

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

УДК 159.95:355.1

Р. В. Ковшов

Професійна діяльність військовослужбовців підрозділів спеціального призначення детермінується високими вимогами до рівня професійної підготовки військовослужбовців та особливостями особистісних якостей, характером поведінки і взаємодії, особливостями реагування на ситуації, що виникають у процесі виконання службово-бойових завдань.

Особливу значущість ці якості мають в особливих та екстремальних умовах, виражених специфічністю обстановки, психофізичними перевантаженнями, підвищеною відповідальністю за власні дії, відсутністю повноцінного відпочинку тощо. У цьому аспекті актуальною виявляється проблема саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення (ПСП).

Незважаючи на широкий розгляд цієї проблеми сучасними науковцями, недостатньо дослідженими є психологічні аспекти саморегуляції психічних станів саме військовослужбовцями ПСП. Зокрема, серед широкого спектра питань, які потребують вирішення, виявлено певні суперечності.

По-перше, при наявності досліджень, які стосуються окреслення змісту, особливостей і підходів до класифікації психічних станів особистості (Л. Берковіц, В. Бехтерев, В. Вілюнас, В. Ганзен, Б. Додонов, К. Ізард, Є. Ільїн, О. Ковальов, Г. Леонов, К. Платонов, А. Прохоров, С. Рубінштейн, Ю. Сосновікова, Т. Шінгаров, О. Чебикін, В. Юрченко. П. Якобсон та ін.), відсутні відомості про психологічні особливості психічних станів військовослужбовців ПСП при здійсненні професійної діяльності.

По-друге, найменш вивченою галуззю у цьому контексті є саморегуляція психічних станів, зокрема, в особливих та екстремальних умовах здійснення професійної діяльності. Так, при достатній розробленості положень про механізми регуляції і саморегуляції особистості (А. Бандура, М. Бобнева, М. Боришевський, М. Савчин, О. Чебикін та ін.) і концепцій (Г. Габдрєєва, О. Конопкін, В. Моросанова, А. Прохоров та ін.), що пояснюють механізми саморегуляції психічних станів; наявності уявлень про закономірності і механізми поведінки та діяльності особистості в особливих умовах (М. Дяченко, Ю. Забродін, М. Наєнко, В. Пономаренко, О. Сафін, О. Тімченко, М. Томчук, Ю. Шиделко, С. Яковенко); окресленні значення саморегуляції психічних станів суб'єкта для його професійної діяльності, успішності, надійності в екстремальних ситуаціях (Б. Вяткін, Л. Дика, А. Леонова, Н. Сидоренко, Г. Сельє), а також важливості психологічної підготовки фахівців до вирішення професійних завдань в особливих та екстремальних умовах (Н. Буланов, М. Єрмолаєва, В. Коломієць, О. Матеюк, Є. Потапчук, А. Родіонов, Л. Рязанова, А. Самонов, А. Столяров) відсутнє чітке уявлення стосовно психологічних особливостей саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП при виконанні службово-бойових завдань.

По-третє, незважаючи на дослідження, присвячені формуванню саморегуляції психічних станів особистості і можливостям оптимізації психічних станів особистості за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції (К. Абульханова-Славська, П. Анохін, М. Бернштейн, Л. Дика, О. Конопкін, Л. Куліков, О. Леонтьєв, А. Лурія, В. Моросанова, А. Осницький, І. Павлов, А. Прохоров, С. Рубінштейн та ін.), у процесі аналітичного огляду наукової літератури не виявлено експериментальних психологічних досліджень присвячених удосконаленню саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП під час виконання ними службово-бойових завдань.

Серед широкого спектра питань, які потребують свого вирішення, нерозробленими залишаються ті, що стосуються: виявлення психічних станів, в

яких перебувають військовослужбовці ПСП перед безпосереднім виконанням, при виконанні і після виконання службово-бойових завдань; виявлення способів та психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП; удосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП.

Отже, теоретична невирішеність проблеми психологічних аспектів саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП при виконанні службово-бойових завдань, що має важливе прикладне значення для ефективного здійснення ними професійної діяльності, з одного боку, і недостатня вивченість особливостей зміни психічних станів й особливостей їхньої саморегуляції під впливом особливих та екстремальних ситуацій, з іншого боку, зумовили актуальність емпіричного дослідження.

Мета статті – висвітлення результатів емпіричного дослідження психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП.

Дослідження психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП складалося з таких етапів:

1. Виявлення арсеналу психічних станів військовослужбовців ПСП у звичайних, особливих та екстремальних умовах.

2. Проведення анкетного опитування саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП з метою визначення психологічних умов саморегуляції їхніх психічних станів в особливих та екстремальних умовах.

3. Проведення факторного аналізу з метою визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП в особливих та екстремальних умовах.

4. Проведення формувального експерименту з покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП.

5. Проведення констатувального експерименту у вигляді контрольних зрізів на початку і наприкінці емпіричного дослідження за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

6. Обробка, аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних дослідження з покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у межах спеціальної методики їх покращення.

Для вирішення завдань дослідження методично важливим є: теоретичне обґрунтування психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань; визначення заходів покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань, які відображали б зміни, що відбуваються з військовослужбовцями в умовах реалізації психологічної програми; оцінка ефективності засобів і методів методики покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань із виокремленням контрольних та експериментальних груп шляхом проведення динамічних зрізів (на початку і наприкінці навчання), а також виявлення ефективності діяльності з саморегуляції психічних станів в особливих та екстремальних умовах.

Для вирішення зазначених завдань було: а) розроблено опитувальник, орієнтований на виявлення показників психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань; б) використано стандартизовані психодіагностичні методики оцінки ефективності засобів і методів формування психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП в особливих та екстремальних умовах.

Для вирішення зазначених завдань було використано дві групи стандартизованих методик. Перша група була орієнтована на виявлення психічних станів, в яких перебувають військовослужбовці ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань, друга – на оцінку ефективності проведення формувальних заходів щодо підвищення рівня саморегуляції психічних станів. До першої групи входили такі методики: методика визначення самооцінки психічних станів Айзенка; методика самооцінки

емоційних станів; опитувальник нервово-психічного напруження; методика оцінки психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності [1–5]. Дослідження за цими психодіагностичними методиками здійснювалося шляхом проведення динамічних зрізів (до та після виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями ПСП).

Другу групу психодіагностичних методик склали методики, за допомогою яких перевірялися зміни показників реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності, ступінь самоконтролю й емоційної лабільності в стресових умовах, рівень онтогенетичної рефлексії, особливості контролю за дією та рівень самооцінки особистості військовослужбовців ПСП перед і після проведення формувальних заходів з покращення саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП у процесі виконання ними службово-бойових завдань: методика визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика діагностики стану стресу; методика самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії; методика визначення контролю за дією (Ю. Куля); методика визначення самооцінки особистості, опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки-98” – ССП–98 [6].

На етапі емпіричного дослідження щодо визначення психічних станів військовослужбовців ПСП в особливих та екстремальних умовах брало участь 67 військовослужбовців ПСП віком 19–21 років, термін служби – 0–12 місяців в/ч А 0553 м. Хмельницького. Ця частина дослідження складалася з таких етапів: визначення психічних станів військовослужбовців ПСП до і після виконання ними службово-бойових завдань шляхом проведення динамічних зрізів за стандартизованими методиками та визначення психічних станів військовослужбовців ПСП, які виникають під час виконання службово-бойових завдань за допомогою розробленого опитувальника.

Визначення загальної картини психічних станів військовослужбовців ПСП під час виконання службово-бойових завдань здійснювалося за допомогою методу багатовимірного шкалювання суб'єктивних переваг і

розрахунку коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (з метою визначення взаємозв'язків між психічними станами) [7].

Аналіз психічних станів військовослужбовців ПСП свідчить, що безпосередньо перед виконанням службово-бойового завдання військовослужбовці ПСП перебувають у таких психічних станах як: емоційний тонус, зацікавленість (інтерес), комфортність, психічна активація, самовпевненість (високий рівень); піднесення, енергійність, спокій, агресивність (середній рівень); тривожність, фрустрація, нервово-психічне напруження, ригідність, напруження (низький рівень). З'ясовано, що під час виконання службово-бойового завдання військовослужбовці ПСП перебувають у таких психічних станах: тривога, збудження, упевненість, зосередженість, натхнення, бадьорість, підйом, стрес, страх (стани, що виникають на початку завдання та тривають під час його виконання); перевтома, агресивність, монотонія, стомлення і стан асоціальної поведінки (стани, що виникають наприкінці виконання завдання). Безпосередньо після виконання службово-бойового завдання військовослужбовці ПСП перебувають у таких психічних станах як: тривожність, спокій, нервово-психічне напруження, фрустрація, піднесення, напруження (середній рівень); енергійність, зацікавленість, психічна активація, комфортність, емоційний тонус, агресивність, ригідність (низький рівень), а, отже, існує необхідність визначення психологічних умов, способів та прийомів саморегуляції психічних станів з метою подальшого їхнього вдосконалення.

Виявлення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП в особливих та екстремальних умовах проводилося за допомогою опитувальника визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань. Результати опитування було оброблено за допомогою методу факторного аналізу і показано, що визначальними чинниками саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП є: внутрішні суб'єктивні, внутрішні об'єктивні та зовнішні психологічні умови.

Найбільше впливають на саморегуляцію психічних станів здібності до саморегуляції, розвинені під час навчання і підготовки, психологічні настанови, самоаналіз, самоконтроль, самоврядування, критична самооцінка службової ситуації, критична самооцінка власної поведінки, критична самооцінка прийнятого рішення та дій, природні умови, умови психологічної оцінки часу і місця. Результати констатувального експерименту визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП свідчать про необхідність у підвищенні рівня знань, умінь і навичок саморегуляції психічних станів, розвитку здатності до рефлексії, навичок використання третіх осіб (колег, керівництва, сім'ї тощо) та умов взаємостосунків з іншими людьми.

Крім того, за результатами кореляційного аналізу визначено прямий двосторонній зв'язок між змінними внутрішніх суб'єктивних, внутрішніх об'єктивних і зовнішніх психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП, а саме: 1) залежність між знаннями, отриманими під час навчання та підготовки, і здібностями до саморегуляції, розвиненими під час навчання та підготовки (0,469), психологічними настановами на постійний самоаналіз, самоконтроль і самоврядування (0,479), соціально-психологічними умовами (0,506); 2) залежність між здібностями до саморегуляції, розвиненими під час навчання та підготовки, і навичками та вміннями, розвиненими під час навчання і підготовки (0,610), психологічними настановами на постійний самоаналіз, самоконтроль та самоврядування (0,584), здатністю до рефлексії (0,449), критичною самооцінкою власної поведінки (0,498), критичною самооцінкою прийнятих рішень і дій (0,519), умовами психологічної оцінки часу та місця (0,403), соціально-психологічними умовами (0,557); 3) залежність між навичками і вміннями, розвиненими під час навчання та підготовки, і психологічними настановами на постійний самоаналіз, самоконтроль та самоврядування (0,414) і соціально-психологічними умовами (0,451); 4) залежність між критичною самооцінкою службової ситуації та критичною самооцінкою власної поведінки (0,663), критичною самооцінкою прийнятих рішень і дій (0,662); 5) залежність між критичною самооцінкою власної

поведінки та критичною самооцінкою прийнятих рішень і дій (0,742); б) залежність між критичною самооцінкою прийнятих рішень та дій й умовами взаємостосунків з іншими людьми (0,477); 7) залежність між природними умовами та умовами психологічної оцінки часу і місця (0,488); 8) залежність між умовами психологічної оцінки часу та місця і соціально-психологічними умовами (0,574) та умовами взаємостосунків з іншими людьми (0,458).

Отже, підвищення рівня знань, отриманих під час навчання і підготовки до службово-бойової діяльності військовослужбовцями ПСП, сприяє розвитку здібностей (сенсорних, інтелектуальних, загальних, спеціальних) до саморегуляції ними психічних станів, розширює арсенал психологічних настанов на постійний самоаналіз, самоконтроль та самоврядування, а також сприяє покращенню соціально-психологічних умов саморегуляції психічних станів (морально-психологічного клімату, психологічної атмосфери колективу тощо). Розвиток здібностей до саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП сприяє опануванню вмінь і навичок до саморегуляції психічних станів, психологічних настанов на постійний самоаналіз, самоконтроль та самоврядування, розвитку здатності до рефлексії, опануванню навичок критичної самооцінки власної поведінки, критичної самооцінки прийнятих рішень і дій щодо їх виконання, навичок адаптації до умов психологічної оцінки часу та місця і соціально-психологічних умов.

Опанування навичок та вмінь (загальних, професійних) саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП сприяє розвитку здібностей до саморегуляції психічних станів, розвинених під час навчання і підготовки до службово-бойової діяльності. Опанування психологічних настанов на постійний самоаналіз, самоконтроль та самоврядування військовослужбовцями ПСП сприяє підвищенню рівня знань, отриманих під час навчання і підготовки до службово-бойової діяльності, розвитку здібностей (сенсорних, інтелектуальних, загальних, спеціальних) до саморегуляції психічних станів та опануванню навичок і вмінь (загальних, професійних) саморегуляції психічних станів. Розвиток здатності до рефлексії військовослужбовцями ПСП сприяє

розвитку здібностей (сенсорних, інтелектуальних, загальних, спеціальних) до саморегуляції психічних станів.

Підвищення критичної самооцінки щодо розуміння службово-бойової ситуації сприяє підвищенню критичної самооцінки власної поведінки та критичної самооцінки прийнятих рішень і дій щодо їх виконання. Підвищення критичної самооцінки власної поведінки сприяє розвитку здібностей до саморегуляції психічних станів, розвинених під час навчання та підготовки до службово-бойової діяльності, а також підвищенню критичної самооцінки щодо розуміння службово-бойової ситуації і критичної самооцінки прийнятих рішень та дій щодо їх виконання. Підвищення критичної самооцінки прийнятих рішень і дій щодо їх виконання сприяє розвитку здібностей до саморегуляції психічних станів, розвинених під час навчання та підготовки до службово-бойової діяльності, підвищенню критичної самооцінки щодо розуміння службово-бойової ситуації і критичної самооцінки власної поведінки, а також покращенню умов взаємостосунків з іншими людьми.

Пристосуванню до умов психологічної оцінки часу та місця (вранці, вдень, вночі, на свіжу голову, наприкінці робочого дня, перед небезпечною подією, після перенесеного потрясіння, у робочий день, у вихідний день, бойова обстановка чи військові навчання тощо) військовослужбовцями ПСП сприяє розвиток здібностей до саморегуляції психічних станів, розвинених під час навчання і підготовки до службово-бойової діяльності, навичок адаптації до природних умов (психологічне значення освітленості, видимості, ландшафту, рослинності, погодних умов, пори року тощо) і соціально-психологічних умов (наявність/відсутність третіх осіб та їхній вплив на здатність до саморегуляції). Покращенню соціально-психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП сприяє підвищення рівня знань, отриманих під час навчання і підготовки до службово-бойової діяльності, розвиток здібностей до саморегуляції психічних станів, розвинених під час навчання та підготовки до службово-бойової діяльності, опанування навичок і вмінь (загальних, професійних) саморегуляції психічних станів, а також покращення умов

психологічної оцінки часу і місця. Покращення умов взаємостосунків військовослужбовців ПСП та їхніх особливостей з іншими людьми (сім'єю, колегами, керівництвом спецпідрозділу тощо) і в певній психологічній атмосфері, що впливає на службово-бойову ситуацію, сприяє підвищенню критичної самооцінки прийнятих рішень та дій щодо їх виконання і пристосування до умов психологічної оцінки часу та місця виконання службово-бойових завдань.

Результати емпіричного дослідження надали змогу поділити військовослужбовців ПСП на дві групи за ознакою застосування способів і прийомів саморегуляції психічних станів: ті, хто найчастіше використовує жарти та гумор, і ті, хто найчастіше використовує фізичні вправи та спілкування з колегами. Інші способи і прийоми саморегуляції психічних станів (медитація, дихальна гімнастика, мовні настанови, аутогенне тренування нервово-м'язова релаксація, самомасаж) військовослужбовці ПСП або зовсім не використовують, або використовують деколи та лише деякі з них.

Констатувальна частина експерименту надала дослідний матеріал для пошуку заходів покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання службово-бойових завдань. Так, було розроблено спеціальну психологічну програму (методику) покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, яка спрямована на формування у військовослужбовців знань, умінь і навичок у сфері саморегуляції та їх реалізації в різних умовах професійної діяльності.

Програма покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання ними службово-бойових завдань в особливих та екстремальних умовах реалізувалася в таких напрямках: заходи покращення внутрішніх об'єктивних психологічних умов саморегуляції психічних станів: формування психологічних установок на постійний самоаналіз, самоконтроль і самоврядування; розвиток стійкої установки військовослужбовців спецпідрозділів на врахування та грамотну

саморегуляцію психічних станів; розвиток здатності до рефлексії (за допомогою відповідних технік і вправ на тренінгових заняттях); заходи покращення внутрішніх суб'єктивних психологічних умов саморегуляції психічних станів: опанування знань в обсязі, що забезпечує розуміння дії негативних психічних станів, які виникають у процесі діяльності в особливих та екстремальних умовах, їх виявлення, аналіз, урахування при прийнятті рішень і виконанні професійних дій (за допомогою міні-лекцій); розвиток здібностей до саморегуляції психічних станів (сенсорних, інтелектуальних, загальних, спеціальних (за допомогою опанування відповідних технік та вправ на тренінгових заняттях); формування загальних і професійних навичок та саморегуляції психічних станів (за допомогою опанування технік саморегуляції); заходи покращення зовнішніх психологічних умов саморегуляції психічних станів: розвиток навичок використання наявності/відсутності третіх осіб та їхній вплив на здатність до саморегуляції; розвиток навичок використання умов взаємостосунків військовослужбовців ПСП та їхніх особливостей з іншими людьми (сім'єю, колегами, керівництвом спеціального підрозділу тощо) і в певній психологічній атмосфері, що впливає на службово-бойову ситуацію (за допомогою відповідних технік та вправ на тренінгових заняттях).

Результати покращення психологічних умов до саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП в особливих та екстремальних умовах перевірялися за допомогою таких якісних характеристик діяльності як: підготовка, засвоєння й ефективність. Підготовка до покращення психологічних умов до саморегуляції психічних станів та засвоєння передбачає наявність у військовослужбовців ПСП відповідних знань, умінь і навичок, що запропоновано й опрацьовано під час тренінгу, і реалізувалась через формування стійкої установки на саморегуляцію та опанування технік саморегуляції психічних станів.

У констатувальній і формувальній частинах емпіричного дослідження брали участь 67 військовослужбовців ПСП. Розподіл військовослужбовців ПСП

до складу контрольної та експериментальної груп здійснювався на основі забезпечення приблизно однакової якісної однорідності груп за допомогою таких характеристик: вік, рівень освіти, службовий стаж. З метою оцінки відмінностей між контрольною та експериментальною вибірками за рівнем досліджуваної ознаки в дисертаційному дослідженні було використано непараметричний критерій U-критерій Манна-Вітні. В якості досліджуваної ознаки було використано показник загального рівня саморегуляції. За результатами проведених розрахунків, із досить високим рівнем значущості ($p \leq 0,01$), було прийнято гіпотезу H_0 , яка надає змогу достовірно стверджувати, що на етапі констатувального експерименту основний (загальний рівень саморегуляції) і супутні показники психологічних умов саморегуляції з числа контрольної та експериментальної груп були однаковими, що в свою чергу вказує на неупередженість у розподілі учасників експерименту між групами.

Дієвість розвивально-формувань тренінгових занять передбачає наявність динаміки змін досліджуваних характеристик. Як свідчать результати опитування, наприкінці експерименту в контрольній групі спостерігається: незначне зниження високого і підвищення низького на 3,0 % відповідно рівнів реактивної тривожності, а також зниження високого та підвищення оптимального на 3,0 % відповідно рівнів особистісної тривожності; зростання високого і зниження низького на 3,0 % відповідно рівнів регуляції в стресових ситуаціях; зниження негативної та підвищення позитивної на 3,0 % відповідно онтогенетичної рефлексії, зростання орієнтації на дію і зниження орієнтації на стан відповідно на 3,0 % під час планування завдань професійної діяльності; зростання орієнтації на дію та зниження орієнтації на стан відповідно на 6,0 % під час реалізації завдань професійної діяльності; зростання орієнтації на дію і зниження орієнтації на стан відповідно на 3,0 % при невдалому виконанні завдань професійної діяльності; зростання завищеного та зниження низького рівнів самооцінки відповідно на 3,0 % ; зростання високого на 6,0 %, зниження середнього на 3,0 % і низького на 3,0 % рівнів загальної саморегуляції за

рахунок: зростання показників рівнів планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості і самостійності.

В експериментальній групі після проведення тренінгових занять з покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП відбулися такі зміни: зниження високого на 17,7 % та оптимального на 3,0 % рівнів реактивної тривожності за рахунок зростання низького рівня на 20,7 %; зниження високого рівня особистісної тривожності на 5,9 % за рахунок зростання низького рівня на 5,9 %; зростання високого рівня регуляції в стресових ситуаціях на 23,5 % за рахунок зниження низького рівня на 23,5 %; зростання рівня позитивної рефлексії на 23,5 % за рахунок зниження негативного рівня у 20,6 % і рівня відсутності рефлексії 2,9 %; зростання контролю за дією при плануванні у 26,5 % осіб з орієнтацією на дію та відповідне зниження кількості осіб з орієнтацією на стан; зростання контролю за дією при реалізації у 23,5 % осіб з орієнтацією на дію і відповідне зниження кількості осіб з орієнтацією на стан; зростання контролю за дією при невдачах у 20,7 % осіб з орієнтацією на дію та відповідне зниження кількості осіб з орієнтацією на стан; зростання самооцінки: завищеного рівня на 23,6 % і середнього на 5,8 %; зростання високого рівня загальної саморегуляції психічних станів на 23,5 % за рахунок зниження середнього рівня на 3,0 % та низького рівня на 20,6 %.

Зростання загальної саморегуляції психічних станів обумовлено змінами: зростанням високого на 20,6 % і зниженням середнього на 5,8 % та низького на 14,7 % рівнів планування; зростанням високого на 20,6 % і зниженням середнього на 5,9 % та низького на 14,7 % рівнів моделювання; зростанням високого на 17,7 % і зниженням середнього на 5,9 % та низького на 11,8 % рівнів програмування; зростанням високого на 17,7 % і зниженням середнього на 8,8 % та низького на 8,9 % рівнів оцінки результатів; зростанням високого на 20,6 % і зниженням середнього на 8,8 % та низького на 11,8 % рівнів гнучкості; зростанням високого на 17,7 % і середнього на 3,0 % та зниженням низького на 20,7 % рівнів самостійності.

Так, після проведення тренінгових заходів покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів, у військовослужбовців ПСП переважають високий (55,9 %) і середній (41,2 %) показники планування, що вказують на сформованість потреби у військовослужбовців в усвідомленому реалістичному, деталізованому, ієрархічному та стійкому плануванні діяльності із самостійним висуванням цілей діяльності, що характеризується позитивно. Лише для 2,9 % (1 особа) військовослужбовців ПСП потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування є мало реалістичним. Такі особи вважають за краще не замислюватися про власне майбутнє, цілі висувають ситуативно і, зазвичай, несамостійно.

У 55,9 % військовослужбовців ПСП виявлено високий рівень за шкалою моделювання, а у 44,1 % – середній, що свідчить про здатність останніх виокремлювати значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятим цілям, що характеризується позитивно.

Для 35,3 % військовослужбовців ПСП на високому рівні та у 64,7 % – на середньому виявлено сформованість потреби продумувати способи власних дій і поведінки для досягнення поставлених цілей, деталізувати та розгортати програми, які розробляються. При цьому програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і є стійкими в ситуації перешкод. При невідповідності отриманих результатів цілям військовослужбовцями ПСП проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для них результату.

У 55,9 % військовослужбовців ПСП виявлено високий рівень за шкалою оцінювання результатів, а у 41,2 % – середній, що свідчить про розвиненість та адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Військовослужбовці ПСП адекватно оцінюють як сам факт розузгодження отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов. 2,9 %

військовослужбовців ПСП не помічають власних помилок, не критичні до власних дій. Суб'єктивні критерії успішності у них є недостатньо стійкими, що призводить до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

38,2 % військовослужбовців ПСП з високими показниками за шкалою гнучкості та 61,8 % – із середніми демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачуваних обставин вони легко перебудовують плани та програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов та перебудувати програму дій. При виникненні розузгодження отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт розузгодження і вносять відповідну корекцію. Гнучкість регуляторики надає можливість адекватно реагувати на швидку зміну подій та успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації службово-бойової обстановки.

У 41,2 % військовослужбовців ПСП виявлено високий рівень за шкалою самостійності, а у 55,9 % – середній, що свідчить про автономність в організації їхньої активності, здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. У 2,9 % військовослужбовців ПСП виявлено низький рівень за шкалою самостійності, що свідчить про їхню залежність від думок та оцінок їхнього оточення. Плани і програми дій розробляються ними несамостійно, вони часто та некритично наслідують інших. За відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникатимуть регуляторні збої.

Одержаний експериментальний матеріал, а також дослідження, пов'язані з упровадженням методики вдосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, надали можливість розробити практичні рекомендації з підвищення якості організації психологічного забезпечення щодо вдосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання ними службово-бойових завдань і вдосконалення їхньої професійної діяльності. У практичні рекомендації з підвищення якості

організації психологічного забезпечення щодо вдосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП доречно включити такі елементи: керівництво програмою (методикою) покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів, планування та реалізація, урахування й оцінка результатів спеціалізованого навчання; упровадження систематичних психологічних консультацій з питань саморегуляції психічних станів, психолого-педагогічна підготовка викладацького складу; удосконалення матеріально-технічного забезпечення.

Керівництво психологічною програмою покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів передбачає проблему впровадження психологічної підготовки, подолання психологічних бар'єрів і недовіри.

Питання планування та реалізації психологічної програми покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів повинні здійснюватися за трьома напрямками: проведення теоретичних спеціальних занять з курсу психологічної програми (необхідно створити умови впровадження багаторівневої системи занять окремо для кожної категорії військовослужбовців ПСП, що потребують її (наприклад, з різним рівнем освіти, строком служби, віком тощо), у тематичному плані доречно використовувати різні форми організації навчання); проведення практичних спеціальних занять щодо набуття необхідних навичок і вмінь; використання можливостей позанавчальних заходів. Ці напрямки повинні розвивати та формувати високий рівень саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП і, як наслідок, покращувати психологічні умови саморегуляції в умовах виконання службово-бойових завдань.

Питання врахування й оцінки результатів реалізації розробленої програми відіграють важливу роль, тому для її вдосконалення, на нашу думку, необхідно: автоматизувати контроль результатів навчання шляхом вживання різноманітних пакетів прикладних програм (наприклад, Microsoft Access, Excel тощо), давати оцінку загального рівня саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП у часових межах.

Важливе значення в межах комплексу заходів психологічного забезпечення покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП має впровадження систематичних психологічних консультацій з питань саморегуляції психічних станів. Питання кадрового забезпечення реалізації психологічної програми покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів потребують особливої уваги при впровадженні комплексу засобів психологічного забезпечення покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, оскільки спеціальні заняття розробленої програми, а також блок психологічних консультацій передбачають відповідну психолого-педагогічну підготовку викладачів. Призначаючи викладачів на кожен із видів спеціальних занять, необхідно враховувати їхній рівень освіти, досвід роботи в підрозділах спеціального призначення тощо.

Важливими також є питання матеріально-технічного забезпечення реалізації комплексу заходів психологічного забезпечення покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів, оскільки вони складають основу, що при правильному методичному використанні надасть можливість досягти високої ефективності спеціальних занять. До них можна віднести такі: на стандартній смузі перешкод необхідно впровадити автоматизацію процесами управління додатковими діями і змінними об'єктами (матеріальні витрати на піротехніку, магнітофони, радіостанції, гучномовний зв'язок, відеокамери, секундоміри, пульт управління тощо); на майданчиках для емоційно-вольових вправ необхідно збільшити різноманітність об'єктів психологічної підготовки; для тренування навичок покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів необхідно обладнати кабінет з психологічної підготовки, де проводяться тренінгові заняття; підготовка та перегляд спеціальних відеофільмів, фотоальбомів; використання спеціалізованих комп'ютерних програм тощо; для психологічної реабілітації необхідно обладнати медичні кабінети пристроями вимірювання психофізіологічних реакцій організму, психофізіологічного збереження, підтримки та відновлення працездатності

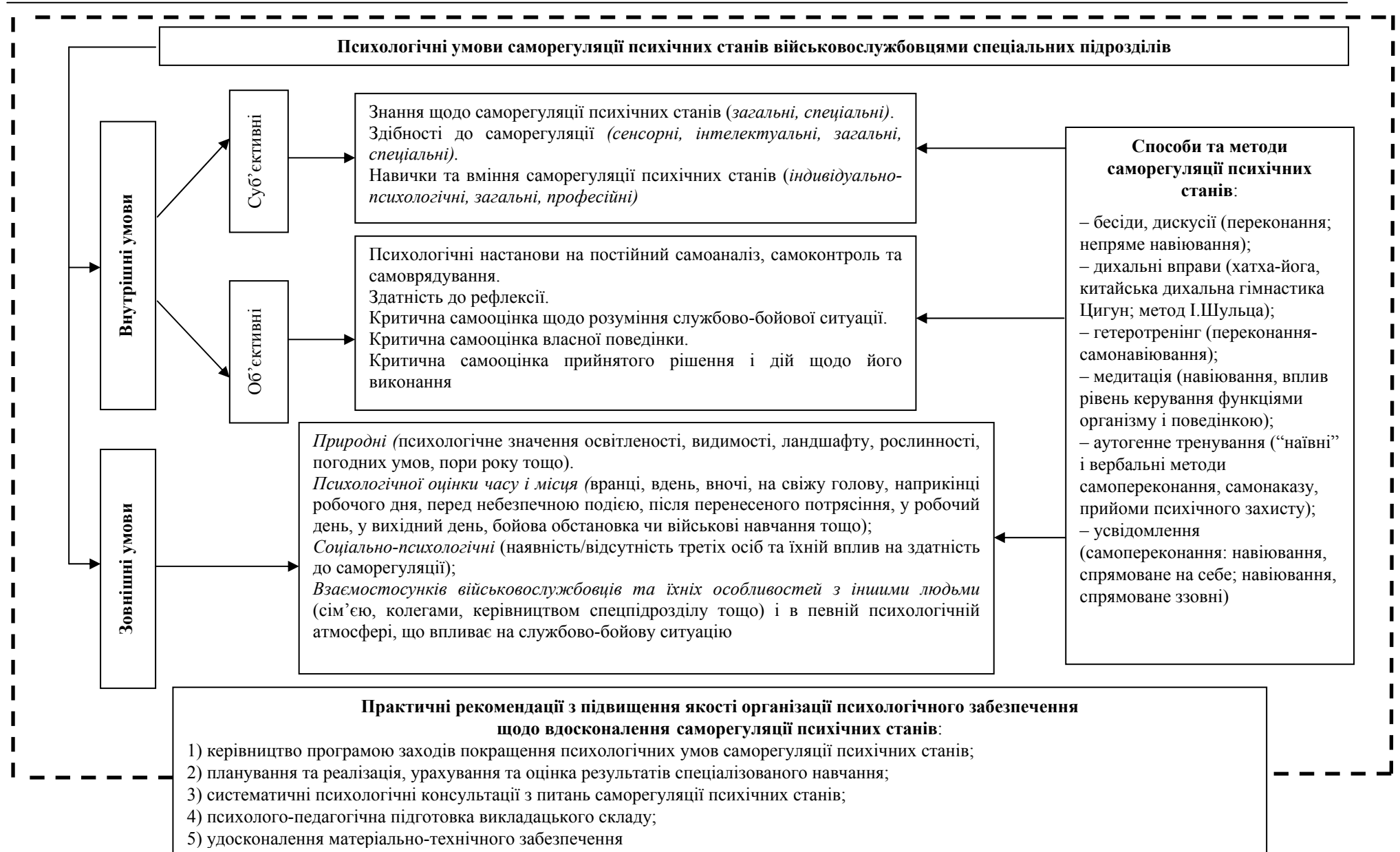
тощо; упровадження системи обов'язкового щорічного санаторно-курортного відпочинку.

З урахуванням теоретичних та емпіричних результатів дисертаційного дослідження було розроблено модель психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, яка складається з таких компонентів: внутрішні і зовнішні психологічні умови саморегуляції, способи та методи саморегуляції психічних станів та практичні рекомендації з підвищення якості організації психологічного забезпечення щодо вдосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП (див. рисунок).

Отже, підсумовуючи результати, необхідно зазначити, що врахування практичних рекомендацій і введення спеціалізованої методики (програми) покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП у процесі виконання ними службово-бойових завдань надасть можливість підняти загальний рівень саморегуляції психічних станів на достатньо високий рівень. Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить про позитивні зрушення в показниках, які характеризують загальну саморегуляцію, що підтверджує ефективність проведення формувального експерименту з покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП.

Результати проведеного теоретичного та емпіричного вивчення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП надають змогу зробити такі висновки:

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми саморегуляції психічних станів особистості й обґрунтовано важливість психологічного підходу до вирішення проблеми саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, яка визначається тим, що для цієї професії в умовах сьогодення обмеженими є можливості технічного та ергономічного підвищення функціонального комфорту і покращення умов діяльності.



Модель психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення

Тому основні резерви підвищення ефективності й успішності професійної діяльності військовослужбовців ПСП реалізуються шляхом розробки науково-обґрунтованих заходів покращення психологічних умов саморегуляції їхніх психічних станів, які значною мірою визначають працездатність і надійність виконання професійних обов'язків в особливих та екстремальних умовах.

На основі аналізу науково-психологічної літератури уточнено психологічний зміст поняття “психічні стани військовослужбовців підрозділів спеціального призначення”, які є цілісними динамічними утвореннями, що виражаються в суб'єктивній (переживання і діяльність різних функціональних систем) та об'єктивній (поведінка) сторонах, від яких залежить продуктивність професійної діяльності і працездатність військовослужбовців в особливих та екстремальних умовах і які можуть сприяти перебудові або зміні відносно стійких якостей їхньої особистості та життя у взаємостосунках з іншими людьми, суспільством тощо. Теоретично обґрунтовано, що саморегуляція психічних станів військовослужбовцями ПСП в особливих та екстремальних умовах передбачає цілеспрямовану спеціально-організовану психічну активність суб'єктів діяльності (військовослужбовців), спрямовану на зміну їхніх суб'єктивних та об'єктивних особистісних особливостей і зовнішніх умов за допомогою специфічних заходів їхнього покращення з метою ефективного виконання професійної діяльності.

2. Розроблено методику і проведено емпіричне дослідження психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП. Виявлено психічні стани військовослужбовців ПСП в особливих та екстремальних умовах безпосередньо перед виконанням завдання (емоційний тонус, зацікавленість, комфортність, психічна активація, самовпевненість), психічні стани під час виконання службово-бойових завдань (тривога, збудження, упевненість, зосередженість, натхнення, бадьорість, підйом, стрес, страх, перевтома, агресивність, стомлення, стан асоціальної поведінки) і психічні стани безпосередньо після виконання службово-бойових завдань

(тривожність, спокій, нервово-психічне напруження, фрустрація, піднесення, напруження).

Розроблено модель саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП та з'ясовано, що визначальними чинниками саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП є: внутрішні суб'єктивні (здібності до саморегуляції, розвинені під час навчання і підготовки, психологічні настанови, самоаналіз, самоконтроль, самоврядування); внутрішні об'єктивні (критична самооцінка службової ситуації, критична самооцінка власної поведінки, критична самооцінка прийнятого рішення та дій) і зовнішні психологічні умови (природного середовища та психологічної оцінки часу і місця). Такі психологічні умови саморегуляції психічних станів як: знання, уміння та навички, отримані під час навчання і підготовки, здатність до рефлексії, навички використання третіх осіб (колег, керівництва, сім'ї тощо) та умов взаємостосунків з іншими людьми військовослужбовці ПСП – не враховують або майже не враховують.

3. Результати констатувального експерименту визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП зумовили мету і завдання формувальних заходів, які спрямовувались на опанування військовослужбовцями ПСП системи психологічних заходів удосконалення саморегуляції їхніх психічних станів. Показано, що в арсеналі психологічних засобів саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП переважають жарти та гумор, фізичні вправи і спілкування з колегами як способи та прийоми саморегуляції. Інші способи і прийоми саморегуляції психічних станів (медитація, дихальна гімнастика, мовні настанови, аутогенне тренування нервово-м'язова релаксація, самомасаж) військовослужбовці або зовсім не використовують, або використовують деколи та лише деякі з них.

Розроблено і перевірено методику вдосконалення саморегуляції психічних станів, яка передбачає покращення внутрішніх об'єктивних та суб'єктивних і зовнішніх психологічних умов саморегуляції психічних станів шляхом опанування навичок: зниження реактивної й особистісної тривожності,

підвищення рівня регуляції стресу та самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії, посилення контролю за дією при плануванні, реалізації і невдачах, а також підвищення рівня загальної самооцінки, що в свою чергу сприяє зростанню загального рівня саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП.

Ефективність теоретичної моделі психологічних умов саморегуляції психічних станів військовослужбовців ПСП та методики її вдосконалення підтверджується високою статистично значущою ($p = 0,001$) позитивною динамікою загального рівня саморегуляції та інших досліджуваних показників: реактивної тривожності (при $p = 0,002$), особистісної тривожності (при $p = 0,046$ на рівні статистичної значущості), регуляції стресу (при $p = 0,008$), самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії (при $p = 0,003$), контролю за дією при плануванні (при $p = 0,003$), реалізації (при $p = 0,005$) і невдачах (при $p = 0,008$), а також самооцінки (при $p = 0,005$) військовослужбовців ПСП в експериментальній групі.

4. Ґрунтуючись на результатах проведеного теоретичного та емпіричного аналізу предмета дослідження, запропоновано практичні рекомендації з підвищення якості організації психологічного забезпечення щодо вдосконалення саморегуляції психічних станів військовослужбовцями ПСП, під яким ми розуміємо цільову індивідуальну і групову роботу, спрямовану на забезпечення якісного керівництва програмою заходів покращення психологічних умов саморегуляції психічних станів; планування і реалізацію з урахуванням та оцінкою результатів спеціалізованого навчання; систематичні психологічні консультації з питань саморегуляції психічних станів; психолого-педагогічну підготовку викладацького складу; удосконалення матеріально-технічного забезпечення умов здійснення професійної діяльності.

У цілому емпіричне дослідження, слід зазначити, не вичерпує всіх аспектів проблеми, яка розроблялася у межах дослідження. Перспективи подальших досліджень пов'язано з розробкою можливих моделей психологічних умов саморегуляції психічних станів в інших сферах

професійної діяльності, з використанням матеріалів дослідження у повсякденній діяльності, професійній підготовці та діяльності офіцерів-психологів і військовослужбовців ПСП на етапі становлення їх на посадах; під час організації та проведення ними комплексних соціально-психологічних обстежень.

Список використаної літератури

1. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 199 с.
2. Миронова, Е. Е. Сборник психологических тестов. Часть I : пособие / Сост. Е. Е. Миронова. – Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А. А. Крылов [и др.] ; под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2003. – 560 с.
4. Психологическая диагностика : учебное пособие / К. М. Гуревич [и др.] ; под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. – М. : УРАО, 2000. – 304 с.
5. Руководство практического психолога : психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Академия, 1995. – 170 с.
6. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / А. О. Прохоров [и др.] ; под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 480 с.
7. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учебное пособие / А. Д. Наследов. – 3-е изд., стереотип. – СПб. : Речь, 2008. – 392 с.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор Матеюк О. А.