

Вестник университета дружбы народов. Психология и педагогика. 2016. № 2. С. 75–83.

6. Родина Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. К., 2013. 496 с.

7. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения. *Вестник Санкт-Петербургского университета.* 2009. Вып. 2. Ч. 1. С. 198–205.

8. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin.* 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.

9. Greenglass E. Proactive coping // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges.* London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.

10. Kahana E., Kelley-Moore J., Kahana B. Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging & Mental Health.* 2012. Vol. 16. № 4. P. 438–451.

11. Vernon L. L., Dillon J. M., Steiner A. R. W. Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress & Coping.* 2009. Vol. 22. № 1. P.117–127.

12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. № 15. P. 1–18.

І. В. Жданова,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології і психології
(Харківський національний університет
внутрішніх справ),

Н. В. Буракова,

слухач магістратури
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Проблема психічного здоров'я особистості відноситься до числа найбільш актуальних проблем сьогодення. Психічне здоров'я є неодмінною умовою якості життя людини, її соціально-економічної стабільності, впевненості у завтрашньому дні. Прискорення темпу життя сучасної людини характери-

зується збільшенням стресогенності, постійно зростаючим потоком інформації, інтенсивністю комунікативних зв'язків, що висуває на перший план проблему збереження її психічного здоров'я.

Сучасний стан проблеми психічного здоров'я пов'язаний з введенням в науковий обіг терміна «психічне здоров'я» як стану «душевного благополуччя», при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти [8]. Психічне здоров'я забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки та діяльності людини, в тому числі – емоційну саморегуляцію. Психічно здорова людина здатна до самоуправління, самозбереження, самовдосконалення, спрямована на подолання неблагополуччя, формування стресостійкості. Це дає їй змогу підтримувати працездатність у різних сферах свого життя і, в тому числі, у професійній сфері [4].

Особливу актуальність проблема психічного здоров'я набуває для працівників поліції. Їх службова діяльність безперечно є дуже відповідальною і складною: повна стресів через інформаційну невизначеність, несподіваність, різкі зміни умов, екстремальність ситуацій, агресивність середовища, перевтому, тривалу психічну напругу. Все це руйнівно впливає на психічне здоров'я поліцейських і потребує володіння навичками емоційної саморегуляції [8].

Результати дослідження І. В. Жданової та Л. М. Балабанової, проведеного за допомогою контент-аналізу, показали, що частіше за все у своїх публікаціях науковці, говорячи про психічне здоров'я поліцейських, вказують на такі його характеристики: здатність до саморегуляції психічних станів та управління власною поведінкою, адаптованість до умов навчальної та службової діяльності, емоційне благополуччя (врівноваженість, позитивність, задоволеність, спокій), досягнення високих показників службової та навчальної діяльності, гнучкість поведінки залежно від ситуації, вміння опановувати стреси, критичність до себе та своєї діяльності, захопленість та задоволеність

навчанням і службою, комунікативна компетентність [4]. Отже, здатність до емоційної саморегуляції є важливою складовою психічного здоров'я поліцейського.

Емоційна саморегуляція – це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій та їх вираженням [1; 5; 6].

Вітчизняний психолог Ю. В. Саєнко вважає, що регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань, їх біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреб. Регуляція емоцій розуміється авторкою як трансформація деструктивних емоцій у конструктивні, що сприяє продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкуванню [6].

Питанням управління емоціями та їх регулювання займалися численні фахівці, як в зарубіжній, так і вітчизняній психології. У працях таких вчених як М. М. Бахтін, С. Л. Рубінштейн, Е. Гельгорн, К. Ізард досліджувалась взаємозаміна емоцій. В. Франкл запропонував подолання страху методом парадоксальної інтенції. Такі методи регулювання емоцій як їх усвідомлення, вербалізацію, відкрите переживання висвітили в своїх трудах Е. Фром, К. Роджерс, Е. Шостром, Е. Мелібурда, Р. Байярд і Д. Байярд, О.В. Сідоренко. Когнітивні методи подолання несприятливих емоцій досліджували А. Адлер, А. Елліс, А. Бек, Р. Бендлер і Д. Гріндер. Проблемою емоційного відреагування в тілесно-орієнтованій та танцювально-руховій терапії займалися А. Лоуен, К. Рудестам. Для регуляції емоційної напруги пропонували використовувати дихальні та фізичні вправи, аутогенне тренування, самонавіювання, прогресивну м'язову релаксацію такі вчені, як І. П. Павлов, І. Шульц, Р. Деметер, Е. Купе, Е. Джекобсон [6].

Не дивлячись на те, що проблема саморегуляції емоційної сфери досить широко висвітлена у дослідженнях вчених, за-

пропоновано найрізноманітніші методи управління емоційним станом, класифікацій методів існує не так багато. Так, К. Ізард виділяє такі методи регуляції емоційного стану: а) взаємодія емоцій – свідомо активація іншої емоції, протилежної пережитій, з метою зниження інтенсивності останньої; б) когнітивна регуляція – використання уваги і мислення для пригнічення небажаної емоції або контролю над нею; в) моторна регуляція – фізична активність, яка б знизила інтенсивність емоційного переживання [2].

Є. І. Головаха і Н. В. Паніна пропонують такі засоби емоційної саморегуляції: а) розподіл емоцій – полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій в кожній з них; б) зосередження – необхідне в тих обставинах, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення в певний період життя; в) перемикання – пов'язане з переносом переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні [3].

В деяких сучасних дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як складова емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект виступає в якості показника рівня сформованості емоційної саморегуляції і в значній мірі обумовлює стресостійкість особистості. Такі особистісні характеристики як емоційна стійкість, низький або помірний рівень особистісної тривожності, інтернальність, здатність до вербалізації емоційних станів служать основою для формування емоційної саморегуляції та стресостійкості та пов'язані з високим рівнем емоційного інтелекту [1].

Отже, дослідники проблеми управління емоціями описують і акцентують увагу на окремих методах і прийомах емоційної саморегуляції, які, на їхню думку, є найбільш ефективними для підтримки та збереження психічного здоров'я особистості в усіх сферах її життя, і в професійній сфері в тому числі.

Саме емоційна саморегуляція є найзначнішою в опануванні поліцейським професійними стресами, вмінні концентрувати увагу в ситуаціях службової діяльності незалежно від обставин, здатності виділяти потрібну інформацію, оцінювати

зовнішні та внутрішні умови для якісного виконання професійних завдань. А такі властивості особистості поліцейського як гнучкість, усвідомленість, вміння осмислювати та аналізувати ситуацію, приймати раціональні рішення стосовно обставин, адекватне оцінювання себе самого і результатів своєї професійної діяльності є показниками психічного здоров'я суб'єкта професійної діяльності.

Професія працівника поліції належить до тих професій, опановуючи яку, необхідно проходити професійно-психологічний відбір, а в подальшому – диспансеризацію та ВЛК. Це вимушує молоду людину замислюватися над станом свого здоров'я і піклуватися про нього: не тільки про фізичний стан, але й про його психоемоційну складову. Це потребує від поліцейського постійно поширювати й розвивати психологічні знання, вміння, навички, вивчати й застосовувати методи й засоби емоційної саморегуляції, розвивати свій емоційний інтелект. І не тільки теоретично, а й за допомогою активних методів навчання емоційній саморегуляції, які на сьогодні є найефективнішими: тренінги, групові дискусії, ділові, рольові та трансформаційні ігри, моделювання конкретних службових ситуацій тощо [5]. Кінцевою метою розвитку навичок емоційної саморегуляції поліцейського стане збереження його психічного здоров'я, підвищення ефективності службової діяльності, забезпечення професійного довголіття і психологічного благополуччя.

Таким чином, психічне здоров'я поліцейських в їх професійній діяльності залежить від вміння застосовувати методи емоційної саморегуляції для подолання стресу та опанування своїм психоемоційним станом.

1. Александрова Н. П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости. *Прикладная юридическая психология*. 2014. № 1. С. 22-30.

2. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*. 2005. № 21. С. 142-146.

3. Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. К.: Политиздат Украины, 1989. 189 с.

4. Жданова І. В., Балабанова Л. М. Психічне здоров'я як складова професійного здоров'я майбутніх правоохоронців. Актуальні питання сучасної психіатрії, наркології та неврології: зб. тез доповідей науково-практичної конференції за участю міжнародних спеціалістів / за заг. ред. В. І. Пономарьова. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. С. 8–10.

5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

6. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*. 2010. №3. С. 83–93.

7. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін.; за заг. ред. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х.: ХНУВС, 2018. 425 с.

8. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. 2006. URL: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf

Н. І. Жигайло,

доктор психологічних наук, професор
(Львівський національний університет
ім. Івана Франка)

ВПЛИВ УСПІХУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасний ринок праці переповнений новітніми технологіями, інноваційними ідеями, креативними умовами, однак, потребує людського капіталу в досягненні поставлених цілей. Зокрема, молодих талановитих фахівців, наділених фаховими знаннями, комунікативними, лідерськими, організаторськими здібностями тощо.

Новітній напрям – психологія бізнесу, лідерства та комунікацій, який виник на перетині низки дисциплін, насамперед, психології, соціології, економіки та менеджменту, покликаний сприяти вирішенню актуальних питань сучасності. Зокрема, зростає затребуваність тих напрямів психологічної роботи, які пов'язані з психологічним супроводом діяльності різноманітних бізнес-структур. Сьогодні багатьом організаціям (компаніям, фірмам, підприємствам), які займаються виробництвом і продажем товарів та послуг, для підвищення ефективності