

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СЛУХАЧІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Розглянуто основні наукові підходи до вивчення психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в міжнародних відносинах (МВУМВ). Визначені негативні психогенні чинники, які виникають у слухачів у процесі їх фахової підготовки. Проаналізовані теоретичні підходи до основних принципів саморегуляції діяльності слухачів Воєнно-дипломатичної академії імені Євгенія Березняка (ВДА) в екстремальних умовах. Деталізовано психологічну модель подолання стресових ситуацій слухачами, виділені основні різновиди психологічних ресурсів.

Ключові слова: психічна саморегуляція слухачів; магістри військового управління в міжнародних відносинах; екстремальні умови; навчальна діяльність.

Рассмотрены основные научные подходы к изучению психической саморегуляции будущих магистров военного управления в международных отношениях (МВУМО). Определены негативные психологические факторы, которые возникают у слушателей в процессе их профессиональной подготовки. Проанализированы теоретические подходы к основным принципам саморегуляции деятельности слушателей Военно-дипломатической академии имени Евгения Березняка в экстремальных условиях. Детализирована психологическая модель преодоления стрессовых ситуаций слушателями, выделены основные разновидности психологических ресурсов.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, магистры военного управления в международных отношениях, экстремальные условия, учебная деятельность.

Постановка проблеми. В умовах збройної агресії з боку Російської Федерації значно зріс практичний інтерес до проблеми психічної саморегуляції співробітників спеціальних органів, які виконують завдання в екстремальних видах діяльності. Як засвідчують останні події в зоні проведення антитерористичної операції (АТО), фахова діяльність співробітників спеціальних підрозділів є однією з найскладніших суспільно-значущих видів діяльності і часто проходить у складних і непередбачуваних ситуаціях, які потребують від них негайного прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації, інтелектуальної активності та напруженості, загрози для життя, тощо. Усе це свідчить про особливу значущість, якої набуває психічна саморегуляція в процесі підготовки МВУМВ. Це потребує наукових пошуків щодо її дослідження. Насиченість програми навчання у ВДА, теоретична та практична підготовка слухачів супроводжуються певною емоційною напруженістю та відчуттям тривожності, які виникають внаслідок зростання інтенсивності й сили впливу стресових чинників на їхню психіку в процесі виконання квазіпрофесійних завдань за посадовим призначенням. Особливо, ці негативні якості проявляються в ході відпрацювання слухачами практичних завдань зі спеціальних дисциплін, що в подальшому може негативно впливати на їх функціональний стан і фахову діяльність. У зв'язку з цим спроможність майбутніх МВУМВ до саморегуляції своїх

психічних станів є важливим показником психічної придатності до діяльності в особливих умовах, яка пов'язана з необхідністю виконання ними службових обов'язків в екстремальних ситуаціях. Ці умови часто характеризуються динамічністю, раптовістю, неоднозначністю та загрозою для життя фахівця.

Ігнорування та неврахування вищезазначеного може викликати певні проблеми соціально-психологічного характеру у слухачів, зокрема, низьку успішність, розвиток психосоматичних захворювань, виникнення внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів у навчальних групах слухачів, зниження рівня розвиненості мотивації до навчальної діяльності, майбутньої професійної деформації тощо. У зв'язку з цим, недостатній рівень розвиненості у слухачів психічної саморегуляції під час навчальної діяльності є актуальною проблемою та потребує додаткового вивчення її природи та шляхів формування.

Дослідження особливостей психічної саморегуляції слухачів забезпечить не тільки вагомий внесок у розробку проблеми дослідження діяльності військового фахівця в особливих умовах, а й покращить успішність навчальної діяльності слухачів та допоможе забезпечити психологічну готовність майбутніх фахівців до виконання спеціальних завдань в подальшому.

Отже метою статті є аналіз основних теоретичних підходів до вивчення психічної

саморегуляції особистості в психологічній теорії та практиці.

Аналіз останніх досліджень. Проблема психічної саморегуляції як система регуляції активності людини досліджувалася представниками різних психологічних шкіл. Зокрема, такими як: Г. Айзенк, П. Анохін, А. Бандура, Н. Бернштейн, В. Мерлін, В. Русалов, Г. Нікіфоров, Д. Узнадзе та інші, і висвітлювалася у великій кількості наукових досліджень. Аналіз цих досліджень показує, що зазначена тематика відображена і в різних наукових підходах. Зокрема, Г. Айзенк, Л. Виготський, К. Левін, В. Франкл та інші виділяють мотиваційний і регуляторний підхід, А. Бандура, Д. Уткінсон, Д. Ротер, Д. Маккеланд, Д. Узнадзе та Г. Хекхаузен – соціально-когнітивний і диспозиційний.

Ідея зворотного зв'язку, через “темне м'язове відчуття”, пропріорецепцію м'язів як механізму саморегуляції поведінки та предметних дій була сформульована у наукових роботах І. Сеченова, В. Мерлін і В. Русалов досліджували нейродинамічний, психодинамічний та особистісний зв'язок, внутрішній і зовнішній – А. Бандура та Дж. Ротер, диспозиції рівнів розвиненості особистості знайшли відображення у роботах Д. Узнадзе та Д. Ядова, Ю. Кюль, та Г. Хекхаузен досліджують проблему психічної саморегуляції через орієнтацію людини на психічний стан і дію, О. Леонт'єв та Ф. Франкл через ціннісний, потребнісний і смисловий зв'язки.

Дослідження сутності, видів, функцій, етапів, закономірностей саморегуляції в онтогенезі займає одне із центральних місць у працях К. Абульханової, Б. Ананьєва, М. Боришевського, О. Конопкіна, Н. Пейсахова, С. Рубінштейна, О. Чебикіна. Результати проведених досліджень таких науковців як М. Алексєєва, Н. Чепелева, С. Яковенко стосовно саморегуляції свідчать, що вона притаманна всім сферам життєдіяльності людини, в тому числі і в процесі навчальної діяльності. Дослідники розглядають її як психічний та фізичний стан готовності індивіда до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності.

Проблему активності людини як суб'єкта регуляції своєї поведінки та діяльності висвітлено у працях Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, М. Дригус та ін. Досліджуючи проблему саморегуляції К. Абульханова зазначає, що саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями активності [1, с. 92].

Саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, засобом реалізації задуманого, правильного прийняття рішень, саморегуляції діяльності, подій, ставлення до себе та до оточуючих. Розвиток проблеми психічної саморегуляції на сучасному етапі зумовлений підвищеною увагою до оптимізації навчальної діяльності особистості та її подальшої фахової діяльності в складних умовах (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонт'єв).

Психічна стійкість є інтегрованим показником здатності особистості до регуляції впливу зовнішніх та внутрішніх дестабілізуючих чинників (В. Олійник, М. Томчук, Ю. Ярошко).

О. Конопкін, досліджуючи проблему психічної саморегуляції, зробив висновки про те, що (або свідомо саморегуляція) – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудовання, підтримування й управління різними видами і формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей [3, с. 5–12].

Проблема саморегуляції тісно пов'язана з дослідженнями психічних станів і психічного здоров'я особистості (Є. Потапчук, С. Томчук, О. Сафін) [7, с. 20].

Отже, як вважають зазначені науковці, здатність до саморегуляції – це найбільш суттєва характеристика особистості, показник рівня розвиненості її свідомості, оскільки вона свідчить про функціональну взаємоузгодженість різних психічних утворень, що входять до складу систем і підсистем структури особистості.

Виходячи з перерахованих вище положень психічна саморегуляція – це здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення активності власної поведінки та психічних процесів, тобто саморегуляція існує як процес регулювання окремих видів людської активності та діяльності в цілому.

Виклад основного матеріалу. У військовій психології психічна саморегуляція розглядається у напрямку забезпечення емоційно-вольової стійкості слухачів (В. Бодров, О. Караяні, В. Лефтеров, О. Маклаков). Слід відзначити, що проблема самоконтролю розглядається з точки зору поняття військової дисципліни, що трактується як поведінковий прояв засвоєння соціальних норм регламентованого військового середовища. Відомий військовий психолог О. Барабанщиков стверджував, що дисциплінована поведінка – це досягнення цілей при постійній вольовій регуляції, а

вольова, інтелектуальна характеристика дисциплінованої поведінки проявляється у ретельності, досягненні високих результатів [2, с. 18-19].

Спробу побудови мультирегуляторної моделі на основі функціонального підходу здійснив О. Макаревич, який визначив складові і рівні регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях. На його думку, до психологічної складової регуляції поведінки належать мотиваційний, цільовий, емоційно-вольовий, інтелектуальний, функціонально-рольовий, статусно-рольовий, ціннісно-орієнтовний, управлінський, установочний (атитюд) рівні та рівень міжособистісного спілкування [5, с. 16-30]. Психологічна складова регуляції в даній моделі характеризується інтеріоризацією набутого досвіду, соціально-психологічна складова – аспектами соціальної регуляції дій людини. На думку автора, головним компонентом регуляції дій особистості виступають ціннісні орієнтації як основний стрижень поведінки особистості [5, с. 30].

Ми вважаємо, що психічна саморегуляція – це наскрізний спосіб досягнення належної, нормованої поведінки, яка властива не тільки ситуаціям автономної індивідуальної поведінки, але і всім іншим. Саморегуляція слухачів у навчальній групі та взаємне психічне регулювання будується на груповій взаємодії (вплив на товаришів по навчальній групі особистим прикладом, підтримання в складних життєвих ситуаціях, допомога в навчанні тощо).

Дослідження проблеми психічної саморегуляції зумовлено підвищеною увагою до оптимізації та професійної діяльності людини в особливих умовах. Зокрема, С. Васильєв розкрив особливості саморегуляції курсантів у період адаптації, А. Якимчук досліджував розвиток та здатність до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах у керівників, А. Порицьким – особливості саморегуляції психічних станів курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки, Г. Грибенюк – саморегуляцію у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників.

Не зважаючи на постійну оптимізацію навчально-виховного процесу, вдосконалення програми підготовки майбутніх МВУМВ, оволодіння та набуття ними практичного досвіду за допомогою спеціальних засобів, часто людський чинник залишається причиною численних стрес-факторів, однією з причин яких є низька психічна саморегуляція слухачів.

На нашу думку, стресогенними чинниками, з якими найчастіше зустрічаються слухачі ВДА, є: швидка зміна стратегії викладання спеціальних дисциплін; збільшення обсягу необхідних фахових знань, умінь, навичок та обмеженість навчального часу на їх опанування; підвищеними сучасними вимогами майбутньої професійної діяльності до фахівців та неможливістю її моделювання на навчальних заходах, виконання спеціальних завдань в зоні АТО та іншомовному середовищі.

У процесі навчальної діяльності встановлені такі ознаки стресу, які позначаються на інтелектуальних можливостях слухачів як нерішучість, послаблення пам'яті, погіршення концентрації уваги, помилкові дії, втрата ініціативи, погіршення суджень, імпульсивність, поспішні рішення, мовний і комунікативний бар'єри.

Крім того, як показують події на сході України в екстремальних видах діяльності у військовослужбовців можливе виникнення бойових психічних травм. Описуючи передумови та причини їх виникнення В. Ягупов визначає серед них такі як: психічні перевантаження в оперативній обстановці (постійна реальна загроза життю); недостатність і невизначеність інформації що надходить; психічна невідповідність співробітника до дій у екстремальних умовах; повна або часткова ізоляція його від основних сил тощо; фізіологічні перевантаження (фізичне виснаження в результаті перенапруження та порушення режиму сну); умови оперативної діяльності та виконання спеціальних завдань, переживання особистого характеру тощо) [6, с. 405].

У повній мірі зазначені негативні чинники притаманні й співробітникам спеціальних підрозділів, оскільки майбутня фахова діяльність в загрозливому (екстремальному) середовищі висуває до них підвищені вимоги до функціональних станів. Розглядаючи зазначену проблематику В. Ягупов вказує, що внаслідок дії стрес-факторів у військовослужбовців виникають труднощі у функціонуванні психіки, які супроводжуються розладом психіки (провідною ознакою яких є фобія – патологічний страх), бойовим шоком і бойовим стомленням (має три стадії) та посттравматичним синдромом (включає групу психічних розладів) [6 с. 406]. Належачи до категорії екстремальних видів діяльності професія майбутнього МВУМВ висуває особливі вимоги не лише до професіоналізму, але й до розвитку у нього

професійно важливих якостей, які забезпечують психологічну стійкість і перешкоджають розвитку гострого та хронічного стресу.

Проаналізувавши наукові джерела та теоретичні підходи до зазначеної проблеми ми дійшли висновку, що основними принципами саморегуляції діяльності майбутніх МВУМВ в екстремальних умовах є: підтримання стабільності, самозбереження, адаптація до зовнішніх умов (О. Леонт'єв), досягнення визначеного суб'єктом психічного стану (Л. Дика, О. Прохоров), емоційної стійкості (М. Кулигіна, О. Копіна), впевненість у своїх особистісних якостях, знаннях і вміннях, цілеспрямованість (Г. Пригін), свідоме чи довільне підпорядкування поведінки та діяльності моральним вимогам (К. Абульханова), усвідомлена саморегуляція власної діяльності, підтримка загальної продуктивної активності (М. Боришевський, О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький), цілісне ставлення індивіда до самого себе (Т. Кириченко).

Оскільки аналіз діяльності більшості співробітників спеціальних підрозділів Міністерства оборони України засвідчує, що їхня професійна надійність та її ефективність забезпечується такими основними професійно важливими якостями як дисциплінованість, пильність, витривалість до емоційних навантажень, впевненість у собі, цілеспрямованість, уміння прогнозувати ситуацію, активність, спроможність організувати свою діяльність в умовах великого потоку інформації та різноманітності поставлених завдань, відповідальність, висока працездатність, почуття обов'язку, відчуття власної гідності та формування позитивного настрою на перемогу, то ми можемо дійти до висновку, що в основі здійснення ефективної діяльності майбутніх МВУМВ лежить саме здатність до психічної саморегуляції в екстремальних видах діяльності.

Вищезазначені якості розкривають особливості залучення суб'єкта в навчальний процес у ВДА. Таким чином, це ще раз засвідчує системний характер саморегуляції, який і надає можливості інтегрувати різні сфери індивідуальності для попередження розвитку небажаних функціональних станів (гострого та хронічного стресу) і подолання їх негативних наслідків для ефективності діяльності та здоров'я майбутнього фахівця.

Пошук психологічних ресурсів у оволодінні спеціальними знаннями та опора на ці ресурси, які формують структуру

професійно важливих якостей фахівця, є важливим моментом у психічній саморегуляції майбутніх МВУМВ в екстремальних видах діяльності. Поняття "ресурси" вказують на ті індивідуально-психологічні особливості, залежно від яких задачі мобілізації, адаптації до стресової ситуації, її подолання й запобігання несприятливих наслідків вирішуються легше або, навпаки – важче [4, с 40-42].

У науковій літературі розрізняють специфічні, вузько спрямовані ресурси, що мають значення лише для певного класу стресових ситуацій, і універсальні метаресурси, володіння якими дає вигоду у найрізноманітніших стресових ситуаціях.

Д. Леонт'єв виокремлює три глобальні класи метаресурсів: фізіологічні (загальний стан здоров'я або тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна "ціна" адаптації до стресу), психологічні (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів) і соціальні (групова взаємодія) ресурси, що виявляються у взаємодії з іншими людьми (соціальна підтримка) [4, с. 40-42].

Конкретизуючи психологічну модель подолання стресових ситуацій, вчений виділяє такі різновиди психологічних ресурсів: психологічні ресурси стійкості. До них Д. Леонт'єв відносить насамперед ціннісно-сміслові ресурси, стійка самооцінка та внутрішнє право на активність і прийняття рішень, задоволеність життям, осмисленість життя, почуття об'єднаності і суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання. Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда по подоланню стресової ситуації. Інструментальні ресурси, які включають вивчені (набуті) інструментальні навички і компетенції, наприклад, навички і стереотипи організації операціональної сторони діяльності, а також стереотипні тактики реагування на ті або інші ситуації (у тому числі психологічні захисти, або механізми подолання у вузькому змісті слова).

Окремим різновидом психологічних ресурсів Д. Леонт'єв виділяє психологічні ресурси саморегуляції. До них він відносить психологічні змінні, які відображають стійкі, але вибрані із ряду альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежності від них, стійкі очікування позитивних або негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю й невизначеністю, гнучкість або

ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль із результатами діяльності та ін. Однак, описана модель психологічних ресурсів саморегуляції є універсальною для більшості фахівців, спеціальна діяльність яких може бути не пов'язана з екстремальними умовами.

Таким чином, метою саморегуляції психічної стійкості майбутніх МВУМВ є оптимізація стану, який забезпечує розвиток особистості, підтримання необхідного рівня напруженості навчальної діяльності.

Висновки:

1. Аналіз наукової літератури з проблеми саморегуляції показав, що здатність до саморегуляції є суттєвим чинником та основним інструментом саморозвитку особистості, який визначає та забезпечує міру власної активності та самостійності людини в життєдіяльності.

2. Врахування в роботі сучасних наукових досліджень із зазначеної проблеми дозволяє визначити тенденції, умови та

закономірності даного процесу, виявити залежність продуктивності навчальної діяльності від рівня сформованості вмій саморегуляції і розвиненості індивідуально-психологічних і професійно важливих якостей майбутніх МВУМВ.

3. Психічна саморегуляція майбутніх співробітників спеціальних підрозділів в екстремальних видах діяльності – це складний процес, який дозволяє попередити внутрішню напругу слухачів і забезпечувати їх зібраність в екстремальних ситуаціях і прийняти те рішення, яке забезпечуватиме надійність їх майбутньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень:

– дослідити психічну саморегуляцію слухачів в процесі фахової підготовки та визначити основні поняття, зміст, структуру та її особливості;

– обґрунтування критеріїв та показників діагностування рівнів розвиненості психічної саморегуляції майбутніх МВУМВ.

Список літератури

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская. / – М. : Наука, 1982. – С. 92.
2. Барабанщиков А.В. История советской военной психологии / А.В. Барабанщиков, Н.Ф. Феденко. – М. : Воениздат, 1983. – 356 с.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
4. Леонтьев Д.А. Психические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкций // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции: в 2-х т. – Кострома, 2010. – Том 2. – С. 40–42
5. Макаревич О.П. Психология регуляции поведения личности у складних ситуаціях : [монографія] / О.П. Макаревич. – К.: Оріяни, 2001. – 233 с.
6. Ягупов В.В. Військова психологія : [підручник] / В.В. Ягупов. – К.: Тандем, 2004. – 656 с.
7. Якимчук А.В. Розвиток у керівників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України здатності до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 “Психологія праці в особливих умовах” / А.В. Якимчук, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. – Хмельницький, 2010. – 20 с.

Furs O. Y., deputy chief of department for personnel

THE MAIN THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY PSYCHIC SELF-REGULATION CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Basic theoretical approaches to the study of psychological self-regulation of the students of military higher educational institutions. The basic scientific approaches to the study of psychological self-control of future military masters in international relations were reviewed. Adverse psychological factors that occur in students during their training were defined. Theoretical approaches to the principles of self-regulation audience MDA in extreme conditions were analyzed. Psychological model of overcoming stress situations listeners identified the main types of psychological resources was described in detail. Psychological self-regulation is crucial issue in the field of optimization of the studying process as well as the future professional activity of a student in the defense field especially in the current geopolitical situation. Ability to conduct psychological self-regulation is considered of the most significant features of a personality, it is an indicator of the development of its conscious, because it signifies the functionality and coordination of different psychological phenomena that are part of various systems and subsystems of the personality structure. Given all the above-mentioned we can say that self-regulation is the ability of a human to control one-self guided by the realization of the perception of the activity of one's behavior and psychological processes.

Keywords: Psychological self-regulation of students; masters of military control in international relations; extreme conditions; educational activity