



**ПРОБЛЕМИ ЕМПІРИЧНИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ**



Веремчук А.М.	Особистісне зростання та підвищення професійної кваліфікації педагога в сучасній школі.....	78
Ельшокрі Я.О., Хохліна О.П.,	Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі.....	85
Ємяшева М.Ю.	Особистісні та професійно значущі якості особистості майбутнього вчителя-логопеда.....	89
Єременко А.В.	Професійно важливі якості психолога та роль соціальної компетентності у його професійному становленні.....	94
Капаціна А.О.	Оцінка професійних компетенцій менеджерів комерційних організацій.....	100
Михайлишин У.Б.	Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ.....	107
Наливайко Г.В.	Психолого-педагогічні та організаційні умови формування самоосвітньої компетентності у майбутніх менеджерів освіти.....	112
Петровська І.Р.	Моделювання психосоціальних параметрів людини для системи підтримки прийняття психодіагностичних рішень.....	120
Тодорцева Ю.В.	Методики психодіагностики міжособистісних взаємин і особливості їх застосування.....	127

III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: АНТИНОМІЇ ЕМПІРИЧНОСТІ ТА ЕТИЧНОСТІ..... 133

Булгакова О.Ю.	Стратегічні патерни соціумної поведінки як комунікативно-інтерактивний принцип особистості.....	134
Варга В.С.	Процедура, методи та результати дослідження етнопсихологічних стилів батьківського виховання.....	141
Давиденко Л.Ф.	Формування та розвиток національного стилю в образотворчому мистецтві.....	149
Давидова О.В.	Психологічні аспекти формування позитивного іміджу міліції.....	155
Жарикова С.Б.	Психологические аспекты воспитания ответственности у школьников.....	

Куцан О.І.	Вивчення взаємозв'язків заздрісності з особистісними утвореннями у ранньому юнацькому віці.....	168
Лемещенко О.Р.	Структура усвідомленого батьківства старшокласників....	177
Лигун Н.В.	Актуальні питання професійно-психологічного відбору кандидатів на керівні посади.....	183
Медвідь Н.П.	Перевірка психометричних показників авторської методики «Соціально-психологічна атестація керівника у сфері державного управління».....	188
Мілушина М.О.	Психологічні засади феномену співзалежності.....	197
Пархоменко В.В., Черушева Г.Б.	Роль освітнього середовища у професійному становленні особистості.....	203
Проскурняк О.І.	Динаміка формування комунікативної діяльності учнів з розумовою відсталістю.....	209
Сідоров О.О.	Про корекцію самооцінки та самоствавлення як ефективний засіб попередження розвитку суїцидальних тенденцій у студентському середовищі.....	215
Яворська Т.М.	Формування самоосвітньої компетентності студентів у контексті нової парадигми освіти України.....	221

IV. ПЕРСПЕКТИВИ ТРЕНІНГОВОГО МЕТОДУ В ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ..... 227

Максімова В.П.	Перспективи тренінгового методу в психології та проблематика впровадження його у психологічні спеціальності в Україні.....	228
Маляр О.І.	Психологічний тренінг формування позитивної довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.....	234
Табачник І.Г.	Психологічний тренінг як засіб профілактики і корекції адиктивної поведінки підлітків та юнацтва.....	240
Яковенко К.В.	Ефективність практичного використання тренінгу для підвищення адаптації студентської молоді.....	246

и после участия сотрудников ОВД в охране общественного порядка. Устанавливается, что для достижения эффективности саморегуляции необходимо ориентироваться на концепцию, предусматривающую наличие соматического, психического и ноэтического измерения.

Последнее обусловлено экзистенциальностью психических состояний. Автором предлагается гипотетическая модель вербальной внушения, осуществляемого на этапе подготовке психологом сотрудника ОВД к использованию методов саморегуляции, которая базируется на адаптированной к пониманию каждой личностью идей С.-А.Кьеркегора о категории страха.

Ключевые слова: психические состояния, негативные эмоции, экстремальные условия деятельности, саморегуляция, стрессоры, ноэтическое измерение, экзистенция, страх, С.-А.Кьеркегор.

In the article author searched the problem of self-regulation of mental states in a separate category of individuals - police officers - on the latest stage of Ukrainian society. Summarizes the observations of the manifestations of negative emotional states at different degree of adaptation to extreme categories of individuals. Identified and typed most significant stressors objective nature that lead to long-destructive mental states. The basic methods of self-control before, during and after participation of law enforcement officers in the protection of public order. Established that in order to achieve effectiveness of self-regulation should focus on the concept of an existence of physical, mental and noetic dimension. The latter is caused existential mental states. The author proposes a hypothetical model of verbal suggestion, carried out at the stage of preparation of MIA personnel psychologist to use the methods of self-regulation, which is based on adapted to the understanding of each person ideas of S. A. Kierkegor about category fear.

Key words: mental states, negative emotions, extreme conditions activity, self-regulation, stressors, noetic dimension, existence, fear, S. A. Kierkegor.

Загальна постановка проблеми. Антропоцентричний підхід, при якому людина є голов-

ною у системі соціально-політичних і наукових координат, має бути пріоритетним і для політиків, і для науковців. Це підтверджується і статтею З Конституції України, де закарбовано: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю». [1] «Ож питання, що пов'язані із вивченням психічних і психологічних станів людини, підтримання адекватних реакцій на зовнішні події й саморегуляції, є вкрай актуальними. Особливої важливості набувають у разі надзвичайних ситуацій в державі».

стан сьогодення.

Враховуючи, що працівники органів внутрішніх справ, які й до цього відносилися до категорії осіб, чия професійна діяльність детермінована стресогенністю і конфліктогенністю, зазнали впливу цих факторів у багатократному вимірі, є нагальна потреба дослідити, у який спосіб на наукових засадах має відбуватися саморегуляція їх психічних станів.

Аналіз публікацій. Треба зазначити, що загалом у теорії психології ці питання достатньо плідно розроблялися й продовжують розроблятися, охоплюючи не тільки власне психологічні, але й спеціалізовані медичні дослідження, праці з безпеки життєдіяльності. Починаючи з наукових розвідок В.М'ясищова, який

запропонував виділяти психічні стани, з монографії М.Левітова «Про психічні стани людини», що побачила світ у 1964, науковці постійно звертаються до цієї тематики, поширюючи й поглиблюючи її на загальнотеоретичних і прикладних засадах. Достатньо повна картина склалася завдяки доробкам А.Ананьєва, М.Варія, Ф.Василюка, Р.Лейнга, А.Лейнгле, В.Медведева, В.Панкратова, О.Прохорова, Л.Фартхудиної та ін.

Перспективним напрямом виявилася розробка проблем психічних станів, пов'язаних із професійною діяльністю. Серед останніх вітчизняних монографій, важливих для нас з точки зору обраної проблематики, особливо слід відзначити працю С.М.Миронця й О.В.Тімченка, присвячену вивченню негативних психічних станів рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. [2] Вбачаємо спорідненість за ознаками екстремальності умов діяльності у МВС і МЧС, необхідності психологічного супроводження працівників.

Серед наукових публікацій, безпосередньо пов'язаних із вивченням проблем службової діяльності органів внутрішніх справ у надзвичайних умовах й можливостей подальшої регуляції психічних станів працівників, звертають на себе увагу роботи М.Андрєєва, А.Деркача, М.Жуматія, О.Корнева та ін.

Разом з тим, у дослідженнях, що з'явилися до грудня 2013 року, розглядалися ті психічні стани, які виникають у звичайних, хоча і досить не простих умовах. Криза влади і подальші події в Україні, широке залучення працівників органів внутрішніх справ до охорони громадського порядку, переростання мирних демонстрацій у силову конфронтацію сторін, загибель і травмування десятків людей перетворили гіпотетичну площину загроз у реальність. Все це потребує і наукового аналізу, з позицій теорії, і рекомендацій психологів, з позицій застосування науки на практиці. З іншого боку, здебільшого наукові доробки практичних психологів мали вузько спеціальний характер, власне прикладне спрямування (важливість якого ніхто не стане заперечувати), але їм бракувало

ду, намагання пояснити явища і стани з позицій філософії і соціології.

Тож мета даної статті - актуалізувати проблему саморегуляції психічних станів у працівників органів внутрішніх справ на новітніх засадах. Для досягнення поставленої мети планується вирішити наступні завдання: 1) серед описаних в науці психічних станів виявити ті, що найбільш притаманні працівникам ОВС, які були задіяні в охороні громадського порядку у Києві; 2) встановити чинники, що впливали на появу і перебіг певних психічних станів до, під час і після вказаних подій; 3) окреслити методи саморегуляції психічних станів як засіб попередження або подолання посттравматичного стресового розладу; 4) запропонувати гіпотетичну модель навіювання на когнітивному рівні, оснований на використанні адаптованої до особливих умов й інтелектуального рівня особистості інтерпретації екзистенціальної концепції С.Керкегора щодо категорії страху.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед усього розмаїття визначень поняття «психічні стани» ми віддаємо перевагу тому, яке стало класичним, пройшло випробування часом і підтвердило свою правильність у багатьох подальших дослідженнях. Це визначення належить М.Д.Левітову, який розглядав психічний стан як «цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів, що відображаються, та явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості». [3, с.20]. Наведена дефініція дозволяє встановити принципово важливі характеристики психічних станів, зокрема: цілісність, темпоральність, залежність від ряду чинників (предметів, явищ, індивідуальних особливостей, зв'язок з попереднім станом), які у подальшому дають підстави для класифікації.

У світлі тематики нашої статті для початку доцільно розглянути лише один з аспектів існуючих кластерів, а саме - емоційні психічні стани, що виділяються за характером впливу на особистість: позитивні - негативні. Тривалі й глибокі

ть причиною стійкого розладу здоров'я людини, позбавляють її бажання бачити життєві перспективи, нерідко провокують суїциди. Тому розробка проблеми саморегуляції психічних станів повинна очинитися із встановлення проявів цих станів, а також чинників, що до них приводять.

Рефлекторний характер психічних станів зумовлений зв'язком із емоційними станами, діапазон яких охоплює астрій, афект, стрес, фрустрацію і припадність.

Спостереження за працівниками органів внутрішніх справ, які були задіяні в ході операції з ліквідації бандитського порядку протягом грудня 2013 – березня 2014 року, дозволяють констатувати наявність в абсолютній більшості з них дистресових станів. Практично усі особи пережили спочатку психоемоційне напруження, а потім і психоемоційний стрес. У найменш адаптованих осіб, зокрема у солдат внутрішньої служби, найчастіше проявлялися ознаки афекту і фрустрації. Наростання конфронтації між демонстрантами й силами правопорядку в окремих осіб з низьким рівнем толерантності, особливо серед бійців спеціальних підрозділів, характеризувалося проявами агресії, аж до риступів люті, що викликало у громадськості відповідну реакцію і призвело до нового витку конфлікту.

Психічні стани працівників органів внутрішніх справ у період кризи кінця 2013 – початку 2014 року доцільно розглядати по стадіях, які умовно можна розподілити на проміжки до, під час і після заходів з охорони громадського порядку. Ці стадії із зазначеною послідовністю також можна і треба характеризувати в межах етапу відносно спокійного перебігу подій і етапу, що супроводжувався бойовими діями. Якщо на першому етапі, коли ще не було відомо, у який спосіб розгортатиметься протистояння, ган працівників, залучених до охорони громадського порядку, характеризувався занепокоєнням, хвилюванням і тривогою, то у подальшому, на другому етапі наслідок гіперстресу у найменш психологічно підготовлених осіб можна було постерігати прояви остраху і жаху. Не вагаючи на той факт, що з метою під-

тримання готовності працівників згідно із нормативними документами в органах внутрішніх справ передбачено регулярне проведення командно-штабних навчань, виїзди на полігони з імітацією діяльності ОВС при масових заворушеннях, реальність виявилася набагато суворішою. Як наслідок – чимала кількість співробітників, а також солдат внутрішніх військ відчували психологічну невідповідність до подібного розгортання подій. І в цьому фактично немає провини ані керівників підрозділів, ані психологів, ані самих працівників, оскільки до цього часу уся методологія підготовки базувалася на поодиноких гіпотетичних загрозах. Досить розповсюдженою була думка, що стисло може бути передана через вислів В.І.Шмикова: «Ненормативні кризи в юридичному середовищі не носять масового (групового) характеру...» [4. С.39]. І прецедентів, які б спростовували таку точку зору, реально не було.

У період підготовки до Євро-2012 акцент робився на подоланні заворушень, що можуть бути вчинені футбольними фанатами. Звісно, цей досвід став у нагоді, проте його виявилось замало. Ситуація, яка у багатьох випадках набувала непередбачуваності, породила принципово нові екстремально-психологічні чинники. Їм варто приділяти окрему увагу, тому що подальша саморегуляція психічних станів повною мірою залежить від факторів, що призвели до фрустрації, афектів тощо. Зупинимось на найбільш важливих, тому що більш повний огляд може стати темою окремої статті. Одразу слід зазначити, що усі перелічені стресори мають об'єктивний характер і не залежать від волі, дій, емоційного стану працівника органів внутрішніх справ.

По-перше. Політична природа озброєного конфлікту, що розколола суспільство навпіл. У деяких випадках когнітивний дисонанс виникає через те, що працівники органів внутрішніх справ та їх рідні, близькі, друзі виявлялися по різні сторони барикад.

По-друге. Дія політичних технологій, спрямованих на формування в громадській думці ідеї ототожнення міліції й «бандитської влади», своєрідної «демонізації» органів внутрішніх справ через

засоби масової інформації та соціальні мережі. У такий спосіб аксіологічна складова зарубіжного досвіду соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців і поліцейських, які отримали важкі поранення у бойових діях, для української дійсності набула дещо іншого забарвлення. На рівні свідомості з'являються сумніви щодо розуміння цілей правоохоронної діяльності, відбувається переоцінка цінностей.

По-третє. Залучення сімей працівників органів внутрішніх справ. У деяких випадках це діє більш уразливо, аніж пряме протистояння у бою.

По-четверте. Виснажливість служби через природні умови і тривале знаходження на вулицях (озброєний конфлікт припав на температурний мінімум, який прийнято називати хрецьєвськими морозами), обмеженість можливостей справлення фізіологічних потреб.

П'яте. Важкі травми і смерть серед оточуючих, острах за власне життя і здоров'я.

Кожен з цих факторів може розглядатися як гіперстрес, проте вони діяли в комплексі. Як наслідок – майже усі працівники органів внутрішніх справ (у більшому чи меншому ступені) потребують психологічної допомоги. З урахуванням недостатньої кількості психологів у нагоді має стати саморегуляція психічних станів, якій слід навчати. Одразу оговоримо, що у найбільш складних випадках без допомоги професіональних психологів, а інколи й лікарів-психотерапевтів не обійтися, проте це не робить меншим значення саморегуляції. Вона може застосовуватися як в комплексі реабілітаційних заходів, так і самостійно з метою виходу з астеничних станів.

Методологія саморегуляції базується на теоретичному положенні про те, що людина є саморегулюючою і самовідновлювальною біосоціоінформаційною системою. Виходячи з цього, О.Прохоров пропонує розглядати психічну саморегуляцію як систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямована на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього

простору [5, с.11].

У сучасній науці прийнято вважати, що саморегуляція може відбуватися як поза свідомістю особистості (на рівні рефлекторних зв'язків і подразників), так і на підставі усвідомленого розуміння цілі, обраної людиною самостійно чи під впливом авторитетної для неї іншої особистості.

Науковці, досліджуючи проблему саморегуляції, розробили відповідну класифікацію методів, застосування яких залежить від низки факторів, зокрема: детермінант психічного стану, індивідуальних властивостей особистості, рівня її освіченості й самоорганізації тощо. Серед таких, що найчастіше застосовуються на практиці, можна віднести аутотренінг, медитацію, самопереконання, самонавіювання, самосповідь, самопримус, аутогіпноз та деякі ін.

За методами саморегуляції може здійснюватися як невербально, так і вербально. До безапаратних невербальних методів зазвичай відносять фізичні, дихальні, мімічні, пантомімічні вправи, ідеомоторне тренування. Вербальні методи передбачають використання лінгвістичних і паралінгвістичних засобів, включаючи внутрішнє мовлення.

За стадіями застосування методів саморегуляції можливо виділити наступні: 1. Знайомство із сутністю методики, окремих прийомів, що у майбутньому планується використовувати; 2. Усвідомлення на когнітивному рівні необхідності і суті застосування того чи іншого методу з метою конструктивного виходу з кризи, унормування психічних станів; 3. Формування ідеальної усвідомленої мети, визначення мотивації, конкретизація власних цілей; 4. Набуття навичок застосування методів саморегуляції задля встановлення стійких умовно-рефлекторних зв'язків, що мають позитивний вплив на організм; 5. Підтримання потреби постійного застосування здобутих навичок.

Враховуючи таку специфічну психологічну особливість працівників органів внутрішніх справ, що нерідко виникає в якості прояву професійної деформації, як замкненість, небажання розповідати про особисті переживання, певна недо-

віра оточенню, використання методів саморегуляції набуває особливого значення.

Перевагою застосування саморегуляції працівниками ОВС є й те, що вона не примушує розголошувати таємниці, в тому числі службового характеру, сприяє удосконаленню особистості, містить потенціал для духовного зростання через своєрідне «очищення» (катарсис). Досить часто саморегуляція супроводжується переоцінкою цінностей, пошуками істини, намаганням віднайти своє місце і своє призначення у світі. Тож у подібній ситуації власне психологічні процедури перетинаються із філософськими питаннями, намаганням проникнути в проблеми, що зазвичай розглядаються в екзистенціалізмі. Подібне може відбуватися не тільки з глибоко освіченими людьми, які активно цікавляться науковими знаннями, але й із менш освіченими, які знаходяться на шляху перетворення власного емпіричного досвіду у певну життєву теорію, що дозволяє віднайти нові перспективи і сенс життя загалом.

У зв'язку з цим ми вирішили розробити концептуальну модель смислової саморегуляції, яка базується на використанні при вербальному навіюванні адаптованих до розуміння (в залежності від інтелектуального рівня) працівників органів внутрішніх справ ідей датського філософа С.-А.К'еркегора щодо ключової категорії психології діяльності в екстремальних умовах – страху.

Наше прагнення звернутися до ідей екзистенції підтверджується думкою О.І.Мухригіної, яка наголошує, що психічний стан є «екзистенціальним по своїй суті, якщо визначати його, використовуючи категорії цілісності, ситуативності, устаєності в часі, єдності переживань і поведінки, зв'язку з особистісними особливостями і психічними процесами». [6, с.132] Як вона вважає, необхідними є психологічні засоби не стільки виміру порушень, скільки наповненості змістом та іншими екзистенціальними характеристиками. Людина постійно знаходиться перед вибором між парадоксальними, іноді такими, що виключають одне одного речами. Сам вибір зумовлюється

вість.

На підставі поєднання комплексних характеристик особистості, рушійних сил її поведінки В.Б.Шумський пропонує трикомпонентну антропологічну модель, яка включає в себе соматичний, психічний і ноетичний вимір. [7] Вченим відзначається, що активація останнього є основним механізмом, що забезпечує розширення можливостей сприймати цінності і знаходити сенс: самоідистанціювання створює антропологічну основу свободи, а самотрансценденція – основу відповідальності. При цьому головною категорією виступають цінності, які визначаються кожною особистістю окремо.

У пошуках важливих варіантів вирішення проблеми ноетичного виміру цікавим і небесперспективним, на наш погляд, є звернення до праць С.А.К'еркегора. Філософському розумінню природи страху присвячені роботи мислителя «Страх і трепет», «Поняття страху», «Хвороба до смерті». [8] За його провідною концепцією у житті людини виділяється три стадії: естетична (характеризує відношення до світу, домінуючою емоцією виступає страх), етична (відносини із самим собою, домінуюча емоція – відчай), релігійна (відношення до Бога, що супроводжується парадоксальністю оцінок). Ці три стадії, на думку С.К'еркегора, відображають діалектику розвитку людини. Динаміка змін можлива лише через переживання, готовність до прийняття страждань, жертвості аж до самопожертви. У межах релігійної етики філософ пов'язує страх із розумінням гріха, починаючи від первинного гріха людства, що йде від Адама і Єви, аж до гріха конкретної людини, яка відчуває свою провинку.

Лейтмотивом бесіди психолога із працівником внутрішніх справ перед застосуванням ним методів саморегуляції у нашій гіпотетичній моделі повинна стати адаптована ідея С.К'еркегора про те, що потрібно навчитися страшитися, щоб не загинути лише від того, що тобі ніколи не було страшно, або від того, що ти занадто віддаєшся страху; тому той, хто навчився повоювати належним чином навчився вищому.

горій, що будуть визначальними для подальшої феноменологічної установки на основі вищезазначеної системи поглядів, обираються: свобода, відповідальність, сенс життя, віра, смерть, раціональний страх.

У даній статті ми робимо лише постановку проблеми, викладаємо своє бачення когнітивної моделі співпраці психолога і працівника органів внутрішніх справ на етапі підготовки до здійснення саморегуляції. Специфіка застосування даної моделі із врахуванням індивідуальних особливостей конкретної особистості, результати її застосування стануть темою наступних публікацій.

Висновки. Проблема саморегуляції психічних станів у працівників органів

внутрішніх справ у зв'язку із останніми подіями в державі набула особливого значення. Негативні реакції були спричинені стресорами, які до цього часу психологічно наукою у всій повноті не розглядалися. У пошуках нових шляхів використання вербальних методів саморегуляції, настанов практичного психолога перед її проведенням співробітниками, що зазнали посттравматичного стресового розладу після заходів з охорони громадського порядку, доцільно було б поповнити існуючі підходи ноетичним виміром, що базується на філософії екзистенціалізму, зокрема адаптованих до сучасних умов і ситуації поглядів С.-А.К'еркегора.

Список використаних джерел:

1. Конституція України [Електронний ресурс] // <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
2. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. – К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека [Текст]: Монография. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
4. Шмыков В.М. Ресурсы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел [Текст] // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2007, № 3 (30). – С.36-40.
5. А.О.Прохоров. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Текст] – М.: ПЕРСЭ, 2005.
6. Мухрыгина О.И. К проблеме диагностики саморегуляции психических состояний личности в экзистенциальном контексте [Электронная версия] / О.И.Мухрыгина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология», 2010. - № 1 (7) – С.131-140 // <http://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-diagnostiki-samoregulyatsii-psicheskikh-sostoyaniy-lichnosti-v-ekzistentsialnom-kontekste>
7. Шумский В.Б. Методология психотерапии в свете димензиональной онтологии Виктора Франкла // Проблемы смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла) // Материалы международной конференции. Москва, 19-21 мая 2005 г. – М.: Смысл, 2005. – С.233-236.
8. К'еркегор Серен. Страх и трепет. Понятие страха. Болезнь к смерти. – М., 1993. – 384 с.