

## ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kandyba V.M. Psihicheskaja samoreguljacija. Sankt-Peterburg: Izd-vo «Lan'», 2001. 448 s.

2. Morosanova V. I., Plahotnikova I. V., Aronova E. A. i dr. Lichnostnye i kognitivnye aspekty samoreguljacji dejatel'nosti cheloveka. Moskva: Psihologicheskij in-t RAO, 2006. 320 s.

3. Nikiforov G. S., Filimonenko Ju. I., Polypin A. K. Psihologicheskie aspekty samoreguljacji sostojanija. Leningrad: Izd-vo LGU, 1985. 43 s.

4. Prohorov A. O. Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij: fenomenologija, mehanizmy, zakonomernosti. Moskva: Znanie, 2005. 231 s.

**УДК 159.9**

*Скориніна-Погребна О.В., д. соціол. наук, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ;*

*Наріжна Д.В., магістрант соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Стаття спрямована на розкриття сутності поняття «психологічна готовність до роботи в особливих умовах» та описання організаційних моментів щодо її підвищення. В основній частині статті розглянуто характеристики діяльності в особливих умовах, описано структуру готовності до професійної діяльності, охарактеризовано шляхи формування психологічної готовності до діяльності в особливих умовах, представлені приклади методів для корекції сприйняття професійної діяльності та професійних ситуацій в межах когнітивно-поведінкового та тілесно-орієнтованого напрямків.

*Ключові слова:* готовність до професійної діяльності, діяльність в особливих умовах, формування психологічної готовності, корекція емоційних станів, тренінг.

Статья направлена на раскрытие сущности понятия «психологическая готовность к работе в особых условиях» и описание организационных моментов по ее повышению. В основной части статьи рассмотрены характеристики деятельности в особых условиях, описана структура готовности к профессиональной деятельности, охарактеризованы пути формирования психологической готовности к деятельности в особых условиях, представлены примеры методов для коррекции восприятия профессиональной деятельности и профессиональных ситуаций в пределах когнитивно-поведенческого и телесно-ориентированного направлений.

*Ключевые слова:* готовность к профессиональной деятельности, деятельность в особых условиях, формирование психологической готовности, коррекция эмоциональных состояний, тренинг.

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної готовності особистості до роботи в особливих умовах обширна і пов'язана зі складною

професіоналізацією, оскільки діяльність здійснюється в ускладнених умовах, які пред'являють підвищені вимоги до суб'єкта діяльності. Професіоналізація розуміється як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця і професіонала, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини і завершується, коли людина припиняє свою професійну діяльність [1]. Особистісний розвиток в особливих умовах має свою специфіку, пов'язану з її особливостями.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Діяльність в особливих умовах супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, викликаними: високою відповідальністю за прийняті рішення; достатньою складністю виконуваних функцій; прискореним темпом діяльності; об'єднанням неоднакових по цілі дій в одній діяльності; обробкою значної за обсягом інформації; дефіцитом часу на прийняття рішення [3]. В результаті таких умов праці виникають збої в організмі на фізіологічному рівні, виникає психофізіологічний блок, який призводить до формування негативного ставлення до виконуваної діяльності, що породжує гальмівні процеси в корі головного мозку. В даному випадку можна говорити про психологічну нестійкість особистості, що передбачає недостатньо сформований рівень психологічної готовності до виконання професійних обов'язків.

Зміст та структура психологічної готовності до професійної діяльності вивчається в психології досить активно, у зв'язку із чим є сенс виділити два напрямки досліджень: функціональний та особистісний. У функціональному підході психологічна готовність розглядається як певний стан психічних функцій, який є основою для здобуття оптимального рівня досягнень діяльності (Ф.Ю. Генів, Є.П. Ільїн, А.Ц. Пуні, О.О. Ухтомський та інші). Представники особистісного підходу психологічну готовність ототожнюють із підготовленістю до певної діяльності та готовність ототожнюється із ієрархічним утворенням особистості, що складається із мотиваційного, когнітивного, операційного компонентів (К.М. Дурай-Новакова, М.І. Дяченко, Л.М. Карамушка, Л.А. Кандибович, О.Ф. Лазурський, Н.Д. Левітов, О.С. Прагнішвілі, О.В. Проскура, В.А. Сластенін, Д.М. Узнадзе та інші).

Наряду із цим особливої уваги заслуговує системний підхід до структури професійної діяльності, запропонований Н.В. Чепелєвою. Готовність до професійної діяльності складається із таких компонентів: мотиваційно-цільового, когнітивного, операційно-технологічного, комунікативно-рольового та емоційно-регулятивного.

Мотиваційно-цільовий компонент передбачає сформовану позитивну мотивацію до професійної діяльності в особливих умовах, прийняття на себе відповідальності за своє життя та життя інших, наявність позитивних установок щодо виконання професійних обов'язків. Людина із

великим набором гнучких установок, розвиненою системою особистісних смислів та великою кількістю різних цілей має можливість замінювати їх у випадку невдачі, тому вона захищена від невротизації. В структурі мотивів поведінки у осіб, що працюють в особливих умовах, домінуючими повинні бути соціально значущі професійні мотиви. Ефективне виконання професійних завдань повинне супроводжуватись емоціями задоволення та радості.

Когнітивний компонент включає сферу особистісних знань, Я-концепцію фахівця, особливості когнітивно-пізнавальних процесів, що необхідні у професійній сфері (уважність, спостережливість, вміння помічати деталі вербальної та невербальної поведінки, розпізнавати психосоматичні стани, гнучкість, пластичність та динамічність мислення, вміння виділяти суттєве та узагальнювати, прогнозувати реакції та дії клієнта, моделювати наслідки роботи, активне використання резервів оперативної і довгочасової пам'яті).

Операційно-технологічний компонент передбачає розвинену професійну компетентність фахівця, яка характеризується професійними вміннями та навичками, що забезпечують влучне використання сформованих теоретичних знань. Найважливішою складовою цієї підструктури є професійно важливі психологічні якості, що сприяють продуктивному та ефективному виконанню професійних дій в різноманітних умовах. Успішність професійної діяльності суб'єкта збільшується наряду із придбанням практичного досвіду, що сприяє зростанню психологічної готовності до діяльності.

Комунікативно-рольова характеризується рівнем розвитку комунікативної компетентності психолога, що відображується комунікативними вміннями, що виражаються у вербальних та невербальних навичках у взаємодії із іншими.

Регулятивна підструктура пов'язана із толерантністю до фрустрацій, високою працездатністю і саморегуляцією особистості, відсутністю схильності до збудження та швидкого виснаження.

Значущість психологічної готовності суб'єктів до професійної діяльності в особливих умовах зумовлює актуальність вивчення шляхів її підвищення у працівників небезпечних професій.

**Метою роботи** є розкриття сутності поняття «психологічна готовність до роботи в особливих умовах» і опис організаційних моментів щодо її підвищення.

**Виклад основного матеріалу.** Під психологічною готовністю розуміється система психологічних та психофізіологічних характеристик суб'єкта, що забезпечують успішність і результативність певних дій і діяльності [3]. Відповідно, психологічна підготовка до особливих видів діяльності — це цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних методів, спрямованих на формування у неї психологічної

готовності до адекватних дій в нестандартних ситуаціях. В процесі такої підготовки набуваються необхідні знання, формуються професійні навички, на їх основі виробляються необхідні навички та розвиваються професійно важливі якості.

Організація психологічної підготовки особистості до роботи в особливих умовах реалізується в кілька етапів: визначальний, цілеполагаючий, підготовчий, практичний і контрольний.

1) визначальний етап націлений на виявлення суті і оптимального обсягу психологічної підготовки з урахуванням профілю;

2) цілеполагаючий етап орієнтований на цілеспрямоване планування психологічної підготовки, розроблення сценаріїв;

3) підготовчий етап заснований на розробці і створенні методичного забезпечення для ефективної реалізації запланованого заходу;

4) практичний етап – це безпосереднє здійснення психологічної підготовки в тій чи іншій формі;

5) контрольний етап – включає в себе контроль та оцінку результатів психологічної підготовки.

У контексті даної статті представляє інтерес практичний етап психологічної підготовки до діяльності. Він може здійснюватися в індивідуальній, груповій та змішаній формі. Групова робота проводиться у формі тренінгів.

Під час тренінгу відбуваються навмисні зміни особистості, проводиться аналіз власних можливостей, намічаються шляхи реалізації цілей. Він складається із сукупності систематизованих методів психологічного впливу.

Важливо підкреслити, що тренінг тільки тоді буде корисний співробітникові, коли він сам активно і свідомо працювати у ході тренінгу. Учасник тренінгу повинен захотіти змін, усвідомити, як їх досягти і навчитися це реалізовувати.

Таким чином, результатами тренінгу з психологічної підготовки до діяльності в особливих умовах є зростання професіоналізму, перехід працівників на новий психологічний рівень, підвищення ефективності професійної діяльності, перенесення знань і умінь, отриманих на тренінгу, на реальну професійну ситуацію.

Тренінги з професійної підготовки можна розділити на дві групи.

Перша група являє собою заняття на полігонах спеціальної підготовки. Це територія, оснащена макетами та копіями об'єктів, що становлять оперативний інтерес для проведення занять з метою формування реального уявлення про можливі особливості діяльності. Під час тренувань використовуються інтенсивні світлові та звукові подразники, характерні для різних ситуацій; проводяться заняття у важких погодних і сезонних умовах; виконуються нормативи в умовах, наближених до реальної професійної ситуації та несподіване проведення навчальних тривоги.

Друга група занять носить переважно психологічний характер.

Тренінгова програма створена на основі когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої, емоційно-образної психотерапії, методах НЛП і активних формах групового навчання.

Когнітивно-поведінковий напрямок включає в себе: метод раціоналізації майбутньої події, метод виборчого позитивного згадування, метод мисленевого посилення можливості невдачі, метод об'єктивізації стресів, метод уявної репетиції (ідеомоторного тренування), метод імітаційної гри, метод мисленевої готовності до зміни емоційного стану.

Метод раціоналізації майбутньої події полягає в багаторазовому її осмисленні з високим ступенем деталізації.

Метод виборчого позитивного згадування полягає в аналізі свого позитивного особистісного досвіду щодо складних життєвих ситуацій. Детальне уявне повторення успішно вирішених проблем активізує позитивні спогади, психіка заповнюється позитивним досвідом та формується мотивація досягнення.

Метод мисленевого посилення можливості невдачі для сформованості у сприйнятті людини адаптаційних ресурсів, що дозволить у відповідальний момент бути зібраним й досить спокійним [5]. Психологічний настрій людини на невдалий результат знімає з нього зайву напругу і дозволяє .

Метод об'єктивізації стресів полягає в умінні відрізнити невдачі від катастрофи, неладне від біди, особистісний промах від краху всіх життєвих планів і т.і., що формує здатність об'єктивно оцінювати те, що спочатку видається катастрофічним чи трагічним.

Метод уявної репетиції (ідеомоторного тренування) — це програвання передбачених дій в уяві. Уявне моделювання образу руху, зумовлює відповідні мікрорухи, які може не фіксувати зоровий аналізатор і які можуть не усвідомлюватися. Разом з тим мікрорухи відповідають за повноцінний рух у цілому. Важливо, щоб під час уявної репетиції виникали певні психофізіологічні реакції.

Метод імітаційної гри, суть якого полягає в практичному програванні своїх ролей учасниками майбутніх подій. Це своєрідні репетиції, які ретельно проведені, наряду із чим формується впевненість в успіху справи і ймовірність зняття тілесних затисків, що певною мірою могли заважати справі.

Метод мисленевої готовності до зміни емоційного стану полягає у багатократному повторенні коротких, простих тверджень, що дозволяє впоратися з емоційною напругою. Повторювати сформовані твердження необхідно щодня вголос або записувати на папір.

– Зараз я відчуваю себе краще.

– Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися.

– Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями.

- Я впораюся з напругою в будь-який момент, коли побажаю.
- Життя занадто коротке, щоб витратити її на всякі занепокоєння.
- Що б не сталося, я постараюся зробити все від мене залежне для уникнення стресу.

– Внутрішньо я відчуваю, що у мене все буде в порядку.

Тілесно-орієнтовані техніки спрямовані на роботу з телесними затисками, які можуть бути обусловлені внутрішніми конфліктами і емоційними переживаннями. Деякі методи швидкої психологічної допомоги представлені нижче.

Метод довільної концентрації на частинах тіла полягає у формуванні навичок зосередження на певних ділянках тіла, а також навичок утримання уваги. Пропонується закрити очі, зосередитись на оточуючому середовищі та на положення тіла, відслідкувати, де в тілі максимально комфортно та доторкнутися до нього в кінці вправи. Це є природним і самостійно поставленим якорем на спокій.

Вправа для концентрації уваги «координована послідовність рухів» виконується таким чином: взятися правою рукою за ніс і одночасно лівою – за праве вухо. Потім поміняти руки: лівої взятися за ніс, а правою – за ліве вухо. При цьому рука, що тримає вухо, завжди повинна лежати перед іншою рукою. Повторіть цю послідовність рухів із зростаючою швидкістю.

Метод «посилення м'язового затиску Райха» використовується при страху, тривозі, гніві, коли тіло напружується в певних ділянках. Пропонується миттєво напружитися ще сильніше, побути в цьому напруженому стані деякий час і потім різко розслабитися. Це допомагає скинути напругу.

Метод «підвищення психологічної стійкості» проводиться на тлі розслабленого стану, уявляючи те, що викликає страх, тривогу, та відслідковуючи відповідну реакцію напруги. При виникаючих напругах потрібно підключати дихальні вправи, повторюючи їх кілька разів.

Метод «процедура комфортизації», реалізація якого складається із 5 етапів.

1. Масаж симетричних позицій на потилиці близько 3-х хвилин.
2. Легкий масаж шиї – 2-5 хвилин (отточный, для поліпшення венозного кровотоку).
3. Масаж симетричних точок на тильній поверхні кистей рук близько 3-х хвилин.
4. Розведення або зведення рук 2-5 хвилин.
5. Пасивний відпочинок 2-3 хвилини.

У розпусканні панцира використовуються 4 типи засобів:

1. прямий вплив на хронічні м'язові затиски;
2. накопичення в тілі енергії шляхом глибокого дихання;

3. відкритий розгляд спільно з клієнтом затисків і емоційних обмежень, які при цьому виявляються.

4. релаксація.

**Висновки.** Таким чином, основним змістом психологічної підготовки суб'єктів до професійної діяльності є формування і виховання у них:

- впевненості у можливості успішного подолання труднощів при вирішенні професійних задач, готовність до зустрічі з ними;
- психологічної стійкості до дії характерних для службової діяльності психотравмуючих факторів;
- умінь і навичок виконання професійних дій у будь-яких варіантах екстремальних умов;
- навичок управління своїм емоційним станом;
- цілеспрямованості, наполегливості, активності, енергійності, самостійності, обачливості, сміливості, виносливості, самовладання;
- якостей «психологічної надійності» – стійкості до небезпеки і ризику, значного перенапруження, стійкості до тимчасових невдач.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Уршуля Контни-Ельжбета. Психологічні механізми розвитку професіоналізму соціального працівника: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2012. 196 с.

2. Зеер Э. Ф. Профессионально-образовательное пространство личности: синергетический подход. Образование и наука. 2003. № 5(23). С. 79–90.

3. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.

4. Зинченко И. В. Психология личности в кризисных ситуациях. Ростов–на–Дону: РГУ, 2006.

5. Унесталь Л. Э. Основы ментального тренинга. Санкт-Петербург: НИИФК, 1992. 17 с.

#### ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Urshulja Kontni-El'zbeta. Psihologichni mehanizmi rozvitku profesionalizmu social'nogo pracivnika: disertacija na zdobuttja naukovogo stupenja kandidata psihologichnih nauk. Kiïv: Institut psihologii im. G. S. Kostjuka, 2012. 196 s.

2. Zeer Je. F. Professional'no-obrazovatel'noe prostranstvo lichnosti: sinergeticheskij podhod. Obrazovanie i nauka. 2003. № 5(23). S. 79–90.

3. Smirnov B. A., Dolgopolova E. V. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah. Har'kov: Gumanitarnyj centr, 2007.

4. Zinchenko I. V. Psihologija lichnosti v krizisnyh situacijah. Rostov-na-Donu: RGU, 2006.

5. Unestal' L. Je. Osnovy mental'nogo treninga. Sankt-Peterburg: NIIFK, 1992. 17 s.

## УДК 159.9

*Філіпська О.А., студентка соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України;*

*Ільїна Ю.Ю., канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України*

### ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті розкриваються питання особливостей саморегуляції та мотивації у внутрішньо переміщених осіб. Аналіз літератури з даної проблеми та проведене дослідження дозволили виявити взаємозв'язок пережитої втрати, низької мотивації та ускладнень у саморегуляції.

*Ключові слова:* мотивація, саморегуляція, сила волі, втрата, внутрішньо переміщена особа.

В статье раскрываются вопросы особенностей саморегуляции и мотивации у внутренне перемещенных лиц. Анализ литературы по данной проблеме и проведенное исследование позволили выявить взаимосвязь между пережитой утратой, низкой мотивацией и сложностями саморегуляции.

*Ключевые слова:* мотивация, саморегуляция, сила воли, утрата, внутренне перемещенные лица.

**Постановка наукової проблеми.** Поняття волі, вольової регуляції та мотивації вже довгий час викликають інтерес у науковців зі сфер психології та когнітивістики. Але жодний з них ще не зміг дослідити усі його грані. Частіше за все вольова саморегуляція розглядається разом з мотивацією як рушійна сила, яка підштовхує людину на виконання якихось дій, чи навпаки на утримання себе від виконання чогось.

Якщо людина знаходиться у емоційній рівновазі та в неї нічого не болить, то увесь ресурс волі йде на покращення нині існуючих умов існування: на більш продуктивну працю, більш напружені тренування, тощо. Якщо людину щось непокоїть (ситуація у минулому, біль або поганий сон), то контролювати себе чи примушувати робити щось краще – стає складніше. Але усе це стосується мирного, побутового використання сили волі та саморегуляції.

З весни 2014 року по сьогоднішня Україна перебуває у стані постійного стресу із-за озброєного конфлікту на території Донбасу, політичної