
СУЛЯТИЦЬКИЙ І.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри ТСП ЛьВДУВС,
голова Центру психоінформації
доцент,
м.Львів.

ЧЕРНИК П.П.,
начальник кафедри академії
сухопутних військ Збройних Сил
України,
кандидат політичних наук,
доцент

ПАРАЩИЧ М.Я.,
курсант 3-го курсу,
ФПФПКМ(БНОН) ЛьВДУВС

САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТИЛЮ РОБОТИ ПРАЦІВНИКА МІЛІЦІЇ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Стаття присвячена проблемі саморегуляції стилю роботи працівника міліції та інших військових формувань.

Ключові слова: саморегуляція, віктимність, самооцінка, емоції, довірливість, конфліктогенність.

Статья посвящена проблеме саморегуляции стиля работы работника милиции и других воинских формирований.

Ключевые слова: саморегуляция, виктимность, самооценка, эмоции, доверчивость, конфликтогенность.

The article is devoted the problem of self-regulation of style of work of worker of militia and other military formings.

Key words: self-regulation, viktinnist', self-appraisal, emotions, trustfulness, konfliktogennist'.

Основною метою нашого дослідження виступає робота саморегуляції військовослужбовців, наші розробки в основному орієнтовані на діяльність працівників міліції. У сучасних умовах діяльності співробітників органів внутрішніх справ успіх виконуваної ними роботи, ефективність спільної праці співробітників, психологічний клімат в колективі в значній мірі залежать від уміння регулювати свою поведінку, стримувати почуття, контролювати настрій, зважаючи на вимоги ситуації і оточуючих.

Не викликає сумніву, що уміння шляхом саморегуляції зняти емоційну напругу, подавити відчуття страху і невпевненості, сконцентрувати увагу і мобілізувати всі сили для виконання поставленої задачі є надзвичайно важливою якістю співробітника органів внутрішніх справ. Часте перебування в небезпечних, а іноді і загрозливих життєвих ситуаціях вимагає від цих осіб уміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації і ухвалювати найбільш адекватні рішення, що сприятиме ефективнішому виконанню поставлених задач і зменшенню надзвичайних подій і зривів професійної діяльності серед особового складу органів внутрішніх справ.

На співробітників органів внутрішніх справ щодня впливають різні чинники що, у свою чергу, може призвести до появи втомленості, перевтоми, виникненню різних негативних емоційних станів, до розладів професійно-службової діяльності.[1]. Службова діяльність працівника ОВС тісно пов'язана з високим рівнем фізичної та психоемоційної напруги. Тривалий час не ставилися питання щодо корекції несприятливих емоційних станів співробітників. Самі стани не признавалися фактором, який суттєво впливає на результати роботи. Кожна особистість має свій неповторний світ, який будується, змінюється, протягом усього життя. Світобудова залежить від минулого, що безпосередньо

впливає на сьогодення, від власної історії. Яку особистість створює своїми вчинками, життєвими рішеннями, буденними виборами. Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проєкт майбутнього світобудування, коли руйнується – частково чи майже повністю – стара світобудова, людина переживає життєву кризу . [5]

Критичні дії взагалі можна охарактеризувати як ситуації, які породжують смисл подальшого життя людини. Тривалість переживань, можливості виходу з кризи певною мірою визначаються ставлення до того, що трапилось. Залежно від індивідуальних особливостей, від попереднього досвіду певне ставлення до буденних неприємностей, стресів конфліктів або ж до драматичних подій; що змінюють напрямок життєвого шляху, закріплюється, стає майже типовим. Діяльність працівників міліції визначається в напружених, конфліктних ситуаціях, небезпечних для життя обставинах, пов'язаних із застосуванням зброї. Навіть перевірка документів, зауваження на адресу порушника правил дорожнього руху, розвідувальне опитування, профілактична бесіда, допит наповнені психічною напругою й містять потенцію «психологічного вибуху», що переростає в найгостріше протистояння. Особливо важкі надзвичайні обставини, викликані явищами й факторами природного, техногенного або соціального характеру, які нерідко порушують нормальне життя населення, суспільну безпеку й порядок на конкретній території. Подібні ситуації, умови, обставини роблять на всіх, у тому числі й на працівників правоохоронних органів, сильний психологічний вплив, створюють більш складності в рішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій, жадають від персоналу психологічної стійкості, особливої підготовленості, особливого вміння діяти за таких умов. [4]

Функції свідомої саморегуляції дуже широкі. Так, за допомогою ме-

тодів психічної саморегуляції кожен співробітник системи ОВС може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працьовитості, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, протистояти формуванню професійної психологічної деформації, значно поширювати можливості своєї психіки, розвивати принципово нові види рецепції, навчитись користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності[6]. Під психічною саморегуляцією в класичній психофізіології розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямоване на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього простору.

Саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлексорних зв'язків у процесі впливу інформаційних, польових, хвильових подразників, може також здійснюватись за бажанням самої людини згідно з конкретною метою, якої хоче досягти людина [2].

Активізація чи зменшення напруженості психічного стану людини за допомогою регулювання дихання обумовлена інтенсивністю забезпечення клітин головного мозку киснем. У системі психічного самовпливу використовуються такі прийоми та способи дихання: затримка, форсованість, озвученість на виході, чергування вдиху й видиху через ніс, зміна ритму, глибини, інтенсивності та інше. Все це стимулює чи гальмує різноманітні психофізіологічні процеси.

Армійському офіцерові слід розуміти, що механізм свідомої психічної саморегуляції базується на формуванні конкретних психологічних установок за рахунок свідомого складання системи образів уяви. Ця система образів уяви дозволяє моделювати ідеальну мету процесу свідомої саморегу-

ляції. Образи-команди, які подає собі співробітник міліції в процесі самонаказу, впливають на нього дуже значно, оскільки свідомість фахівця в даному випадку в момент психічного розвантаження не перевантажена іншими образами та думками. У процесі свідомої психічної саморегуляції здійснюється формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самопливу. Одержані дані свідчать про те, що у працівників із високою психологічною готовністю до виконання службових обов'язків в умовах високого психологічного тиску сформовано потребу в усвідомленому плануванні діяльності. Плани в цьому випадку деталізуються, є реалістичними, ієрархічними, дієвими та стійкими, цілі діяльності ставляться самостійно. Ці працівники здатні виокремлювати основні умови досягнення цілей, як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. Їм властива адекватність самооцінки, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Працівники з високим рівнем психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. Під час виникнення непередбачених обставин вони легко перебудовують плани дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов та перебудувати програму дій. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності працівника міліції, готового до дій в умовах високого психологічного тиску, його здатність самостійно планувати діяльність та поведінку, організувати роботу з досягнення поставленої мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. У цілому, для

цієї категорії працівників характерною є усвідомленість та взаємозв'язок у загальній структурі індивідуальної системи регуляторних ланок. І чим вище загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше працівник опановує нові види активності, більш упевнено відчуває себе в екстремальних ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

Власне функціональна сторона полягає в тому, що вони стають головною канвою змісту і традицій формування світоглядних конструктів людини як громадянина з усіма його суспільними ролями. Беручи за основу концептуальні розробки сучасних вітчизняних вчених в галузі психології та філософії права (філософської кримінології) можна запропонувати наше, авторське розуміння *динаміки здійснення особистості-громадянина*, в розумінні того що така екзистенціальність людини проходить шлях від: «особистість починається з любові» і набирає повноти в статусі громадянина, в поведінці якого через багатогранність життєвих обставин, ролей, задумів і прагнень (батька, дорослого, спеціаліста, інші) періодично можуть переплітатися настанови *правомірності-неправомірності*. Для їх контролю у діях, діяльності чи бездіяльності особи-громадянина суспільство інвестує в особу як громадянина *через соціалізацію* свого, образно кажучи, «психологічного правоохоронця», а мовою сучасної філософсько-правової науки «розуміння соціальної, юридичної та кримінальної відповідальності».[3,7] Діяльність працівників правоохоронних органів нерідко відбувається в напружених, конфліктних ситуаціях, за небезпечних для життя обставин, в тому числі й пов'язаних із застосуванням зброї. Навіть спілкування з уболівальниками на футбольному матчі чи під час взаємодії з політичними демонстрантами наповнені психічною напругою і містять конфліктогенний потенціал, який може перерости в найгостріше протиборство. В останнє десятиліття

спостерігається тенденція до зростання кількості таких ситуацій. Особливо складними є надзвичайні обставини, викликані явищами і факторами соціального, природного чи техногенного характеру, що нерідко порушують нормальне життя населення, загострюють суспільну небезпеку і громадський порядок на конкретній території. Не слід також забувати, що на міліцію покладаються повноваження силового врегулювання найбільш небезпечних антисоціальних проявів порушення громадського порядку шляхом застосування різних засобів примусу, в тому числі й фізичної сили, спеціальних технічних засобів, зброї, бойової і спеціальної техніки. Такі конфліктогенні ситуації активно протистояння антисуспільним проявам здійснюють на усіх, у тому числі й на працівників правоохоронних органів, значний психологічний вплив. Вони створюють великі труднощі у вирішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій, вимагають від персоналу психологічної стійкості, особливої підготовки, особливого уміння діяти за таких умов. Це вимагає розгляду в контексті статті такого важливого чинника, як психологічна готовність працівника міліції до охорони громадського порядку, а також супутніх умов, що визначають специфіку цієї готовності.

Військовослужбовці в екстремальних ситуаціях, супроводжують охорону громадського порядку, негативно впливає на виконання службових завдань, є причиною помилок, що можуть загрожувати небажаними наслідками. Як свідчать результати аналізу службових розслідувань, недостатня професійно-психологічна підготовка – вада, притаманна на даному етапі розвитку міліції України деяким її працівникам. Тому особливого значення набуває процес формування психологічної готовності майбутніх правоохоронців ще під час їх навчання у відповідних закладах системи МВС України.

Зрозуміло, що в подібних ситуаціях обов'язковою передумовою ефективності дій особового складу є його ґрунтовна психологічна підготовка. Причому, якнайкраще забезпечити ефективність діяльності в критичних, психологічно складних обставинах може лише комплексна професійна підготовка, яка має на меті формування не тільки правової, вогневої, тактико-спеціальної, фізичної, але й обов'язково психологічної готовності.

На недостатньо підготовлених у професійному, моральному і психологічному відношенні працівників екстремальні ситуації і властиві їм чинники здійснюють негативний вплив. У їх психічній діяльності переважають: перехід інтенсивності психічної напруги за межі корисності; занепокоєння, розгубленість, нерішучість, уповільненість реакції; острах невдачі, підпорядкування своєї поведінки мотиву її уникнення (замість прагнення до максимального успіху); погіршення кмітливості, спостережливості, оцінки обстановки, прояви погіршення пам'яті та ілюзії сприйняття; зниження активності, наполегливості, спритності і винахідливості в досягненні мети, підвищення схильності до пошуку виправдань; постійне почуття слабкості, втоми, безсилля, невміння мобілізуватися; загострення почуття самозбереження, що охоплює часом всю свідомість і стає єдиною спонукою поведінки; зростання дратівливості, втрата контролю над собою тощо.

Наслідком таких негативних змін може стати певна віктимність, внаслідок якої працівник міліції своєю неправильною поведінкою провокує посягання на себе. Найбільш виразними стають такі віктимні риси, як завищена самооцінка, стереотипне мислення, невміння контролювати свої емоції і почуття, надмірна довірливість, невміння передбачати наслідки своїх вчинків, навіюваність, неспроможність розуміти інших людей, правильно оцінювати службові й життєві ситуації. Характер реагування

на психогенні чинники залежить не тільки від особливостей ситуації, але й від низки психологічних особливостей співробітника, що визначають його психологічну усталеність. Вдосконалення професійної майстерності здійснюється в процесі службової підготовки, однак при цьому випадає такий важливий елемент, як психологічна готовність. Тому при розгляді психологічної готовності працівника органів внутрішніх справ до професійної діяльності необхідно враховувати два аспекти: по-перше, знання власних психологічних особливостей, уміння використовувати власні резерви; по-друге, знання психології різних категорій людей.

У структурі індивідуального стилю діяльності В.С.Мерлін виокремив три основні компоненти: стиль операцій, стиль дій або реакцій і стиль цілепокладання . [9].

Є.О.Клімов визначає структуру індивідуального стилю таким чином: перша група, яка утворює ядро стилю, містить особливості, що виявляються без помітних зусиль та ґрунтуються на містять особливості, які формуються в результаті свідомих чи стихійних пошуків. Ядро містить дві категорії особливостей: одні сприяють успіху, інші перешкоджають йому. Останні наповнюються компенсаторними механізмами. Доповнюють ядро стилю дві категорії особливостей: одні пов'язані з використанням позитивних можливостей суб'єкта, інші мають компенсаторне значення . [10].

Учені підтвердили факт, що індивідуальний стиль не завжди є найкращим. Є.П.Ільїн, наприклад, стверджує, що використання індивідуального стилю призводить скоріше до емоційного задоволення від діяльності, ніж до кращих результатів .

В.О.Голочек вибір стилю професійної діяльності пояснює, перш за все, організацією зовнішнього середовища: професійної діяльності і простором суб'єктів, які взаємодіють, а також їх особистісними особистостями. Стиль

обумовлено психологічними (психофізіологічними) чинниками, але фатально індивідуальністю суб'єкта, а формується як інтегрований ефект взаємодії суб'єкта й об'єкта. Стиль може змінюватися під час змін умов діяльності. Формування і розвиток стилю пов'язано з розвитком певних психологічних особливостей суб'єкта. [12].

На думку В. І. Моросанової, індивідуальні особливості саморегуляції ха-

рактеризуються тим, як людина планує і програмує досягнення мети, ураховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати і коректує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів [8]. Вона відзначає, що "чим вище ступінь усвідомленого саморегулювання, розвиненість, взаємозв'язок усіх основних ланок саморегуляції, тим легше відбувається адаптація до складних видів діяльності" [8, с. 486].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильев В.Л. Юридическая психология. – М.: Юридическая литература, 1991. – 464 с.»).
2. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України 3/2011.
3. Гришук ,В.К Філософсько-правове розуміння і відповідальності людини: 2013.- 768 с.
4. Ильин, Е. И. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. И. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии.»)
6. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань : Казан. ун-т, 1969. – 277 с.
7. Максименко, С.Д Генеза здійснення особистості: 2006.-240с.
8. Моросанова, В. И. Личностные аспекты стилевой саморегуляции / В. И. Моросанова // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, (Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 г.) : в 8-ми т. – СПб. : Изд-во Санкт-Петерб. университета, 2003. – Т. 5. – С. 486–487.
9. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 253 с.
10. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.
11. Сулятицький, І.В Капренко, А.С Лоза, Н.М Бардин Психологічна готовність молодих працівників органів внутрішніх справ до виконання службових обов'язків у період адаптації: методичні рекомендації.-Львів: ЛьвДУВС, 2011.- с.49.
12. Толочек, В.А. Стили профессиональной деятельности / В.А. Толочек. – М.: Смысл, 2000. – 199с.