

лише таку ситуацію. Крім того, при наявності безмежної кількості варіантів поєднань стрес-факторів, що викликають негативні психічні стани, в тій самій ситуації персонал МНС, маючи індивідуально-психологічні особливості, буде поводитися по-різному.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Е. М. Психология психических состояний : сборник статей. Вып. 4 / [под. ред. проф. А. О. Прохорова, Е. М. Алексеева]. – Казань : Центр инновационных технологий, 2002. – С. 131–144.
2. Екстремальна психологія : [підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
3. Исаева Л. К. Экологические последствия пожаров : дис. ... д-ра техн. наук. – М., 2001.
4. Кошмаров Ю. А. Прогнозирование опасных факторов пожара в помещении : [учебное пособие] / Ю. А. Кошмаров. М. : АГПС МВД РФ – 2000.
5. Марьин, М. И. Результаты оценки, функционального состояния и- работоспособности пожарных / М. И. Марьин, А. Л. Гегель, Л. О. Апостолова // Проблемы пожарной безопасности зданий и сооружений. – М. : ВНИИПО, 1990. – 243 с.
6. Марьин, М. И. Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных / М. И. Марьин, Е. А. Мешалкин. – М. : ВНИИПО МВД России, 1997. – С. 523–524.
7. Миронец С. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України / С. М. Миронец // Надзвичайна ситуація. – 2003. – №1. – С.38-40.
8. Миронец С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах // Вісник : Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки. Випуск 6. / С. М. Миронец. – К.: КиМУ, 2005. – С. 84-89.
9. Миронец С. М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України // Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. / С. М. Миронец. – К. : Правові джерела, 2002. – С. 228.
10. Миронец С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія / С. М. Миронец, О. В. Тімченко. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2008. – 249 с.
11. Прохоров А. О. Психология психических состояний : [сб-к статей. Вып. 4 / под ред. проф. А. О. Прохорова] – Казань : Центр инновационных технологий, 2002. – С. 6–25.

УДК 159.9:331

Потанова С.М., здобувач кафедри психології, філософії та освітніх технологій Української інженерно-педагогічної академії

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ГРОМАДСЬКОЇ БЕЗПЕКИ

У статті досліджена роль саморегуляції і самоконтролю працівників підрозділів громадської безпеки в забезпеченні ефективності його діяльності. Вольові якості розглянуті як професійно важливі якості особистості фахівця.

Ключові слова: саморегуляція, самоконтроль.

В статье исследована роль саморегуляции и самоконтроля работников подразделений общественной безопасности в обеспечении эффективности его деятельности. Волевые качества рассмотрены как профессионально важные свойства личности специалиста.

Ключевые слова: саморегуляция, самоконтроль.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників підрозділів громадської безпеки має свої особливості, які вимагають не тільки професійної компетентності працівника, а й певних особистісних якостей, що приділяють ефективність його фахової діяльності. Саморегуляція та самоконтроль фахівця забезпечують характер його професійної взаємодії, поведінки в повсякденній та екстремальній обстановці, особливості реагування на обставини, що склалися.

Сьогодні працівники підрозділів громадської безпеки зіштовхуються із злочинцями та злочинами, зміною умов виконання фахової діяльності, складною оперативною обстановкою, підвищеною відповідальністю за наслідки своїх дій.

Такий працівник не завжди має повноцінний відпочинок, відчуває фізичне та психічне перевантаження, стреси, що пов'язані з умовами праці, ненадійністю засобів захисту. Наслідками є психічні деформації, незадоволеність працівника, зниження якості виконання діяльності, погіршення соціально-психологічного клімату колективу.

Проблеми дослідження саморегуляції та самоконтролю як професійно важливих якостей працівників підрозділів внутрішніх справ має велике практичне значення для оптимізації професійної праці, подолання наслідків перевантажень, захисту психічного здоров'я працівників. Всі наведені вище причини обумовили вибір напрямку дослідження.

Виклад основного матеріалу. Об'єкт досліджень – особистість працівника підрозділу громадської безпеки. Предмет дослідження – саморегуляція та самоконтроль працівника підрозділу громадської безпеки в процесі професійної діяльності.

Входження людини в сучасні умови професійної діяльності породжує цілу низку проблем, пов'язаних з функціонуванням особистості та

пристосуванням до цих умов.

Зміни у суспільстві приводять до зміни вимог до особистості. Потреби професійної діяльності стають потужним фактором розвитку людини. Виникає актуальне питання оцінки особистості фахівця. Адекватний опис професіонала дає можливість застосувати кількісні та якісні показники для оцінки рівня розвитку, що може бути використано при професійному відборі, в поточній діагностиці особистості фахівця.

Соціальні процеси, що відбуваються у суспільстві та протікають на фоні швидких змін в політиці, економіці, суспільній свідомості, породжують такі зміни професійної діяльності працівників підрозділів громадської безпеки, що висувують нові та більш жорсткі вимоги до особистості працівника. Важливою, як що не головною, частиною таких вимог є вміння управляти собою, своєю поведінкою.

Важливість таких якостей приділяють наступні фактори суспільного та соціально-психологічного характеру:

- зростання складності професійної діяльності працівника;
- великі фізичні та психічні навантаження;
- примноження злочинності;
- складні економічні обставини;
- підвищений рівень небезпеки;
- недостатній рівень фізичної та соціальної безпеки;
- наявність етнічних, релігійних та інших конфліктів;
- тероризм та екстремізм.

Відсутність в працівника підрозділу громадської безпеки достатнього рівня розвитку вольових якостей приводить до таких негативних проявів як імпульсивність, фрустрованість, невміння володіти собою, боягузливість, зайва емоційність та сугестивність.

Такий працівник не тільки не може якісно виконувати професійну справу, а й може потрапити під вплив злочинців, що не сумісно з виконанням своїх обов'язків. Під час здійснення службових зобов'язань такий працівник часто відчуває вплив негативних емоцій, потерпає від наслідків негативних емоційних станів, що принижують рівень та якість виконання професійних дій.

Навіть, якщо професійна діяльність не пов'язана з підвищеним рівнем небезпеки, або складності, вона вимагає певного рівню вольових зусиль. Кожне професійне завдання потребує визначення цілі та програми дій, подолання труднощів, мобілізації сил, вживання вольових зусиль для досягнення мети. Тому в сьогодні проблема дослідження саморегуляції та самоконтролю викликає постійний інтерес вчених.

В сучасній психології дослідженню проблеми самоконтролю та саморегуляції особистості присвячена велика кількість фундаментальних праць з теорії особистості та діяльності (Б.Г. Ананьєв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, та багато інших).

Професійна діяльність людини складається з системи вимушених та невимушених дій. Невимушені дії не осмислюються, не є цілеспрямованими та носять рефлекторний характер. Вимушені дії виконуються свідомо та для їх виконання залучаються процеси вольової сфери. Свідомо регуляція діяльності виконується за допомогою вольових процесів, що спрямовані на досягнення висунутих цілей, та активізуються певними соціальними потребами [1].

В діяльності акти вольової регуляції відбуваються в певній послідовності та будують повну та замкнену систему саморегуляції діяльності, що була описана П.К. Анохіним в теорії функціональних систем.

Модель функціональної системи залучає чотири основні елементи:

- блок аферентного синтезу;
- блок прогнозування й ухвалення рішення;
- блок дії;
- блок зворотної аферентації (оцінки результату).

Функціонування блоку аферентного синтезу визначає основні аспекти змісту й спрямованості дії. Блок включає чотири компоненти: мотивацію, обстановочну аферентацію, пускову аферентацію й пам'ять.

Під час висування цілей вектор «мотив-ціль» спрямовує вольові зусилля людини. Відбувається саморефлексія в формі усвідомлення власних мотивів, цілей, співвіднесення цілей та мотивів.

У результаті функціонування блоку прогнозування й ухвалення рішення відбувається формування образу мети й програми дій. Під час формування програми дій самоконтроль та саморегуляція залучені у формі прогнозування наслідків власних дій (передбачення, екстраполяція).

Продуктом функціонування блоку дії є конкретний результат і інформація про нього. Дії, що відбуваються в складних умовах, потребують прикладення вольових зусиль та активного подолання перешкод.

Процес вольової дії приводить людину – професіонала до певного результату – успішного, або не успішного. Коли параметри результату порівнюються з параметрами мети, працює четвертий блок функціональної системи, він здійснює механізм зворотного зв'язку.

Якщо на основі само рефлексії результат признається задовільним, дія закінчується. Якщо результат незадовільний, людина корегує програму дій та повторює зусилля.

Головним питанням психології праці є побудування системи відповідності професійної діяльності та структури особистості професіонала, що її виконує.

У вітчизняній психології над створенням теорії особистості професіонала працювали такі науковці як Ю.М. Забродін, Є.О. Клімов, Т.В. Кудрявцев, В.С. Мерлін, О.К. Маркова, Н.С. Пряжніков, С.П. Бочарова, Е.Ф. Зеєр, Н.С. Глуханюк, і ін..

Професійно-обумовлені структури особистості фахівця, що є ос-

новою для практичних досліджень, створені Б.Ф. Ломовим, К.К. Платоновим, Е.Ф.Зеєром, С.П. Бочаровою.

Ми будемо використовувати таку модель особистості майбутнього професіонала [2]:

- мотиваційна сфера (структура, зміст і стійкість мотивів);
- когнітивна сфера (увага, вербальний інтелект, креативність, конвергентне й дивергентне мислення);
- комунікативна сфера (комунікативні якості й соціальний інтелект);
- регуляторна, або емоційно-вольова сфера

Психологічні компоненти, що входять у дану структуру, забезпечують ефективність оволодіння професією працівника МВС.

Така структура дає уявлення про те, що вольові процеси особистості відтворюють відносно самостійну регуляторну підсистему, головними функціями якої є самоконтроль і саморегуляція особистості та діяльності. Підсистема відтворює процес взаємодії емоційно-вольових процесів, до яких певною мірою залучені ще й інтелектуальна та когнітивна підсистеми.

Одним із ключових понять, що дозволяють описати особливості особистості фахівця, є термін «професійно важливі якості особистості». В.Д. Шадріков відносить до професійно - важливих якостей особистості фахівця не всі, а ті індивідуальні якості суб'єкта професійної діяльності, що можуть суттєво впливати на ефективність діяльності, визначають успішність її виконання [8].

Професійно важливі властивості особистості визначають ефективність професіонала у власній фаховій діяльності поряд з іншими компонентами професійно обумовленої структури особистості.

Такі дослідники, як Є.А. Клімов, В.Д. Шадріков, Е.Ф.Зеєр, С.П. Бочарова використовують поняття професійно важливих якостей для оцінки рівня підготовки фахівця, його готовності до відповідної професійної діяльності.

Інтерес до вивчення регуляційної сфери фахівця пов'язаний ще й з тим, що складові частини можна розглядати, як процеси (стани), як певні особистісні якості та як цілеспрямовану діяльність людини.

Наприклад, Ю.О. Шаранов емоційно-вольову саморегуляцію розглядає як системно організовану цілеспрямовану діяльність, що залучає до себе власну ініціалізацію, побудування, підтримку, управління різних форм та рівнів психічної активності, що регулює процес досягнення співробітником відділу внутрішніх справ висунутих цілей. Вольові дії вплетені до структури цілеспрямованої професійної діяльності [9].

Процесуальний підхід до розглядання саморегуляції та самоконтролю полягає в наступному. Подолання перешкод можна розглядати як мобілізацію додаткових ресурсів за рахунок регуляції власних станів та

організації психічних процесів. При чому в якості перешкод розглядаються власні негативні емоційні стани.

Найбільш повно в сучасній психології розроблений підхід, у якому розглядаються вольові якості людини. В ньому вольова саморегуляція – це здатність людини за допомогою сформованих вольових якостей долати перешкоди (А.С. Макаренко, В. С. Сухомлинський та ін.).

Три точки зору розглядання емоційно-вольової сфери професіонала дають більш повне багатогранне уявлення про її структуру та механізми функціонування.

Основними закономірностями, що зв'язують особистість професіонала, з одного боку, і його професійну діяльність, з іншого боку, є наступні:

- особливості професійної діяльності є визначальними стосовно формування особистості професіонала;
- становлення особистості фахівця відбувається в контексті виконаної їм діяльності;
- сполучними ланками між особистістю й діяльністю є елементи професійної діяльності, які потім стають внутрішніми психічними елементами.

Тобто, взаємний вплив професійної діяльності та професійно-важливих якостей працівника підрозділу громадської безпеки полягає в тому, що його професійно-важливі якості виступають як передумова ефективного виконання діяльності, а їх розвиток відбувається під час виконання професійної діяльності. Під час дії відбувається формування особистості фахівця, будуються його професійно-важливі вольові якості.

До професійно важливих емоційно-вольових якостей працівника підрозділу громадської безпеки ми відносимо:

- саморегуляцію;
- самоконтроль;
- емоційну стабільність;
- емоційну зрілість;
- наполегливість;
- рішучість;
- сміливість;
- відповідальність за наслідки власних дій;
- адекватний рівень особистісної тривожності;
- адекватну самооцінку.

Ми вважаємо, що ключовими професійно важливими якостями працівника підрозділу громадської безпеки є самоконтроль та саморегуляція.

Важливе питання про те, що є об'єктом саморегуляції та самоконтролю. Ми вже писали про роль вольових якостей в процесі виконання діяльності, тобто об'єктом регуляції може бути діяльність професіонала.

Основними функціями волі, саморегуляції та самоконтролю в дія-

льності є:

- 1) виклик або затримка процесів, дій і вчинків;
- 2) перемикання психічної діяльності;
- 3) прискорення або вповільнення психічної діяльності;
- 4) посилення або зменшення активності;
- 5) узгодження спонукань;
- 6) контроль за ходом діяльності через порівняння її програми зі здійснюваними діями;
- 7) координація дій.

Говорячи про об'єкти, які за допомогою волі регулює професіонал, не можна обійти питання регуляції власних негативних психічних станів. При управлінні психічними станами функції саморегуляції та самоконтролю полягають в наступному:

- відбувається усвідомлення характеру та рівня власних емоцій;
- робиться самооцінка фізичних та психічних ресурсів;
- проходить рефлексія причин, що визвали певний емоційний стан;
- фахівець прикладає вольові зусилля для подолання негативного стану;
- він намагається примусити себе до виконання професійних обов'язків при наявності негативного психічного стану;
- їм використовуються засоби психічного розвантаження.

Службові обов'язки працівника підрозділу громадської безпеки потребує від нього переборювання страху, дратівливості, гніву, що не обмежується зовнішнім стримуванням таких несприятливих емоцій. Коли емоції стримуються тільки зовнішнім шляхом, внутрішня напруга залишається. Емоційні перевантаження, особливо ті, що протікають тривалий час, або часто повторюються, підточують психічний та фізичний стан працівника.

Тривале знаходження в негативному емоційному стані може привести до закріплення деформацій на рівні особистісних рис характеру (особистісна тривожність, дратівливість, нестриманість). Прояви негативних емоцій порушують сприятливу атмосферу в трудовому колективі та в сім'ї працівника.

Небезпека стресу в професійній діяльності полягає в тому, що вплив стресових факторів відчувається не миттєво, і до того моменту, коли фахівець помітить їх наявність, його психічні ресурси можуть вже бути вичерпаними.

Професійна діяльність, що потребує підвищеного рівня вольових якостей, постійного залучення до дій вольового самоконтролю має й таку негативну особливість, надмірне вольове напруження може визвати порушення психічної діяльності. Тоді на фоні стійких позитивних результатів може відбутися справжня психічна криза. Наслідками такої

кризи може стати і негативне ставлення людини до залучання засобів волевого контролю. Позитивний досвід їх використання може бути перекреслений негативними емоціями під час кризи та послаблення волевого контролю. Тому потрібно формувати в працівників адекватне відношення до засобів посилення волевого контролю, правильного їх використання, їх обмежень.

Розробка проблем саморегуляції є одним зі шляхів реалізації гуманістичної орієнтації в психології. Саме в людській особистості саморегуляція досягає найвищої складності й досконалості. У процесі саморегуляції розкриваються внутрішні резерви людини, що дають йому відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть у самих важких умовах можливість актуалізації.

Розглядаючи й вивчаючи процеси саморегуляції психічного стану, ми думаємо, що багатьом змінам у собі людина зобов'язана активному спілкуванню із самим собою. Людина на відміну від інших у процесі самопізнання й саморегуляції може свідомо стати об'єктом власного пізнання й саморегуляції. Потрапляючи в певні умови й виконуючи конкретну діяльність, людина не завжди може їх змінити, але, перебуваючи в певних некомфортні або важких для себе станах, людина може змінити самого себе, свій стан.

Саморегуляція людини в його взаємодії із природою й самим собою займає унікальне місце, виконуючи кілька функцій безпосередньо-реактивну, чуттєво-відбивну, неусвідомлену-захисну, мимовільно-регулюючу й довільно-цілеспрямовану.

Уявлення про саморегуляцію станів як послідовності незалежних реакцій, які виникають у значимі в тім, або іншому відношенні моменти діяльності та, які виробляють специфічні зміни у її регуляції, є досить спрощеним і не відбиває регулятивні прояви станів, їхній складний зв'язок із процесами переживання, з поточним психічним станом, з очікуваннями, цілями, результатом діяльності. У закордонній психології, орієнтованій на біхевіористичні методи, традиційне трактування безпосередньо-реактивної функції саморегуляції послідовно трансформувалося в опис фізіологічних механізмів, у результаті чого психологічний зміст саморегуляції перетворилося в епіфеномен .

На жаль, і у вітчизняній психології до сьогоднішнього дня для віднесення психічного явища до субстанціонального класу станів служать ті ж підстави: наявність у суб'єкта явного переживання у формі порушення (що верифікується аналізом фізіологічних параметрів) або у формі певної модальності (страх, стрес й ін); мимовільність регуляції; відхилення від більше раціональних (по зовнішній експертній оцінці) форм поведінки. При цьому характер предметного змісту стану, пережитого суб'єктом і тут виявляється другорядним.

У вивченні складної взаємодії суб'єкта із зі своїм власним станом

як об'єктом виявляються взаємозв'язки, взаємозалежності й взаємовпливи між несвідомим і свідомим, довільним і мимовільним, фізіологічним і психологічним. Дослідження особливостей цієї взаємодії стало можливим тільки після звертання дослідників в останні роки до системного підходу й категорії діяльності як методологічно ключовим (Б.Ф.Ломов, О.М.Леонтьєв). Цей факт не є випадковим і виражає характерний для сучасної науки пошук філософсько-методологічних принципів досліджуваної реальності. Включення станів (й емоцій) у систему регуляції діяльності, на думку ряду вчених, представляє стрибок у розвитку психічного віддзеркалювання й регуляції. Разом з тим у багатьох дослідженнях принцип діяльності лише декларується й дослідження фактично не виходить за межі емпіричного опису: стани намагаються включити як складову або компонент у систему регуляції діяльності. Для цих досліджень характерний той же функціональний підхід, тому що стани виконують функцію сигналу, відбиваючи відносини між мотивами й результатом діяльності, що приводить до розгляду станів як механізму діяльності, підмінюючи, на нашу думку, предмет саморегуляції станів предметом діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Пропонований системно-діяльнісний підхід до вивчення саморегуляції стану сполучає принципи системного підходу й аналіз складових структури діяльності. Рівні саморегуляції стану визначаються нами по їхньому відношенню до таких характеристик активності, як довільність - мимовільність, усвідомлювання - неусвідомлювання, цілеспрямованість. Усього було виділено чотири рівня саморегуляції, для кожного з яких визначені провідний компонент структури саморегуляції й способи саморегуляції, віднесені нами до того або іншого компоненту психологічної системи діяльності. На мимовільному й неусвідомлюваному рівні саморегуляції стану ведучим є активаційний компонент, за який відповідальні механізми неспецифічної активації. Способи саморегуляції, які суб'єкт використовує на цьому рівні саморегуляції, можна віднести до окремих операцій. На наступному, уже довільному, але ще неусвідомлюваному рівні саморегуляції стану домінує активаційно-емоційний компонент, а способи саморегуляції, які застосовує суб'єкт, можна визначити як дії. На більш високому рівні саморегуляції, довільному й усвідомлюваному, переважає когнітивний компонент, а кожний зі способів саморегуляції являє собою складну функціональну систему, наприклад, вольова саморегуляція, аутотренінг, йога й ін. На вищому - усвідомлюваному й цілеспрямованому рівні домінує когнітивно-комунікативний компонент, а кожний зі способів являє собою цілісну діяльність із усіма її основними «утворюючими».

Таке уявлення на саморегуляцію стану у вигляді специфічної діяльності (суб'єктно-суб'єктної), припускає, що в поведінці людини відбувається постійна взаємодія психологічних систем професійної або

будь-якої іншої діяльності з діяльністю по саморегуляції стану.

При підготовці працівника підрозділу громадської безпеки до можливих умов діяльності в екстремальних ситуаціях потрібно приділити додаткову увагу питанню формування саморегуляції та самоконтролю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандурка А. М. Професіоналізм и лидерство / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская –Х. : Титул, 2006. – 578 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер – Екатеринбург, 1997. – 244 с.
3. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / Конопкин О. А. // Вопросы психологии. – 2004. - № 2. – С. 128-135.
4. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / Моросанова В. И. – М. : Наука, 2001. – С.35.
5. Москаленко А.П. Психологічне забезпечення професійного відбору до вищих навчальних закладів системи МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук спец 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А. П. Москаленко – Харків, 2002 – 19с.
6. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности / Никифоров Г. С. – СПб. : СПбУ, 1996. – 254 с.
7. Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навчальний посібник для студентів гуманітарного профілю вищих навчальних закладів / Польшин О. К. – Краматорск : КЕГІ, 2005. – 352 с.
8. Шадриков В. Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков – М. : Просвещение, 1982. – 250 с.
9. Шаранов Ю.А. Эмоционально-волевая саморегуляция сотрудника ОВД / Ю.А. Шаранов, С.П. Потанин -СПб., 1996 – С.60-78.

УДК 159.9 (075)

Прасол М.І., викладач кафедри загальної психології та педагогіки ХНУВС

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ В СІМ'ЯХ ПРАЦІВНИКІВ ОВС ШЛЯХОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Стаття висвітлює проблему батьківства та материнського ставлення як соціально-психологічного феномену. Проведений аналіз сучасного стану проблеми батьківства. Обґрунтована практична необхідність проведення психологічного тренінгу «Ефективного батьківства» для працівників ОВС. Проаналізовані результати проведення психотренінгових занять за авторською програмою.

Ключові слова: батьківство, батьківське ставлення, психологічна робота з ро-