

MENTAL SELF-CONTROL AS THE MAIN GUARANTEE OF SUCCESSFUL ADAPTATION TO CONDITIONS OF PERMANENT SOCIAL CRISES

Y. Drab¹, Candidate of Psychology, psychologist
A. Shpak², Chief Executive Officer
M. Drab³, psychotherapist
A. Drab⁴, psychologist
Khmelnyskiy city polyclinic № 4, Ukraine^{1,3}
Public Joint-Stock Company "Khmelnitskoblenergo",
Ukraine²
Kyiv city dermatovenerologic dispensary, Ukraine⁴

The analysis of adaptation mechanisms of operational personnel of power enterprise has been conducted; the description of readiness has been analyzed. The role of psychic self-regulation for work has been analyzed. Psychological peculiarities of professional activity of operational personnel of power plant have been examined; the necessity of self-regulation has been explained.

Keywords: self-regulation, activities in special conditions, psychological preparation, readiness.

Conference participants, National championship in scientific analytics, Open European and Asian research analytics championship

Избыточный поток информации удерживает многих современных людей в состоянии постоянного психофизического напряжения, которое отображается, в первую очередь, на состоянии здоровья.

От хронического нервно-психического напряжения развиваются, главным образом, заболевания сердечно-сосудистой системы, которая очень часто реагирует на то, что происходит в мире наших мыслей и ощущений. При негативных и вредных эмоциях нужно научиться руководить собой, своим состоянием. Лишь при этом условии станет возможно успешно противостоять стрессовым ситуациям.

Определяющими в регуляции процесса деятельности являются внутренние изменения, внутренняя саморегуляция, что есть условием формирования общей стабильности. Функция саморегуляции заключается в способности развивать определенные внутренние состояния и таким образом компенсировать негативное воздействие условий и содержания деятельности на психофизическое состояние и сохранение функционального состояния (ФС), необходимого для надежной работы.

Разработка проблемы саморегуляции является одним из путей реа-

лизации гуманистической ценностной ориентации в психологии. Понятие «саморегуляция» широко применяется в различных сферах науки для описания работы живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи. Саморегуляция, присущая любому живому существу, является универсальным и фундаментальным свойством, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом успешность их взаимодействия. Своего наивысшего уровня сложности и совершенства саморегуляция достигает в человеческой личности.

В условиях перманентных социальных кризисов актуализируются разные механизмы саморегуляции функционального состояния человека и, в зависимости от длительности и интенсивности их эффекта, можно выделить три группы самовоздействий.

В первую группу входят воздействия ФС, имеющие кратковременный эффект продолжительностью до нескольких секунд, которые обеспечиваются, в основном, неспецифическими таламическими активационными системами. Они очень неустойчивы, неосознаваемые и неконтролируемы человеком.

Продолжительность саморегуля-

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ОСНОВНАЯ ГАРАНТИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ПЕРМАНЕНТНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

Драб Я.М.¹, канд. психол. наук, врач-психолог
Шпак А.Л.², Генеральный директор
Драб М.Ф.³, врач-психотерапевт
Драб А.Н.⁴, врач-психолог
Хмельницкая городская поликлиника № 4, Украина^{1,3}
ПАО «Хмельницкоблэнерго», Украина²
Киевский городской кожно-венерологический диспансер,
Украина⁴

Определено значение адаптивных индивидуально психологических свойств личности работника оперативного персонала электроэнергетического предприятия, способности к саморегуляции уровня развития профессионально-важных качеств в психологической готовности работников оперативного персонала электроэнергетического предприятия. Определены основные требования к надежности профессиональной деятельности и причины ошибок работников оперативного персонала электроэнергетического предприятия в аварийных условиях работы.

Ключевые слова: оперативный персонал, психологическая готовность, электроэнергетическое предприятие.

Участники конференции, Национального первенства по научной аналитике, Открытого Европейско-Азиатского первенства по научной аналитике

ции второй группы самовоздействий составляет от нескольких десятков секунд до двух или трех десятков минут. Эти воздействия неустойчивы, но характер неустойчивости несколько иной, колебательный, например, состояние бдительности или ожидания. Ряд регулирующих воздействий этой группы связаны с содержанием деятельности, например, эмоциональная саморегуляция или ситуативная и когнитивная напряженность, также не контролируемые сознанием человека. Эти механизмы саморегуляции состояния, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, в первую очередь деструктурируются в экстремальных условиях деятельности.

В третью группу средств и способов саморегуляции функциональных состояний входят те, которые реализуются ретикулярными и другими системами мозга, которые ответственны за уровень бодрствования, биоритмологическую активность и гомеостатические механизмы и системы. Особенно это относится к психофизиологическим состояниям, возникающим при действии климатических условий, в условиях различных перегрузок и воздействий, опасных для жизни и здоровья. В эту же группу можно включить

состояния стресса и напряженности, возникающие в особых условиях деятельности и различных кризисов.

Система психической саморегуляции состояния имеет иерархическое строение и включает в себя, кроме произвольного уровня, еще и произвольный. Произвольная саморегуляция состояния – это сознательная саморегуляция, которая всегда индивидуально и лично окрашена. Благодаря произвольной саморегуляции состояния, возможности приспособления к различным трудным условиям могут возрастать и расширяться.

Одним из наиболее известных видов произвольной саморегуляции является волевая регуляция, основными средствами осуществления которой служат волевые усилия. Очень важная роль в саморегуляции состояния принадлежит мыслительным процессам, которые являются необходимым условием реализации любого способа саморегуляции. Мышление также может выступать как самостоятельный способ саморегуляции в форме самоубеждения.

Другими психологическими способами управляющего самовоздействия на свое состояние являются самовнушение, различные формы представления, сенсорная и эмоциональная репродукция, воображение, идеомоторный проигрыш, самопрограммирование и т.д. Общей задачей всех этих способов является направленная перестройка взаимодействия психических звеньев в целостной структуре функционального состояния.

Все более широкое распространение получает способ управления некоторыми вегетативными функциями, нейрофизиологическими процессами и целостным психофизиологическим состоянием с помощью искусственно создаваемых функциональных систем, так называемая обратная связь (БОС). Основой реализации этого способа произвольной саморегуляции и самовнушения является биотехническая функциональная система, которая возникает благодаря искусственному информационно-техническому каналу обратной связи. По этому каналу на сенсорные входы человека поступает специальным образом обработанная информация об изменении состояния

соответствующей функции или процесса. Это приводит к тому, что многие неосознаваемые и произвольные процессы становятся осознаваемыми и произвольными. Системы БОС используются для различных целей и находят применение в разнообразных сферах человеческой деятельности: медицине, спорте, в подготовке операторов.

Психическая саморегуляция функционального состояния человека представляет собой отдельный вид произвольной активности субъекта, которую необходимо рассматривать как самостоятельный вид деятельности по саморегуляции ФС. Психологическая система этой деятельности характеризуется специфичностью ее предмета (собственное состояние субъекта), целей (сохранение наличного состояния или преобразование его в необходимое) и психофизиологическим содержанием средств саморегуляции (переживания, психические образы, самовнушение, мышечные и дыхательные самовоздействия, волевые усилия и эмоциональные средства саморегуляции).

Процесс формирования данной деятельности детерминирован взаимодействием личностных аспектов и компонентов профессиональной деятельности на мотивационно-волевом, когнитивном и операциональном уровнях.

Психическая саморегуляция ФС, взаимодействуя также с личностными и индивидуально-психологическими детерминантами, оказывает влияние на формирование новых адаптивных личностных свойств субъекта, определяющих надежность, работоспособность, эффективность профессиональной деятельности и устойчивость человека к воздействию кризисных факторов.

Таким образом, благодаря процессам произвольной саморегуляции происходит бессознательное, а с помощью процессов волевой саморегуляции – сознательное координирование различных компонентов деятельности. Эти компоненты, в свою очередь, определяют направление или параметры саморегуляции. Изучение процессов осознанного и целенаправленного управления и саморегуляции в деятельности стали сегодня важнейшей задачей.

Интерес к проблеме саморегуляции состояния возрос в связи с тем, что в современных кризисных условиях возникают ситуации, когда человека может помочь себе только сам. ФС в таких случаях становится существенным фактором в деятельности человека, а саморегуляция состояния становится иногда по субъективному значению основной его деятельностью, так как человек понимает, что, не изменив свое состояние, он не сможет эффективно выполнять свою работу.

Фактором, повышающим надежность деятельность, может стать предложенный подход к произвольной саморегуляции как самостоятельной деятельности, что позволит акцентировать внимание субъекта на саморегуляции или профессиональной деятельности, правильно распределять свои психофизиологические ресурсы и уметь их восстанавливать.

Однако до сих пор выбор того или иного способа саморегуляции носит спонтанный, нецеленаправленный и не всегда обоснованный характер, определяется знаниями и умениями субъекта или методиста. До сих пор психологические механизмы действия многих из способов саморегуляции, не выяснены.

В условиях перманентных социальных кризисов особое внимание нужно уделять воспитанию молодого поколения. Молодёжный возраст – это тот уникальный чувствительный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение техникам психической саморегуляции, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

Освоение техник психической саморегуляции происходит по трёхэтапному алгоритму:

1. Изучение теоретических основ техники психической саморегуляции.
2. Овладение техникой психической саморегуляции.
3. Спонтанная реализация техники психической саморегуляции.

Формы освоения техники психической саморегуляции:

- индивидуальная;
- групповая;

- коллективная.

Приведем несколько примеров методов саморегуляции.

Мышечная релаксация

Мышечная релаксация – произвольное расслабление мышц (релаксация), что основывается на способности человека мысленно с помощью образного представления отключать мышцы от импульсов, которые идут от двигательных центров головного мозга.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, если он объединяется с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон.

Усваивая расслабление мышц, нужно в быту избегать обычных невольных движений – подергивание плечами, сморщивание лба, выражающую жесткую реакцию и т.п. Избегая невольных движений, мы экономим нервную энергию. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, нужно использовать те положения тела, которые содействуют ощущению легкости, условной невесомости тела.

Техника «прогрессивной релаксации», предложенная Е. Джекобсоном, представляет собой курс систематических тренировок с целью произвольного расслабления разных групп скелетных мышц. Мышечная релаксация определяет ФС человека, противоположное состоянию психической активности.

Техника релаксации содержит три стадии. На протяжении первой стадии человек учится вызывать у себя произвольное расслабление отдельных мышечных групп в состоянии покоя. На втором этапе тренировки происходит объединение расслабления отдельных мышечных групп в целостные комплексы, которое обеспечивает релаксацию всего тела или значительных его частей. При этом тренировки сначала проводятся в пассивном состоянии, а со временем можно подключаться к процессу выполнения некоторых видов умственной деятельности (чтение, письмо и т.п.), которые не

задевают тех мышц, которые принимают участие в реализации соответствующих двигательных актов.

Цель заключительной (третьей) стадии состоит в усвоении так называемого «навыка отдыха», который позволяет в любое время произвольно вызвать состояние релаксации, особенно тогда, когда нужно уменьшить или предупредить возникновение аффективных состояний, эмоциональной напряженности. Вот почему этот метод целесообразно использовать с профилактической целью как своеобразное «психогигиеническое» средство, которое предотвращает развитие перенапряжения, содействует восстановлению сил в периоды отдыха, нормализует эмоциональный фон деятельности.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка способствует приведению к состоянию готовности всего психофизиологического аппарата личности и оптимизирует состояние нервных структур и анатомических субстратов, ответственных за реализацию целенаправленных двигательных навыков, воспроизводимых во время экстремальных действий.

Особенно важно, что во время идеомоторной тренировки личность сосредоточивается и конкретизируется на правильном выполнении движений на всех этапах предвиденных действий, не задействуя эмоциональную сторону этого процесса. В ходе мысленной репетиции, в результате систематической идеомоторной тренировки постепенно формируется и оптимальное психическое состояние. Ведь чрезмерная эмоциональность может привести к ошибкам в правильности выбора выполняемых действий. После такой тренировки степень воздействия психоэмоциональных факторов на действия существенно снижается.

Кроме того, идеомоторная тренировка – хорошая база для быстрого усвоения действенного метода психологической подготовки – аутогенной тренировки. Его можно применять еще и в качестве сильного психопрофилактического средства.

Таким образом, идеомоторная тре-

нировка, или мысленная репетиция – полноценный метод, который в комплексе с другими или отдельно можно использовать при проведении психологической подготовки к действиям в условиях кризиса. Его применение не нуждается в материальных расходах, им довольно просто овладеть и он дает возможность поднять на принципиально новую ступень уровень психологической готовности к важным аспектам деятельности.

Сенсорное репродуцирование образов

Их целью является самостоятельное, сознательное и преднамеренное формирование заданного эмоционального состояния, а суть заключается в репродуцировании эмоционально окрашенных представлений, образов и динамичных ситуаций (сюжетов). Формирование эмоционально значимых сюжетных представлений начинается с постановки цели: какое эмоциональное состояние надлежит моделировать. В зависимости от выбранной цели определяется и цвет, соответствующий нужной эмоции. Выбранный цвет служит базой для формирования словесного самоприказа.

Музыкальное подкрепление – плавная негромкая музыка, льющаяся из парковых репродукторов. Следует вжиться в эту картину, прочувствовать и зафиксировать ее в сознании.

Сенсорная репродукция основана на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у человека с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активации своего состояния. Применение сенсорной репродукции направлено не столько на тренировку воображения, сколько подчинено прежде всего задаче формирования требуемых функциональных состояний.

Медитация

Используется для решения более ограниченных задач, таких как снятие нервно-психического напряжения, облегчение осознания психологических проблем. Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстраненно наблюдать себя и

свое поведение в сложной ситуации, в некоторых случаях – понять генез этой ситуации, эмоционально отреагировать ее, изменить отношение к ней и найти новые способы ее решения. Как составная часть, медитация входит в аутогенную тренировку в различных ее модификациях, в технику комплексного применения аутогенной тренировки и биологической обратной связи, а также используется при аутогипнозе и некоторых других методах психической саморегуляции.

Целесообразно применять сравнительно простые технические приемы медитации: концентрация на дыхании, на собственном теле, на позе, на предмете. При овладении ими рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

- медитация должна первоначально проводиться в тихом, изолированном от шумов, теплом помещении;
- медитацию надо проводить натощак или не раньше чем через 1,5 часа после еды;

- занятия медитацией должны быть регулярными, не реже 3-4 раз в неделю, продолжительностью от 15 до 45 минут, при этом ежедневные более короткие занятия предпочтительнее, чем редкие и длительные;

медитацию необходимо проводить с установкой пассивного принятия всего происходящего (предоставить событиям идти своим чередом; критика, анализ, руководство ожиданиями должны быть исключены).

При проведении этого метода саморегуляции используются самые простые позы, не вызывающие напряжения в теле и привычные для занимающегося, например, сидя на стуле со спинкой или лежа на спине. На первых этапах обучения предпочтительнее занятия в группах под руководством тренера, владеющего этим методом.

References:

1. Zabrodin, Yu.M. Osnovnye napravleniya issledovaniy deyatel'nosti cheloveka-operatora v osobykh i ekstremal'nykh usloviyakh [Main vectors of study of man-operator's activities in special and extreme conditions], Otv. red. [Resp. ed.] B.F. Lomov, Yu M. Zabrodin, Psikhologicheskie problemy deyatel'nosti

v osobykh usloviyakh [Psychological problems of activity in special conditions]. – Moscow, Nauka [Science], 1985., pp. 5-16.

2. Kokurin, A.P. Psikhologicheskoe obespechenie ekstremal'noi deyatel'nosti [Psychological support of extreme activities], A.P. Kokurin, Razvitie lichnosti [Personality development]. – 2004., No. 4., pp. 190-204.

3. Prokhorov, A.O. Neravnovesnye (neustoichivye) psikhicheskie sostoyaniya [Imbalanced (unstable) mental states], A.O. Prokhorov, Psikhol. zhurn. [Psychol. mag.] – 1999., No. 2., pp. 115-124.

4. Semikin, V.V. Metodika obucheniya samoregulyatsii kak tselenapravlennoi deyatel'nosti [Methods of teaching self-regulation as the purposeful activity], V V. Semikin, V.I. Shchedrov. Metodiki analiza i kontrolya trudovoi deyatel'nosti i funktsional'nykh sostoyanii [Methods of analysis and control of work and functional states]. – Moscow, IP RAN., 1992., pp. 261-268.

Литература:

1. Забродин, Ю.М. Основные направления исследований деятельности человека-оператора в особых и экстремальных условиях / Отв. ред. Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин // Психологические проблемы деятельности в особых условиях. – М.: Наука. – 1985. – С.5-16.

2. Кокурин, А.П. Психологическое

обеспечение экстремальной деятельности / А.П. Кокурин // Развитие личности. – 2004. – № 4. – С. 190-204.

3. Прохоров, А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния / А.О. Прохоров // Психол. журн. – 1999. – № 2. – С. 115-124.

4. Семикин, В.В. Методика обучения саморегуляции как целенаправленной деятельности. / В.В. Семикин, В.И. Щедров // Методики анализа и контроля трудовой деятельности и функциональных состояний. – М.: ИП РАН. – 1992. – С. 261-268.

Information about authors:

1. Yaroslav Drab - Candidate of Psychology, psychologist, Khmelnytskyi city polyclinic № 4; address: Ukraine, Khmelnytsky city; e-mail: yaroslav.drab@yandex.ua.

2. Alexander Shpak - Chief Executive Officer, Public Joint-Stock Company "Khmelnytskoblenergo"; address: Ukraine, Khmelnytsky city; e-mail: yaroslav.drab@yandex.ua.

3. Miron Drab - psychotherapist, Khmelnytskyi city polyclinic № 4; address: Ukraine, Khmelnytsky city; e-mail: yaroslav.drab@yandex.ua.

4. Alyona Drab - psychologist, Kyiv city dermatovenerologic dispensary; address: Ukraine, Khmelnytsky city; e-mail: yaroslav.drab@yandex.ua.

