

5. Леонтьєв Д. А. [Психология смысла](#). Москва: Смысл, 2003. С. 24–29.

6. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: монографія. Київ: Академія педагогічних наук України, 1998. 160 с.

7. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва: [Педагогика](#), 2003. С. 101–112.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anan'ev V. G. Chelovek kak predmet poznaniya. Leningrad: LGU, 1968. 338 s.

2. Beh I.D. Kategorija stanovlennja v konteksti rozvitku «obrazu Ja» osobistosti. Pedagogika i psihologija. 1992. № 3. S. 9–21.

3. Vasjutins'kij V. O. Cinnisno–orientacijni ploshhini suchasnogo ukraïns'kogo suspil'stva. Problemi zagal'noï ta pedagogichnoï psihologii: 36. nauk, prac' In-tu psihologii im. G.S.Kostjuka APN Ukraïni. Za red. S.D. Maksimenka. Kiïv, 2006. T. 8. Vip. 6. S. 40–45.

4. Derkach A. A., Shherbak S. F. Pedagogicheskaja jevrstika. iskusstvo ovladenija inostrannym jazykom. Moskva: Pedagogika, 1991. 221 s.

5. Leont'ev D. A. Psihologija smysla. Moskva: Smysl, 2003. S. 24–29.

6. Ribalka V. V. Osobistisnij pidhid u profil'nomu navchanni starshoklasnikiv: monografija. Kiïv: Akademija pedagogichnih nauk Ukraïni, 1998. 160 s.

7. Rubinshtejn S. L. Problemi obshhej psihologii. Moskva: Pedagogika, 2003. S. 101–112.

УДК 159.9:159.94

Назаров О.О., канд. психол. наук, професор, перший проректор з навчальної та методичної роботи Національного університету цивільного захисту України;

Кучеренко С.М., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України;

Кучеренко Н.С., канд. психол. наук, старший викладач Української інженерно–педагогічної академії

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК ОДНА З ЦЕНТРАЛЬНИХ ЩОДО УСПІШНОСТІ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті розглядається сучасний стан проблеми саморегуляції особистості, дослідження її механізмів, стилів саморегуляції, як індивідуально–своєрідного спо-

собу її здійснення, концепція психічної саморегуляції функціонального стану, коли вона розглядається одночасно і як психічна діяльність і як системна властивість суб'єкта, положення про свідомий контроль саморегуляції довільної активності, важливість впливу механізму рефлексії на саморегуляцію фахівця, котрий виконує діяльність в особливих умовах.

Ключові слова: професійна діяльність, саморегуляція, саморегуляторні механізми, стилі саморегуляції, рівні саморегуляції.

В статті розглядається сучасне становище проблеми саморегуляції особистості, дослідження її механізмів, стилів саморегуляції, як індивідуально-особливого способу її здійснення, концепція психічної саморегуляції функціонального стану, коли вона розглядається одночасно і як психічна діяльність і як системне свойство суб'єкта, положення про свідомий контроль саморегуляції довільної активності, важливість впливу механізму рефлексії на саморегуляцію фахівця, котрий виконує діяльність в особливих умовах.

Ключевые слова: професійна діяльність, саморегуляція, саморегуляторні механізми, стилі саморегуляції, рівні саморегуляції.

Постановка наукової проблеми. Поняття «саморегуляції» широко застосовується в різних сферах науки для опису роботи живих і неживих систем, що ґрунтуються на принципі зворотного зв'язку, але в першу чергу воно використовується в контексті дослідження проблеми активності людини. В останні роки феномен саморегуляції постає пояснювальним принципом в роботах прихильників різних психологічних дисциплін, шкіл і напрямків ця проблема розглядається, як ключова, на шляху реалізації гуманістичного підходу в психології.

Психічна саморегуляція є однією з основних суб'єктивних умов забезпечення професійної успішності рятувальників ДСНС України. Екстремальна за своїм призначенням професійна діяльність, підвищений рівень нервово-психічної напруженості, інформаційне перевантаження, інтенсивність спілкування, потенційна загроза для життя і здоров'я вимагають пошуку різних шляхів і методів психічної саморегуляції, здатних підвищити рівень ефективності службової діяльності рятувальників. Однією з визнаних і популярних форм нормалізації психічної сфери особистості є методи психічної саморегуляції, за допомогою яких здійснюються дії на різні вегетативні функції і системи організму, управління психічними процесами і станами, зміна окремих особистісних рис, усунення негативних емоційних переживань.

Здатність управляти власними психічними станами та поведінкою пов'язана з необхідністю оптимальним чином діяти в складних ситуаціях. Рятувальники ДСНС України, стикаючись з вирішенням несподівано виникаючих проблем не мають їх однозначного вирішення, постійно перебувають у стані підвищеного емоційного і фізичного напруження, яке іноді спонукає їх до імпульсивних дій. У той же час профе-

сійні рішення про те, як діяти повинні прийматися цілком усвідомлено навіть в умовах жорсткого дефіциту часу, крім того, дії співробітників оцінюються керівництвом, колегами, представниками громадськості, ЗМІ та іншими людьми. Всі ці умови можуть призвести до тривожного, депресивного стану, яке необхідно усунути.

Актуальність проблеми дослідження також зумовлена підвищенням вимог суспільства до фахівців ДСНС України. Працівники в цій системі повинні бути добре професійно підготовлені, володіти технікою, мати необхідні знання, уміння і навички, які використовуються при виконанні рятувальної діяльності. Водночас їм необхідно володіти хорошою морально–психологічною стійкістю, прагнути до пізнання суміжних дисциплін в галузі надання першої медичної та психологічної допомоги, так як їх діяльність протікає в ситуації постійного стресу, пов'язана з загрозою здоров'ю і навіть життю.

Мета статті. Проаналізувати сучасний стан проблеми саморегуляції рятувальників як однієї з центральних щодо успішності виконання ними службової діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема саморегуляції особистості займає одне із центральних місць у теоретичному апараті професійної психології. Теоретичне обґрунтування концепції особистості, як суб'єкта власної життєдіяльності, здійснювали такі видатні вчені як К.А. Абульханова–Славська, А.В. Брушлинський, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонтьєв, С.Д. Масименко, С.Л. Рубінштейн, А.М. Матюшкин, А.В. Петровський та інш.

Зокрема К.А. Абульханова–Славська, досліджуючи питання про співвідношення понять особистість, суб'єкт та індивідуальність, доводить, що розглядати особистість як суб'єкт можна лише через поняття саморегуляції. Саме вона, у її розумінні, є тією вертикаллю, суб'єктною властивістю, координатором різномодальних особистісних явищ, що забезпечують подолання протиріч і функціонування особистості у діяльності.

Значний внесок у розгляд проблеми регуляції та саморегуляції зробили українські психологи-дослідники. Так, питання активності людини як суб'єкта регуляції своєї діяльності і поведінки висвітлюються в роботах Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.І. Моросанової, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіної, Н.В. Оніщенко, Ю.О. Приходько та ін. Зокрема дослідження М.Й. Боришевського присвячені аналізу закономірностей розвитку саморегуляції в онтогенезі, проблема психологічної структури саморегуляції та фактори дестабілізації поведінки складає предмет дослідження В.О. Моляко, Б.О. Федоришина, В.Т. Циби, Н.В. Чепелевої, С.І. Яковенка та ін.

Здійснений огляд літератури із досліджуваної проблеми засвідчує, що вивчення феномену саморегуляції відбувалось у контексті історичного розвитку загальних наукових положень в психології. Згідно появи

таких категорій, як «діяльність», «суб'єкт діяльності», «психічний образ», «функціональна надійність» та їх теоретичного обґрунтування, розвивались і видозмінювались підходи до визначення та розуміння механізмів саморегуляції. Але все ще недостатньо теоретичних і практичних розробок, присвячених проблемі психічної саморегуляції, щодо забезпечення успішності службової діяльності працівників ДСНС України,

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах праця рятувальників стала набагато складніша, напруженіша і небезпечніша, так як пов'язана із застосуванням різних технічних засобів та спеціальної техніки. Їх робота пов'язана зі значною фізичною і нервово-психічною напругою, викликаних високим ступенем особистого ризику, відповідальністю за людей і збереження матеріальних цінностей, з необхідністю ухвалення рішення в умовах дефіциту часу. Дії, які виконують рятувальники ДСНС України, повинні бути максимально ефективними, чіткими, добре налагодженими і скоординованими, спрямовані на максимально ефективне використання кожної миті. При роботі в умовах дефіциту часу мобілізуються внутрішні резерви людини, приводиться в дію ряд механізмів, покликаних забезпечити подолання труднощів, відбувається перебудова способу діяльності. Однак, це може викликати перенапруженням нервової системи, яке проявляється в пароксизмах свідомості, оперативної пам'яті тощо, наслідки при цьому можуть бути різні, як не ненадання допомоги постраждалим, так і погіршення стану здоров'я безпосередньо рятувальника.

Діяльність рятувальників протікає у несприятливих умовах, які характеризуються підвищеною температурою, наявністю токсичних речовин у навколишньому середовищі, цілодобовими чергуваннями та інш., порушення ритму праці і відпочинку можуть призвести до ряду соматичних захворювань, розладів шлунково-кишкового тракту тощо. Ці обставини сприяють не тільки розвитку стомлення, негативних функціональних станів, але і можуть бути причиною захворювань і травматизму. Специфічним стресогенним чинником для професійної діяльності рятувальників є режим тривожного очікування при несенні добового бойового чергування. У деяких рятувальників хвилювання, викликане очікуванням ЧС, супроводжується реакцією, яка може перевершувати реакцію, що виникає в період бойових дій. Під час своєї робочої зміни рятувальник знаходиться в стані постійної готовності, щоб у разі виникнення кризової ситуації поспішити на місце події для її вирішення. Таке постійне очікування виснажує особистісні ресурси, які часто не встигають поновлюватися.

Тобто можна визначити, що особливостями службової діяльності рятувальників виступають:

– безперервне нервово-психічним напруженням, викликане систематичною роботою в незвичайному середовищі, постійною загрозою

життю й здоров'ю, негативними емоційними впливами;

- великі фізичні навантаження;
- необхідність підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги, щоб стежити за зміною обстановки під час виконання рятувальних дій;
- проведення робіт в обмеженому просторі, що ускладнює дії, порушуючи звичні способи просування, робочі пози;
- висока відповідальність кожного рятувальника за відносно самостійні дії і рішення з порятунку життя людей, матеріальних цінностей;
- наявність несподіваних і раптово виникаючих перешкод, що ускладнюють виконання бойового завдання.

З огляду на вище зазначене можемо визначити, що проблема саморегуляції рятувальників є однією з центральних щодо успішності виконання ними службової діяльності. Обсяг і зміст поняття саморегуляції розкривається через принцип єдності свідомості і діяльності, за яким розвиток людини як суб'єкта, виступає невід'ємною складовою і умовою різноманітних видів активності. Серед зарубіжних концепцій широкого розповсюдження отримала теорія Ю.Куля в якій реалізується регулятивний підхід до дослідження детермінації активності. Зокрема, ним розглядаються індивідуальні особливості реалізації намірів людини, коли успішність реалізації намірів пов'язується з існуванням у фахівця однієї із орієнтації на дію і орієнтації на стан. З його точки зору, саморегуляція – інтегрована система, але здійснюється без участі волі, тоді як самоконтроль потребує застосування певних вольових зусиль. В ході дослідження надійності діяльності фахівця, на засадах системного підходу, за допомогою таких показників, як емоційна властивість, темперамент, увага, сенсомоторна координація і спостережливість, схильність до ризику та ін., було встановлено, що для нормального функціонування діяльності необхідне звернення до всіх рівнів саморегуляції, а саме – біологічного, психофізіологічного та психологічного рівнів. Було виявлено, що стан напруги, тривоги супроводжується емоційними хвилюваннями, які, як правило, активізують професійно значимі психічні процеси, що сприяють пізнавальній активності фахівця. Тому здатність людини до необхідних дій в аварійних ситуаціях стає вже універсально важливою індивідуальною якістю. В роботах В.С. Мерліна зазначається, що соціальна значущість спеціаліста безпосередньо залежить від ступеня узгодження рівнів саморегуляторних механізмів, міри оволодіння ними і доцільного використання. В результаті цього відбувається процес становлення зв'язку між чітко сформованим індивідуальним стилем діяльності і успішністю вирішення своїх виробничих і життєвих задач.

Особливо теоретична і практична значимість феномену саморегуляції висвітлюється у працях сучасних дослідників, присвячених надійності та ефективності професійної діяльності. Вони стверджують, що найбільш ефективною роботою в ситуації очікування із найменшими

нервово – психічними витратами може бути та, яка передбачає можливість достатньо точного прогнозування характеру і часу прояву значимих подій. Це у свою чергу дозволяє здійснити регуляцію загального рівня і конкретної спрямованості процесу очікування. Тобто, якщо фахівець не здійснює свідоме прогнозування динаміки подій то рівень регуляції очікування знижується, що знижує надійність його роботи при появі значимих сигналів.

О.А. Конопкіним була розроблена структурно–функціональна модель усвідомленого саморегулювання діяльності людини. Ядром цієї концепції слугує положення про свідомий контроль саморегуляції довільної активності, завдяки чому спеціаліст може реалізуватися як суб'єкт діяльності. Показано, що вирішальну роль у процесі саморегуляції відіграє акт прийняття суб'єктом мети діяльності, яка служить ключовою ланкою саморегуляції. Під її безпосереднім впливом формується суб'єктивна модель значимих умов діяльності і програма виконавчих дій. У запропонованій моделі саморегуляції центральна роль відводиться функціональному блоку оцінки результатів, який регулює і коригує робочу поведінку з метою досягнення відповідних результатів. Визначається, що досягненню майстерності сприяє наявність у фахівців індивідуальних стилів діяльності та особливостей саморегуляції.

Так, В.І. Моросанова стверджує, що стиль це коли індивідуальна структура і характерні для даного фахівця особливості регуляції мають тенденцію стійко проявлятися в різних життєвих ситуаціях за умов довільної організації людиною різноманітних видів своєї діяльності і поведінки та керування нею. Поглиблюючи ідеї О.А. Конопкіна, вона розглядає саморегуляцію довільної активності людини як системно організований психічний процес по ініціації, побудові, підтримці і управлінню всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які направлені на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. Визначає, що феномен стилю саморегуляції проявляється у тому, яким чином спеціаліст планує і програмує досягнення цілей, враховує значимі внутрішні і зовнішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів, в якій мірі процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені. Нею були відокремлені автономний, оперативний та стійкий стилі основна відмінність між котрими полягає в існуванні найбільш «сильних» сторін функціонально розвинених механізмів саморегуляції а також тих регуляторних особливостей, які сприяють успішному виконанню діяльності. Таким чином, до стильових особливостей саморегуляції були віднесені індивідуальні особливості основних регуляторних процесів, а саме: планування, моделювання умов, програмування дій, оцінка і корекція результатів, а також стильові особливості, які характеризують функціонування цілісної системи всіх ланок саморегулювання і одночасно є суб'єктивно – особистісними властивостями. Важливою є операцій-

на складова даного підходу, що дозволяє порівнювати основні регуляторні процеси у різних видах діяльності незалежно від їх зовнішньої виконавчої площини і складу психічних засобів, які її реалізують. Завдяки згаданому підходу можна виявляти не тільки індивідуальні, але й типові стильові особливості саморегуляції.

Дослідження стильових особливостей саморегуляції виявили основні функції стилю саморегуляції довільної активності у взаємодії людини із оточуючим середовищем. Результатом цих досліджень стало виявлення функцій стилю: інтегративної, системоутворюючої, інструментальної та компенсаторної. Результатом дії інтегративної функції є формування цілісного комплексу стильових особливостей, який формується під впливом особистісних змінних та вимог дійсності. Системоутворююча функція виявляється у новоутворених регулятивних властивостях фахівців, які утворюються при формуванні стійких стильових особливостей саморегуляції. Інструментальна функція співвідноситься із індивідуальною специфікою регуляторних процесів і виявляється у переважному розвитку тих особливостей саморегуляції, які відповідають специфіці діяльності і сприяють її успішності. Компенсаторна функція полягає у тому, що у суб'єкта діяльності може формуватися такий стиль, при якому високорозвинені регулятивні ланки здатні компенсувати недостатньо розвинені.

Виходячи із цього, можна передбачити що у стилі саморегуляції акумульовані типові для даного спеціаліста способи організації її активності. Тобто стильові регулятивні особливості є передумовою формування індивідуального стилю діяльності. Л.Г. Дикої була розроблена діяльнісна концепція психічної саморегуляції функціонального стану, за якою психічна саморегуляція розглядається одночасно і як психічна діяльність і як системна властивість суб'єкта. Здійснені на базі цієї концепції дослідження виявили, що для фахівців, із переважанням емоційного типу саморегуляції, властиві високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, найвищі показники нейротизму, напруженість у діяльності та спілкуванні, низькі адаптивні можливості і нестійкість до дії екстремальних факторів. Особи із добре розвинутою вольовою регуляцією успішно понижують рівень емоційної напруги, вони більш продуктивні, активні, внаслідок чого швидко вичерпують свої резерви. Найбільш стійкими до впливу несприятливих факторів і надійними у професійному плані виявились особи із розвинутою вольовою саморегуляцією і сформованими прийомами саморегуляції, спрямованими на відновлення психофізіологічних ресурсів. В результаті подальших досліджень була розроблена також і типологія індивідуальних стилів психічної саморегуляції станів, а саме – гармонійний, затратний, накопичувальний і економічний; відокремлено стилі саморегуляції, оптимальні для нормальних і комфортних умов діяльності, і стилі, які зумовлюють і регулюють

поведінку фахівців у стресових і критичних станах. У дослідженнях проблеми саморегуляції в контексті особистісного рівня регуляції пропонується виділяти у структурі вольової регуляції три рівні: мотиваційний, виконавчий та результативний, кожен з яких домінує на певному віковому етапі. Доводиться, що у зрілому віці на перший план виходять не вольові способи, які дозволяють професіоналам переборювати труднощі і досягати відповідного результату, а способи, якими вони досягають цього результату. В свою чергу ці способи залежать від соціально очікуваного результату. У сучасних психологічних концепціях, що розглядають проблеми саморегуляції, спостерігається зміна дослідницьких парадигм. Так дослідження В.І. Маросанової показали, що із екстраверсією і нейротизмом цілком припустимо працювати в парадигмі суб'єктивного підходу. Було виявлено, що індивідуально-типові особливості саморегуляції, які властиві особистості з певним типом темпераменту та характеру, можуть змінюватися в залежності від міри суб'єктної активності у процесі досягнення прийнятої цілі.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Узагальнивши вищезазначені підходи до розуміння суті феномену саморегуляції нам вдасться можливим визначити її як суб'єктно задану детермінанту досягнення цілей, що з одного боку вказує на свідомий характер її функціонування, а з іншого, – на суб'єктний рівень регуляції діяльності. Таким чином у сучасній психологічній літературі поняття саморегуляція зустрічається у наступних контекстах: саморегуляція особистості, саморегуляція стану, саморегуляція діяльності та поведінки, психологічна або ж психічна саморегуляція.

З нашої точки зору є важливим той факт, що активність саморегуляції значно посилюється із віком і мірою опанування особистістю професійної діяльності. Ми припускаємо, що вивчення особливостей саморегуляції у професійній діяльності дасть можливість розв'язати і цілком практичне питання, а саме питання про склад тих ознак, якими зумовлюється готовність особистості до успішного виконання такої складної за своїм психологічним змістом діяльності, якою є діяльність рятувальника ДСНС України.

На вирішення проблеми саморегуляції особистості рятувальника ДСНС України як однієї з центральних щодо успішності виконання службової діяльності будуть направлені наші подальші роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. Москва: Наука, 1980. 335 с.
2. Дикая Л. Г. Системно – деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека. Проблемность в про-

фессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. Москва, 1999. С.80–106

3. Зейгарник Б. Ф., Холмлгорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция поведения в норме и патологии. Психологический журнал. 2002. №2. С.122–132.

4. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно–функциональный аспект). Вопросы психологии. 1995. №1. С. 5–12.

5. Марищук В.. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса. Стресс и тревога в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 72–86

6. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека. Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118–127.

7. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков, 1997. 184 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti. Moskva: Nauka, 1980. 335 s.

2. Dikaja L. G. Sistemno – dejatel'nostnaja koncepcija samoreguljacji psihofiziologicheskogo sostojanija cheloveka. Problemnost' v professional'noj dejatel'nosti: teorija i metody psihologicheskogo analiza. Moskva, 1999. S.80–106

3. Zejgarnik B. F., Holmlgorova A. B., Mazur E. S. Samoreguljacija povedenija v norme i patologii. Psihologicheskij zhurnal. 2002. №2. S.122–132.

4. Konopkin O. A. Psihicheskaja samoreguljacija proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno–funkcional'nyj aspekt). Voprosy psihologii. 1995. №1. S. 5–12.

5. Marishhuk V.. Pereraspredelenie funkcional'nyh rezervov v organizme sportsmena kak pokazatel' stressa. Stress i trevoga v sporte. Moskva: Fizkul'tura i sport, 1983. S. 72–86

6. Morosanova V. I. Stilevaja samoreguljacija povedenija cheloveka. Voprosy psihologii. 2000. №2. S. 118–127.

7. Timchenko A. V. Psihologicheskie aspekty sostojanija, povedenija i dejatel'nosti ljudej v jekstremal'nyh uslovijah i metody ih korrekcii. Har'kov, 1997. 184 s.