

АНАЛІТИЧНИЙ СУПРОВІД САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Олена Кравченко

*доктор педагогічних наук, професор, в.о.головного наукового співробітника
відділу науково-інформаційного забезпечення психологічної науки та освіти
Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О.Сухомлинського
м. Київ, Україна,
виконавчий директор Громадської спілки «Українська асоціація освіти
дорослих», м.Київ, Україна*

ORCID: 0000-0002-7955-3542

olenakravchenko10@gmail.com

Сучасні умови воєнного стану та трансформації системи вищої освіти України актуалізують проблему забезпечення психологічної готовності майбутніх військових психологів до професійної діяльності в умовах високого рівня стресу та невизначеності. Поширення дистанційного навчання, зумовлене безпековими, соціальними та технологічними чинниками, створює додаткові виклики для професійної підготовки фахівців психологічного профілю, серед яких – підвищення психоемоційного навантаження, труднощі самоорганізації, ризики емоційного виснаження та зниження мотивації до навчання. З огляду на вищезазначене особливого значення набуває аналітичний супровід процесів саморегуляції та розвитку стресостійкості майбутніх військових психологів як важлива умова їхньої професійної підготовки та психологічної адаптації.

Мета статті полягає в обґрунтуванні особливостей аналітичного супроводу саморегуляції та стресостійкості майбутніх військових психологів у процесі дистанційного навчання та визначенні його основних структурних компонентів.

Сучасні умови підготовки майбутніх військових психологів характеризуються високим рівнем психологічного навантаження, необхідністю адаптації до викликів воєнного часу та широким використанням дистанційних освітніх технологій. У таких умовах особливого значення набуває формування

навичок саморегуляції та розвиток стресостійкості як важливих складників професійної компетентності майбутніх фахівців психологічної служби сектору безпеки та оборони. О.Сергієні та Л.Пріснякова зауважують, що збереження та підвищення стресостійкості особистості тісно пов'язане з використанням наявних ресурсів, які допомагають долати негативні наслідки стресових ситуацій [11, с.16].

Дистанційне навчання, попри його доступність і гнучкість, створює додаткові психологічні виклики для майбутніх військових психологів. До них належать інформаційне перевантаження, зниження рівня соціальної взаємодії, труднощі самоорганізації, емоційне виснаження та підвищення рівня тривожності. Для майбутніх військових психологів ці чинники можуть негативно впливати не лише на результати навчання, а й на формування професійно важливих особистісних якостей.

Важливим інструментом подолання зазначених труднощів є аналітичний супровід процесів саморегуляції та розвитку стресостійкості. Під аналітичним супроводом розуміємо систему діагностичних, моніторингових, прогностичних та корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на виявлення, оцінювання та підтримку психологічних ресурсів здобувачів освіти. Такий супровід забезпечує своєчасне виявлення ризиків емоційного вигорання, дезадаптації та зниження навчальної мотивації.

Згідно думки О.Лучанінової, з практичної точки зору теоретико-методологічні засади інформаційно-аналітичного супроводу психології виховання у воєнний та повоєнний періоди України щодо підготовки військових психологів є інформаційно-аналітичним супроводом для практиків, має структуровану інформацію та аналіз, необхідні для розробки та реалізації освітніх та соціальних програм; методичні рекомендації з підготовки військових психологів, які є «дорожньою картою» для викладачів; проаналізовані документи є основою для ухвалення управлінських рішень на всіх рівнях – від центральних органів влади до місцевих громад [1, с.455].

Ефективними методами розвитку саморегуляції та стресостійкості є тренінгові технології, рефлексивні практики, психологічне консультування, техніки емоційної саморегуляції, методи когнітивно-поведінкового підходу, а також застосування цифрових платформ психологічної підтримки. Особливу роль відіграє формування у майбутніх військових психологів навичок усвідомленого управління власними психоемоційними станами та здатності до професійної рефлексії. Так, В.Ташматов та ін. зауважують, що «екстремальні ситуації характеризуються значними випробуваннями для людини, вимагають від неї цілковитого зосередження та максимального напруження внутрішніх сил для подолання труднощів і вирішення проблем» [3, с.290].

Так, основними особливостями аналітичного супроводу саморегуляції та стресостійкості майбутніх військових психологів у процесі дистанційного навчання є:

- систематичний психологічний моніторинг емоційного стану та рівня стресостійкості;
- оцінювання сформованості навичок саморегуляції, самоорганізації та самоконтролю;
- аналіз індивідуальних стратегій подолання стресу та адаптації до дистанційного навчання;
- використання цифрових інструментів для самооцінювання та рефлексії;
- розроблення індивідуальних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості та професійної адаптивності.

Використання аналітичного супроводу сприяє підвищенню рівня психологічної готовності майбутніх військових психологів до професійної діяльності, розвитку їхньої резильєнтності, адаптивності та здатності ефективно функціонувати в умовах невизначеності та підвищеного стресового навантаження, що, своєю чергою, забезпечує якісну підготовку фахівців, здатних здійснювати психологічний супровід військовослужбовців у сучасних умовах безпекових викликів.

Отже, аналітичний супровід саморегуляції та стресостійкості майбутніх військових психологів у процесі дистанційного навчання є важливою умовою підвищення ефективності професійної підготовки, формування психологічної стійкості та забезпечення готовності до виконання професійних завдань у складних і кризових ситуаціях.

Висновки. Аналітичний супровід саморегуляції та стресостійкості є важливим складником професійної підготовки майбутніх військових психологів у процесі дистанційного навчання, а його впровадження забезпечує своєчасне виявлення психологічних ризиків, розвиток особистісних і професійних ресурсів здобувачів освіти, підвищення рівня їхньої психологічної готовності та професійної резильєнтності. З'ясовано, що застосування аналітичного супроводу сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості, розвитку адаптивності, формуванню конструктивних копінг-стратегій та забезпечує готовність майбутніх військових психологів до професійної діяльності в екстремальних умовах. Перспективними напрямками подальших досліджень є розроблення цифрових інструментів моніторингу психологічного стану та створення адаптивних моделей психологічного супроводу майбутніх військових психологів в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Бібліографія:

1. Лучанінова О. Підготовка військових психологів у відкритому освітньому просторі: теоретико-методологічні засади розвитку особистості. *Akademia Śląska, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej*, Katowice, Poland, pp. 449-457.

2. Сергієні О. В., Пріснякова Л. М. Теоретичні основи дослідження стресостійкості в умовах воєнного часу// Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л.М.Пріснякової. Дніпро : ЛПРА, 2025. С.5-36

3.Ташматов В.А., Геращенко О.С., Атанасова К.К. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус*. 2024. Вип.64. С. 289-292 <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Reference:

1.Luchaninova, O. *Pidhotovka viiskovykh psykholohiv u vidkrytomu osvitnomu prostori: teoretyko-metodolohichni zasady rozvytku osobystosti* [Preparation of military psychologists in an open educational space: theoretical and methodological foundations of personality development]. *Akademia Śląska, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej*, Katowice, Poland, pp. 449–457.

2.Serhiien, O. V., & Prisniakova, L. M. (2025). *Teoretychni osnovy doslidzhennia stresostiikosti v umovakh voiennoho chasu* [Theoretical foundations of research on stress resistance in wartime]. In L. M. Prisniakova (Ed.), *Psykholohichna pidtrymka v umovakh viiny: teoriia ta praktyka podolannia kryz* [Psychological support in wartime conditions: theory and practice of overcoming crises] (pp. 5–36). LIRA.

3.Tashmatov, V. A., Herashchenko, O. S., & Atanasova, K. K. (2024). *Psykholohiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh* [Psychology of personality in extreme conditions]. *Habitus*, (64), 289–292. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>