

*Ковальова І. Б., психолог Навчального центру
Оперативно-рятувальної служби цивільного
захисту МНС України (м. Мерефа)*

ДЕКОМПОЗИЦІЯ КОГНІТИВНОГО ОБРАЗУ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ПРОЯВІВ СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти системи розвитку когнітивних ресурсів особистості. Наводяться дані про ефективність використання тренінгової програми для молодих фахівців на першому році служби в МНС України.

Ключові слова: психологічний ресурс, когнітивний ресурс, когнітивний образ саморегуляції.

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты системы развития когнитивных ресурсов личности. Приводятся данные об эффективности использования тренинговой программы для молодых специалистов на первом году службы в МЧС Украины.

Ключевые слова: психологический ресурс, когнитивный ресурс, когнитивный образ саморегуляции.

The theoretical and practical aspects of the system of development of cognitive resources of personality are examined in the article. The uses over of the training program given about efficiency are brought for young specialists on the first year of service in Ministry for Emergency Situations of Ukraine.

Keywords: psychological resource, cognitive resource, cognitive appearance of self-regulation.

Актуальність теми. Одним із провідних регуляторів негативних емоційно-вольових проявів особистості є її когнітивний ресурс. За рахунок його відбувається активне засвоєння інформації, необхідної для формування навичок, здійснюється пристосування пізнавальних структур психіки фахівців оперативно-рятувальних підрозділів (ОРП), на основі яких формується загальна стратегія ефективного отримання і використання інформації, що впливає на результати діяльності в особливих умовах.

Управління ресурсами когнітивної сфери фахівцю МНС надає можливість істотно збільшити можливості свідомого контролю за власними діями, підвищити рівень особової компетентності, раціональніше впливати на організацію процесу діяльності, розширити межі усвідомлення механізмів появи негативних емоційних станів, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій в складних і стресогенних ситуаціях.

Використання принципу системності при вивченні природи пізнавальних процесів розуміється як форми суб'єктивного віддзеркалення дійсності, сукупність яких утворює пізнавальну сферу людини. Вона розглядається у вигляді багатовимірного, ієрархічно організованого, цілого, що розвивається, функціональні компоненти якого мають загальне коріння і онтологічно нероздільні [10;11].

Перебіг пізнавальних процесів системно детермінований, а самі вони грають роль найважливіших детермінант біологічних і соціальних процесів. Завдяки пізнавальній сфері здійснюється орієнтування людини в середовище (світі) і регуляції його активності. Картина світу людини (його узагальнений образ) як цілісне утворення є єдністю трьох компонентів, – пізнавального, емоційного,

вольового, – і знаходиться в стані безперервного самоформування. Процес формування психічної «моделі світу» є безперервна зміна її структури в результаті включення в неї образів контексту діяльності людини.

Для людини-діяча, професіонала, частиною картини світу (як узагальненого образу) є образ професійного середовища. Професійне середовище, за М.А. Дмитрієвою [2], включає об'єкт і предмет праці, засоби праці, професійні завдання, умови праці. С.А. Дружиллов вважає, що до складу професійного середовища з необхідністю входять і самі трудящі (людське, «професійне» оточення) [4]. Система уявлень людини про складові професійного середовища (система окремих образів компонентів) складає внутрішню, психічну модель професійного середовища. Вказана система уявлень (як система образів) синтезує у собі смисловий (пізнавальний) і поза смисловий (чуттєвий – в даному випадку) плани.

Багато емпіричних досліджень в галузі психології показують, що професія впливає на сприйняття і розуміння світу і самого себе. Професіонали сприймають навколишній світ і себе в ньому крізь призму світу своєї професії. Відповідно до наукових робіт Є.Ю. Артем'євої, світ професії, що представляє груповий інваріант суб'єктивного відношення професіоналів до світу, є невід'ємною частиною суб'єктивної моделі образу світу у професіоналів [1]. Професіонали, що прийняли свою професію як спосіб життя сприймають об'єктивну дійсність і самого себе упереджено у зв'язку з досвідом пережитих подій. Образ суб'єкта професійної діяльності є одним з компонентів (підсистеми) образу світу і має істотну специфіку в свідомості представників різних професій.

Питання психології

Є.О. Клімов, орієнтуючись на задачі психології праці, виокремлює три групи образів, як основні психічні регулятори поведінки людини: образ об'єкту; образ суб'єкту; образ суб'єктно-об'єктних і суб'єктно-суб'єктних відносин [8].

Професійна самосвідомість, що визначається, як власне образ професіонала і відношення до себе як до професіонала є одним з найважливіших компонентів самосвідомості людини, як суб'єкта професійної діяльності. Його походження і розвиток нерозривно пов'язаний з рівнем професійної підготовки, з оволодінням професійною майстерністю. Виникнувши, професійна самосвідомість стає важливою ланкою в регулюванні як поточної діяльності, так і професійного розвитку суб'єкта в цілому [8].

Одним із компонентів спеціальної психологічної підготовки фахівця оперативного підрозділу є формування навичок психічної регуляції діяльності. Як відомо, регулятивні процеси охоплюють різні рівні психіки, серед яких найбільш значущими виступають інтелект, емоції, творчість [9].

Сукупність психічних засобів регуляції різного рівня може бути об'єднане поняттям "Психологічний ресурс особи", що передбачає, з одного боку, виявлення резервних, незадіяних можливостей психіки, а з іншого, використання гнучкої стратегії побудови дій, заснованих на адекватному підході оцінки і аналізу конкретних ситуацій,

що виникають в особливих умовах діяльності [7].

Мета нашої роботи - дослідити можливість когнітивного компоненту образної сфери фахівців ОРП МНС, щодо регуляції несприятливих емоційно-вольових впливів.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити сучасні теоретичні підходи щодо вивчення когнітивних факторів саморегуляції професійної поведінки суб'єкта.

2. Встановити взаємозв'язок між ступенем розвитку когнітивного компоненту образу саморегуляції та характером емоційно-вольових проявів працівників ОРП МНС України.

3. Розробити програму розвитку навичок формування когнітивного образу саморегуляції та оцінити її ефективність.

Методи дослідження. У дослідженні приймали участь фахівці пожежно-рятувальних підрозділів, 180 осіб чоловічої статі віком від 21 до 35 років. За критерієм стажу служби в ОРП МНС учасники дослідження були розподілені у три пропорційні групи. В якості підґрунтя такого розподілу досліджуваних ми використовували стадії професійного становлення особистості за Е.Ф. Зеєром: професійної адаптації та первинної професіоналізації [5].

Таблиця 1

Групи професійного становлення фахівців ОРП МНС

I група (n=60)	II група (n=60)	III група (n=60)
До одного року служби (період професійної адаптації до виконання обов'язків за призначенням та служби, молоді фахівці).	Від одного до трьох років служби (молоді фахівці на етапі первинної професіоналізації).	Більше п'яти років служби (фахівці, на етапі первинної професіоналізації).

Щоб мати достовірні результати нами була використана сукупність взаємодоповнюючих методів, які передбачали аналіз та узагальнення спеціальної літератури, психодіагностику ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості фахівця ОРП МНС, методи психологічного втручання, а також методи математичної обробки даних. Обґрунтований нами інструментарій відповідав предмету та завданням дослідження.

Результати і обговорення. Системний аналіз когнітивних характеристик психіки фахівців ОРП МНС, що брали участь в регуляції негативних емоційно-вольових проявів, надали можливість, виділити п'ять структурних компонентів когнітивного ресурсу:

- функціональний. Характеризується наявністю відповідного потенціалу

когнітивних функцій фахівців ОРП, що визначають ефективність діяльності в особливих умовах;

- оцінювальний. Значення цього компоненту полягає у визначенні індивідуальних особливостей оцінювання, адекватність та можливість моделювання шляхів досягнення більш високого рівня професійної підготовленості;

- стильовий. Відзначається індивідуально-своєрідними прийомами переробки інформації про актуальну ситуацію і залежить переважно від способів сприйняття, аналізу, категоризації, оцінювання ситуації безпосередньо в конкретних умовах діяльності;

- соціально-когнітивний - указує на наявність і ступінь прояву соціально-психологічних особливостей «спотворення» інформаційного потоку, унаслідок наявності

Питання психології

іраціональних і неконструктивних уявлень, переконань або установок про зовнішні події або свої можливості;

-когнітивно-поведінковий містить показники, що характеризують стратегії дій фахівця, які направлені на подолання стресових ситуацій. Також він враховує поведінкові особливості, що сприяють виникненню стресових ситуацій.

Опис компонентів ресурсу дозволив створити цілісне уявлення про систему детермінації стресових ситуацій, що визначає роль в яких належить когнітивним процесам, а також дати визначення досліджуваному феномену. Когнітивний образ саморегуляції особи - є системою інтелектуально-пізнавальних можливостей психіки, організуючих стратегію ефективного отримання і використання інформації, необхідної для формування і реалізації дій за призначенням в особливих умовах праці. Когнітивний образ саморегуляції допомагає керувати собою та спрямовувати власну поведінку у відповідності з вимогами життя та професійної діяльності.

Відповідно до цього визначення когнітивну саморегуляцію ми розуміємо як процес, який забезпечує мобілізацію і інтеграцію психологічних особливостей людини для досягнення цілей за рахунок ясної свідомості, раціонального мислення: можливості планування цілей, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування дій, оцінювання і корекції результатів. Раціональне мислення пригнічує негативні емоційні прояви, активує людину на продуктивну поведінку, не паралізуючи її діяльності.

Подальше встановлення взаємозв'язків компонентів психологічного ресурсу з оцінками інтенсивності дії стрес-факторів, дало можливість конкретизувати когнітивні детермінанти виникнення стресових ситуацій, а також намітити вірогідні шляхи управління ними.

За отриманими нами даними, вірогідно, що переважну кількість зв'язків мають зворотний характер, тобто із зростанням якісних показників ресурсу зменшується значення оцінки стресогенних чинників. В той же час, прямі зв'язки указують на те, що рівень оцінок інтенсивності дії стрес-факторів підвищується з часткою емоційних спотворень в процесах мислення, збільшенням швидкості ухвалення рішень, як причини імпульсивних не зовсім обґрунтованих дій, зниженням рівня когнітивної складності оцінки стресогенних чинників, а також домінуванням копінг-стратегій орієнтованих на емоції та уникнення стресової ситуації.

Враховуючи дані досліджень А.Б. Колосова [7] про те, що найбільш значущими детермінантами стресостійкості були такі особові особливості як:

- полезалежний тип поведінки;
- надмірне перебільшення значущості подій (катастрофізація);
- виражений песимістичний стиль пояснення причин досягнень і невдач;
- іраціональний характер самооцінки;
- висока емоційність в складних і стресогенних ситуаціях;
- домінування копінг-стратегій орієнтованих на емоції і уникнення (ігнорування) проблемної ситуації.

Ми вважаємо, що своєчасна діагностика і корекція цих особових характеристик з високим ступенем вірогідності зменшують виникнення несприятливих психічних проявів в процесі професійної діяльності в складних і екстремальних умовах.

На основі отриманих експериментальних даних ми встановили, що ефективними напрямками психологічного втручання, які дають можливість активізувати і розширити ресурсні можливості когнітивної сфери є підвищення особової компетенції фахівців ОРП, корекція пізнавальних спотворень і помилок, вироблення навичок психологічного аналізу і оцінки подій, розробка стратегій дій в складних ситуаціях. Отже, для підвищення ефективності психологічної підготовки фахівців ОРП МНС ми розробили тренінг активізації когнітивного ресурсу, структурно-методична схема якого представлена в статті «Тренінгові програма «Рятівник» в системі психологічної підготовки фахівців МНС (методичні засади)» [6].

Зміст авторської програми тренінгу реалізувався поетапним освоєнням системи навичок концентрації, релаксації, візуалізації та когнітивної переробки інформації. Тематичний план тренінгу включає три пов'язані між собою наступні блоки: «Дослідження власних можливостей когнітивної та емоційно-вольової саморегуляції»; «Само- і взаємодопомога в стресових і кризових ситуаціях»; «Прийоми когнітивної саморегуляції негативних емоційних проявів».

Висновки результатів досліджень другого етапу стали основою формування тренінгових груп до складу яких входило 30 учасників (дві групи по 15 осіб) першого року служби. Контрольна група склалася із 30 осіб, що мають стаж роботи в ОРП МНС до одного року служби, але вони не приймали участі в тренінгу. Освітня кваліфікація осіб, що приймали участь на останньому, третьому етапі експерименту, була не нижче

Питання психології

загальноосвітньої середньої школи з обов'язковим рівнем професійної підготовки.

В процесі виконання тренінгових вправ учасники мали можливість:

- сформувати систему знань необхідних для забезпечення стресостійкості поведінки;
- виявити індивідуально-психологічні якості, які є важливими для ефективного виконання професійної діяльності в особливих умовах;
- створити нові адаптивні схеми регуляції своєї поведінки.

Основна частина процедур психологічного втручання на нашу думку повинна реалізовуватися на першому році служби в ОРП МНС. В цей час психолог має найбільшу можливість для аналізу, виявлення та опрацювання глибинних особових причин і особливостей когнітивної сфери молодих фахівців, які впливають на формування емоційно-вольової стабільності, оскільки корекція та переосмислення ряду особових установок, переконань потребує зміни підходів до управління діяльністю, виробленню спеціальних психологічних навичок саморегуляції та формуванню нового,

адекватнішого відношення до несприятливих умов і явищ професійної діяльності.

Відмітимо, що разом з діагностикою найбільш значущих стресорів, обговоренням можливих варіантів вирішення ситуацій пов'язаних з ними, перенесенням їх в реальні умови учбово-тренувальної діяльності, необхідним є зміна упередженого відношення і формування нової психологічної установки щодо даного стресора. Важливим також є відстрочена в часі актуалізація інформації, що була придбана раніше молодим фахівцем, у ході якої, він часто або остаточно знецінює раніше проблемну для нього ситуацію.

Результати, що були отримані безпосередньо після тренінгу та з плином часу (через півроку) вказують на те, що зафіксовано зміни в уявленнях учасників тренінгу про себе та в їхньому ставленні до психологічної підготовки, зокрема тренінгової (табл. 2). Також встановлено, що когнітивно-рефлексуюча сфера особистості присутня у всіх видах тренінгових ефектів: діагностичному, корекційному та інструментальному.

Таблиця 2

Уявлення учасників щодо результатів тренінгу «Рятівник», n=30 (у %)

№ з/п	Твердження	Повністю вдалося	В цілому вдалося	Частково вдалося	Майже вдалося	Зовсім не вдалося
1	Розуміння власної поведінки	26,7	46,7	13,3	13,3	-
2	Розуміння поведінки інших людей.	13,3	40	26,7	20	-
3	Набуті нові знання з підвищення самоефективності поведінки.	66,7	33,3	-	-	-
4	Набуті нові навички та вміння з когнітивної саморегуляції емоцій та почуттів.	26,7	53,3	13,3	6,6	-
5	Набуті навички та вміння роботи в команді.	66,7	33,3	-	-	-

Отримані результати особливостей формування когнітивного образу саморегуляції поведінки показують (табл. 3), що в експериментальній групі відбулися динамічні зміни в позитивний бік за шкалами: планування, програмування ($p(1,2) \leq 0,05$), оцінка результатів,

загальний рівень саморегуляції поведінки ($p(1,2) \leq 0,001$). Це дозволяє зробити висновок, що зміни різних психологічних характеристик є реальними і достатньо значимими для фахівців на першому році служби.

Таблиця 3

Показники саморегуляції поведінки в експериментальній та контрольній групах за методикою В.І. Морсанової «ОСП-98»

Шкали	Експериментальна група n=30		Контрольна група n=30		t(1,2)	p(1,2)
	до	після	до	після		
	1	2	3	4		
1.Планування	4,24±0,72	6,63 ±0,53	4,37±0,47	4,79±0,73	2,39	0,05
2. Моделювання	6,73±0,67	7,71±1,23	6,47±1,05	5,86±0,78	-	-
3.Програмування	4,26±0,66	7,28±0,73	4,33±0,56	5,66±0,83	2,09	0,05
4. Оцінка результатів	4,13±0,72	8,67±0,67	4,21±0,82	4,46±0,81	3,72	0,001
5. Гнучкість	7±0,86	7,87±1,08	6,6±0,46	7,01±0,73	-	-
6. Самостійність	3,01±0,64	4,89±0,27	2,82±0,64	3,65±0,44	-	-
7. Загальний рівень саморегуляції	28,32±0,72	36,86±1,23	26,53±0,68	28,4±0,63	4,54	0,001

Таким чином, аналіз результатів доводить продуктивність авторської тренінгової програми «Рятівник» з розвитку навичок формування когнітивних засобів саморегуляції несприятливих емоційно-вольових впливів та підкреслює ефективність її використання для співробітників оперативно-рятувальних підрозділів МНС на першому році служби.

Висновки:

1. Аналіз теоретико-методологічних досліджень дає підстави стверджувати, що когнітивний образ саморегуляції носить особистісний, конструктивно-перетворюючий, творчий характер. Умовою когнітивного образу саморегуляції є усвідомленість власних смислових утворень і постановка свідомого завдання на їх перебудову.

2. Запропонована тренінгова програма «Рятівник» має ціллію сприяти: розвитку навичок самопізнання психологічних особливостей фахівців ОРП шляхом актуалізації когнітивних сфер особистості; вмінню конструктивно розв'язувати конфліктні або проблемні ситуації, придбання навичок формування когнітивного образу саморегуляції для подолання негативних емоційно-вольових впливів та проявів, комунікативних бар'єрів під час професійного та особистісного спілкування.

3. Аналіз результатів упровадження тренінгової програми «Рятівник», свідчить, що з плином часу поведінка працівників, які відвідували тренінг, змінюється у бік більш виваженої і контрольованої, підвищується особистісна ефективність. Згідно з даними самозвітів, після участі у тренінгу фахівці ОРП відчувають позитивний емоційний заряд, прагнення індивідуального і професійного самовдосконалення. Тренінг «Рятівник» сприяє професійно-особистісній самоідентифікації.

Серед перспективних напрямків досліджень за тематикою даної роботи ми вважаємо роботу зі співробітниками ОРП, що слугають більше п'яти років, тому що, цій категорії фахівців необхідні якісні психореабілітаційні програми, які здатні мотивувати для подальшої служби, компенсувати психосоматичні та емоційні проблеми шляхом активізації когнітивних сфер особистості. Отримані результати дозволяють більш цілеспрямовано розробити напрямки психопрофілактичної та психокорекційної роботи щодо подолання негативних емоційно-вольових проявів під час професійної діяльності та загальної поведінки фахівців з різним терміном служби в ОРП МНС.

Література

1. Артемьева Е.Ю. Психология субъективной семантики/Е.Ю.Артемьева. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. – 318 с.
2. Дмитриева М.А. Психологический анализ системы человек – профессиональная среда/М.А.Дмитриева// Вестник ЛГУ, Серия 6. Психология. - 1990. - Вып.1. – С.82-90.
3. Дружиллов С.А. Концептуальная модель профессиональной деятельности как психологическая детерминанта профессионализма человека/С.А. Дружиллов // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб.: Изд-во БПА, 2002. – Вып. 48. – С. 46-50.
4. Дружиллов С.А. Психология профессионализма человека: интегративный подход/С.А. Дружиллов // Журнал прикладной психологии. – 2003. – № 4-5. – С. 35-42.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.]/ Э.Ф. Зеер. – М.: Мир, 2008. – 329 с.
6. Ковальова І.Б. Тренінгова програма «Рятівник» в системі психологічної підготовки фахівців МНС (методичні засади)/І.Б.Ковальова // Вісник Національної академії оборони України. – К: НУОУ, 2010. – Вип. 5(18). – С. 151-156.
7. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стресостійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю): дис.... канд.психол.наук: 19.00.07./Колосов Андрій Борисович.-К.,2007.-230 с
8. Климов Е.А. Введение в психологию труда/ Климов Е.А. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. – 350 с.
9. Ложкин Г.В, Гринь, А.Р., Колосов А.Б. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена /Г.В. Ложкин, А.Р. Гринь, А.Б. Колосов //Спортивный психолог. -2007. - №1.-С. 29- 36.
10. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/Ломов Б.Ф. — М.: Наука, 1984. – 448 с.
11. Ломов Б.Ф. Психология регуляции деятельности/Ломов Б.Ф. — М.: ИП РАН, 2006. – 624 с.
12. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека/ [В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, Е.А. Аронова и др.]. - М.: Психологический ин-т РАО, 2006.-320 с.
13. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии.- 2000. - № 2. - С. 118-127.
14. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности/Суходольский Г.В. – М.: Изд-во ЛКИ, 2008. – 168 с.