

УДК 159.9

Світлана Миколаївна ПОТАПОВА,

аспірант кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Психічну саморегуляцію розглянуто як системний процес, специфічну діяльність, що забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності, свідомі дії людини на властиві їй психічні явища (процеси, властивості, стани), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання.

Ключові слова: саморегуляція, психічна саморегуляція, негативні стани, особистість.

Сучасна психологічна наука має певний пласт досліджень, що присвячені проблемі дослідження негативних станів працівника (курсанта, студента) та їх саморегуляції. Інтерес до вивчення регуляційної сфери пов'язаний ще й з тим, що її складові частини можна розглядати, як процеси (стани), як певні особистісні риси та як цілеспрямовану діяльність людини.

У найбільш загальному визначенні саморегуляція – це складний системний психічний процес з ініціювання, побудови та управління різними видами внутрішньої та зовнішньої активності суб'єкта, що спрямовані на досягнення їм певних, визначених суб'єктом, цілей. Найбільш повно проблеми саморегуляції досліджені в руслі системного та суб'єктно – діяльнісного підходів, саморегуляція розглядається як специфічна активність суб'єкта, тобто як дії, що залучені до складу провідної діяльності суб'єкта (навчальної, професійної). Ці дії можуть бути спрямовані на перетворення власного стану, на відновлення енергетичних ресурсів, підвищення працездатності. Характер дій може носити не тільки підтримуючий характер, а й активно-перетворюючий, що змінює та організує функції самого суб'єкта. При такому перетворенні вольові дії вплетені до структури цілеспрямованої професійної або навчальної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність розглядати саморегуляцію як специфічний вид діяльності, що має всі ознаки і риси діяльності та зазначити наступне.

1. Діяльність з саморегуляції негативних станів потрібно розглядати у взаємодії і взаємозв'язку з провідною діяльністю (навчальною або професійною). Спочатку така діяльність несвідомо залучається до виконання професійних, або навчальних завдань в формі загальної її активізації, потім, по мірі її усвідомлення, вона взаємодіє з провідною по типу сумісницької, потім виділяється як самостійний тип, і тоді провідна та саморегулююча діяльності змінюють одна одну під впливом зміни умов, трансформації мотивів, цілей, або інших компонентів психічної системи.

2. Як і інша діяльність, діяльність з саморегуляції негативних станів характеризується власними компонентами, такими, як мотиви, цілі, засоби дії, результати різного рівня, програми тощо. Вона може бути описана за допомогою моделі функціональної системи (за П. К. Анохіним). В ній перший блок аферентного синтезу визначає основні аспекти змісту й спрямованості дії. Другий блок прогнозування й ухвалення рішення виконує формування образу мети й програми дій. Продуктом функціонування блоку дії є конкретний результат і інформація про нього. Виконання дій з саморегуляції стану приводить людину – професіонала до певного результату – успішного, або неуспішного. Коли результат порівнюється з параметрами мети, спрацьовує четвертий блок функціональної системи, він здійснює механізм зворотного зв'язку. Відбувається завершення дії, або повторення за зміненою програмою

3. Специфічність діяльності з саморегуляції визначається специфічністю її спрямованості (предмета). Предметом є власний стан суб'єкта, активність спрямовується на підтримку певного стану, або на його зміну на той, що сприяє ефективному виконанню провідної діяльності. Друга особливість полягає в залученні специфічних засобів дії, фахівець

застосовує вольові зусилля, емоційні зусилля, самонавіювання, само переконування, дихальні та м'язові вправи, залучення психічних образів, ментальне моделювання, власне настроювання.

4. Вхідження людини в сучасні умови професійної діяльності породжує цілу низку проблем, пов'язаних з функціонуванням особистості та пристосуванням (адаптацією) до нових умов її виконання.

Необхідність саморегулювання, прикладання вольових зусиль пов'язана не тільки із складністю праці, з виконанням завдань підвищеної складності, працівник (студент, курсант) може відчувати вплив негативних емоцій, може потерпати від наслідків негативних емоційних станів, що прямо не пов'язані з навчальними або професійними завданнями, але приносять рівень та якість виконання професійних дій. Діяльність з саморегуляції спрямована на адаптацію, пристосування до таких умов. Успішність адаптації визначається гармонійним поєднанням мотиваційних чинників особистості та діяльності (бажання оволодіти професією, виконувати складні завдання, професійно зростати, мотиви досягнення успіху), та вольових чинників (вміння володіти собою, наполегливість, стійкість до невдач).

5. Як і інша діяльність, діяльність з саморегуляції негативних станів може характеризуватися індивідуальним стилем виконання. Різним буде характер реакції, стратегії поведінки на виникнення негативного стану, різними будуть засоби корекції такого стану. Стель виконання залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, емоційної стійкості, характеру та сили мотивації, наявності власних засобів саморегуляції (знання таких засобів та навичок використання).

6. Саморегуляція негативних станів в професійній та навчальній діяльності повинна бути описана за допомогою ланки «особистість-діяльність-стан» (згідно з діяльнісним підходом до дослідження особистості фахівця). Залучення людини до професійної діяльності приводить до формування певних рис особистості фахівця (посилення певних якостей, послаблення інших), що потім детермінує процеси протікання негативних станів. Зворотній вплив: тривале знаходження в негативному емоційному стані може привести до закріплення деформацій на рівні особистісних рис характеру (особистісна тривожність, дратівливість, нестриманість), що заважатиме ефективному виконанню професійних обов'язків.

7. Важливість формування умінь саморегуляції негативних станів визначається наступними факторами суспільного та соціально-психологічного характеру: зростанням складності професійної діяльності працівника; великим фізичним та психічним навантаженням; примноженням злочинності; складною економічною ситуацією; підвищеним рівнем небезпеки життя; природними та техногенними загрозами; недостатнім рівнем фізичної та соціальної захищеності; наявністю етнічних конфліктів, війни, тероризму та екстремізму.

Соціальні процеси, що відбуваються у суспільстві та швидкі зміни в політиці, економіці, суспільній свідомості, породжують такі зміни професійної діяльності, що висувають нові та більш жорсткі вимоги до особистості працівника та можливостей управління собою, своєю поведінкою, своїми станами.

Список бібліографічних посилань

1. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Профессионализм и лидерство. Харьков: Титул, 2006. 578 с.
2. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.03. М., 2002. 60 с.
3. Шадриков В. Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности. М., 1982. 250 с.
4. Шаранов Ю. А., Потанин С. П. Эмоционально-волевая саморегуляция сотрудника ОВД. СПб., 1996. С. 60-78.

Одержано 21.02.2017

Психическая саморегуляция рассмотрена как системный процесс, специфическая деятельность, обеспечивающая адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности, осознанные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержки (сохранения) или смены характера их протекания.

Ключевые слова: саморегуляция, психическая саморегуляция, негативные состояния, личность.