

**KHORZHEVSKA I.M., CARAPORA V.V.**

### **FEATURES OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF PERSONALITY OF SOLDIERY AND MILITIAMEN**

*The article considers the basic approaches to the study of the characteristics and causes of professional deformation of the personality of the military and the police officers.*

**Keywords:** professional deformation of the person, professional burnout syndrome of «mental burnout» professional disadaptation.

Стаття надійшла до редколегії 15.02.2013 року.

УДК 378.015.3:159.942.5

**ЦАРЬКОВА О. В.**

Мелітопольський державний педагогічний  
університет ім. Б. Хмельницького

## **МЕТОДИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ**

*У статті розглянуто проблему саморегуляції емоційно-вольового стану студентів. Акцентовується увага на можливості застосування методів психічної саморегуляції у процесі навчальної діяльності. Визначено основні принципи та найпростіші методи саморегуляції.*

*Ключові слова:* емоції, воля, психічна саморегуляція, релаксація; візуалізація, самонавіювання.

Тема саморегуляції емоційно-вольового стану, особливо серед студентської молоді, є досить актуальною. Саморегуляція емоцій і волі є однією з важливих функцій психіки людини. Під час здобуття вищої освіти студенти повинні докласти певні зусилля. Прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує процес навчання та досягнення поставлених цілей.

Метою статті є виділення та огляд найпоширеніших методів емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану, а також теоретичний аналіз шляхів застосування цих методів студентами у навчальному процесі.

Основними завданнями роботи є:

- розглянути принципи емоційно-вольової саморегуляції;
- визначити найпростіші методи саморегуляції психологічного стану;
- розглянути психологічні вправи, які допоможуть студентам контролювати емоційно-вольовий стан.

Спираючись на дослідження В.І. Євдокімова, А.Б. Леонової, О.С. Кузнецової, В.І. Осьодло та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей. При цьому, особливого значення ця проблема набуває у ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. Б.Ф. Ломов указував на те, що основним, якщо

не єдиним, об'єктом психологічних досліджень є людина як найскладніша з систем, що має унікальні характеристики і насамперед здатність до саморегуляції.

Воля – це психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей [12].

Емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. В емоційних переживаннях відбивається життя значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини чи полегшують задоволення їх, то у неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні [12].

Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх учинків тощо.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- релаксації;
- візуалізації;
- самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчувати зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже позитив-

ний. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється по мірі того, як розслаблюється тіло [6].

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різноманітні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація позначає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. Мозок людини однаково реагує як на уяву об'єктивного світу, так і на уявлені внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Сутність принципу самонавіювання полягає у тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Це слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються на глибоко емоційному рівні і створюють своєрідний психоемоційний фундамент. У нього входить ставлення, намір й установка, виражена, наприклад словами: «Я можу це зробити». Самонавіювання використовує лише ясні позитивно сформульовані твердження від першої особи у дійсному часі. Слова, звернені до себе, посилюють віру у те, що людина у змозі досягти своєї мети, і вказують напрямок, у якому потрібно йти. Вони змушують свідомість сконцентруватись й активно брати участь у досягненні мети. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів [4].

Існують найпростіші методи саморегуляції. Ціль застосування найпростіших методів саморегуляції полягає у тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання учбових дій студентом. При цьому мається на увазі ряд наступних моментів:

- закріплення позитивної установки мобілізуючого типу (наприклад: «Я впораюсь»), підвищення почуття впевненості у собі;
- гармонізація та активація емоційно-афективних процесів (особливо у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дефіцитом часу на здійснення необхідних професійних дій і т.д.);
- підвищення рівня зосередженості під час підготовки до виконання оперативно-службової діяльності;
- прискорення переходу до відпочинку після значних навантажень у процесі навчання;

- підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності під час довготривалої діяльності [10].

Застосування найпростіших методів саморегуляції у першу чергу посилює стимуляцію і регуляцію, що орієнтує. У їхню сферу входить посилення позитивних і виняткових негативних установок студента відносно себе, своїх можливостей, очікуваних фахових результатів. Насамперед мається на увазі вироблення оптимістичного навчального настрою. Сюди ж відносять і форму психічного самонавіювання, спрямованого на подолання страху, монотонності, антипатії. Оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, налаштуватись на подолання труднощів, приймати вплив психологічного вантажу тимчасових навчальних невдач, остраху майбутньої діяльності.

При оволодінні студентами найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма студентами. Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з урахуванням особливостей характеру студента, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших обставин.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи:

Використання прийомів логіки (раціоналізація). Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб студент був здатний спокійно вирішити проблему. При цьому можна спочатку переконати себе у нераціональності наявного психічного стану, неадекватної нервової напруги, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності та поведінки. У процесі логічного осмислення ситуації й усунення пов'язаних з нею негативних емоцій можна користуватися декількома прийомами. Діалог з собою від третьої особи, у якому людина переконує себе у безглузді та неефективності хвилювань. До того ж додає новий фрейм – пояснюючи собі, що важкі стани лише роблять її мудрішою та сильнішою. Важливо проаналізувати, що відбулось, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності [3].

Додатково буде логічним нагадати собі свої сильні сторони: «Я зможу досягти мети», «Я все можу», «Я можу все вивчити» і т.д.

Використання самонаказів. Дисциплінована людина може добре управляти собою за допомо-

гою внутрішніх самонаказів, наприклад: «Треба!», «Сміливіше!», «Терпи!», «Працюй!» і т.п. Завдяки регулярній практиці повинен виробитись свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією. Самонаказ при цьому знаходить додаткову силу, стає свого роду пусковим стимулом. Слід зазначити, що дуже зручно об'єднувати самонакази з формулами самопереконання. Наприклад: «Я сміливий! Вперед!» чи «Я справлюся з цією роботою! Сміливіше!» [2].

Використання образів. Особи з художнім типом мислення можуть використати акторську техніку «перевтілення» просто уявивши себе кіногероєм, який їм подобається, який їх надихає. Звісно, це може бути не тільки кіногерой, а будь-який персонаж, що забезпечує ресурсний стан. Уміння уявити собі образ (роль), увійти у потрібну роль допомагає змінити внутрішній стан на краще та сприяє винаходу власного стилю поведінки для різнопланових обставин.

Цілеспрямоване уявлення ситуацій. Використання уяви є потужним інструментом, завдяки якому можна змінювати та регулювати власний стан. У кожної людини є у пам'яті ситуації, у яких вона відчувала спокій, розслаблення, внутрішню тишу. В одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, сніжні вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, проте обрати слід таку, яка більше за інші спроможна викликати необхідний психо-емоційний стан: мобілізацію чи релаксацію.

Під час налаштування на виконання складного завдання студенту рекомендується пригадати себе і те, як він себе відчував у ситуації, пов'язаній, наприклад, з успішним написанням контрольної. Це повинні бути спогади про ситуацію, яка мобілізує, підтримує та надихає, знижує рівень тривоги і у цілому підсилює емоційну стійкість до ймовірних труднощів [8].

Засоби відволікання. Іноді виникають ситуації і психологічні стани, коли використати активні методи саморегуляції доволі важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошеності, розпачу. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна за допомогою засобів відволікання. Це може бути цікава книга, музика, фільм і т.д. Головний сенс полягає у тому, щоб переключити увагу і створити новий центр збудження у корі головного мозку, що призведе до розсіювання того центру збудження, який викликав емоційну напругу.

Свідоме керування м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один з показників емоційного стану.

Як правило, нерациональна нервово-психічна напруга пов'язана з несвідомою напругою мускулатури, а це, у свою чергу, збільшує нервове навантаження. Велике значення при цьому має вміння свідомо управляти м'язовим тонусом. Наприклад, варто прийняти сумний вираз обличчя, як ви помітите, як ваші почуття змінилися – стало дійсно сумно і, навпаки, посмішка може зробити диво. Вміння посміхнутися навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, розслабити м'язи підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей [11].

Подих як засіб саморегуляції. Подих займає важливе місце у системі емоційно-вольової саморегуляції. Вміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Хотілося б відзначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися студентами у стресових ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе у руки, заспокоїтись чи, навпаки, мобілізувати психічні сили (наприклад, під час здачі іспитів).

Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокоєний ритм – це такий ритм, коли кожний видих робиться вдвічі довше, а ніж вдих.

Добре зарекомендував себе такий прийом, як подих на рахунок. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1,2,3,4 робиться вдих, потім на рахунок 1,2,3,4 – видих, потім на рахунок 1,2,3,4,5 робиться вдих і на рахунок 1,2,3,4,5 – видих і так вдих і видих подовжуються до цифри 12. Таким чином ми досягаємо штучної затримки подиху, що мимоволі призводить до зняття емоційної напруги. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти свій тонус, активізуватись, цю справу виконують у зворотному порядку. Починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає і напруга зростає.

Інший прийом – затримка подиху. У ряді випадків для того, щоб зняти гостру нервову напругу, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20–30 с. Видих, який йде слідом і наступний повторний глибокий компенсаторний вдих сприяють стабілізації стану [11].

Кожен з запропонованих найпростіших методів саморегуляції може бути поглиблений і розширений. Тому спочатку необхідно обрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту студента. Критерієм відбору повинні бути власні реакції на використання різних методів.

Модифікація дисфункціональних переконань. Виявлення дисфункціональних переконань слугує першим кроком до їхньої зміни. Коли ці переконання сформульовані та у такий спосіб витягнуті на світло, їх абсурдність чи дезадаптивний характер стають очевидними для багатьох осіб.

Можна скористатися різними аргументами та вдатися до допомоги різноманітних вправ, щоб спонукати студентів досліджувати функціональність їхніх переконань. Однак, варто пам'ятати, що вирішальне значення має не кількість, а точність аргументів. Якщо у результаті одного-двох аргументів людина починає зовсім інакше дивитись на ситуацію – це приводить до зміни базових переконань. Найчастіше змінити переконання людини виявляється дуже просто. І щоразу, коли це відбувається, психолог повинен поцікавитись, що саме привело до перегляду переконань.

Найбільшу переконливість для особи мають ті спростування, які вона знаходить самостійно чи разом з психологом. Тому не слід читати лекції – треба просто задавати їм питання і пропонувати альтернативні формули. Психолог скоріше досягне успіху, якщо буде черпати свою аргументацію з наявних у студентів адаптивних переконань. Наприклад, студент вважає, що люди, які не погоджуються з його думкою, погано ставляться до нього. При цьому він також може бути переконаний у тому, що неможливо догодити всім відразу. Зіставивши ці обидва переконання, студент прийшов до висновку, що для нього не повинно мати великого значення, згодні з ним інші чи ні.

Психолог спочатку повинен виявити невірну думку чи переконання і потім попросити студента підтвердити її фактами. У будь-якому випадку об'єктивні дані збираються за допомогою експерименту.

Модифікація переконань-зобов'язань («я повинен»). Переконання депресивних осіб відрізняються дуже сильним акцентом на різного роду зобов'язаннях, віднесених у розряд всеосяжних життєвих правил. Людина переконана, що ці правила чи норми можуть бути застосовані до всіх ситуацій без винятку. Вони становлять частину когнітивної структури, за допомогою якої вона упорядковує та організує свій повсякденний досвід. Дуже часто клієнт зіставляє «належне» з тим, що відбувається насправді. Він оцінює себе та свою поведінку на предмет відповідності недосяжним ідеальним стандартам, сформульованим в абсолютистських термінах. Він явно зловживає цими правилами, що виражається і в енергії, з якою він відстоює свої

«повинен» і «треба», і у величезній кількості ситуацій, до яких відносить їх [9].

Звичайно психологу не важко розпізнати студента, що керується зобов'язаннями. У думках та висловленнях під час зустрічі часто застосовуються формулювання типу «я повинен», «я зобов'язаний», «мені треба». У результаті дії цих депотичних правил студент:

- а) не зауважує своїх досягнень;
- б) не може розставити пріоритети;
- в) не може вирішити, що йому хочеться.

Постійно віддаючи собі накази та будучи не в силах виконати їх, він впадає у тривогу, відчуває хронічну незадоволеність і розчарування.

Одна з технік модифікації таких переконань називається «попередження реакції» і полягає у тому, що людині доручається емпіричним шляхом з'ясувати, що відбудеться, якщо вона протистоятиме нав'язливому спонуканню, наприклад: «Мені треба мити руки кожні десять хвилин. Інакше я підчеплю якусь заразу».

Різновид цієї техніки може бути використаний у профілактиці та корекції суїцидальних тенденцій. Психолог спонукає учасників групи:

- а) вербалізувати повинність;
- б) спрогнозувати, що відбудеться, якщо не підкориться нав'язливому спонуканню;
- в) провести експеримент для перевірки правильності прогнозу;
- г) відповідно до результатів експерименту переглянути власне правило.

Переконання як «персональні контракти». Предметом психокорекційних та психопрофілактичних заходів також може бути зміна умовного характеру переконань. Багато у кого депресивні переконання мають під собою «контрактну» основу: «Якщо я зроблю X (завоюю схвалення інших, ніколи не буду робити помилки, покажу найкращі результати), то відбудеться Y (я буду щасливий, у мене не буде проблем, мене будуть поважати)».

Канадський соціальний психолог Лернер, спираючись на експериментальні дані, стверджує, що поняття «заслуженість» і супутнє йому поняття «справедливість» становлять центральну організуючу тему у житті більшості людей: «Можна припустити, що поняття заслуженості набуває для людини значення у дитинстві, коли вона зіштовхується з навколишнім фізичним і соціальним середовищем. По мірі того як дитина починає орієнтуватися у світі, все більше підстроюючись під принцип «реальності», ніж під принцип «задоволення», вона укладає свого роду контракт з собою. Відповідно до умов цього «персонального контракту» вона зобов'язується

не застосовувати наявну у неї силу для негайного задоволення власних бажань і потреб. Чим більше самообмежень вона накладає на себе, тобто чим вище сума її капіталовкладень, тим більш високими повинні бути дивіденди» [5, с. 130].

Завдання психолога полягає у тому, щоб допомогти студентам виявити власні контракти та «переглянути їхні умови» чи спонукати анулювати деструктивний контракт.

Поняття «заслуженість» тісно пов'язане з поняттям «справедливості», що нерідко трактується людьми у термінах винагороди. Не одержуючи «заслуженої» винагороди, деякі студенти можуть вирішити, що життя, Бог і суспільство несправедливі до них і це, у свою чергу, призводить до знецінення власного життя і може привести до руйнівних наслідків [1].

Іноді людина може засмутитись у зв'язку зі стражданнями знайомих. Проте не завжди її прикрість свідчить про співчуття до людей, іноді людина проектує свої тривожні переконання на інших і засмучуються так, начебто лихо трапилось з нею. Люди можуть виходити з негласного переконання, що всі події повинні перебувати під їхнім контролем. Для багатьох утрата контролю над тим, що відбувається, неможливість запобігти неприємній події можуть бути рівнозначні краху і призвести до суїцидальних дій. Саме тому важливо корегувати переконання таким чином, щоб людина чітко засвоїла той факт, що ми не все можемо контролювати у цьому світі [7].

Переконання як пророцтва, які реалізуються самостійно. Значна кількість депресогенних переконань мають характер пророцтв, що реалізуються самі. Людина, переконана, що щастя неможливе без визнання навколишніх, буде нещаслива, якщо не одержить визнання. Прогнозуючи певні наслідки, людина тим самим викликає їх. Завдання психолога – показати людині, що вона заганяє себе у пастку, підкріплюючи подібні пе-

реконання, що останні не тільки не допомагають уникнути небажаних наслідків, а навпроти, створюють ці наслідки.

Отже, знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, студенти можуть значно покращити та полегшити навчальний процес. Це дасть їм змогу бути врівноваженими та не піддаватись на стресогенні ситуації. Також, використовуючи навіть найпростіші методи саморегуляції емоційно-вольового стану, студент зможе спрямувати свою діяльність у необхідне русло, таким чином покращити результативність та продуктивність навчального процесу.

#### Список використаних джерел

1. Асеев В.Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности / В.Г. Асеев. — М., 2006. — 346 с.
2. Ваник Д. Профессиональная подготовка учителей и проблемы мотивации достижения и контроля действий / Д. Ваник, Ф. Ман // Вопросы психологии. — М., 2009. — 450 с.
3. Вербицкий А.А. Проблема трансформации мотивов в контекстном обучении / А.А. Вербицкий, Н.А. Бамаева // Вопросы психологии. — 2007. — 160 с.
4. Дубровіна І.В. Практична психологія освіти / І.В. Дубровіна. — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.
5. Захарова Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации студентов педагогического вуза / Л.Н. Захарова // Вопросы психологии. — М., 2008. — 316 с.
6. Зинченко В.П. Проблемы психологии развития (читая О. Мандельштама) / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. — М., 2001. — № 6. — С. 56—64.
7. Изард К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. — М.: Изд-во МГУ, 1980. — 450 с.
8. Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения / Ю.А. Макаренко. — М., 2000. — 340 с.
9. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. — М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2001. — 460 с.
10. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопр. психологии. — 1991. — № 4. — С. 112—116.
11. Селиванов В.П. Воля и ее воспитание / В.П. Селиванов. — М.: Знание, 2006. — 370 с.
12. Словарь практического психолога. — Минск, 2002. — 800 с.

**ЦАРЬКОВА А. В.**

#### МЕТОДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*В статье рассмотрена проблема саморегуляции эмоционально-волевого состояния студентов. Акцентируется внимание на возможности применения методов психической саморегуляции в процессе учебной деятельности. Определены основные принципы и простейшие методы саморегуляции.*

*Ключевые слова: эмоции, воля, психическая саморегуляция, релаксация; визуализация, самовнушение.*

**TSAR'KOVA A. V.**

#### METHODS OF EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF SELF-WILLED STUDENTS

*The article deals with the problem of self-emotional-volitional state students. Attention is focused on the possibility of applying the methods of psychic self-regulation in the learning activities. The basic principles and simplest methods of self-regulation.*

*Keywords: emotion, will, psychic self-regulation, relaxation, visualization, self-hypnosis.*

Стаття надійшла до редколегії 04.03.2013 року.