

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ, ЩО ДІЄ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

*Хміляр О. Ф., кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

З початком ведення антитерористичної операції проблема саморегуляції поведінки військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах постала з особливою актуальністю. «Діючи людина пізнає світ, а пізнаючи його теж, діє. Лише в дії індивідуальність людини стає дійсною». «Допоможи собі сам, і тоді тобі допоможе кожен». Дані висловлювання досить влучно характеризують роль саморегуляції поведінки військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах.

Під процесом саморегуляції ми розуміємо таку форму поведінки військовослужбовця, яка містить результати самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе і є актуалізованою на всіх етапах здійснення поведінкового акту. Незважаючи на те, що проблема саморегуляції активно досліджується впродовж останніх років (В.В. Клименко, О.О. Конопкін, О.В. Красницька, С.Л. Рубінштейн, Г.С. Нікіфоров, В.О. Татенко) своєї актуальності вона не втрачає і в наш час. З особливою гостротою вона постає у питаннях дослідження індивідуально-типологічних особливостей регуляторних процесів планування (ставлення мети), моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності й діяльності особистості військовослужбовця.

У функціональному плані в саморегуляції поведінки варто виділити часові межі (фактори), які визначають два основних типи саморегуляції поведінки військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах – тактичну і стратегічну.

Тактична саморегуляція, містить чіткі часові межі свого здійснення та передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності й обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

Стратегічна саморегуляція поведінки орієнтована на довготривалий проміжок часу й пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін в самій собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які спрямовані на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів і вирішення конфліктів між індивідуальними і соціальними мотивами.

В цьому контексті варто виділити різні механізми саморегуляції. За даними І.Д. Беха виникнення і формування регулятивних механізмів саморегуляції особистості пов'язано з її здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавчу частини поведінкового акту.

Базуючись на поглядах М.Й. Боришевського, ми вважаємо, що механізми саморегуляції військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах можуть базуватися на таких структурних компонентах як самооцінка та образ «Я».

Самооцінка є результатом розумових операцій (порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання та домагання військово-службовця). Основна функція самооцінки полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічному очікуванні (очікуваній оцінці), яка виконує функцію посередника між само-свідомістю особистості та її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки.

Образ «Я» в свою чергу постає як результат самопізнання, головна мета життєдіяльності особистості, а також як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію саморегуляції – цілепокладання. Саморегуляція найбільш доречна коли військовослужбовець може адекватно відобразити і моделювати наявну ситуацію; здатний перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність відповідно до моделі запропонованої ситуації; може переборювати безпосередні спонукання заради досягнення поставленої мети; має можливість виходити за межі наявної ситуації.

В екстремальних умовах серед механізмів саморегуляції також варто виокремити такі: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивацію схвалення, потреби у досягненні успіху. Резюмуючи вищезазначене можемо наголосити, що саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості військовослужбовця, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери. Це дає підстави стверджувати, що саморегуляція є єдністю соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

Військовослужбовець в якого добре розвинута саморегуляція вміє управляти власними почуттями й приборкувати їх, стримано ставитися до інших людей і терпимо сприймає їхні недоліки, не втрачає самовладання в екстремальних умовах діяльності. Серед методів саморегуляції важливу роль відіграють самооцінка, самонаказ, самонавіювання, самозаохочення, самокорекція та інші.

Самовиховання корелює із самооцінкою. Військовослужбовець має знати, які якості варто виховувати в собі. Самоцінку ми розглядаємо як постійне порівняння себе з іншими військовиками та зіставлення рівня своїх домагань із результатами своєї діяльності. Так, *адекватна* самооцінка дає змогу вірно сформулювати мету самовиховання; *занижена* – безпосередньо впливає на відношення військовослужбовця до інших. Військовослужбовець із заниженою самооцінкою часто несправедливий до інших осіб, недовірливий і негативно ставиться до тих, хто, як йому видається його не любить, не поважає. Як правило, він прагне до авторитарного стилю спілкування та твердої дисципліни. *Завищена* самооцінка віддаляє військовослужбовця від інших, заважає встановленню нормальних контактів.

Основними формами *самонаказу* є короткі, уривчасті розпорядження, які військовик має віддавати самому собі: «Розмовляти спокійно!», «Не піддавайтесь на провокації!», «Мовчати!». Самонаказ ефективний у тих випадках коли військовослужбовець уже переконав себе як він діятиме в тій чи іншій ситуації. Тобто військовослужбовець усвідомлює свої недоліки, але ніяк не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент і постає необхідність у наказовій формі зажадати від себе необхідної дії. Самонаказ буде ефективним лише тоді коли він переріс у звичку.

Самонавіювання допомагає військовослужбовцю володіти собою в екстремальних умовах смертельної небезпеки. Так, повторюючи безліч разів фразу: «Я не відчуваю болю чи страху», військовослужбовець може позбутися болючих відчуттів. В іншому випадку – можна вселити собі відчуття болю (чи страху), причому навіть не вимовляючи жодних формул. Особливо дієвим самонавіювання є перед сном і після ранкового пробудження. Подумки вимовлені слова мають бути простими й короткими, вимовлятися в повільному темпі, у такт подиху.

Самокорекція дає змогу військовослужбовцю перетворити негативні думки і почуття, що руйнують життєвий потенціал особистості, у гармонічну структуру. Якщо таке перетворення відбувається свідомо, воно приводить до більше ефективного використання життєвої енергії особистості.

Таким чином, саморегуляція є однією із базових умов самовдосконалення особистості. При цьому весь процес саморегуляції військовослужбовця не має зводитися до окремого вчинку: займаючись саморегуляцією – військовослужбовець формулює себе як особистість.