

Білецька Н.І., аспірант Національної академії внутрішніх справ

ЗНАЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Сучасний стан становлення Української держави відбувається в досить складних політичних, економічних, кримінальних та інших умовах, що в значній мірі посилюється ще й неперервним здійсненням антитерористичних операцій на Сході країни. Таким чином, досить велика кількість фахівців різної професійної спрямованості, а також мирні жителі країни змушені існувати в особливих, екстремальних умовах. В той же час, людина, як істота біосоціальна, постійно відчуває потребу жити у згоді з навколишньою дійсністю, зберігати і підтримувати рівновагу стану психіки як основи нормальної життєдіяльності та оптимальної соціальної адаптації. Саме тому важливим завданням сучасних психологів є допомога людям у віднаходженні засобів урегулювання психічного дискомфорту та набуття нею внутрішньої гармонії.

Загалом, поняття екстремальних умов досить по-різному трактується різними авторами. Аналіз літературних джерел (Л.Г. Дика, В.Д. Небиліцин, Л.О. Китаєв-Смик, Б.Ф. Ломов, В.Л. Маришук, М.І. Наєнко, О.Р. Охременко, К.Д. Шафранська та ін.) дозволив нам визначити, що екстремальні умови діяльності – це граничні значення елементів оптимальної робочої ситуації, які знаходяться на межі адаптаційних можливостей (або перевершують психічні, фізичні, психофізіологічні резерви людини), викликаючи потребу мобілізації звичайних резервів організму. Разом з тим, майже всі автори сходяться у думці, що такі умови є несприятливими для діяльності, пов'язуючи їх з виникненням у здорової людини «важких станів», що характеризуються значними змінами у психофізіологічному стані людини і рівнем активації функціональних структур мозку, призводять до зниження ефективності і надійності діяльності людини. Загальними закономірностями функціонування людей в

зазначених умовах є (Б.А. Смирнов): прояв специфічних видів психічної напруги; відбуваються коливання працездатності людей, які залежать від їх індивідуально-психологічних особливостей, наявності інформації про події, що трапляються, рівня підготовленості та «тренованості», а також розвитку морально-вольових якостей; наприкінці виконання складного завдання в особливих умовах людина розслабляється, втрачає пильність, що може привести до помилок.

Варто також відзначити, що характерною ознакою екстремальних умов діяльності є постійна дія негативних факторів, на відміну від особливих умов діяльності, де діяльність пов'язана з епізодичною дією екстремальних чинників (або з вірогідністю їх виникнення) (В.І. Лебедєва, В.В. Семикін). Тобто, екстремальні умови відрізняються від особливих більшою інтенсивністю і специфічністю спрямованості на діяльність. Таким чином, діяльність в особливих та екстремальних умовах можна розуміти як діяльність за умов дії стрес-факторів підвищеної інтенсивності, що несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта.

Враховуючи вищезазначене, необхідно завчасно готувати фахівців до дій в екстремальних ситуаціях, формувати «психологічну надійність», тобто такі якості, як: упевненість в собі та своїй підготовленості, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін., а також розвивати здатність зберігати в складних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан. На нашу думку, розв'язанню проблеми сприятиме формування у фахівця психічної саморегуляції. При достатньому розвитку свідомості людина з об'єкту зовнішніх впливів перетворюється в суб'єкт керування своєю поведінкою, тож здатність до саморегуляції допоможе не лише розвинути людині як особистості, а й успішно здійснювати свою професійну діяльність навіть в екстремальних умовах.

Загалом, саморегуляція діяльності і поведінки є однією з важливих функцій психіки. Саме завдяки характерній особливості

психіки, людина може відволікатися від реальної дійсності і використовувати створені нею образи для власної психічної саморегуляції, тим самим, зберігаючи власне психічне здоров'я. Вона є важливим засобом підвищення стресостійкості та збереження психологічного здоров'я, а тому значення здатності до саморегуляції посилюється саме в екстремальних умовах.

Психічна саморегуляція визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності. Вона розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долати перешкоди. Саме тому здатність до саморегуляції пов'язується з виконанням таких етапів діяльності, як самоконтроль та корекція.

Основними етапами (або рівнями) становлення саморегуляції відзначають: 1) базальну емоційну саморегуляцію; 2) вольову саморегуляцію; 3) смислову, ціннісну саморегуляцію. При цьому, емоційно-вольова саморегуляція забезпечує стресостійкість, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності тощо. У власне вольовій саморегуляції, яка є важливою її складовою у процесі досягнення поставленої мети за умов виникнення зовнішніх чи внутрішніх перешкод, слід відмітити необхідність здійснення дій-виконання та дій-затримок. Смислова ж, ціннісна регуляція – це власне вершина в особистісній саморегуляції. Однак лише в єдності її проявів та рівнів особистісна саморегуляція є базальною характеристикою особистості як саморегульованої системи психічних властивостей, яка може «дати собі раду», бути здатною до саморозвитку та самовдосконалення, до ефективної життєдіяльності, самореалізації, особистісної зрілості.

Таким чином, вищевикладене доводить значимість та необхідність розгляду здатності до саморегуляції як важливу ознаку особистості та показник ефективності її діяльності.

Саморегуляція уможливорює активізацію чи гальмування психічних процесів, станів та властивостей, а її формування у суб'єкта є важливою складовою підвищення ефективності фахової підготовки та виконання професійної діяльності, пов'язаної з екстремальними умовами. І саме психологічний зміст саморегуляції має покладатись в основу визначення напрямів роботи з особами в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А.Иванников. – М.: МГУ, 1991. – 142 с.
2. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И.Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
3. Самойленко Л.С. Діяльність в особливих та екстремальних умовах як психологічна проблема [Електронний ресурс] : Архів наукових публікацій - Режим доступу:
 1. http://www.rusnauka.com/29_NPM_2014/Psihologia/7_177803.doc.htm.
4. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. Конф. Студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. – К.: Алерта. – 2013. – С. 290–292.
5. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности [Текст] / А. Я.Чебыкин . – Одесса, 1997. – 169 с.

Хамініч О.М., ДНУ імені Олеся Гончара

COMMUNITY RESILIENCY MODEL™ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ РОБОТІ З БІЙЦЯМИАТО

У світовій медичній, психологічній і соціальній практиці накопичено значний досвід роботи зі стресовими станами різних категорій людей, які пережили надзвичайні ситуації. Апробовані і використовуються велика кількість програм і моделей для