1(64). С. 155–160
 12. . Стасюк В. В. Страх і паніка на війні. К. : НУОУ, 2013. 290 с.
 13. Стасюк В.В. Оперативна психокорекція станів військовослужбовців та військових колективів: діагностування, комплексні заходи. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. № 14. Т.1 С. 290-303
 14. Кого зараз мобілізують до лав ЗСУ. Пояснює Міноборони. URL: <https://suspilne.media/342412-kogo-zaraz-mobilizuut-do-lav-zsu-poasnue-minoboroni/>
 15. Майже 40 тисяч військовозобов'язаних з Львівщини забрали до лав ЗСУ. Інтерв'ю з головним військовим комісаром Львівщини. URL: <https://lviv.media/lvivshchyna/31704-shche-40iach-mhut-zabraty-do-lav-zsu-interv-iu-z-holovnym-viyskovym-komisarom-lvivshchyny/>
 16. Вторгненню Росії в Україну протистоять 700 тисяч українських військових – Зеленський. URL: <https://mil.in.ua/uk/news/vtorgnennyu-rosiyi-v-ukrayinu-protystoyat-700-tysyach-ukrayinskyh-vijskovykh-zelenskyj/>
 17. Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою. URL: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/combattraining_.pdf
 18. Як подолати паніку в бойовій обстановці. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/08/04/yak-podolaty-paniku-v-bojovij-obstanovczi/>

19. А.М.Алімпієв, В.С.Афанасенко, В.І.Пасічник .Психологічна підготовка та адаптація військовослужбовців Повітряних Сил до ведення бойових дій (на основі досвіду антитерористичної операції): навчально-методичний посібник. Х. : ХНУПС, 2018. 296 с.
20. Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»: тези доповідей, 31 травня – 1 червня 2018 року. – Х.: ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2018. – 172 с.
21. Кудар К.В. Особливості саморегуляції поведінки у співробітників правоохоронних органів після виконання службово-бойової діяльності. Право і безпека. 2016. № 3 (62). С. 133-139
22. Міжнародна наукова конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»: тези доповідей, 28-29 травня 2019 року. Х.: ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2019. 160 с.
23. Полілуєва І.В. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини. Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. С. 186-194
24. Про військовий обов'язок та військову службу: Закон України від 25.03.1992. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>
25. Конституція України від 28.06.1996. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>
26. Як змінювалася чисельність Збройних сил України. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/10/14/infografika/bezpeka/yak-zminyuvalasya-chyselnist-zbrojnyx-syl-ukrayiny>
27. Живоглядюв Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. Вчені записки Університету «КРОК» №4 (68), 2022. С. 115- 122
28. Як війна змінила ЗСУ і перетворила їх на "віртуозів оборони". URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-62632583>

29. Волкова О.Г., Жванія Т.В. Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/5.pdf>
30. Ягупов В.В., Фурс О.Й. Особливості діагностування психічної саморегуляції у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (12) / 2018. С. 116-123
31. Фурс О.Й. Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності: поняття, зміст, , особливості та структура. Актуальні проблеми психології. Том I. № 47. С. 44-49
32. Ковшов Р. В. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології №24. Т. 7. С. 122-134
33. Чому із західних регіонів мобілізують більше військових, ніж з інших, - пояснення ЗСУ. URL: <https://vsim.ua/Podii/chomu-iz-zahidnih-regioniv-mobilizuyut-bilshe-viyskovih-nizh-z-inshih--11635097.html>
34. Рівненщина в лідерах за кількістю призваних до лав ЗСУ: у яких регіонах найбільше ухилинтів. URL: <https://sarnynews.city/articles/234543/rivnenschina-v-liderah-za-kilkistyuprizvanih-do-lav-zsu-u-yakih-regionah-najbilshe-uhilyantiv>
35. Грицевич Т.Л., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Ткачук П.П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2018. 256 с.
36. Іванова О.А. Модель саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/30.pdf>
37. Булан А.А. Специфіка переживання комбатантами психоемоційних станів Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід,

перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ. 2016. С. 30-33