


УДК 378.017:351.74

DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2019.4.02>

ТЕТЯНА ЛЬВІВНА БІЛОУС,

кандидат педагогічних наук,
Сумська філія Харківського національного
університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-1977-8758>,
e-mail: biloustetyana1966@gmail.com

АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена дослідженню саморегуляції психічних станів, які виникають у працівників органів внутрішніх справ України під час виконання професійної діяльності в умовах екстремальної ситуації. Розглянуто поняття екстремальної ситуації та її характеристики, наведено перелік регулятивних систем саморегуляції, що виникають у момент екстремальної ситуації, а також описуються прийоми саморегуляції психічних станів. Охарактеризовано найбільш типові рівні саморегуляції та регулятивні здібності, які найчастіше зустрічаються при виконанні працівниками органів внутрішніх справ свого професійного обов'язку та призводять до виникнення негативних психічних станів.

Ключові слова: професійна діяльність, психічна саморегуляція, загальна здатність до саморегуляції, екстремальна ситуація, саморегуляція, рівні та здібності саморегуляції, психологічні стани.

Оригінальна стаття

Постановка проблеми

Професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ (ОВС) здійснюється в умовах, що потребують розвиненої саморегуляції психічних станів та поведінки в цілому. У повсякденному житті й при виконанні службових завдань працівники ОВС, з огляду на значущість для них певних ситуацій, зазнають різних переживань. Разом із тим більшість цих ситуацій потребує контролю над їх виявленням, подолання негативних станів, наполегливості та стійкості в досягненні поставленої мети.

Саморегуляція є найважливішою здатністю людини. Актуальність її вивчення зростає сьогодні у зв'язку з необхідністю підвищення стресостійкості та подолання важких життєвих ситуацій, які виникають все частіше у сучасному світі, наповненому природними та суспільними катаклізмами.

Стан дослідження проблеми

Багато вітчизняних науковців, які досліджували процес саморегуляції, зокрема М. Й. Боришевський, Н. Л. Войтюк, І. М. Галян, Ю. А. Миславський, А. К. Осницький та інші,

обґрунтували важливі такі аспекти саморегуляції: саморегуляція є здатністю людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення актів своєї поведінки; саморегуляція як професійно важлива властивість; саморегуляція діяльності, що здійснюється людиною як суб'єктом діяльності; система саморегуляції особистості, яка визначає специфічність форм її особистісної активності.

Зарубіжні ж учені – К. О. Абульханова-Славська, Л. С. Виготський, О. А. Конопкін, С. Л. Рубінштейн та інші – досліджували принципи саморегуляції діяльності людини; сутність саморегуляції; проблематику саморегуляції як психологічного механізму організації поведінки.

Мета і завдання дослідження

Метою дослідження є активізація рівнів саморегуляції та регулятивних здібностей, спрямованих саме на формування психічних станів і поведінку працівників ОВС в екстремальних ситуаціях. Для досягнення мети були виконані такі завдання: 1) проаналізовано стан розроблення проблеми саморегуляції психічних станів працівників ОВС; 2) запропоновано

рівні саморегуляції та регулятивних здібностей працівників ОВС; 3) визначено методи психологічного впливу працівників ОВС у професійній діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в *обґрунтуванні* проблеми саморегуляції психічних станів працівників ОВС у професійній діяльності; *розробленні* рівнів саморегуляції та характеристик регулятивних здібностей працівників ОВС; *уточненні* сутності поняття «екстремальна ситуація» та пропонуванні основних характеристик екстремальної ситуації; *удосконаленні* методів і прийомів психологічного впливу працівників ОВС у процесі професійної підготовки в екстремальній ситуації.

Виклад основного матеріалу

Професійна діяльність працівників ОВС має свої особливості, які вимагають не тільки професійної компетентності фахівця, а й певних особистісних якостей, що обумовлюють ефективність його професійної діяльності. Працівники ОВС під час професійної діяльності отримують цілу низку проблем, пов'язаних із взаємодією особистості й умов професійної діяльності, з пристосуванням до екстремальних ситуацій.

Одним із пріоритетних у наукових дослідженнях є напрямок у галузі безпеки життя і діяльності людей, що визнається усьому світі. Відповідно до теорії самоактуалізації А. Маслоу серед базових потреб людини (не зачіпаючи фізіологічний рівень) 67 % займають потреби в безпеці та захисті [1, с. 478–489].

За визначенням О. О. Конопкіна, психічна саморегуляція – один із вищих рівнів регуляції активності біологічних систем, який відображає якісну специфіку реалізації її психічних можливостей відображення і моделювання дійсності, зокрема рефлексію суб'єкта самого себе, своєї активності, діяльності, вчинків. Також дослідник виділяє основні принципи саморегуляції діяльності – системність, активність, усвідомленість [2, с. 7].

О. К. Осницький визначає, що саморегуляція діяльності є процесом регулювання, що здійснюється людиною як суб'єктом діяльності та спрямований на приведення можливостей людини відповідно до вимог цієї діяльності. Тобто людина сама приводить свої можливості у відповідність до вимог певної діяльності, а окремі моменти фізіологічної саморегуляції та саморегуляції психічних станів можуть стати предметом цілеспрямованого управління у зв'язку із завданнями, які стоять перед особистістю [3].

Саморегуляція може розумітися як загальна спроможність людини, що виступає суб'єктом своєї цілеспрямованої активності, і як процес реалізації цієї здатності у певній діяльності та конкретних формах спілкування [4, с. 18].

Використовуючи мову у спілкуванні, ми формуємо завдання, свідомо організуємо узгоджену роботу окремих компонентів цілої функціональної системи організму, адекватно оцінюємо та діємо в екстремальних ситуаціях.

У своєму дослідженні О. А. Конопкін визначає, що поняття «загальна здатність до саморегуляції» є здатністю, яка виступає фактором і критерієм суб'єктного розвитку та суб'єктного буття людини. Вона виявляється в активному самостійному і успішному оволодінні новими видами та формами діяльності [5, с. 129].

Загальна здатність до саморегуляції, виявляючись у професійній діяльності, відображає її особливості та впливає на різні рівні саморегуляції, також обумовлені специфікою професійної діяльності. Отже, можна виділити основні рівні саморегуляції, що мають відношення до професійної діяльності та відповідні цим рівням саморегуляційні здібності.

1. Психофізіологічний рівень – здатність саморегуляції емоційних і психофізіологічних станів – від простих саморегуляторних умінь (індивідуальні способи відновлення психоемоційної рівноваги і поліпшення фізичного самопочуття, а також після професійної діяльності, наприклад: прогулянки, слухання музики, заняття спортом та ін.) – до складних (застосування спеціалізованих методів саморегуляції, наприклад найпоширенішими є психотехніки йоги, буддизму та інше). У складних і екстремальних ситуаціях професійної діяльності використовують спеціальні прийоми саморегуляції, відповідні особливостям конкретних професій.

2. Соціально-психологічний рівень – здатність саморегуляції в процесі соціальної взаємодії, що стосується безпосередньо виконання професійної діяльності (сімейні стосунки, стосунки з друзями та інше).

3. Психологічний рівень – відповідають такі здібності: а) до регулювання діяльності постановка мети, планування, проектування необхідних умов виконання професійної діяльності та способів підвищення її ефективності; до моніторингу і самоконтролю успішності її реалізації; включає вольові зусилля для досягнення мети професійної діяльності; пов'язані з інтелектуальною рефлексією); б) до особистісної саморегуляції (розвиток самосвідомості, самопізнання з метою досягнення внутрішньої гармонії, необхідної для успішного виконання професійної діяльності).

4. *Духовний рівень* – вища здатність до саморегуляції (пов'язана з цілісною саморегуляцією на всіх рівнях, обумовлена вищими цінностями та смислами буття; має відношення до високих моральних принципів).

Відзначимо, що розподіл саморегуляції на рівні досить умовний, оскільки людина є цілісною системою, а в професійній діяльності всі рівні саморегуляції взаємопов'язані й об'єднані спільною здатністю до саморегуляції, які впливають на емоційно-вольову, інтелектуальну, мотиваційну, ціннісно-смыслову та інші сфери особистості.

Будь-яка діяльність є потенційно небезпечною. У повсякденному житті кожного з нас існує можливість потрапити в екстремальну ситуацію. Екстремальна ситуація – це така ситуація, в якій безпека життєдіяльності починає переважати над іншими характеристиками життєдіяльності. В екстремальних ситуаціях зростають психологічні навантаження, змінюється поведінка, знижується критичність мислення, відбувається порушення координації рухів, знижується рівень сприйняття і уваги, змінюються емоційні реакції, втрачається здатність до раціональних вчинків, дій. Навіть підготовлений фахівець не у всіх випадках зберігає здатність до тверезої оцінки ситуації, що виникла. Форми реагування в таких випадках можуть бути абсолютно протилежними – як дезорганізація поведінки, так і підвищення ефективності дій. Основними характеристиками екстремальної ситуації є: фактор несподіванки, ліміт часу, дефіцит інформації та наявність фактора ризику. Екстремальні ситуації різного характеру (соціального, природного, техногенного, кримінального) розглядаються як фактори, що викликають надмірне навантаження на систему психологічного саморегулювання і призводять до розвитку емоційної напруги.

Екстремальні ситуації у процесі життєдіяльності для багатьох працівників ОВС швидше за все стали нормою, ніж винятком із правил. Однак далеко не всі працівники через свої особистісні й характерні особливості здатні стійко і віддано працювати в умовах, пов'язаних із постійною загрозою для їх здоров'я та життя [6].

Л. Г. Дика, яка досліджувала психологію саморегуляції функціонального стану суб'єкта в екстремальних умовах діяльності, довела, що цілі й мотиви діяльності із саморегуляції функціонального стану можуть або сприяти виконанню професійної діяльності, або не збігатися і вступати в суперечність, заважати її виконанню. Також у дослідженні встановлено,

що провідна роль у такому виборі належить мотиваційно-вольовим детермінантам у стратегії адаптації до цих умов і в орієнтації активності суб'єкта на діяльність або стан зокрема. Треба врахувати всю гаму особистісних, психологічних і фізіологічних детермінант, що визначають індивідуальну динаміку адаптації особистості фахівця до екстремальних умов. Також ученою встановлено, що саме психічна саморегуляція визначає результати взаємодії «риса особистості – стан» [7, с. 43]. Тобто поведінка працівників ОВС, правильність їх дій, подолання негативних психічних станів залежать від їх особистості та психічної саморегуляції.

Під час розгляду процесу адаптації до складних видів професійної діяльності в екстремальних ситуаціях Л. Г. Дика пропонує виділити наступні регуляційні системи (або процеси), які водночас виступають рівнями саморегуляції: а) психологічна регуляція професійної діяльності, що являє собою основу адаптації, у ході якої відбувається перебудова когнітивних систем діяльності, її цілей і планування, які оптимізують адаптацію; б) регуляція і саморегуляція функціональних станів має відношення до саморегуляції емоційних і психофізіологічних станів, виступаючи активаційно-енергетичною складовою адаптації; в) мотиваційні процеси, що дозволяють обрати найбільш прийнятну стратегію адаптації і сприяють здійсненню контролю і необхідної корекції в процесі застосування цієї стратегії; г) вольові процеси, які пов'язані із розбіжностями контролю над дією, що виявляються в орієнтації на дію або орієнтації на стан [8]. Основною контролю над дією виступає контроль над переживаннями, зумовленими негативними змінами функціонального стану працівників ОВС, що здійснюють складну професійну діяльність в екстремальних ситуаціях. Контроль над переживаннями сприяє успішній адаптації та підвищенню ефективності саморегуляції функціональних станів [8].

Перераховані регуляційні системи (рівні) забезпечують ефективність професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Працівники ОВС можуть відчувати всілякі психічні стани: фрустрацію, тривожність, страх, стрес, афект, невпевненість у своїх силах, психічне перенасичення та інше. Психічні стани можуть негативно впливати на поведінку і діяльність працівників, але водночас оптимальний рівень станів (тривожність, фрустрація та інше) може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів психіки. Як показали дані опитування працівників ОВС, спочатку в екстремальній ситуації у них виникав стан страху внаслідок

несподіванки того, що сталося, і дефіциту інформації [9, с. 196].

Несприятливі психічні стани при багаторазовому їх повторенні набувають стійкого характеру і виникають повторно, якщо повторюються умови, що супроводжують їх виникнення. У зв'язку з цим ефективним засобом управління психічними станами буде не висновок несприятливого стану, а певна сукупність психологічних впливів, що не дозволяє працівникам ОВС опинитися в тому чи іншому несприятливому психічному стані в екстремальній ситуації.

До методів психологічного впливу можна віднести: аутогенне тренування та його варіанти – психологічно-регулюючі (розслаблення і заспокоєння) і психологічно-м'язові (мобілізує, активізує); наївні методи саморегуляції, що виникли безпосередньо, випадково і пов'язані з успіхом (фраза, напутнє слово, ритуал); найпростіші методи саморегуляції – вербальні (самостійні накази, самопереконання, прийоми психологічного захисту); невербальні (дихальні та мімічні вправи); ідеомоторне тренування і нейролінгвістичне програмування.

Отримати потрібний емоційний стан в екстремальних ситуаціях можливо при наявності навичок психічної саморегуляції. Бути психологічно підготовленим означає мати в своєму організмі міцні взаємозв'язки між психічними і фізичними процесами. Зміст психічної саморегуляції зводиться до конкретного вміння: потрібно – збуджувати нервову систему, а коли потрібно – заспокоїти.

Як стверджує П. К. Анохін, саморегуляція у кожному конкретному випадку здійснюється через формування функціональних систем, під якими розуміється спільне функціонування різних систем організму (нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної тощо), які необхідні для виконання поставленого завдання. Найчастіше порушення у діяльності функціональних систем організму виникає в екстремальних ситуаціях, коли центральна нервова система відчуває надмірну напругу [10].

Невміння людини забезпечити свою безпеку в реальних умовах стало недопустимим. Найчастіше люди думають про те, що «зі мною цього не станеться» або «у нас це неможливо». Користуючись найпростішими правилами і не допускаючи найпростіших помилок, можна уникнути небезпечної ситуації. Адже особистий імунітет безпеки тримається на конкретних знаннях, на почутті міри і на розумінні загальної логіки безпеки [11].

Відомий мандрівник і фахівець з виживання людини Яцек Палкевич у своєму дослідженні запропонував: 1) передбачити небезпеку; 2) по можливості уникати; 3) за необхідності точно діяти. Крім того, ним були сформульовані правила поведінки в екстремальній (складній, небезпечній) ситуації: 1) ніколи не вважайте, що якщо екстремальні ситуації зустрічаються рідко, то вони взагалі не загрожують вам; 2) потрапивши в екстремальну ситуацію, дайте оцінку, прийміть рішення, дійте швидко і рішуче; 3) накопичуйте знання і досвід поведінки в різних ситуаціях – вони ніколи не бувають зайвими [12].

Проведений аналіз аспекту вивчення саморегуляції психічних станів працівників ОВС у професійної діяльності до екстремальних ситуацій свідчить про наявність різних рівнів і видів саморегуляції, а також потребу саморегулятивних здібностей різного характеру – від простих, пов'язаних, наприклад, з відключенням-перемиканням, – до вищих, що обумовлюють особистісну саморегуляцію, духовне зростання, саморозвиток і самореалізацію.

Таким чином, володіння різноманітними прийомами психічної саморегуляції дозволить оптимізувати психічні стани і поведінку працівників ОВС в екстремальних ситуаціях.

Висновки

Розглянуті аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників ОВС дозволяють констатувати широкий спектр досліджень із даної проблематики, що зумовлене предметною диференціацією позицій, мети досліджень, концептуальних підходів. Вивчення проблеми особистісної саморегуляції з різних точок зору ускладнює визначення поняття та встановлення його зв'язків з іншими поняттями, зокрема соціалізацією особистості. Психологічна підготовка працівників ОВС на сучасному етапі розвитку не поступається у важливості фізичній та техніко-тактичній професійній підготовці. Одним з компонентів психологічної готовності працівників ОВС є рівень розвитку умінь саморегуляції психічного стану, що є необхідним компонентом досягнення максимального результату в професійній діяльності до роботи в екстремальних ситуаціях.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання цієї проблеми. Перспектива подальшого вивчення аспекту саморегуляції психічних станів працівників ОВС передбачає проведення спеціального аналізу її компонентів, можливостей їхньої діагностики та корекції, а також наукових пошуків потребує обґрунтування умов формування професійної саморегуляції працівників ОВС України.

Список бібліографічних посилань

1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб. : Питер, 2003. 607 с.
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект. *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.
3. Осницкий А. К. Психологические механизмы самостоятельности. М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2010. 232 с.
4. Конопкин О. А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // *Субъект и личность в психологии саморегуляции* : сб. науч. тр. / под ред. В. И. Моросановой. М., 2007. С. 12–31.
5. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. *Вопросы психологии*. 2004. № 2. С. 127–135.
6. Горелов І. Ю. Особливості саморегуляції працівників міліції як чинник психологічної готовності до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 177–181.
7. Білоус Т. Л. Формування професійної готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутніх працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Слов'янськ, 2015. 179 с.
8. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03. М., 2002. 342 с.
9. Bilous T. Formation of features of self-regulation of mental states of employees of law-enforcement bodies of Ukraine in extreme conditions // *Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences : International Scientific-Practical Conference Proceedings (Kielce, 28–29 December)*. Kielce : Holy Cross University, 2016. Pp. 194–198.
10. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. М. : Наука, 1979. 454 с.
11. Гостюшин А. В. Человек в экстремальной ситуации. М. : Армада-Пресс, 2001. 384 с.
12. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. М. : Карвет, 1992. 232 с.

Надійшла до редколегії 12.11.2019

БЕЛОУС Т. Л. АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ УКРАИНЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Статья посвящена исследованию саморегуляции психических состояний, возникающих у работников органов внутренних дел Украины во время выполнения профессиональной деятельности в условиях экстремальной ситуации. Рассмотрены понятия экстремальной ситуации, ее характеристики, приводится перечень регуляторных систем саморегуляции, возникающих в момент экстремальной ситуации, а также описываются приемы саморегуляции психических состояний. Охарактеризованы наиболее типичные уровни саморегуляции и регулятивные способности, которые чаще всего встречаются при выполнении работниками органов внутренних дел своего профессионального долга и приводят к возникновению негативных психических состояний.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, психическая саморегуляция, общая способность к саморегуляции, экстремальная ситуация, саморегуляция, уровни и способности саморегуляции, психологические состояния.

BILOUS T. L. ASPECTS OF STUDYING SELF-ADJUSTMENT OF MENTAL STATES OF THE EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES OF UKRAINE WITHIN PROFESSIONAL ACTIVITY

The article is focused on the research of self-regulation of mental states that arise in the employees of law enforcement agencies of Ukraine during the performance of professional activity in the conditions of extreme situations. The relevance of the research is currently increasing due to the need to increase resilience and overcome difficult life situations that often occur in the modern world.

It has been determined that the professional activity of the employees of law enforcement agencies of Ukraine has its features, which require not only the professional competence of a specialist, but also certain personal qualities, with adaptation to extreme situations.

The concepts of mental self-regulation, self-regulation and general ability to self-regulation have been analyzed. The basic levels of self-regulation related to professional activity (psycho-physiological, socio-psychological, psychological, spiritual) and corresponding self-regulatory

abilities (emotional and psycho-physiological states, activity regulation, personal self-regulation, higher self-regulation ability) have been highlighted. They often occur while law enforcement officers perform their professional duties and lead to the emergence of negative mental states.

The concept and main characteristics of an extreme situation have been characterized; self-regulation regulatory systems have been listed, which at the same time act as levels of self-regulation that ensures the effectiveness of professional activities of police officers in extreme situations.

The author has studied methods of psychological influence (autogenic training and its variants, naive methods of self-regulation, the simplest methods of self-regulation, ideomotor training and neuro-linguistic programming), which are necessary for solving the set task.

The author of the article describes how to possess various techniques of mental self-regulation, which allow to optimize the mental states and behavior of police officers in extreme situations.

The conducted analysis of the aspect of studying self-regulation of mental states of police officers in professional activities to extreme situations demonstrates the possession of techniques of mental self-regulation and different levels and abilities of self-regulation, which allow to optimize the mental state and behavior of police officers.

Key words: *professional activity, mental self-adjustment, general ability to self-adjustment, extreme situations, self-adjustment, levels and abilities of self-adjustment, mental states.*