

вплив на особистість майбутнього правоохоронця, налаштованість та її орієнтація на гармонійно-ціннісний розвиток, забезпечення необхідних умов для успішної реалізації програми формування впевненої особистості з загальнолюдськими цінностями; розвиток її індивідуальних нахилів, здібностей; становлення гуманних і демократичних відносин у колективі майбутніх правоохоронців.

*Андрусишин Ю.І.*, науковий співробітник наукової лабораторії Національної академії СБУ, кандидат психологічних наук

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УЧАСНИКІВ АТО**

Проблема емоційно-вольової стійкості фахівців є ключовою для розуміння психологічних механізмів ефективності й надійності професійної діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах. Достатній рівень її розвитку дає змогу організму зберігати стабільність у різних умовах діяльності, що є показником професійного здоров'я та передумовою забезпечення ефективності виконання завдань в стресових умовах.

При роботі в районі проведення антитерористичної операції (далі – АТО) значення емоційно-вольової стійкості значно підвищується, особливо за умови виникнення ситуацій, що загрожують життю та здоров'ю особистості та її друзів, колег. Суттєві зміни умов перебування обумовлюють необхідність перебудови своєї психіки, переведення її на новий режим функціонування задля адаптації до стрес-факторів. З перших днів участі в АТО (а часто й до її початку) в особистості запускаються механізми короткострокової та довгострокової адаптації, розробляються специфічні копінг-стратегії і навички повсякденного виживання.

До того ж, під впливом чинників, які створюють екстремальні ситуації, поведінка невідготовленого фахівця може супроводжуватись розгубленістю; нерішучістю; підвищеним рівнем тривожності; погіршенням рівня уваги та

спостережливості; зниженням наполегливості й цілеспрямованості в досягненні цілей; підвищенням рівня роздратованості й нестриманості; відмовою від виконання завдання; обманом тощо. Оптимізації адаптивних можливостей людини до стрес-факторів екстремальних ситуацій сприяє застосування емоційно-вольової саморегуляції, завдяки чому досягається формування стійкості до тривалого напруження, небезпеки та ризику, здатності до оптимальної мобілізації можливостей організму, а також набуття досвіду подолання перешкод в екстремальних умовах.

Загалом, психічну саморегуляцію розуміють як системно організований психічний процес ініціації, побудови та підтримання усіх видів й форм зовнішньої та внутрішньої активності, направленої на досягнення цілей та управління ними. Саморегуляція із успіхом застосовується для подолання фізичних та розумових навантажень, регуляції рівня емоційного збудження, формування мобілізаційної готовності, нормалізації психічного стану після емоційного навантаження. Психічна саморегуляція містить прийоми, що дають змогу впливати на вегетативну нервову систему, центри керування якою не підлягають прямому вольовому впливу, керувати тонусом м'язів, рівнем бадьорості та функціями внутрішніх органів.

Емоційно-вольова саморегуляція, як один із видів психічної саморегуляції, має бути спрямована на формування таких станів, що сприяють оптимальному використанню особистістю своїх внутрішніх можливостей, розкриттю його творчого потенціалу, більш широкого й ефективного прояву її професійних якостей і здібностей. Зазначений вид саморегуляції є тим механізмом, посередництвом якого здійснюється оптимізація й компенсація психічних можливостей, регуляція психічних станів відповідно до завдань та цілей професійної діяльності. З його допомогою особистість підтримує стабільний рівень активності, незважаючи на негативні стани, що виникають на певному етапі роботи.

Процес емоційно-вольової саморегуляції має базуватися на трьох основних принципах: релаксації, рефлексії, самонавіювання. Сутність релаксації полягає у підготовці тіла та психіки до використання тренувальних вправ. Завдяки релаксації можна відчути зв'язок свого організму з

мисленневою діяльністю. Розслаблення означає звільнення тіла і психіки від зайвого напруження. Релаксація є двостороннім процесом: тіло розслабляється по мірі того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслабляється тіло. Рефлексія є процесом самопізнання внутрішніх психічних актів та станів, тобто вона створює у індивіда цілісний образ його стану, що є важливим для його репродукції, корекції та реабілітації. Навички рефлексії дають змогу краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів. Самонавіювання полягає у тому, що з допомогою самонаказів вербальні фрази неодноразово відтворюються у свідомості та глибоко сприймаються на емоційному рівні. Такі ж накази можуть бути сформульовані як намір, установка або твердження, наприклад: «Я можу це зробити», «У мене неодмінно все вийде». Самонавіювання – це переконливе твердження про те, що успіх можливий, виражене від першої особи в теперішньому часі. Слова, направлені до себе, укріплюють віру в те, що людина може досягнути поставленої мети. Вони змушують мозок концентруватися та активно брати участь у процесі досягнення мети.

Тобто, емоційно-вольова саморегуляція передбачає розвиток емоційно-вольових якостей, які можуть оптимально сформуватися в умовах значної емоційної напруги, гострого дефіциту часу. Як слушно зазначають науковці [1, с. 147], саме дискомфортні умови стимулюють розвиток вольової активності та активізацію вольових центрів у підкіркових структурах головного мозку. Такі ситуації викликатимуть сильні емоції, однак у міру звикання до подібних умов негативний вплив цих емоцій буде послаблюватись, з'явиться відповідний досвід, який допоможе в конкретних умовах діяльності зберегти емоційно-вольову стійкість і виконати відповідне завдання.

Таким чином, із викладеного можна зробити висновок, що емоційно-вольова саморегуляція є передумовою успішної роботи в районі проведення АТО. Вона має бути спрямована на подолання регуляцію рівня емоційного збудження, формування мобілізаційної готовності та нормалізацію психічного стану особистості. Володіння розвиненими навичками емоційно-вольової саморегуляції забезпечує ефективну психологічну самопомогу при виявленні особистістю у себе первинних негативних психічних реакцій на вплив стресових умов.

## Список використаних джерел

1. Морозов О.М. Патопсихологічний аналіз особистості в правоохоронній практиці : монографія / О.М. Морозов. – К. : Атіка, 2009. – 320 с.

*Левенець А.Є.*, старший викладач кафедри пенітенціарної педагогіки і психології Інституту кримінально-виконавчої служби, кандидат психологічних наук

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ АТО

Діяльність учасників бойових дій в зоні АТО пов'язана з ризиком для життя й здоров'я та, як правило, пронизана безліччю стресових факторів. Специфіка виконання професійної діяльності учасників АТО задає високі вимоги до їх особистісних якостей, рівня професіоналізму, вміння легко адаптуватися та адекватно реагувати на загрозливі обставини середовища. Тривале виконання своїх службових обов'язків в досить напруженій обстановці може призводити до дезадаптації, зниження супротиву організму, розвитку негативних психічних станів.

Зазначимо, що більшість фахівців з психології стресу вважають, що помірний стрес справляє позитивний вплив на ефективність виконуваної діяльності, в той час як надмірний стрес (дистрес) – дезорганізовує поведінку, викликає деструктивні зміни через перевищення ресурсних можливостей організму [2]. Відповідно поняття «стресостійкість» визначається через критерії надійності, продуктивності та ефективності виконуваної діяльності, емоційну стійкість. Характер і способи переборювання стресових ситуацій залежать від життєвої позиції, активності особистості, від її потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей (Ю.А. Александровський, Р.С. Лазарус, В.Л. Марищук, Г.С. Никифоров, О.Я. Чебикін, Ю.В. Щербатих та ін.).

Р.С. Лазарус та С.Фолькман виділяють дві провідні стратегії подолання стресових ситуацій: 1) проблемно-орієнтовані та 2) емоційно-орієнтовані. Перша стратегія спрямована на актуалізацію зусиль, необхідних для вирішення