

УДК 159.9.07

*Фурс О.Й.*

### **ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ: ПОНЯТТЯ, ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ ТА СТРУКТУРА**

**Фурс О.Й. Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності: поняття, зміст, особливості та структура.** У статті аналізується психолого-педагогічна література щодо поняття, змісту, структури й особливостей психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності.

Наведено структуру психічної саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності, яка розвивається в процесі їхньої фахової підготовки. Описано сукупність рефлексивно-суб'єктних елементів, які включають у себе такі елементи: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінково-діяльнісний.

Досліджено основні стрес-фактори, які впливають на майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня та фахівців спеціальних підрозділів.

Розкрито особливості формування здатності до психічної саморегуляції у процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня.

*Ключові слова:* психічна саморегуляція, структура психічної саморегуляції, фахівці, екстремальні види діяльності, стрес-чинники, офіцери оперативного-тактичного рівня.

**Фурс О.И. Психическая саморегуляция специалистов экстремальных видов деятельности: понятие, содержание, особенности и структура.** В статье анализируется психолого-педагогическая литература относительно понятия, содержания, структуры и особенностей психической саморегуляции специалистов экстремальных видов деятельности.

Приведена структура психической саморегуляции будущих специалистов экстремальных видов деятельности, которая развивается в процессе их специальной подготовки. Описана совокупность рефлексивно-субъектных элементов, которые включают такие элементы: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческо-деятельностный.

Исследованы основные стресс-факторы, влияющие на будущих офицеров оперативного-тактического уровня и специалистов специальных подразделений.

Раскрыты особенности формирования способности к психической саморегуляции в процессе профессиональной подготовки будущих офицеров оперативного-тактического уровня.

*Ключевые слова:* психическая саморегуляция, структура психической саморегуляции, специалисты, экстремальные виды деятельности, стресс-факторы, офицеры оперативного-тактического уровня.

**Постановка проблеми.** Зростання кількості екстремальних ситуацій, події у зоні проведення антитерористичної операції (АТО) на сході нашої держави свідчать, що проблема психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності набуває особливої значущості і потребує наукових пошуків щодо її дослідження та розв'язання. Адже виконання ними спеціальних завдань відбувається в умовах, які постійно змінюються і суттєво відрізняються від звичайних. Загрозливе середовище, в якому вони виконують завдання, висуває підвищені вимоги до їхніх функціональних станів. Серед них: діяльність в особливих умовах, що пов'язана з небезпекою для життя; висока відповідальність за прийняті рішення; ускладнені чинники загрозливого середовища; високий ступінь особистого ризику та небезпеки для власного життя; ненормований робочий день і безперервний службовий тиждень; постійна й інтенсивна інтелектуальна діяльність і напруженість, що зумовлена швидкими змінами бойової обстановки тощо.

Вищезазначене свідчить про підвищені вимоги до фахівців екстремальних видів діяльності щодо їхньої психічної саморегуляції. Неврахування зазначених стрес-чинників може призвести до помилок і зривів в їхній діяльності, негативного впливу на їхню працездатність, фізичне здоров'я та загалом на їхні функціональні стани.

Отже, дослідження особливостей психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності надасть можливість підвищити якість підготовки майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня у вищих військово-навчальних закладах (ВВНЗ), де вони оволодіють знаннями, вміннями та навичками прогностичного рівня для дій в екстремальних умовах, що забезпечуватиме їхню психологічну готовність до виконання спеціальних завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні аспекти дослідження психічної саморегуляції фахівців знайшли своє відображення у значній кількості наукових підходів та опублікованих працях. Значний внесок у розв'язання цієї проблеми зробили науковці, які досліджують окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності (О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осницький), проблеми морального розвитку особистості на різних вікових етапах (Л. Божович, М. Боришевський, І. Чеснокова, В. Чудновський).

Проблема саморегуляції психічної стійкості пов'язана з дослідженнями процесів управління психічними станами і збереження психічного здоров'я фахівця. Значний науковий доробок у цій сфері психологічних знань належить Н. Данилової, Є. Ільїну, Т. Кириленко, Т. Якимчуку, А. Леоновій, С. Миронцю, Т. Немчину, В. Лефтерову, Є. Потапчуку, О. Сафіну, О. Тімченку, С. Томчуку, В. Юрченку та

ін. Різноманітні прояви психічної стійкості у професійній діяльності прикордонників досліджували В. Олійник та О. Самохвалов. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України розглядалися в дослідженнях Ю. Галімова, О. Махлая, С. Філіппова тощо.

Вагомий внесок у дослідження проблеми регуляції та саморегуляції поведінки, діяльності фахівця зробили вітчизняні науковці. Зокрема, проблема активності людини як суб'єкта регуляції своєї діяльності і поведінки представлені в роботах Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, М. Дригус, М. Алексєєвої, Н. Чепелевої, С. Яковенка, Л. Колесніченко тощо.

Проблемі дослідження психічних станів фахівців у процесі професійної діяльності та їхній саморегуляції присвячена низка наукових праць Н. Сидоренко, О. Третьяка, С. Тетерука, Ю. Позіненко, І. Наконечного, Л. Колісниченко, О. Фотуйми, О. Плотко тощо.

Загострення проблеми психічної саморегуляції зумовлено підвищеною увагою до оптимізації професійної діяльності фахівця в особливих умовах. Зокрема, С. Васильєв розкрив особливості саморегуляції курсантів у період адаптації, А. Порицький – саморегуляцію психічних станів курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки, Г. Гребенюк – саморегуляцію у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників, А. Якимчук – особливості розвитку та здатність до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах у керівників.

Слід відзначити, що елементи екстремальності професійної діяльності притаманні не тільки фахівцям екстремальних видів діяльності, але й представникам інших спеціальностей – космонавтам, льотчикам, пожежникам, машиністам локомотивів, морякам, піротехнікам, шахтарям тощо. Частково вони досліджені в наукових працях В. Лебедева, М. Макаренка, М. Корольчука, В. Осьодла, Г. Ложкіна, П. Криворучка, Г. Гребенюка, С. Яковенка, В. Лисенко, С. Миронця, О. Тімченка та інших.

Чимало із досліджених у наукових публікаціях спеціальностей присутні і в структурі Міністерства оборони (МО) України та мають споріднені особливості й специфіку праці водолазів, саперів, зв'язківців, парашутистів, автомобілістів, водіїв тощо. Особливості діяльності фахівців зазначених спеціальностей здебільшого досліджені радянськими, українськими та зарубіжними науковцями. Проте проблема психічної саморегуляції саме фахівців екстремальних видів діяльності залишається малодослідженою.

Таким чином, аналіз наукових праць щодо дослідження феномену психічної саморегуляції фахівців показує, що фахова діяльність спеціалістів екстремальних видів діяльності має свою суттєву специфіку, психологічні особливості та потребує подальших наукових пошуків щодо її дослідження.

Враховуючи зазначене, **метою статті** є обґрунтування поняття, змісту, структури та визначення особливостей психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності на прикладі майбутніх офіцерів оперативно-тактичного рівня та фахівців спеціальних підрозділів.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Підвищений рівень загроз національній безпеці України та набуття більш критичного характеру в зв'язку з російською військовою агресією ускладнюють умови роботи фахівців спеціальних підрозділів та висувають додаткові вимоги до розвитку їхньої професійної та фахової компетентності. Це головні причини, які зумовлюють суттєвий інтерес до проблеми психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності. Їхня сучасна діяльність характеризується високим нервово-психічним напруженням та є однією із найскладніших суспільно-значущих видів діяльності. Ритм їхньої роботи під час виконання окремих спеціальних завдань може наближатися до граничних можливостей людини. Це потребує від сучасного офіцера більшої концентрації уваги, практичного мислення, професійної пам'яті, емоційної та вольової стійкості і висуває підвищені вимоги до психічної саморегуляції, особливо молодих фахівців.

Таким чином, вищезазначені чинники свідчать про особливу значущість, якої набуває психічна саморегуляція в процесі підготовки майбутніх офіцерів оперативно-тактичного рівня у ВВНЗ МО України.

Слід відзначити, що в психологічній літературі поняття «саморегуляція» трактується досить широко. Зокрема, К. Абульханова, А. Вербицький, В. Машин його розглядають як діяльність або поведінку; А. Алексєєв і Х. Алієв – психічну або психологічну саморегуляцію; Ф. Баррон та А. Маркова – саморегуляцію особистості, Ю. Гіппенрейтер та Л. Дика – саморегуляцію психічних станів, Л. Дика та П. М'ясоїд – вольову саморегуляцію тощо.

На думку А. Алексєєва та А. Вербицького, поняття психічна або психологічна саморегуляція використовується для позначення групи методів активного впливу на психічні стани особи. До цих методів автори відносять нервово-м'язову релаксацію, аутогенне тренування, самонавіювання, ідеомоторне тренування [1, с. 3–4]. Зазначені методи повною мірою можуть використовуватися і в психологічній підготовці з особовим складом МО України.

Крім того, ми вважаємо, що психічна саморегуляція забезпечує підтримку, мобілізацію психічної активності, яка постає суб'єктивною умовою здійснення реальної фахової діяльності фахівців екстремальних видів діяльності. У цьому контексті заслуговує на увагу думка таких науковців, як К. Абульханова, М. Боришевський і О. Конопкін, які вважають, що психічна саморегуляція зумовлює включення особистості у діяльність, формує її ставлення до неї, забезпечує психологічну єдність діяльності

й особистості, співвідносить індивідуальні можливості та стани особи з вимогами діяльності, об'єднує різні її модальності та рівні [3, с. 3–18].

Психологічна саморегуляція може успішно використовуватися в процесі підготовки майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня та фахівців спеціальних підрозділів для відновлення свого психічного стану. Разом із тим, слід розмежовувати психічну саморегуляцію фахівців екстремальних видів діяльності як функцію психіки і психічну регуляцію як засіб, метод регуляції їх психіки. На нашу думку, таке розмежування дозволяє більш точно виділити межі вживання засобів психічної саморегуляції і тим самим уникнути необґрунтованого розширення або звуження можливостей їхнього використання.

М. Єнікєєв розуміє саморегуляцію як «доцільне функціонування живих систем». Він вважає, що психічна саморегуляція людини здійснюється в єдності енергетичних, психодинамічних і змістовно-смыслових компонентів діяльності і має таку структурну організацію: прийняття мети, яка задовольняє актуалізовану потребу (мотивацію); формування психічної моделі наявних і необхідних умов діяльності; формування і прийняття програми дій і критеріїв їхньої успішності; отримання і критичний аналіз поточних результатів виконання дій; поточна корекція діяльності; досягнення й оцінювання підсумкового результату [5, с. 404].

Як свідомі реакції індивіда на психічні процеси, стани, властивості, виконуваним ним діяльність, власну поведінку з метою підтримання (збереження) або змінювання характеру їхнього перебігу розуміють психічну саморегуляцію Г. Нікіфоров та його колеги [7, с. 112]. На їхню думку, перехід від самоврядування до саморегулювання – це перехід від задуму до втілення ідеї в життя.

Стильові особливості психічної саморегуляції досліджувала В. Моросанова. На її думку, це типові і найбільш суттєві для людини індивідуальні особливості організації й управління різними видами своєї зовнішньої та внутрішньої активності, зокрема: планування, моделювання ситуацій, досягнення, програмування дій, оцінювання результатів і корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності і діяльності особистості. Автор виділяє ефективний і неефективний стилі, автономний: організований і контрольно-корегульований, а також оперативний: гнучкий і компенсаторний стилі [6, с. 26–36].

Розглядаючи зазначену проблему, А. Болотова виділяє в саморегуляції поведінки особистості часові межі або часові чинники, які визначають два основних типи саморегуляції поведінки. До першого типу автор віднесла саморегуляцію з чіткими часовими межами свого здійснення, яка передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування й обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами; до другого типу – саморегуляцію поведінки протягом тривалого часу, яка пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін у самій собі [2, с. 116–125]. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які спрямовані на найбільш повну реалізацію себе.

Повною мірою обидва вищезазначені типи саморегуляції поведінки можна використовувати в практичній діяльності представників спеціальних підрозділів.

Таким чином, психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності – цілеспрямоване корегування ними своїх емоцій, почуттів і практичних дій, які сприяють попередженню їхнього внутрішнього напруження, забезпечують психічну стійкість в екстремальних ситуаціях, підтримують і керують різними видами і формами довільної активності, яка спрямована на досягнення поставлених завдань.

Структура психічної саморегуляції у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності, яка розвивається в процесі їхньої фахової підготовки, має, на нашу думку, наступний вигляд (рис. 1):

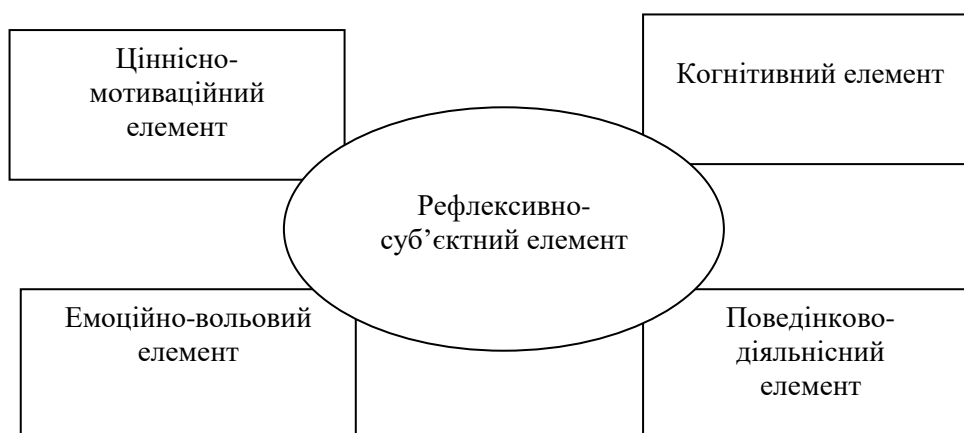


Рис. 1. Структура психічної саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності

Під структурою психічної саморегуляції ми розуміємо сукупність рефлексивно-суб'єктних елементів, які зберігаються при змінах умов діяльності і включають в себе такі елементи: ціннісно-мотиваційний, який характеризується спрямованістю особистості, професійними інтересами, звичками, схильностями, мотиваційними установками тощо; когнітивний – визначається здатністю до практичного мислення, аналізу, синтезу, узагальнення, самонавчання тощо; емоційно-вольовий – відображає цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, наполегливість, сміливість, витримку, ініціацію, вибір засобів і способів досягнення мети, контроль виконання навчальних завдань; поведінково-діяльнісний – визначає рівень володіння власними емоціями, правильне сприйняття обстановки, вміння регулювати власну поведінку та відстоювати інтереси, вміння взаємодіяти з людьми в процесі спілкування та конфліктних ситуаціях.

У нашому розумінні, психічна саморегуляція сучасного фахівця екстремальних видів діяльності є невід'ємною складовою його професіогенезу. Адже процес становлення й розвитку саморегуляції охоплює всі етапи професійного життя військового фахівця і вирішальним чином зумовлює результативність виконання ним своїх професійних функцій.

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-сислової сфери суб'єкта, до того щоб особистісний смисл (засіб самоствердження) екстраполювався в контекст соціальної значущості, в результаті чого уможливується 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 [4, с. 9].

В основі поведінки та діяльності майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня та діючих фахівців екстремальних видів діяльності мають лежати громадянська позиція, світогляд, патріотизм, професіоналізм. Офіцер має володіти інтуїцією психолога, здатного захопити увагу оточуючих, викликати до себе прихильність людей та їхню довіру, спонукати їх до діалогу, створити відповідну «психологічну атмосферу контакту».

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.

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 настрої і, виходячи з цього, гнучко перебудовувати тактику своєї поведінки та міжособистісної взаємодії з ним.

У зв'язку з цим, особливої значущості в практичній підготовці майбутніх і діючих фахівців екстремальних видів діяльності набуває психологічна підготовка. Вона зумовлена тим, що в складній обстановці психіка офіцера функціонує в надзвичайно напруженому стані, а отже, в офіцера виникає потреба щодо саморегуляції свого психічного стану.

Психологічна підготовка майбутніх і діючих фахівців екстремальних видів діяльності МО України має дві основні мети – формування психічної стійкості та формування психологічної готовності. Вони формуються в процесі професійної підготовки, однією зі складових якої є психічна саморегуляція.

Отже, готовність фахівця до професійної діяльності – це передусім стан професійної підготовленості офіцера, який досягається за рахунок комплексної моральної професійної підготовки до подолання стрес-чинників повсякденної діяльності.

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 [8]. 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 короточасні (епізодичні) [8].

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 [8, с. 133].

До короточасних (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 [8].

Окрім того, як показує досвід навчального процесу, типовими реакціями слухачів оперативного-тактичного рівня ВВНЗ на стрес залежно від їхніх психологічних особливостей є психологічні, психофізіологічні, фізичні, поведінкові та суб'єктивні реакції.

Аналіз навчально-виховного процесу у ВВНЗ свідчить, що стрес-чинниками, з якими найчастіше зустрічаються слухачі, є: швидка зміна стратегії викладання спеціальних дисциплін; збільшення обсягу необхідних фахових знань, умінь, навичок та обмеженість навчального часу на їхнє опанування; підвищені сучасні вимоги майбутньої професійної діяльності до офіцерів і неможливість її моделювання на навчальних заходах відсутність психолого-педагогічних технологій розвитку психічної саморегуляції.

Сучасні події в зоні проведення антитерористичної операції (АТО) 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 залишилися проживати на тимчасово окупованих територіях тощо.

Використання методів психічної саморегуляції в екстремальних умовах (особливо в період виконання завдань в зоні проведення АТО) нададуть офіцерам змогу: зняти або полегшити психічне, психофізіологічне та фізичне навантаження, швидко відновитись; зняти і розслабити загальний нервово-психічний 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.

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

Таким чином, психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності є невід'ємною складовою професіогенезу особистості. Процес становлення й розвитку саморегуляції фахівців охоплює всі етапи професійного життя військових і вирішальним чином зумовлює результативність виконання ними спеціальних завдань.

#### **Висновки:**

1. Аналіз літератури та досвід виконання завдань у зоні проведення АТО свідчить, що стрес-чинники, які виникають у діяльності фахівців екстремальних видів діяльності, суттєво відрізняються від подібних негативних психічних станів представників інших військових спеціальностей, а отже, психологічна саморегуляція має свої особливості та вимагає подальшого дослідження.

2. Розроблення методики психічної саморегуляції надасть можливість майбутнім і діючим фахівцям спеціальних підрозділів попередити внутрішню напруженість в екстремальних умовах, забезпечуватиме їхню психологічну готовність до виконання поставлених завдань.

3. Формування здатності до психічної саморегуляції є одним із найважливіших завдань професійної підготовки майбутніх офіцерів оперативного-тактичного рівня, оскільки забезпечує можливість виховання таких фахівців, які здатні самостійно приймати рішення, формувати й ставити завдання відповідно до вимог обстановки, екстремальних ситуацій (умов) і завдяки цьому досягати визначених цілей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні критеріїв і показників рівнів розвиненості психічної саморегуляції фахівців екстремальних видів діяльності МО України.

Список використаних джерел

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М. : Мысль, 1978. – С. 3–4.
2. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект / А.К. Болотова // Вопр. психологии. – 2006. – № 2. – С. 116–125.
3. Вербицкий А. А. Концепция знаково-контекстного обучения в вузе / А.А. Вербицкий // Вопр. психологии. – 1987. – № 5. – С. 31–39.
4. Гребенюк Г.С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників : автореф. дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія» / Г.С. Гребенюк ; Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України, лабораторія психології особистості ім. П.Р. Чамати. – К., 2007. – 27 с.
5. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. – М. : ПРИОР, 2002. – 500 с.
6. Моросанова В.И. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции и их связь с успешностью обучения / В.И. Моросанова // Психол. журн. – 1995. – № 4. – С. 26–36.
7. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояний / Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимонок, А. К. Польшин – СПб. : Питер, 1996. – 205 с.
8. Ягупов В.В. Військова психологія / В.В. Ягупов. – К. : ВК ТОВ ТАНДЕМ, 2004. – 650 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Alekseev A.V. Sebja preodolet' / A.V. Alekseev. – M. : Mysl', 1978. – S. 3–4.
2. Bolotova A. K. Razvitiye samosoznaniya lichnosti: vremennoy aspekt / A.K. Bolotova // Vopr. psihologii. – 2006. – № 2. – S. 116–125.
3. Verbickij A. A. Konceptsiya znakovo-kontekstnogo obuchenija v vuze / A.A. Verbickij // Vopr. psihologii. – 1987. – № 5. – S. 31–39.
4. Hrebenyuk H.S. Psykholohichni osnovy stanovlennya samorehulyatsiyi u navchal'no-profesiyiny diyal'nosti maybutnikh ryativnykiv : avtoref. dys. ... dokt. psykhol. nauk : spets. 19.00.07 «pedahohichna ta vikova psykholohiya» / H.S. Hrebenyuk ; Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka APN Ukrayiny, laboratoriya psykholohiyi osobystosti im. P.R. Chamaty. – K., 2007. – 27 s.
5. Enikeev M.I. Jenciklopedija. Obshhaja i social'naja psihologija / M.I. Enikeev. – M. : PRIOR, 2002. – 500 s.
6. Morosanova V.I. Individual'no-stilevye osobennosti samoreguljatsii i ih svjaz' s uspesnost'ju obuchenija / V.I. Morosanova // Psihol. zhurn. – 1995. – № 4. – S. 26–36.
7. Nikiforov G.S. Psihologicheskie aspekty samoreguljatsii sostojanij / G.S. Nikiforov, Ju.I. Filimonenko, A. K. Pol'shin – SPb. : Piter, 1996. – 205 s.
8. Yahupov V.V. Viys'kova psykholohiya / V.V. Yahupov. – K. : VK TOV TANDEM, 2004. – 650 s.

**Furs, O.Y. Mental self-regulation of representatives of extreme professions: concepts, content, features and structure.** The article deals with the problem of mental self-regulation in extreme professions. The threatening environment in which these professionals do their jobs poses increased requirements to their functional states, which include activities in special conditions associated with danger, high responsibility, high risks, overtime working, intense intellectual activity and tension caused by rapid situational changes, etc.

An analysis of the educational process in military schools found that the stressors most commonly encountered by the cadets included a rapid change in the strategy of teaching special disciplines, the great amount of necessary professional knowledge and skills and limited time to master them, increased requirements to be met by military officers and the impossibility of its simulation during school training, the lack of psychological and training technologies for the development of mental self-regulation.

Development of mental self-regulation skills is an important objective of operational-tactical level army officers' professional training, since it allows training professionals who will be able of making independent decisions and setting goals to meet the requirements of extreme situations (conditions), and thereby achieving these goals. The mental self-regulation techniques will help cadets and active special force professionals to prevent internal tension in extreme conditions, thus ensuring their psychological readiness to perform combat missions.

The conclusion is made that mental self-regulation of specialists of extreme professions is an integral part of personal professional development. The process of mental self-regulation skills development spans over all stages of professional life of the military and determines the effectiveness of their special missions.

*Keywords:* mental self-regulation, structure of mental self-regulation, professionals, extreme professions, stressors, operational-tactical level army officers.

Відомості про автора

**Фурс Олег Йосипович**, полковник, заступник начальника факультету, Воєнно-дипломатична академія імені Євгенія Березняка, м. Київ, Україна.

**Furs, Oleh Yosypovych**, colonel, Deputy Chief of the Faculty for Personnel, Yevheniy Berezniak Military Diplomatic Academy, Kiev, Ukraine.

E-mail: [fursanna87@gmail.com](mailto:fursanna87@gmail.com)