

УДК 159.943

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.3>

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЯК КОМПОНЕНТ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ

**Наталія Афанасьєва**

*Національний університет цивільного захисту України,  
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023  
e-mail: Afanaseva\_Natali@ukr.net*

**Юлія Ільїна**

*Національний університет цивільного захисту України,  
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023  
e-mail: julija.illina@gmail.com*

**Наталія Світлична**

*Національний університет цивільного захисту України,  
вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна, 61023  
e-mail: maestro\_sna@ukr.net*

Саморегуляція забезпечує функціонування людини, успішність взаємодії зі світом, оточуючими, сприяє реалізації поставлених цілей у будь-якій сфері життєдіяльності та підтримці оптимального психічного стану. Способи подолання є засобами саморегуляції. Ресурси, що актуалізуються у стилях і стратегіях подолання, є динамічною єдністю когнітивних та особистісних можливостей людини під час вибору спрямованості та способів дій.

Екстремальний характер професійної діяльності рятувальників обумовлює високий рівень професійного стресу, який призводить до зниження ефективності професійної діяльності в повсякденних та екстремальних ситуаціях і визначає необхідність оцінки та формування адаптивних типів долаючої поведінки.

Дослідження особливостей саморегуляції психічних станів у рятувальників засвідчило, що найбільш розвиненими стилями саморегуляції є моделювання, самостійність, планування, а найменш розвиненими – програмування та оцінка результатів. Загальний рівень розвитку саморегуляції визначено як середній. Досліджувані особи володіли необхідними навичками саморегуляції, але останні можуть слабшати або втрачатись у разі надмірних навантажень, погіршення самопочуття, різкої зміни ситуації тощо.

Емпіричним шляхом визначено структурні компоненти копінг-поведінки рятувальників. У досліджуваних осіб більш виражені позитивні копінг-стратегії: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Під час кореляційного аналізу виявлено статистично значущі взаємозв'язки між стилями саморегуляції і копінг-стратегіями. Розвинені стилі саморегуляції корелюють із продуктивними копінг-стратегіями: самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, плануванням вирішення проблеми. Дослідження взаємозв'язку між вольовою саморегуляцією і копінг-стратегіями виявило її наявність як за продуктивними, так і за непродуктивними копінг-стратегіями.

Результати емпіричного дослідження показали необхідність розробки психокорекційної програми, спрямованої на вироблення навичок і вмій самостійного контролю, регулювання психофізіологічного стану, навчання способам підвищення стресової стійкості й швидкого зняття напруги,

сприяння особистісному зростанню й розвитку самосвідомості рятувальників у разі подолання емоційних, поведінкових і комунікативних проблем.

*Ключові слова:* саморегуляція, долаюча поведінка, копінг-стратегії, рятувальники.

**Постановка проблеми.** Життя мешканців сучасної України супроводжується глибокими, інтенсивними і багатоплановими перетвореннями, що здійснюються в усіх сферах функціонування суспільства. У психологічній практиці вони супроводжуються руйнуванням стереотипів свідомості, діяльності та способів життя людини, причому найперше зачіпають осіб, включених у різні системи праці. Особливе місце серед них посідають фахівці ризикових і небезпечних професій, які піддаються впливу інформаційних, соціально-психологічних та складних чинників діяльності, що призводять до перевантажень когнітивного, емоційного, комунікативного характеру.

**Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Висвітлена у статті проблематика пов'язана з темами, що досліджуються в загальній і соціальній психології, а також у психології діяльності в особливих умовах. Це дослідження актуальне в контексті психологічного супроводження діяльності фахівців ризикових і небезпечних професій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізу проблеми саморегуляції присвячені численні наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців. Окремі про-яви саморегуляції у різних видах діяльності висвітлені у працях О. Конопкіна, Г. Нікіфорова, А. Осніцького, І. Трофімова та інших; проблеми саморегуляції під час дослідження рефлексії – у роботах І. Бега, В. Давидова, А. Зака, Б. Зейгарника, К. Поліванова та інших; моральний вчинок як основа саморегуляції – у роботах М. Савчина, С. Рубінштейна, В. Татенко, В. Ядова, П. Якобсона та інших; вольова регуляція особистості – у роботах Л. Виготського, В. Іваннікова, В. Котирло, В. Селіванова та інших. Можливості застосування психічної саморегуляції у різних цілях, зокрема регулювання діяльності в екстремальних умовах, досліджено в роботах О. Дашкевич; підвищення надійності діяльності під час втоми – у роботах Н. Круглової; стабілізація діяльності в екстремальних умовах – у працях В. Мажина. Методи саморегуляції висвітлені в роботах А. Алексєєва, Т. Ахмедова, Л. Гримак, О. Соколової, В. Кандиби, А. Карпенко, Л. Забелова та інших.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Незважаючи на суттєвий інтерес дослідників до проблеми психічної саморегуляції, більшість робіт присвячено загальним підходам без урахування використання конкретних методів саморегуляції. Залишається не досить розробленим питання взаємозв'язку психічної саморегуляції та стратегій долаючої поведінки рятувальників.

**Мета роботи** – презентація результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку саморегуляції психічних станів та копінг-поведінки рятувальників.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Діяльність рятувальників пов'язана з високим ступенем ризику, небезпекою для життя і здоров'я, усвідомленням відповідальності за результати виконання службових завдань. Високий рівень підготовки працівників, розкриття їх потенційних можливостей здатні забезпечити успішність діяльності в екстремальних умовах. Психологічна готовність до діяльності залежить від особливостей особистості, що лежать в її основі, а також від домінуючих психічних станів. Однією із проблем психічних станів, що має практичне значення, є проблема їхньої саморегуляції, основна мета якої – гармонізація взаємин із навколишнім світом і самим собою. Ця мета може бути досягнута завдяки активізації механізмів мимовільної і довільної саморегуляції [1].

Екстремальна ситуація створюється комплексом специфічних чинників і їхніми особливостями. Чинниками екстремальності можуть бути як фізичні характеристики се-

редовища (шум, наявність шкідливих домішок у середовищі, висока або низька температура і т. п.), так і емоційні чинники (дефіцит часу, небезпека, підвищена відповідальність тощо). Екстремальність діяльності рятувальників створюється постійно діючими негативними факторами. До них належать не тільки частий дефіцит часу та інтелектуальні перевантаження, пов'язані з надлишком або дефіцитом інформації, але й постійна підвищена службова і моральна відповідальність за прийняті рішення [2; 3].

Розглядаючи психологічну готовність людини до діяльності в екстремальних умовах, науковці звертають увагу на цілий комплекс змінних, від яких залежить успіх діяльності. Ці змінні об'єднують у такі групи:

- компоненти кваліфікації, що вимагають придбання необхідних знань і вмінь;
- мотиваційні компоненти, що характеризують відношення до діяльності;
- особливості особистості та домінуючі психічні стани [1].

Складні умови діяльності рятувальників визначають особливу важливість розвитку потенційних можливостей, особистісних особливостей, здібностей та вміння ефективно пристосовуватися до таких умов, формувати та зберігати високий рівень активності психічного стану і працездатності, тобто вміння формувати оптимальний стиль життєдіяльності, активну життєву позицію, оптимальний рівень саморегуляції психофізіологічних функцій. Здатність до регуляції поведінки неможлива без навичок саморегуляції психічного стану. Специфіка діяльності визначає підвищені вимоги щодо здатності працівників довільно регулювати свій стан і поведінку, що змушує нас звернутися до розгляду цієї проблеми.

У дослідженні брали участь рятувальники м. Харкова кількістю 54 особи. Нами використано такі психодіагностичні методи дослідження, як опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» – ССП-98 (В. Моросанова); опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана; «Копінг-тест» Р. Лазаруса; «Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма. Крім того, застосовано математичний метод – коефіцієнт кореляції г-Пірсона.

Для дослідження особливостей психічної саморегуляції рятувальників використовувалися методика ССП-98 і Тест «Дослідження вольової саморегуляції». Найбільш розвиненими стилями психічної саморегуляції рятувальників цієї групи є моделювання ( $7,4 \pm 2,6$  бали), самостійність ( $6,4 \pm 2,1$  бали) і планування ( $5,8 \pm 2,0$  бали), а найменш розвиненими – програмування ( $3,2 \pm 1,2$  бали), оцінка результатів ( $4,5 \pm 1,7$  бали). Загальний рівень розвитку саморегуляції визначено як середній. Це свідчить про те, що досліджувані особи здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в майбутній перспективі, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, а також одержуваних результатів – поставленим цілям. В умовах несподіваної зміни обставин, зміни способу життя, переходу на іншу систему роботи такі особистості здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій. Вони певною мірою автономні в організації своєї активності, здатні самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення поставленої мети, контролювати процес її виконання, аналізувати й оцінювати проміжні та кінцеві результати діяльності. Такі особи потребують усвідомленого планування діяльності, їхні плани реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві, стійкі; цілі діяльності висувуються ними самостійно.

Проте досліджувані особи не вміють або не хочуть детально продумати послідовність своїх дій. Вони зазвичай діють імпульсивно, не завжди здатні самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з невідповідністю отриманих результатів цілям діяльності, проте не вносять змін до програми дій і діють шляхом проб і помилок. Їхні суб'єктивні критерії успішності не досить стійкі, що може призводити до різкого погіршення якості результатів за умови збільшення обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх труднощів.

Отже, нами виявлено певні стилеві особливості психічної саморегуляції рятувальників, що характеризуються усвідомленістю і взаємопов'язаністю регуляторних компонентів у загальній структурі саморегуляції, адекватністю реагування на мінливі умови, самостійністю в постановці цілей і плануванні діяльності, здатністю компенсувати особистісні, характерологічні та інші особливості, які перешкоджають досягненню мети. Але в умовах істотного збільшення навантажень або погіршення стану система саморегуляції може давати збій, що призводить до погіршення результативності діяльності, помилок, імпульсивних дій.

За загальною шкалою отримано середні показники з тенденцією до високих, що характерно для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного боргу. Зазвичай вони добре рефлексують особисті мотиви, реалізують наміри за планом, уміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають соціально-позитивну спрямованість. У складних ситуаціях можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки, і тривоги з приводу її спонтанності.

За шкалою «наполегливість» також отримано показники вище середніх значень, що характеризують досліджуваних осіб як діяльних, працездатних людей, які активно прагнуть до виконання наміченого; їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочати справу. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку.

За шкалою «самовладання» отримано показники вище середніх значень, що характеризує досліджуваних осіб як емоційно стійких і таких, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій, впевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового та несподіваного. Разом із тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності і стомлюваності [4].

Отже, дослідження психічної та вольової саморегуляції рятувальників дозволяє визначити досить високий рівень їхнього розвитку. Досліджувані особи мають необхідні навички саморегуляції, але вони можуть слабшати або втрачатись у випадку надмірних навантажень, погіршення самопочуття, різкої зміни ситуації.

Наступним етапом дослідження стало діагностування структури долаючої поведінки рятувальників. Дослідження структури копінг-поведінки рятувальників проводилося з використанням копінг-тесту Р. Лазаруса і тесту Е. Хейма. У досліджуваних осіб більше виражені позитивні копінг-стратегії (70,3%): самоконтроль (13,0%), пошук соціальної підтримки (14,1%), прийняття відповідальності (14,7%), планування вирішення проблеми (17,4%), позитивна переоцінка (11,1%). Це свідчить про те, що у важких життєвих ситуаціях, у стресових умовах чи фрустрації досліджувані особи частіше прагнуть подолати їх завдяки цілеспрямованому контролю емоцій, мінімізації впливу їх на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, контролю поведінки, прагненню до самовладання. Такі особи намагаються вирішувати проблеми із залученням зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуком інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Досліджувані рятувальники визнають свою роль у виникненні проблеми та беруть відповідальність за її рішення на себе, в деяких випадках – із самокритикою та самозвинуваченням. Вони цілеспрямовано аналізують ситуацію та можливі варіанти поведінки, виробляють стратегії вирішення проблеми, планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду, наявних ресурсів, а також долають негативні переживан-

ня, пов'язані з проблемою, за допомогою її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Досліджувані особи частіше використовують такі стратегії подолання стресових ситуацій, як вирішення завдання (77,5 %) і соціальне відволікання (64,1%). Отже, рятувальники цієї групи використовують переважно адаптивні копінг-стратегії. Адаптивні варіанти копінг-поведінки – це форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибокого усвідомлення власної цінності як особистості, віри у власні ресурси під час подолання важких ситуацій. Серед них домінують емоційні стани з активним обуренням і протестом у разі труднощів і впевненістю в існуванні виходу з будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Такі люди обирають співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукають підтримку в найближчому соціальному оточенні або пропонують її близьким задля подолання труднощів [5].

Між тим, досліджувані особи цієї групи відчувають труднощі у вираженні емоцій задля розрядки та зняття напруги. Для них більш характерним є пригнічення емоцій і стримування проявів пережитих почуттів. Це може негативно вплинути на психічне й соматичне здоров'я досліджуваних осіб; така особливість потребує психокорекційного втручання.

Проведене дослідження особливостей саморегуляції і структури копінг-поведінки рятувальників цієї групи показало, що в них досить розвиненими є навички психічної та вольової саморегуляції, причому у стресових ситуаціях частіше використовуються продуктивні копінг-стратегії.

Для визначення особливостей взаємозв'язку психічної та вольової саморегуляції і стратегій долаючої поведінки використано г- критерій Пірсона. Під час кореляційного аналізу виявлено статистично значущі взаємозв'язки між стилями саморегуляції і копінг-стратегіями, зокрема планування має позитивний взаємозв'язок з самоконтролем ( $p \leq 0,05$ ), пошуком соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ), прийняттям відповідальності ( $p \leq 0,05$ ) і плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,01$ ). Моделювання має прямий кореляційний зв'язок із самоконтролем ( $p \leq 0,05$ ), пошуком соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ), прийняттям відповідальності ( $p \leq 0,05$ ) і плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,05$ ). Програмування має зворотний кореляційний зв'язок з конфронтаційним копінгом ( $p \leq 0,05$ ) і втечею-униканням ( $p \leq 0,05$ ). Оцінка результатів має прямий взаємозв'язок з дистанціюванням ( $p \leq 0,05$ ) і позитивною переоцінкою ( $p \leq 0,05$ ). Гнучкість має прямий взаємозв'язок із пошуком соціальної підтримки ( $p \leq 0,01$ ), втечею-униканням ( $p \leq 0,01$ ) і плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,01$ ). Самостійність має прямий взаємозв'язок із самоконтролем ( $p \leq 0,01$ ), прийняттям відповідальності ( $p \leq 0,05$ ) і плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,05$ ), а також зворотний зв'язок – із втечею-униканням ( $p \leq 0,05$ ). Загальний рівень саморегуляції прямо корелює із самоконтролем ( $p \leq 0,05$ ), пошуком соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ), прийняттям відповідальності ( $p \leq 0,05$ ) і плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,01$ ). Отже, розвинені стилі саморегуляції корелюють із продуктивними копінг-стратегіями: самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, плануванням вирішення проблеми.

Показники за шкалою загальної вольової регуляції корелюють із показниками конфронтаційного копіngu ( $p \leq 0,05$ ), прийняттям відповідальності ( $p \leq 0,05$ ), плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,05$ ). Показники за шкалою «наполегливість» корелюють із показниками конфронтаційного копіngu ( $p \leq 0,05$ ), пошуком соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ), плануванням вирішення проблеми ( $p \leq 0,05$ ). Показники за шкалою «самовладання» корелюють з показниками дистанціювання ( $p \leq 0,05$ ) і самоконтролю ( $p \leq 0,05$ ). Отже, дослі-

дження взаємозв'язку між вольовою саморегуляцією і копінг-стратегіями показало її наявність як за продуктивними, так і за непродуктивними копінг-стратегіями.

Подолання є невід'ємною складовою частиною процесу саморегуляції та усвідомленого досягнення мети. У дослідженні саморегуляція і подолання розглядаються як один процес, але в першому випадку більша увага приділяється меті, досягнення якої служить критерієм успішного подолання, а в другому – способу подолання. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей людини задля досягнення цілей життєдіяльності. Процес саморегуляції сприяє формуванню гармонійної поведінки; на її основі розвивається здатність керувати собою відповідно до реалізації поставленої мети, спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог життя і професійних завдань.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження показало, що негативні наслідки важких життєвих ситуацій можна пом'якшити адаптивними стратегіями їх подолання. Саме тому копінг-стратегії є важливим чинником психологічного благополуччя, здоров'я, успішності діяльності. Однак більша частина позитивних результатів пов'язана з узагальненим розподілом стратегій подолання на групи проблемно- та емоційно-орієнтованих, а також їх поділом за критеріями наближення (активності) й уникнення. Отримані результати дозволяють розглядати копінг-стратегії у структурі саморегуляції як чинник забезпечення деяких її важливих етапів. Копінг-стратегії є своєрідним провідником, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки у стресовій ситуації. Отже, розвиненість процесів саморегуляції поведінки дозволяє знизити частоту застосування неефективних копінг-стратегій, підвищити стійкість до ситуації невизначеності, посилити емоційну стійкість.

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розробки психоко-рекційної програми або програми тренінгу, спрямованої на формування навичок і вмінь самостійного контролю та регулювання психофізіологічного стану, навчання способам підвищення стресової стійкості та швидкого зняття напруги, сприяння особистісному зростанню і розвитку самосвідомості рятувальників у разі подолання емоційних, поведінкових і комунікативних проблем.

#### Список використаної літератури

1. Колесніченко О. С. Формування емоційного компонента психологічної готовності до дій в екстремальних умовах у працівників МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 52–61.
2. Лось О. М. Професійна діяльність в особливих умовах як об'єкт психологічного дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1. Том 1. С. 59–63.
3. Бочелюк В. Й. Професіоналізм особистості: теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя: Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного та муніципального управління», 2007. 248 с.
4. Кузнецов М. А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43(1). С. 110–128.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

## SELF-REGULATION OF MENTAL STATES AS A COMPONENT OF OVERCOMING BEHAVIOR OF RESCUERS

**Natalia Afanasieva**

*National University of Civil Defence of Ukraine,  
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023  
e-mail: Afanaseva\_Natali@ukr.net*

**Yuliia Ilina**

*National University of Civil Defence of Ukraine,  
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023  
e-mail: julija.illina@gmail.com*

**Nataliia Svitlychna**

*National University of Civil Defence of Ukraine,  
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023  
e-mail: maestro\_sna@ukr.net*

Self-regulation ensures human functioning, the success of interaction with the world, others, contributes to the realization of goals in any sphere of life and maintain optimal mental state. Ways to overcome are means of self-regulation. Resources, which are actualized in styles and strategies of overcoming, are a dynamic unity of cognitive and personal capabilities of a person in the choice of direction and ways of action. The extreme nature of the professional activity of rescuers causes a high level of professional stress, which reduces the effectiveness of professional activities in everyday and extreme situations, and determines the need to assess and form adaptive types of coping behavior.

The study of the peculiarities of self-regulation of mental states in rescuers showed that the most developed styles of self-regulation are: modeling, independence and planning; least developed: programming and evaluation of results. The general level of development of self-regulation is defined as average. Subjects have the necessary skills of self-regulation, but they can be weakened or lost in cases of overload, malaise, sudden changes in the situation and so on. The structural components of rescuers' coping behavior were determined empirically.

Positive coping strategies are more pronounced in the subjects: self-control, search for social support, acceptance of responsibility, problem solving planning, positive reassessment.

Correlation analysis revealed statistically significant relationships between self-regulation styles and coping strategies. Developed styles of self-regulation correlate with productive coping strategies: self-control, seeking social support, taking responsibility and planning to solve the problem. The study of the relationship between voluntary self-regulation and coping strategies has shown its existence with both productive and unproductive coping strategies.

The results of empirical research have shown the need to develop a psychocorrection program aimed at developing skills and abilities of self-control and regulation of psychophysiological state, learning how to increase stress resistance and rapid stress relief, promote personal growth and self-awareness of rescuers in overcoming emotional, behavioral and communicative.

*Key words:* self-regulation, overcoming behavior, coping strategies, rescuers.