

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Найважливішим завданням кожного суспільства є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна врівноваженість (самовладання), зрілість почуттів відповідно до віку, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Це обумовлює потребу у психологічному супроводі відновлення та відтворення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів з урахуванням різних умов життєдіяльності, як звичайних, так і екстремальних, швидкої й адекватної адаптації до безперервно змінюваних природного та соціального середовища.

Існує чимало підходів до проблематики, пов'язаної з психічними станами, зокрема: їх відновлення, відтворення, врівноваження та регулювання (М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, В. Ганзен, Л. Гримак, Л. Дика, Н. Завалова, Ю. Миславський, В. Некрасов, А. Осницький, В. Пономаренко, А. Прохоров, В. Семиченко, Н. Худаков, та ін.); виникнення, динаміка, подолання їх негативного виявлення при реагуванні на несприятливі події зовнішнього і внутрішнього життя; шляхи та способи досягнення психічних станів, які сприяють успішному та продуктивному виконанню навчальних, професійних завдань (В. Вахніна, Б. В'яткін, Ю. Голіков, А. Леонов, В. Крук, А. Федотов та ін.).

Можливості врегулювання психічних станів за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції досить вивчені, класифіковані та широко використовуються в різних галузях практичної психології (В. Асєєв, Л. Гримак, О. Дашкевич, Є. Ільїн, Ст. І. Медведєв, В. М'ясников, Г. Нікіфоров, А. Прохоров та ін.). Проте умови життєдіяльності не завжди дозволяють їх застосування, і тоді провідна роль у подоланні стресу й оптимізації несприятливих станів починає належати психічній саморегуляції, у процесі якої розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу

від обставин, що забезпечують навіть у самих важких умовах можливість самоактуалізації. У напружених і важких умовах життєдіяльності людина може керувати своїм станом, використовуючи різні способи самовпливу та саморегуляції. Тому психологічна саморегуляція стає засобом управління психічними станами, а володіння засобами психологічної саморегуляції визначають ступінь адаптації і соціалізації особистості (В. Бодров, Г. Зараковський, В. Пономаренко, Н. Завалова, М. Котик, Г. Никифоров, М. Решетніков, В. Марищук, Л. Чайнова, Ю. Стрелков, А. Леонова й ін.).

Суттєвим внеском цих досліджень у розробку психологічної теорії саморегуляції є їх спрямованість на розробку психофізіологічних методів саморегуляції стану людини, застосування психотехнічних методик для корекції, компенсації або лікування наслідків екстремальних впливів, емоційного регулювання станів й ін. Ці дослідження об'єднують погляд на психічний стан як на якісно своєрідну відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають при виконанні значущої діяльності.

Стани є найважливішою частиною всієї психічної регуляції, відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності та поведінки. Процес психічної саморегуляції в різних видах діяльності є виявленням і встановленням варіантів використання ресурсів, які дають найкращий результат при мінімальних витратах зі створення зовнішніх і, насамперед, внутрішніх умов для формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану [1]. Емоції і стани інтегративно функціонують, забезпечуючи реагування людини як цілісності (у її духовній, психічній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, спрямовані на неї.

Проте, акцентуючи увагу на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття, зокрема саморегуляції (О. Алексеев, Л. Гримак, Л. Дика, О. Прохоров та ін.). Загальним для різних визначень саморегуляції у цьому акценті є виділення стану людини як об'єкта впливу і спрямованість на використання внутрішніх засобів регуляції, в першу чергу – прийомів психологічного самовпливу. «Психічну саморегуляцію» визначають як систему, що базується на свідомому самовпливі людини, спрямованому на зниження дії з боку негативного психічного стану, або повне його усунення, а також досягнення і підтримання необхідного психічного стану за рахунок використання власних психічних засобів. Саморегуляція в різних підходах до оптимізації психічних станів визначається як: 1) специфічний вид самостійної психічної діяльності суб'єкта, який характеризується специфічністю предмета (актуальний стан), цілей (збереження або перетворення стану) і комплексним характером засобів

саморегуляції, зумовлюючи становлення адаптивних особистісних властивостей, що забезпечують ефективність професійної діяльності (системно-діяльнісний підхід, Л. Дика); 2) цілісна ієрархічно організована функціональна структура, елементи якої об'єднані для зміни або збереження стану, основними складовими якої є: рефлексія, усвідомлений образ бажаного стану, мотивація, особистісних сенс, зворотний зв'язок, операційні засоби та психічні процеси та властивості (системно-функціональний підхід, А. Прохоров); 3) цілісна структура, інформаційна система, що реалізується за допомогою взаємодії функціональних ланок, в основі яких лежать специфічні регуляторні функції, що взаємодіють в загальному процесі регуляції, незалежно від психічних способів і засобів реалізації (структурно-функціональний підхід, О. Конопкін); 4) структурні перебудови у роботі функціональних систем забезпечення діяльності, які виникають під впливом факторів трудового середовища і дають характеристику пережитого людиною стану з урахуванням його оптимальності. Оптимізація станів визначається комплексом заходів, спрямованих на попередження розвитку або на ліквідацію (повну або часткову) вже виниклих несприятливих станів (структурно-інтегративний підхід, А. Леонова).

Принципова відмінність методів саморегуляції від методів психорегуляції (рефлексотерапія, функціональна музикотерапія, аутогенне тренування, гіпноз та ін.) полягає у тому, що: людина самостійно, без зовнішнього впливу з боку інших людей, може регулювати свій психічний стан, поведінку, емоції; неможливо оптимізувати психічний стан людини тільки за рахунок елімінації чинників, які ускладнюють діяльність. Відомі такі методи *саморегуляції*: психічної (аутогенне тренування, спеціальні прийоми психічного регулювання, що мають професійну спрямованість; самоконтроль-саморегуляція; музичне кондиціонування; аромафітоергономіка), психофізіологічної (фізичні вправи в період професійної діяльності; масаж; рефлексотерапія; термовідновлювальні процедури; електрофізіологічні методи та ін.) тощо. Необхідно підкреслити значну складність психологічних механізмів, форм і засобів, які забезпечують оптимізаційний процес [2].

У результаті емпіричного дослідження (всього 450 респондентів: працівників клубних, мистецьких і музейних закладів Харківської, Хмельницької, Черкаської, Одеської, Дніпропетровської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Вінницької областей; студентів і викладачів ТНУ ім. В. І. Вернадського, КНУКіМ, КУК) було: 1) з'ясовано, що 45% опитаних, хотіли би зовнішнього втручання фахівців і застосування ними психологічних методів і засобів для врегулювання станів, 25 % із задоволенням приймають від значущих інших регулювання власними негативними станами, зокрема: приємне спілкування (коли

веселять, бадьорять, заспокоюють, змушують, просять), дозвілля разом, співтворчість, взаємодія, прогулянка, насолода творами мистецтва; 2) виявлено популярні види діяльності, які переважно обирають досліджувані для саморегуляції негативних станів: художньо-образний (заняття образотворчим мистецтвом, музикою, розведення квітів тощо), соціально-комунікативний (виявлення товариськості, емпатії, толерантності, уміння вислухати думку іншого, обмінятися думками та враженнями тощо), сенсорно-перцептивний (активізація відчуттів і сприймань різної модальності, зокрема, насолода від звуків, температури, краси (кольори, відтінки, форми), смаку, аромату, проявів тіла).

Отже, актуальність дослідження психічних станів особистості підтверджена значною кількістю підходів до цієї проблематики. Відповідно до різних підходів (системно-діяльнісний, системно-функціональний, структурно-функціональний, структурно-інтегративний) психічну саморегуляцію визначено основою оптимізації психічних станів. На основі проведеного емпіричного дослідження виявлено різноманітність як станів, так і засобів їх саморегуляції, які забезпечують вирішення основного завдання – забезпечення оптимальних психічних станів та, відповідно, підтримання ефективного соціального та предметно-виробничого функціонування суб'єкта у різних видах діяльності.

Список використаних джерел:

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

2. Костюченко О. В. Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи* : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 111–151. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/406>