

УДК 355.233

Томчук М.І., докт. психол. н., професор, проф. кафедри історії та теорії держави і права Національної академії Державної прикордонної служби України

Томчук С.М., к. психол. н., доцент кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету “Україна”

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА РЕГУЛЯЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Проаналізовано проблему проявів та регуляції негативних психічних станів, які обумовлені знаходженням особистості у екстремальній ситуації. Встановлено, що більшість психічних станів особистості може контролювати, зокрема тоді, коли сформована психологічна готовність до діяльності в особливих умовах.

Ключові слова: психічний стан, психологічна готовність, екстремальна ситуація.

Актуальність проблеми полягає в тому, що психічні стани особистості значною мірою впливають на рівень її готовності до виконання будь-яких видів діяльності. З цих позицій Левітов М.Д. розглядає готовність, як певний тимчасовий, “передстартовий” стан особистості [2, с.22]. Ю.В. Сосновикова говорить про психічні стани особистості як про певне “співвідношення і взаємодію психічних компонентів особистості в даний період часу” [4, с.7], що певним чином співпадає з розумінням готовності до діяльності, яке відстоює М.Д. Левітов.

Ситуаційна готовність до діяльності, яка, як правило, характеризується системою психічних станів особистості, проявляється в екстремальних умовах і залежить від типу її нервової системи, індивідуально-типологічних особливостей.

Готовність особистості до правоохоронної діяльності можна розглядати, на нашу думку, як складну індивідуальну властивість особистості. Її формування відбувається у процесі

діяльності, опосередковано через створення і повторення спеціально розроблених розвивальних ситуацій, психологічних умов. При цьому прості психічні стани, властивості особистості певним чином пов'язуються одна з одною, інтегруються і утворюють нову складну структуру. Такою структурою, новоутворенням особистості є її готовність до правоохоронної діяльності.

Оцінювати рівень готовності особистості до правоохоронної діяльності можна за об'єктивними та суб'єктивними показниками. Суб'єктивними показниками готовності до правоохоронної діяльності в нашому дослідженні виступали самооцінки людей своїх психічних станів, процесів, якостей, властивостей, які пов'язані із формуванням їх готовності до правоохоронної діяльності у процесі навчання та виховання. Об'єктивними показниками готовності особистості до професійної правоохоронної діяльності виступали результати оцінки відповідної діяльності експертами: командирами, викладачами, офіцерами правоохоронних органів, що мають значний стаж роботи та служби. З метою виявлення ступеня відповідності об'єктивних оцінок експертів самооцінкам курсантів Національної академії Державної прикордонної служби, Одеського юридичного інституту, Національного університету МВС України, молодих офіцерів проводився кореляційний аналіз та порівняння даних опитування.

Емоційно-вольова готовність до правоохоронної діяльності - одна з найважливіших складових загальної готовності особистості до правоохоронної діяльності. Під нею ми розуміємо здатність особистості свідомо регулювати свою поведінку, дії в будь-яких ситуаціях зазначеної діяльності відповідно до законів, вимог суспільства. На сьогодні вона є недостатньо дослідженою. Саме тому метою нашого дослідження було її вивчення та розвиток у майбутніх правоохоронців.

Емоційні стани, що проявляються у працівників органів МВС України, є різними за силою, модальністю, спрямованістю і стійкістю. Стимування чи посилення їх можливе за рахунок розвитку вольових якостей особистості. Правоохоронна діяль-

ність є складною емоціогенною діяльністю, що пов'язана з постійним подоланням труднощів, негативних психічних станів (страхів, хвилювань). Все це вимагає формування у майбутніх спеціалістів здатності до емоційної саморегуляції діяльності, психічних станів. Найбільш характерними проявами негативних емоційних станів у працівників органів МВС України є монотонії, фрустрації, астенії, тривога, стрес та деякі інші. Всі зазначені форми емоційного реагування особистості на вимоги, умови службово-бойової діяльності виникають у випадках їх екстремальності і у кожного працівника проявляються по-різному, залежно насамперед від рівня сформованості його вольових якостей.

Виклад основного матеріалу. На основі адаптації методики А.М. Прихожан на визначення соціально-ситуаційної тривожності учнів [3], нами розроблено методику на визначення ситуаційної тривожності, що пов'язана з правоохоронною діяльністю. Юнакам пропонувались ситуації, з якими вони стикались чи будуть стикатися у майбутній службі в органах МВС України. Відповідно до цього вони, залежно від свого власного хвилювання в тій чи іншій ситуації, ставили напроти них відповідний бал. Якщо ситуація не викликала ніякої тривоги чи стурбованості, ставився 0 балів. Якщо ситуація не дуже турбувала – 1 бал. Якщо ситуація, про яку йшлося, неприємною чи дуже неприємною, відповідно – 3 та 4 бали. Методика дозволяла визначити рівень тривожності, викликаной такими факторами та ситуаціями: 1) ситуаціями, пов'язаними зі змістом та складністю підготовки та службою у правоохоронних органах (номери в анкеті 1-10); 2) ситуації, що пов'язані з актуалізацією уявлень про себе як офіцера, самооцінкою готовності до служби у правоохоронних органах (номери в анкеті 11-20).

Вирахування рівня соціально-ситуаційної тривожності в кожній з цих груп ситуацій проводилось шляхом складання суми балів, які поставив той чи інший респондент за відповідні судження в тексті анкети. Рівні тривожності визначались експериментальним чином і складали в обох групах такі значення: ви-

сока тривожність - 18 і більше балів, середня - 9-17 балів, низька - 8 і менше балів.

Окрім цього, з метою виокремлення із загальної тривожності саме ситуаційної тривожності, динаміка якої нас цікавила у процесі експериментального вивчення в першу чергу, нами проводилась і діагностика особистісної тривожності за методикою Спілбергера.

Підготовка особистості до правоохоронної діяльності в ролі офіцера супроводжується цілим спектром емоційних переживань слухачів, від позитивних (задоволення, радість тощо) через індіферентні (байдужість, пасивність) до негативних (боязкість, тривожність, тривога, страх тощо). Найважливішою умовою успішності військового педагогічного процесу є його емоційна регуляція, створення в ньому необхідних емоціогенних ситуацій та навчання слухачів їх подоланню. Разом з тим ця актуальна потреба є недостатньо вивченою.

Як засвідчило проведене нами дослідження, курсанти не в повній мірі володіють знаннями та навичками вольової саморегуляції, психогігієни, тобто мають низький рівень психологічної підготовки до правоохоронної діяльності. Разом з тим про потребу в такій підготовці заявило близько 80% майбутніх правоохоронців.

Проведений нами аналіз виявив, що найбільш репрезентативним показником рівня розвитку емоційно-вольової готовності до правоохоронної діяльності є тривожність і, перш за все, так звана соціально-ситуаційна тривожність. У процесі констатуючого експерименту нами вивчалися особливості соціально-ситуаційної, а не вродженої тривожності слухачів. На нашу думку, саме вона у більшості випадків негативно позначається на поведінці та професійному становленні майбутніх офіцерів. Визначення рівня соціально-ситуаційної тривожності в кожній з виокремлених вище груп ситуацій проводилось нами експериментальним чином. В констатуючому експерименті взяло участь більше 250 осіб. В таблиці 1 представлено його основні результати.

Таблиця 1.

Особливості тривожності майбутніх правоохоронців та офіцерів,
що викликана їх уявленнями про правоохоронну діяльність

Категорія опитаних	Тривожність (у %), зумовлена уявленнями про:					
	зміст та складність правоохоронної діяльності			самооцінку своєї готовності до служби у правоохоронних органах		
	Відсутня або низька	Достатня	Висока та дуже висока	Відсутня або низька	Достатня	Висока та дуже висока
Курсанти НА ДПС України	47,9	47,6	4,5	59,1	29,5	11,4
Майбутні офіцери органів МВС	28,9	55,6	15,6	40,2	40,0	15,3
Молоді спеціалісти – офіцери органів МВС	58,5	43,1	7,3	63,4	31,7	4,9

Як видно з таблиці 1, тривожність, що зумовлена змістом та складністю правоохоронної діяльності, у майбутніх офіцерів дещо нижча (кожен п'ятий має високу та дуже високу зазначену тривожність), ніж тривожність, що є результатом уявлень юнаків про себе як працівника органів міліції, самооцінки своєї готовності до правоохоронної діяльності (кожен четвертий з опитаних слухачів має високий та дуже високий рівень останньої). Це є свідченням особливої потреби курсантів у власному самовдосконаленні та наявності у них деяких нерозв'язаних у цьому плані проблем.

Найбільше хвилювання у курсантів викликають ситуації служби, в яких відбувається приниження особистості (заявило 58,6% з числа опитаних); коли командири, начальники наказують, примушують виконувати накази, розпорядження, які не завжди пов'язані з виконанням завдань по службі (висловилося 43,7% курсантів).

Нами встановлено, що у юнаків-майбутніх офіцерів МВС України високий рівень тривожності викликають ситуації, що

пов'язані з актуалізацією їх уявлень про готовність до виконання службових функцій, з самооцінкою своїх можливостей.

На основі результатів констатувального експерименту нами була запропонована програма психологічної підготовки курсантів, яка передбачала оволодіння ними прийомами довільної психічної саморегуляції психічних станів (тривожності, страхів, розсіяності тощо). В ході такої підготовки увага курсантів зосереджувалась на тому, що в різних службових ситуаціях дуже важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів та швидко й ефективно розрядити психічну напруженість, що виникла, зняти негативний емоційний стан чи втому, отримати внутрішню стабільність. Не менш важливим в діяльності правоохоронця є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію, сконцентровувати в необхідний момент часу всі свої фізичні і психічні сили. Це зумовлено, на нашу думку тим, що переживання сильних, постійно повторюваних несприятливих психічних станів веде до суттєвого зниження ефективності професійної правоохоронної діяльності. Такі переживання призводять до розсіяння уваги, переносу її з об'єктів спостереження на внутрішні процеси і стани, зниження вольової готовності до швидкої дії тощо. По-друге, тривале перебування в негативних емоційних станах (тривоги, очікування небезпеки, злості і т.п.), невміння знизити гостроту переживань несприятливих впливів справляє руйнуючий вплив на організм людини. По-третє, нездатність керувати своїми почуттями і настроями негативно позначається на взаємовідносинах з колегами, веде до виникнення психічної несумісності, конфліктів, ворожнечі.

Підтримці сприятливих психічних станів значною мірою сприяють зовнішні фактори: раціоналізація режиму дня, чергування завдань професійної діяльності, висока соціальна захищеність правоохоронців, сприятливий соціально-психологічний клімат в колективі курсантів, працівників органів внутрішніх справ, нормалізація режиму харчування, відпочинку тощо. Разом з тим в сьогоденній соціально-економічній ситуації, на нашу думку, вирішальна роль належить не зовнішнім, а внутрішнім

психологічним факторам і, перш за все, вмінням використовувати в потрібних ситуаціях прийоми психічної саморегуляції.

В експериментальному дослідженні всі способи психічної саморегуляції було зведено у дві групи: 1) способи регуляції психічних станів та 2) прийоми та способи вольової саморегуляції.

До першої групи входили різновиди дихальних вправ, вправи на зміни тонуусу скелетних м'язів, мімічної мускулатури, прийоми на включення в регуляцію уявлень та почуттів, впливи на біологічно активні точки. У другу групу прийомів входили способи самовиховання волі.

Психологами встановлено, що нервові імпульси, які йдуть від дихальних центрів мозку, розповсюджуються по всій корі великих півкуль і змінюють її тонус. На тонус кори впливає тип дихання, а саме темп вдихів та видихів. Якщо вдих робити швидко й енергійно, а видих - повільно, то це знижує тонус центральної нервової системи, знімає емоційне напруження. В іншому випадку – створює певне психічне напруження. Саме так нами у процесі формуального експерименту слухачі експериментальної групи навчалися прийомам зняття психічного напруження в екстремальних, емоційних ситуаціях.

Переживання особистістю гострих, хронічних несприятливих психічних станів веде до суттєвого зниження ефективності правоохоронної діяльності. Вченими доказано [1, с. 417], що сприятливі психічні стани підвищують ефективність дій приблизно на 20%, м'язову силу – до 90%, чутливість зору та слуху – на 35-65%, знижують число помилок і неточностей в діях в 5-10 разів. При цьому покращується увага, спостережливість, кмітливість, знижується втома.

У процесі нашого дослідження ставилось за мету формування у курсантів культури волі. Її сутність детально розкривається в роботі [1, с.425-426]. До основних прийомів розвитку культури волі відносяться:

1. Зосередження на діях, рухах, вчинках і словах з метою їх аналізу на предмет реалізації в них вольових якостей;

2. Самоаналіз своїх дій, вчинків, помилок з метою недопущення їх в подальшому;

3. Суворий контроль і вимогливість щодо виконання запланованих завдань, змісту слів, звинувачень тощо;

4. Цілеспрямовані вправи і тренування у вихованні вольових якостей. Предметом вольового самовиховання можуть бути завдання з виконання поставлених навчальних задач, досягнення необхідного рівня фізичного розвитку і т.п. Як вольове завдання може бути поставлено глибоке засвоєння вправ з психічної саморегуляції, які самі по собі ще більше розвивають вольові якості.

Для зміцнення і подальшого розвитку вольових якостей використовувались формули самонавіювання у вигляді самопідтримки, самопідбадьорування, самонаказу, самопереконавання тощо.

5. Тренування зі зміцненню волі допомагають також слідкувати за власною поставою. Дуже важливо, щоб у правоохоронця хребет був завжди прямим, плечі розпрямлені, груди вільні і виступали вперед. Фізичні настрої впливають на умонастрої. Якщо людина проникається якоюсь ідеєю, то психічний стан передається тілу. Це знаходить своє відображення в позі, міміці, жестах і т.п. Саме тому юнакам рекомендувалось у процесі життя постійно самоспостерігати, контролювати в собі підтягнутість, стрункість, легкість тощо.

У процесі навчання курсантів експериментальної групи ми їх націлювали на таке. В цьому плані постійне спостереження за своїм психічним світом і фізичним станом є необхідною умовою вольової та психофізіологічної корекції.

6. Бажану вольову якість варто чітко, коротко і виразно написати в записній книжці, календарі тощо. Формулювання її необхідно завжди тримати на видному місці, щоб воно часто появлялось перед очима. При цьому враховується така властивість нейродинаміки: формулювання, часто з'являючись перед очима, поступово, навіть помимо нашої волі, глибоко западає у свідомість. В результаті чого бажана якість все більше починає про-

являться у практичній діяльності людини, органічно проникаючи в її психіку і підсвідомість.

Окрім зазначених вище вправ та прийомів організації психічної та фізичної діяльності, юнаки навчались способам приведення організму, психіки в оптимальний робочий стан напередодні виконання якихось відповідальних завдань.

Поряд з описаними нами методами самоорганізації психічних і фізіологічних функцій, можна скористатися й іншими прийомами, залежно від індивідуальних особливостей курсантів і рівня їх підготовки.

З метою формування практичних навичок, зі слухачами експериментальної групи проводився психологічний практикум, який включав цілий ряд вправ.

Як засвідчили спостереження, бесіди, аналіз результатів діяльності слухачів експериментальної та контрольної груп, юнаки експериментальної групи із задоволенням виконували у спеціальному навчанні вище вказані прийоми психічної саморегуляції. В результаті опитування виявилось, що за півроку відчули суттєві зміни в здатності до саморегуляції своєї поведінки, психічних станів близько 60% курсантів експериментальної групи, проти 19% - контрольної. Це свідчить про позитивний вплив навчальних занять з психологічної підготовки на регуляцію психічних станів особистості. Про позитивні результати проведеної роботи стверджувало 80% опитуваних.

Окрім зазначених вище прийомів та методів, курсантам пропонувались також прийоми, спрямовані на подолання болі та страху в різних екстремальних ситуаціях. Біль може виникнути в результаті травмуючого впливу на організм людини як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Біль попереджує людину про загрозу її здоров'ю. Проте проінформовавши людину про небезпеку, про несприятливий вплив, біль стає непотрібною і шкідливою, вона відволікає увагу правоохоронця від об'єктів спостереження та діяльності, порушує процес сприймання, пам'ять, мислення, координацію рухів, змінює мотивацію діяльності.

Психологами доказано, що больові відчуття можна регу-

лювати. Одним із прийомів боротьби з болем є обезцінення значення тілесної травми, відволікання уваги від травмуючого фактора і зосередження її на меті, способах, засобах діяльності. Зміна сприймання болю може бути досягнута за допомогою елементарного навіювання і самонавіювання. Окрім того, у формулюючому експерименті курсанти виконували ряд вправ на подолання почуття страху.

Висновки. Загалом, за результатами проведеного нами експерименту, за оцінками експертів та самооцінками самих юнаків, стались суттєві зрушення у формуванні їх емоційно-вольової готовності до майбутньої правоохоронної діяльності. Про це заявило 88,6% курсантів експериментальної групи, проти 38,3% - контрольної. Це підтвердило наше припущення про можливість навчання особистості регуляції власних негативних психічних станів у складних ситуаціях діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Деликатный С.К. Половникова Ж.Ю., Прыгунов П.Я. Основы профессиональной и психологической подготовки сотрудников личной охраны.- К.: Альфа-шит, 1998.- 548 с.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека.- М.: Просвещение, 1964.- 344 с.
3. Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления.// Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога.- М.: МГУ, 1987.- С. 98-116.
4. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика.- Горький: гос.пединститут, 1975.- 118 с.

<http://nuczu.edu.ua/>