

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

НОВОЖЕНІНА ІННА ВІКТОРІВНА
ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХІКУ ТА УСПІШНІСТЬ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОКУРОРІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

Спіріна Т.Ф.
доктор мед. наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 16.12.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

« 24 » лютого 2025 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
НОВОЖЕНІНА ІННА ВІКТОРІВНА**

1. Тема роботи: «Дія саморегуляції на психіку та успішність професійної діяльності прокурорів».

2. Науковий керівник роботи: *Спіріна Т.Д.*

Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2025 року №

3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.

4. Мета кваліфікаційної роботи: установити роль особливостей особистості прокурорів у виборі ними способів саморегуляції і обґрунтувати можливість її використання для корекції негативних змін у психіці та підвищення успішності їх професійної діяльності.

5. Завдання кваліфікаційної роботи

здійснити теоретичний аналіз сучасного вирішення проблеми дії саморегуляції на психіку фахівців і вплив цього феномена на результати їх професійної діяльності;

здійснити психологічний аналіз специфіки професійної діяльності прокурорів та виявити чинники, що викликають появу у них негативних змін у психіці;

встановити наявність зв'язку між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції;

довести можливість зменшення негативних змін у психіці прокурорів та підвищення успішності їх професійної діяльності у результаті використання способів саморегуляції.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий	виконано

Науковий керівник _____

Спіріна *У.Ф.*

Здобувач вищої освіти _____

НОВОЖЕНІНА І.В.

Дата видачі завдання 13.02. 2025р.

АНОТАЦІЯ

Загострення соціально-політичних та економічних протиріч в нашій державі привело до зростання злочинності, яка є результатом дії людей, що порушують закони суспільства. Безумовно, це веде до збільшення виробничого навантаження на всі правоохоронні органи і в тому числі на прокуратуру як структуру, яка покликана здійснювати нагляд за дотриманням законів.

Але аналіз літератури в цьому напрямку свідчить, що досліджень специфіки праці прокурорів, з метою психокорекції негативних змін та оптимізації професійної діяльності не проводилось замало. Існують роботи, в яких розглядаються умови професійного становлення особистості прокурорів (Я.Й.Радзівідло) або особливості категоріальної структури їх правосвідомості (О.В.Кобець).

Об'єкт дослідження – психологічний аналіз професійної діяльності прокурорів.

Предмет дослідження – дія саморегуляції на психіку та успішність професійної діяльності прокурорів.

Мета дослідження – установити роль особливостей особистості прокурорів у виборі ними способів саморегуляції і обґрунтувати можливість її використання для корекції негативних змін у психіці та підвищення успішності їх професійної діяльності.

Задачі дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сучасного вирішення проблеми дії саморегуляції на психіку фахівців і вплив цього феномена на результати їх професійної діяльності;
- 2) здійснити психологічний аналіз специфіки професійної діяльності прокурорів та виявити чинники, що викликають появу у них негативних змін у психіці;

3) встановити наявність зв'язку між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції;

4) довести можливість зменшення негативних змін у психіці прокурорів та підвищення успішності їх професійної діяльності у результаті використання способів саморегуляції.

Гіпотеза дослідження:

1) припускається існування зв'язку між особливостями особистості прокурорів та вибором і застосуванням ними способів саморегуляції засвоєних з життєвого досвіду;

2) для отримання позитивного результату в дії на життєдіяльність, психосоматичну сферу і продуктивність праці прокурорів необхідне засвоєння і усвідомлення впливу на ці фактори ефективних способів саморегуляції

Методи дослідження. Реалізація задач здійснювалась наступною групою методів:

а) теоретичного характеру: аналіз наукової літератури, документів, узагальнення інформації;

б) емпіричного характеру: експериментальні методи, діагностичні методи (інтерв'ювання, бесіда, анкетування), психокорекційні методи впливу;

в) кількісні дані оброблялись статистично.

Структура дипломної роботи складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

ANNOTATION

The aggravation of socio-political and economic contradictions in our country has led to an increase in crime, which is the result of the actions of people who violate the laws of society. Of course, this leads to an increase in the workload of all law enforcement agencies, including the prosecutor's office as a structure called upon to supervise compliance with the laws.

But the analysis of literature in this direction shows that little research has been conducted on the specifics of the work of prosecutors with the aim of psychocorrection of negative changes and optimization of professional activity. There are works that examine the conditions of professional development of the personality of prosecutors (Ya.I. Radzividlo) or the features of the categorical structure of their legal consciousness (O.V. Kobets).

Study object is a psychological analysis of the professional activities of prosecutors.

Study subject is the effect of self-regulation on the psyche and success of the professional activities of prosecutors.

Study purpose is to establish the role of the personality traits of prosecutors in choosing methods of self-regulation and to substantiate the possibility of using it to correct negative changes in the psyche and increase the success of their professional activities.

Study tasks:

- 1) to carry out a theoretical analysis of the modern solution to the problem of the effect of self-regulation on the psyche of specialists and the influence of this phenomenon on the results of their professional activities;

- 2) to carry out a psychological analysis of the specifics of the professional activities of prosecutors and to identify the factors causing the emergence of negative changes in the psyche;

3) to establish the existence of a connection between the personality traits of prosecutors and the choice of self-regulation methods;

4) to prove the possibility of reducing negative changes in the psyche of prosecutors and increasing the success of their professional activities as a result of using self-regulation methods.

Research hypothesis:

1) it is assumed that there is a connection between the personal characteristics of prosecutors and their choice and application of self-regulation methods learned from life experience;

2) in order to obtain a positive result in the impact on the life activity, psychosomatic sphere and productivity of prosecutors, it is necessary to learn and understand the influence of effective self-regulation methods on these factors.

Research methods. The tasks were implemented using the following group of methods:

a. theoretical nature: analysis of scientific literature, documents, generalization of information;

b. empirical nature: experimental methods, diagnostic methods (interviewing, conversation, questionnaires), psychocorrectional methods of influence;

c. quantitative data were processed statistically.

The structure of the diploma work: diploma work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	14
1.1. Психологічний аналіз поняття «саморегуляція».....	14
1.2. Психологічні умови підтримки, збереження та відновлення працездатності фахівців.....	17
1.3. Психічні стани та вплив на них прийомів саморегуляції.....	20
1.4. Розвиток та структура саморегуляції психічних станів.....	25
1.5. Взаємозв'язок між розвитком особистості та саморегуляцією психічних станів.....	31
1.6. Психологічна характеристика специфіки професійної діяльності прокурора.....	36
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ 1.....	47
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКУРОРІВ НА ВИБІР НИМИ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	48
2.1. Організація та методи дослідження.....	48
2.2. Чинники професійної діяльності прокурорів, які викликають виникнення негативних психічних станів.....	51
2.3. Залежність вибору способів саморегуляції від індивідуально-психологічних особливостей прокурорів.....	58
2.4. Наявність зв'язку між особистісними особливостями прокурорів та вибором ними способів саморегуляції.....	91
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ 2.....	111
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ УСПІШНОСТІ	

В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОКУРОРІВ	113
3.1. Вплив використання засвоєних способів саморегуляції на психовегетативні функції прокурорів.....	113
3.2. Дія рекомендованих способів саморегуляції на індивідуально-психологічні якості прокурорів.....	131
3.3 Виробниче навантаження прокурорів України та роль саморегуляції у підвищенні успішності їх професійної діяльності	141
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ 3.....	152
ВИСНОВКИ.....	154
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Загострення соціально-політичних та економічних протиріч в нашій державі привело до зростання злочинності, яка є результатом дії людей, що порушують закони суспільства. Безумовно, це веде до збільшення виробничого навантаження на всі правоохоронні органи і в тому числі на прокуратуру як структуру, яка покликана здійснювати нагляд за дотриманням законів.

Але аналіз літератури в цьому напрямку свідчить, що досліджень специфіки праці прокурорів, з метою психокорекції негативних змін та оптимізації професійної діяльності не проводилось замало. Існують роботи, в яких розглядаються умови професійного становлення особистості прокурорів (Я.Й.Радзівідло, 2004) або особливості категоріальної структури їх правосвідомості (О.В.Кобець, 2007).

Хоча в дисертаційному дослідженні Ю.В.Позіненко (1994) доведено, що зменшення психічної напруги у виробничій діяльності суддів з успіхом можна досягти використовуючи способи саморегуляції. Тому, врахування актуальності проблеми пошуку шляхів та методів підвищення успішності професійної діяльності прокурорів та відсутність досліджень з цих питань й зумовило вибір теми нашої роботи.

Об'єкт дослідження – психологічний аналіз професійної діяльності прокурорів.

Предмет дослідження – дія саморегуляції на психіку та успішність професійної діяльності прокурорів.

Мета дослідження – установити роль особливостей особистості прокурорів у виборі ними способів саморегуляції і обґрунтувати можливість її використання для корекції негативних змін у психіці та підвищення успішності їх професійної діяльності.

Задачі дослідження:

5) здійснити теоретичний аналіз сучасного вирішення проблеми дії саморегуляції на психіку фахівців і вплив цього феномена на результати їх професійної діяльності;

6) здійснити психологічний аналіз специфіки професійної діяльності прокурорів та виявити чинники, що викликають появу у них негативних змін у психіці;

7) встановити наявність зв'язку між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції;

8) довести можливість зменшення негативних змін у психіці прокурорів та підвищення успішності їх професійної діяльності у результаті використання способів саморегуляції.

Гіпотеза дослідження:

3) припускається існування зв'язку між особливостями особистості прокурорів та вибором і застосуванням ними способів саморегуляції засвоєних з життєвого досвіду;

4) для отримання позитивного результату в дії на життєдіяльність, психосоматичну сферу і продуктивність праці прокурорів необхідне засвоєння і усвідомлення впливу на ці фактори ефективних способів саморегуляції

Методи дослідження. Реалізація задач здійснювалась наступною групою методів:

а) теоретичного характеру: аналіз наукової літератури, документів, узагальнення інформації;

б) емпіричного характеру: експериментальні методи, діагностичні методи (інтерв'ювання, бесіда, анкетування), психокорекційні методи впливу;

в) кількісні дані оброблялись статистично.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- встановлено зв'язок між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції;

- здійснено психологічний аналіз специфіки професійної діяльності прокурорів та виявлені стресогенні чинники, які викликають виникнення у них негативних змін у психіці;
- отримано подальший розвиток уявлення про структуру, зміст та механізми функціонування саморегуляції;
- уточнені сучасні уявлення про дію психотравмуючих факторів у професійній діяльності фахівців.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що:

- ✓ в своїй практичній діяльності прокурори можуть застосовувати експериментально перевірені способи саморегуляції, що дозволить їм зменшувати нервово-психічні напруження, ступінь прояву негативних психічних змін при одночасному підвищенні опірності до дії стресогенних чинників;
- ✓ для збереження та відновлення працездатності, психосоматичного здоров'я та підвищення успішності своєї професійної діяльності прокурори можуть засвоїти і усвідомлено використовувати рекомендовані їм способи саморегуляції;
- ✓ отримані в роботі об'єктивні результати можуть використовуватись в подальших наукових дослідженнях проблеми саморегуляції;

Структура дипломної роботи складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічний аналіз поняття «саморегуляція»

У сучасній психологічній літературі поняття «саморегуляція» вживається часто в різних аспектах і тлумачиться неоднозначно. Одні дослідники вважають, що це феномен, який проявляється в діяльності та поведінці [1, 2, 52, 65, 67, 69, 94], водночас друга група фахівців розглядають саморегуляцію станів [13, 14, 34, 95]. Справа в тому, що в це поняття вкладають різний зміст і неоднаково уявляють його структуру. Так, якщо звернутися до словників, то можна також отримати різні тлумачення. У великому тлумачному словнику сучасної української мови [16] термін «саморегуляція» означає: «реалізація свого творчого, людського потенціалу». Інколи це поняття зводиться до діяльності і звучить як довільне підпорядкування змісту і структури діяльності її меті.

Більш широко саморегуляцію трактують [12]. За цими авторами, це «здатність людини керувати собою на основі сприймання та усвідомлення власної поведінки та особистих психічних процесів». Торкаючись структури саморегуляції, ці автори підкреслюють, що в ній виділяють: «прийняття суб'єктом мети його довільної активності, моделі умов діяльності, програми власне виконавчих дій, системи критеріїв успішності діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінку відповідності досягнутих результатів критеріям успіху, рішення про необхідність шляхів корекції діяльності».

А в словнику практичного психолога [25] висвітлюється ще один аспект й особливість саморегуляції, а саме: «загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов та від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта, його звичок в організації своїх дій».

Тобто, дійсно, в психологічній науці це поняття тлумачиться дуже широко. Більш того, саморегуляцію розглядають, з одного боку, як функцію психіки, з іншого, як метод регуляції самої психіки. У зв'язку з цим вважається, що вона може здійснюватись на двох рівнях:

- 1) гомеостатичному (розуміння її як функції психіки, що забезпечує гомеостаз або адаптацію психічних процесів);
- 2) на рівні, коли ініціатива діяльності направляється від суб'єкта (тобто це розуміння психічної саморегуляції як метода регулювання психіки. Вважається, що це її найвищий рівень) [88, 124].

Деякі автори наголошують на інформаційних аспектах саморегуляції [25, 42]. Цей автор пише: «Саморегуляція являє собою замкнутий контур регулювання і є інформаційний процес, носіями якого виступають різні психічні форми відбиття дійсності. Залежно від виду діяльності та умов її здійснення, вона може реалізовуватись різними психічними засобами – почуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями та інше» [25].

Масштабність розуміння поняття «саморегуляція» залежить також від цілей та задач, які вирішуються авторами. Так, у словнику [25] саморегуляція визначається як: «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності». Водночас А.О. Прохоров [90], поставивши за мету виявлення функціональних структур саморегуляції, вважає, що: «це системно організований психічний процес по ініціюванню, побудові, підтримці і управлінню всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які направлені на досягнення суб'єктом його цілей».

Розуміють саморегуляцію і як характеристику індивідуальності: «це інтегральна, стійка, наскрізна характеристика індивідуальності, характер прояву якої визначається сукупністю взаємопов'язаних внутрішніх властивостей людини і зовнішніх детермінант діяльності» [15, 19].

А Г.С. Нікіфоров, розглядаючи саморегуляцію з позицій її ролі для психічного здоров'я людини, пише: «Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм уявляє собою саморегулятивну систему. Саморегуляція є суттю біологічної форми розвитку, тобто життя. Це загальна властивість біологічних систем, яка дозволяє встановлювати і

підтримувати на визначеному, відносно постійному рівні ті або інші фізіологічні, біохімічні і другі біологічні показники...» [78].

Співвідношення саморегуляції з самоуправлінням, дозволяє розглядати її як феномен, що забезпечує управління, включає в себе і саморегуляцію, тобто вони співвідносяться як ціле до частини [79].

Деякі автори вважають, що саморегуляція необхідна для соціальної адаптації суб'єкта. Так, в роботі [125] підкреслюється, що: «Саморегуляція – це вид активності людини, яка здійснює мобілізацію і розвиток індивідуальних можливостей з метою успішного виконання соціальних вимог, які їй пред'являються». У протилежність сказаному, в поглядах [36] наголошується на ролі саморегуляції в реалізації і розвитку особистого «Я». Саме у зв'язку з цим, цей автор вважає, що: «Саморегуляція – це властивість особистості, яка проявляється в здатності, по-перше, зберігати свою цілісність, єдність психічних явищ, руху до свідомо поставленої мети, рівноваги внутрішніх і зовнішніх сил, по-друге, цілеспрямовано змінюватись, розвивати своє «Я», окремі риси, потреби, стиль поведінки».

Отже на даний час, поняття «саморегуляція», розглядається як саморегуляція діяльності або поведінки [1, 52, 65], психологічна саморегуляція [2, 27, 44], саморегуляція особистості [6, 59, 63] та саморегуляція станів [34, 50, 51, 52].

Таким чином, аналіз поглядів сучасних дослідників на феномен саморегуляції дозволяє зробити висновок, по-перше, про неоднозначність розуміння цього поняття, по-друге, про використання його в різних галузях психології. Узагальнюючим, характерним для більшості авторів, є уява про те, що саморегуляція – це особистісний спосіб організації управління психікою відносно суб'єктивних умов діяльності людини.

Особливості здійснення процесу саморегуляції у різних фахівців в умовах здійснення ними професійної діяльності вивчається дослідниками як мінімум на трьох рівнях: фізіологічному, психофізіологічному та психологічному.

Водночас, слід зауважити, що незважаючи на досить широке використання цього поняття, на дослідження його структури, механізмів розвитку й функціонування в умовах забезпечення професійної діяльності, вивчення особливостей здійснення його працівниками прокуратури, зроблено не було.

1.2. Психологічні умови підтримки, збереження та відновлення працездатності фахівців

Працездатність фахівців будь-якої сфери професійної діяльності має велике значення не тільки для них самих, а й для суспільства. Працездатність людини обумовлюється трьома групами факторів: біологічними, психологічними і соціальними. Розглядаючи проблему працездатності, дослідники виокремлюють, відповідно своїй меті, якусь одну із трьох груп факторів. В нашому дослідженні увага сконцентрована на психологічних чинниках.

Зрозуміло, що висока працездатність залежить від здоров'я людини. Тому, перш за все, слід розглянути питання стосовно психологічних факторів, які впливають на рівень здоров'я [57]. Так, Г.С. Нікіфоров [78] виділяє три групи таких факторів: незалежні, ті, що передаються та мотиватори. До перших він відносить передпривабливі (емоційні та поведінкові реакції), когнітивні (уява про хворобу, ризик), фактори соціального оточення (соціальна підтримка, родина, професійне оточення) і демографічні перемінні (стать, вік, етнічні та соціальні групи). До других належить подолання, вживання та зловживання речовинами, види поведінки, які допомагають здоров'ю, дотримання правил, які зберігають здоров'я.

Третя група факторів – це мотиватори. До них відносять стресори та перебування хворим.

Збереження працездатності спеціалістів забезпечується надійністю професійної діяльності, яка, своєю чергою, досягається, як вважають [56],

«вихованням в кожного члена колективу високих моральних і психологічних якостей, дисциплінованості й ініціативи, що включає:

- всебічний розвиток сукупності вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самоволодіння, витримки, наполегливості);
- формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкості до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій);
- розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму;
- набуття досвіду подолання перешкод при роботі в екстремальних умовах;
- всебічний розвиток якостей професійного мислення в аварійних ситуаціях;
- розвиток стійкості до моногонії у звичайних умовах».

Підтримку працездатності, особливо у надзвичайних ситуаціях, забезпечує психологічна й емоційна стійкість фахівців.

Безумовно, емоційна та психологічна стійкість призупиняють прояв дезінтеграції та психофізіологічних розладів, створюють основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного та фізичного здоров'я, а значить і високого рівня працездатності. При цьому, «емоційна та психологічна стійкість» деякими авторами вважаються аналогічними [13].

У той же час, психологічну стійкість можна розглядати як складну якість особистості, до складу якої слід віднести: врівноваженість, стійкість, стабільність, опірність. Психологічна стійкість відіграє вельми суттєву роль в професійній діяльності будь-якого фахівця і, безумовно, прокурора теж. Вона допомагає суб'єкту протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [135, 136].

Підтримка і збереження працездатності забезпечується і «стресостійкістю» особистості. Стресостійкість – це здатність людини не допустити фізичного, емоційного та психічного виснаження, яке може бути викликано тривалим залученням особистості до емоційно напруженої, ризиконебезпечної та індивідуально значимої ситуації.

Професійна діяльність прокурора насичена ситуаціями нервово-психічного та емоційного перенапруження. Тому для успішної діяльності в прокуратурі, безперечно, важливою є наявність стресостійкості. Фахівець, у якого високий рівень стресостійкості, незважаючи на напружену діяльність, здатний подолати емоційний дискомфорт і досягти поставленої мети. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Одним з таких ресурсів може бути використання прийомів і методів саморегуляції. Про велике значення її у відновленні працездатності людини пишуть багато дослідників [137, 143]. Так, визнаний фахівець в питаннях керування стресом Грінберг [26] вважає, що через засвоєння способів саморегуляції особа може керувати ступенем впливу на неї стресогенних чинників, а це, в свою чергу, забезпечує відновленню психофізіологічних функцій та працездатності.

Таким чином, становиться зрозумілим, що оволодіння методами саморегуляції і використання їх в своїй професійній діяльності, це одна з головних умов стресостійкості людини і шлях до успішної підтримки, збереження і відновлення працездатності фахівця.

1.3. Психічні стани та вплив на них прийомів саморегуляції

В нашому дослідженні аналізується вплив саморегуляції на психічний стан прокурорів. Тому в даному підрозділі розглядатиметься це питання.

В психології вважається, що за своєю природою психічні стани займають проміжне положення між психічними процесами та якостями [19, 21]. Саме через психічні стани здійснюється «перехід» від психічних процесів до якостей особистості [6, 63, 147, 149].

В.А. Семіченко [107] в терміні «стан» вбачає два близьких за змістом, але різних за характером явища:

✓ таке, що фіксується свідомістю людини на певний момент – інтегральне почуття благополуччя або навпаки, загального комфорту чи дискомфорту;

✓ таке, де ступінь благополуччя чи неблагополуччя, яке переживається людиною і визначається зовнішніми спостережниками за конкретними ознаками.

Психічний стан як системне явище характеризується багаторівневістю, поліфункціональністю, які в умовах психічної діяльності особистості мають широкий прояв у вигляді різних відтінків та нюансів кожного стану. Саме у зв'язку з цим, у дослідженні ступеня прояву, структури, механізмів взаємозв'язку з іншими станами зустрічаються значні методичні складнощі [62]. Тому С.Д. Максименко [61] відмічає, що у вивченні психічних станів «Найбільше значення має експериментальне дослідження». При цьому він вважає: «Психічний стан - поняття, що використовується для умовного виділення у психіці відносно статичних, перманентних моментів. На відміну від поняття психічний процес, що підкреслює динамічні моменти психіки, і поняття психічна властивість, що вказує на тривалість проявів психіки людини, психічні стани визначаються їх закріпленістю і повторюваністю в структурі психіки людини».

Цим же автором підкреслюється: «Особливе місце при вивченні психічних станів займає дослідження психології малих груп, об'єднаних загальною працею та метою ... а також вивчення людини, що діє у відповідальних ситуаціях ... які вимагають особливої пильності і викликають в екстремальних умовах стреси, фрустрації».

Як впевнені більшість авторів, у вивченні проблеми психічних станів найбільш продуктивним є системний підхід [150, 151, 152]. Саме з позицій такого підходу можливий аналіз психічних станів як цілісної системи, вивчення об'єднання її частин в ціле, їх взаємодія та взаємовплив [150].

Деякі автори вважають, що розкриття механізмів дії психічних станів можливе шляхом аналізу соціальної ролі суб'єкта і його діяльності [76, 162]. Як відмічають [21], психічний стан системно може бути вивчений на основі психологічних категорій. При цьому вважається, що дослідження психологічного рівня дозволяє реалізувати особистісний підхід у вивченні психічного стану, коли вважається, що воно є активною, цілісною реакцією особистості на дію внутрішніх та зовнішніх чинників [111].

На сьогодні в психології проблему психічних станів вирішують з декількох позицій:

- особистісна, в рамках якої психічні стани вважають як період переходу особистості від епізодичних станів до характерних для неї і далі, можливо, до нових індивідуальних якостей [74, 75];
- діяльнісна, в якій наголошується на діяльності, де пов'язані між собою психічні стани і допомагають їй у здійсненні або заважають [19, 40, 132];
- формуюча – це позиція, в якій об'єднується дослідження, де на перший план виходить вивчення й моделювання психічних станів, орієнтованих на параметри окремих ситуацій [38, 39, 133];
- системна, яка дозволяє уявити структуру стану і особливості її компонентів, визначити функції та специфічність психічного стану. Тобто саме в рамках системної позиції психічні стани розглядаються як самостійні одиниці психіки, хоча самі складаються із певної кількості взаємопов'язаних між собою компонентів. Інакше кажучи, ця позиція найбільш продуктивна, тому що передбачає вивчення психічного стану як системного явища [28, 87, 164, 166].

Про уявлення суті психологічного стану людини [164] вводить параметри часу. Так, психічний стан він розуміє як: «цілісна характеристика психічної діяльності і поведінки за деякий період часу, що показує своєрідність здійснення психічних процесів залежно від відбиття предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних якостей особистості. Це психологічна категорія, до складу якої входять різні види інтегрованого відбиття впливів на суб'єкт внутрішніх і зовнішніх стимулів без чіткого усвідомлення їх предметного змісту» [162, 163].

Погоджуючись з колегами про необхідність розглядати психічні стани з позиції їх здійснення в певному часовому періоді [91] наголошує на тому, що психічний стан – це суб'єктивне відбиття особистістю ситуації у вигляді непохитного цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, який проявляється на одиницю поведінки і переживання у часі. Ним виділяються категоріальні і системні ознаки. До перших він відносить: цілісність, ситуативність, стійкість у часі, поєднання переживання і поведінки, зв'язок з особливостями особистості і психічними процесами.

До других ним віднесені: цілісність стану, інформаційність (суб'єктивне відбиття особистістю ситуації), часовий (продовж ситуації у часі), просторовий (в уявлення стану як сукупності (синдрому), що характеризується певною організованістю), енергетичний (в єдності переживання і поведінки).

В різноманітті підходів до вивчення психічних станів автори враховують і їх фізіологічну основу. Вважається, що в механізмі реалізації психічних станів беруть участь неспецифічні відділи центральної нервової системи, особливо ретикулярна формація, яка активує її різні відділи [118, 120]. Хоча є погляд на те, що психофізіологічною складовою психічних станів є інтероцептивні почуття. [129, 161].

Багато дослідників до складу психічних станів включають характеристики психічних процесів потребово-мотиваційної сфери, свідомості, психомоторні, когнітивні, енергетичні та нейродинамічні

складові, а також ряд функціональних характеристик самого стану [33, 37, 50, 138, 144, 149, 155, 156, 158, 162, 163]. Саме у зв'язку з цим можна виділити дві групи визначень: перша – психічні стани визначаються як стани особистості; друга – як функціональний стан, який близький до розуміння його як фону психічної діяльності [159, 164].

В основі особистісно-діяльнісного підходу до розуміння суті психічних станів А.О. Прохоровим [91] поставлена діяльність суб'єкта, в якій проявляються його стани.

В роботі [20] в структурі психічного стану виділяються рівневі характеристики: фізіологічна (нейрофізіологічні параметри, морфологічні та біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій), психофізіологічна (вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики), психологічна (зміни психічних функцій і настрою людини), соціально-психологічна (яка включає характеристики поведінки, діяльності і ставлення людини).

Особливе питання – це погляди дослідників на функції психічних станів [72, 73]. Яку ж роль відіграють психічні стани у життєдіяльності людини? Якщо враховувати, що психічні стани це наслідок об'єктивного відбиття особистістю ситуації, то ймовірно, що стани виконують функцію урівноваження людини з оточуючим середовищем, тобто забезпечують її пристосування до природних та соціальних змін. Причому, виходячи з основи вчення П.К. Анохіна, слід наголосити, що функціональні системи організуються таким чином, щоб стан людини в конкретних умовах і часі був оптимальним і ефективним. А різні системи організму людини об'єднуються в одну функціональну систему для забезпечення корисного для неї результату. Слід наголосити, що домінуючу роль в такому активуючому і цілеспрямованому впливі для отримання бажаного результату або досягнення поставленої мети, відіграють структурні компоненти і ступінь активності психічних станів особистості.

Більш того, на думку [121], функцією психічних станів є управління, що проявляється в наявності настроювання на певну діяльність, готовність до неї та уява про умови для її здійснення.

Підкреслюючи умовність розділу функцій психіки людини [165] вважає, що в реальній життєдіяльності мотиваційні та емоційні процеси нероздільні і тому психічні стани виконують спонукаючу та оцінюючу функції. А за уявою [163], психічні стани характеризуються поліфункціональністю, яка пов'язана з їх складовими компонентами.

Розглядаючи всю психологічну структуру особистості [54, 116] підкреслюють таку думку, що зміни в її психологічній сфері торкаються її якостей, станів, процесів і функцій, як її нерозривних компонентів.

Тому в процесі реальної життєдіяльності людина, відбиваючи дію на неї внутрішніх і зовнішніх чинників, включається в різні види діяльності і відповідну систему відношень і формується як особистість [134].

Таким чином, узагальнюючи результати попередніх дослідників та їх погляди на природу психічних станів та їх роль в житті людини, слід підкреслити, що вони поряд з психічними процесами і властивостями особистості, належать до трьох форм психічної діяльності.

Аналіз ставлення авторів до психічних станів здійснений нами у зв'язку з наявністю прямого впливу саморегуляції на цей психологічний феномен.

У розвитку і оптимізації функцій психічних процесів, якостей особистості і станів саморегуляція відіграє одну з провідних ролей. За допомогою саморегуляції здійснюється корекція психологічної сфери індивіда, вона забезпечує оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків в певних компонентах психіки, регуляцію індивідуальних станів і підпорядкування їх меті та умовам діяльності.

Саморегуляція дає можливість особистості більш ефективно співвідносити свої можливості та індивідуальні особливості з характером задач, що розв'язуються. Використання конкретних способів або методів

саморегуляції здійснюється людиною залежно від її рівня освіти, духовності, життєвого досвіду та наявності спеціальних знань з цього питання. Завдяки саморегуляції суб'єкт постійно змінює ступінь активності своєї психічної діяльності пристосовуючись до зміни умов існування. Цим підтримується стабільний характер його відносин з навколишнім середовищем. Тобто саморегуляція забезпечує не тільки адаптивність діяльності, але, при значних відхиленнях її умов від нормальних, здатна виконувати і корегуючу роль [60, 80, 81].

У предметі нашого дослідження, метою якого є виявлення ролі саморегуляції в професійній діяльності прокурора, цей феномен ми будемо розглядати як чинники свідомого та цілеспрямованого впливу суб'єкта на свої психічні стани, в цілому на психіку, домагаючись зміни на кращі показники психічної активності та зниження нервово-психічної напруги.

1.4. Розвиток та структура саморегуляції психічних станів

Головною характеристикою будь-якої системи є наявність не тільки її компонентів або складових частин, а й їх взаємозв'язок і взаємовплив. Відносно структури особистісної саморегуляції як цілісної системи, також не існує одностайної думки фахівців з психології. Так, наприклад, [1, 93, 116] вважають, що саморегуляція вміщує мотиви, почуття, волю як чинники, що обумовлюють регуляцію поведінки і діяльності людини. На їх думку: «Особистісна регуляція, долаючи зовнішні та внутрішні перепони, виступає як вольова лінія діяльності».

Як видно з даної цитати, ці автори в механізмі дії саморегуляції вбачають наявність волі, яку, як відомо, відносять до психічних процесів.

Один із класиків вітчизняної психології С.Л. Рубінштейн [103] виділив дві форми регуляції: спонукаючу та виконавчу. Перша, як вважав цей автор, пов'язана із вибором направленості, активності, а друга – із забезпеченням відповідності активності об'єктивним умовам.

На відміну від С.Л. Рубінштейна, [106, 121] виділяють в системі психологічної саморегуляції довільний та недовільний рівні. Під першим вони розуміють, що це свідомо саморегуляція, яка залежить від особистісних особливостей. Другий рівень саморегуляції здійснюється без чіткого усвідомлення суб'єктом її впливу на його поведінку та діяльність.

Водночас такі дослідники як [24] вважають, що у структурі психічної саморегуляції є п'ять рівнів, а саме: «Безпосередньої взаємодії, опосередкованої координації, програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін та світоглядних корекцій». Ці автори в якості головного змісту процесів психічної саморегуляції бачать невідповідність між об'єктивною реальністю і її психічним відбиттям. Тому людина прагне вирішити цю невідповідність, направляючи свою активність на інтенсифікацію і актуалізацію різних психічних функцій. Причому це можливе лише при вибіркового ставленні людини як до навколишнього світу, так і до себе. А вибірковість, на думку [129, 165], можлива лише при суб'єктивній оцінці значення того, що відбувається для даної особистості.

У професійній діяльності фахівці, зокрема прокурори, постійно зіштовхуються з проблемою вибору і оцінки значення для них подій, які здійснюються, і при цьому вони переживають психічні стани, що характеризуються різною якістю, модальністю та інтенсивністю.

Враховуючи, що саморегуляція завжди особистісна, [91] в якості внутрішньо-особистісних детермінант регуляції виділяє: цілепокладання, мотиви, емоції та вольові процеси. Він вважає, що цілепокладання слід розглядати як базову закономірність, що забезпечує регуляцію поведінки та діяльності людини до оточуючих умов, спираючись на принцип випереджального відбиття дійсності.

Водночас Ю.А. Миславський [69, 70] наполягає на тому, що в системі саморегуляції особистості необхідно бачити: «Цінності, образ «Я», ідеали, рівень домагань, самооцінку і самоконтроль». А механізм забезпечення саморегуляції, на його думку, складається із взаємодії цих

складових, які обумовлюють підвищення або зниження психічної активності.

Деякі автори [160] важливу роль в довільній саморегуляції станів відводять мислинневим процесам, які виступають як самостійний спосіб саморегуляції у формі самопереконавання.

Намагаючись виділити в процесі саморегуляції різні рівні, дослідники здійснюють їх класифікації. Так, в роботі Ю.Я. Голікової та А.Н. Костіної [24], виділено три рівні саморегуляції. Перший – це рівень проблемних моментів, який відображає психічну активність суб'єкта, що відповідає його взаємодії зі світом через безпосередній контакт його з дійсністю і реалізується взаємодією сенсомоторних і сенсорно-перцептивних процесів.

Другий рівень починає діяти, коли суб'єкт виходить за межі контактів у теперішньому часі і йому необхідна більш складна просторово-часова організація активності, що базується на використанні образів.

Третій, найвищий рівень саморегуляції, на їх думку, пов'язаний із особистісною активністю і потребує свідомого абстрагування від ситуації, яке визначається тривалими, перспективними цілями і програмами поведінки, усвідомленням своїх відносин з дійсністю та передбаченням наслідків своїх вчинків.

В дослідженні [1] теж мова йде про три рівня розвитку саморегуляції, але таких, які відрізняються від уявлень [24]. Так, вона вважає, що на першому етапі особистість погоджує свої особливості з нормами діяльності, на другому – удосконалює якість діяльності шляхом оптимізації своїх можливостей, а на третьому етапі особистість, як суб'єкт діяльності, виробляє оптимальну стратегію і тактику, проявляючи при цьому творчий характер своєї активності. Тобто можна констатувати: головним чином внутрішня детермінація поведінки людини може свідчити про те, що це найважливіший чинник найвищого рівня розвитку саморегуляції.

Вивчення різних рівнів процесу саморегуляції привело [144] до висновку, що на психодинамічному рівні є дві головні характеристики: орієнтованість людини на навколишній або на свій внутрішній світ (екстраверсія-інтроверсія). Крім того, в механізмі саморегуляції велике значення має емоційна реактивність. Знову два плюси: з одного боку – це емоційна лабільність, з другого – нейротизм.

Погоджуючись з цитованими рядками, слід наголосити, що, на нашу думку, в механізмі саморегуляції не останню роль відіграють складові загального рівня розвитку особистості: інтелект, воля, духовність, мораль. Маючи це на увазі, можна припустити, що у одної людини може бути декілька регуляторних механізмів, які забезпечують процес саморегуляції. Так, у дослідженні [126] показано, що існує взаємозв'язок формально-динамічних компонентів саморегуляції різних сфер інтелектуальної діяльності, а також знайдено зв'язок між загальним фактором саморегуляції та навчанням, як найважливішим показником розумових здібностей.

Індивідуальні психічні та психофізіологічні особливості особистості, крім формально-динамічних аспектів саморегуляції, впливають на неї і за ступенем прояву психічних процесів та станів: потреб, мотивації, емоційної напруги, уваги та ін. [81, 82, 153].

Таким чином, можна підкреслити, що у процесі розвитку особистості, удосконалення механізмів саморегуляції значною мірою базується на внутрішніх, індивідуально набутих чинниках. Набуваючи життєвого досвіду, уміння та навички, людина може їх використати в процесі саморегуляції, але результат цього процесу буде більш ефективним, тобто вона на високому рівні буде управляти собою і змінювати зовнішні обставини, коли признає себе суб'єктом особистої життєдіяльності [45, 58, 80, 105]. І взагалі, слід погодитись зі стародавньою мудрістю, суть якої зводиться до того, що об'єктивно існуючи, зовнішні

обставини сприймаються нами залежно від нашої суб'єктивної оцінки їх дії на нас.

Співзвучно цьому науковим шляхом [103] показав наявність двох способів ставлення людини до світу, які демонструють рівень розвитку саморегуляції. Перший – «включений» - це особа, яка характеризується страждальним, залежним і взагалі пасивним ставленням до життя. Рівень її загального розвитку, як правило, не високий і, відповідно, здатність ефективно управляти собою, низька. Другий – «рефлексуючий». При цьому способі ставлення людини до світу активне, діяльнісне. І тут треба наголосити, що саме при такому способі ставлення особи до життя свідчить про більш високий рівень розвитку її психіки, поведінка такої людини обумовлюється не зовнішніми впливами, а її внутрішніми цілями і намірами. Вона більше уваги приділяє майбутньому, ніж минулому. Саме така людина більшою мірою здатна подолати себе, ефективно використовуючи механізми саморегуляції.

На думку С.Л. Рубінштейна [103], рефлексія є універсальним механізмом саморегуляції. Вона фіксує, зупиняє процес діяльності, відчуждає та об'єктивізує його, що робить можливим здійснення свідомого впливу на цей процес.

Слід зазначити, якщо вивченню індивідуального стилю професійної діяльності присвячено достатню кількість досліджень, то проблемі аналізу механізмів, структури та детермінантів розвитку саморегуляції психічних станів приділялось значно менше уваги [115]. Справа в тому, що дослідження індивідуального стилю саморегуляції здійснюється, з одного боку, як питання довільної активності, а з другого – як особливості індивідуального стилю людини. Дослідниками цього стилю саморегуляції підкреслюється, що оптимальність цього процесу залежить від ступеня збалансованості в роботі кожного з таких компонентів як психічний стан, поведінка, працездатність, від яких залежить результат в індивідуальному стилі саморегуляції [33, 34, 35]. Цими ж авторами доведено: характерними

особливостями психічної саморегуляції станів є те, що індивід сполучає у собі суб'єкт і об'єкт діяльності; його метою є оптимізація індивідуального стилю взаємодії зі світом і собою; головні впливи направлені на зміну індивідуальної структури саморегуляції, перебудову й удосконалення її механізмів; головними чинниками впливу є образ, переживання, дії, слова, мислення, рух, м'язові та дихальні вправи.

За уявою [32, 34], характеристикою стилю саморегуляції є співвідношення когнітивного, емоційного і регулятивного компонентів психічної діяльності особистості. У зв'язку з цим, можна припустити, що окремі компоненти можуть при недоліках в функції інших компенсувати їх, тобто повинна бути певна пластичність в їх проявах та можливість хоча б часткової взаємозаміни. При цьому в індивідуальному стилі діяльності і здійснення процесу саморегуляції розуміється як функція не окремо взятих компонентів, а обов'язковий їх взаємозв'язок [47, 68].

Виявлення індивідуального стилю саморегуляції, знання особливостей функції окремих компонентів в системі саморегуляції, з одного боку, дає можливість удосконалення їх використання для управління собою, з другого боку, це відкриває перспективи побудови стратегії і тактики з метою досягнення результативності в саморегуляції, наприклад, професійної діяльності.

Щоб досягти успіху у використанні методів і способів саморегуляції, з метою підвищення успішності в професійній діяльності, необхідна, по-перше, мотивація цього процесу, по-друге, знання найбільш ефективних методів і способів саморегуляції, які максимально відповідають індивідуальному стилю даної особи і, по-третє, при сумлінному їх виконанні, обов'язково вірити в досягнення очікуваного ефекту.

Таким чином, успіх у використанні саморегуляції для різних цілей, обумовлюється не тільки тим, що і як особа вживає з цією метою, а й тим як вона це сама сприймає й оцінює, тобто її індивідуально-психологічними ознаками.

1.5. Взаємозв'язок між розвитком особистості та саморегуляцією психічних станів

В філософській та психологічній літературі сформована думка про те, що головним важелем в розвитку особистості є перехід від зовнішньої до переважно внутрішньої детермінації. При цьому, якщо ми вважаємо, що в індивідуальному стилі саморегуляції (показано в попередньому підрозділі) важливу роль грає характер і ступінь прояву внутрішніх чинників особистості, то, ймовірно, між ними і її розвитком існує взаємозв'язок. Хоча з цього приводу існують наукові докази. Так, в роботах [6, 109, 123] доведено, що використання методів та прийомів саморегуляції впливає не тільки на підвищення ефективності професійної діяльності, але й сприяє самоактуалізації і розвитку особистості.

Уже той факт, що людина, яка зусиллям волі знаходить у собі сили використовувати будь-які засоби саморегуляції свідчить про можливість цієї особи активізувати свою волю до певної діяльності. А це, своєю чергою, є умовою формування сильної, відповідальної особистості.

Встановлено також, що саморегуляція активізує розкриття резервних можливостей індивіда, а це означає, що вона впливає на розвиток творчого потенціалу особистості [70].

Багато дослідників пов'язують загальний розвиток особистості з удосконаленням регулюючої ролі самосвідомості, яке неможливе без участі саморегуляції [79, 87, 114, 149]. В процесі особистого розвитку людиною здійснюється і самоактуалізація, інтенсифікація якої забезпечується саморегуляцією. Потреби людини можуть розвиватись разом з її можливостями і ростом особистості. Але її соціальний розвиток не задовольняє установленням постійних відносин між людиною та оточуючими. Умовою високого рівня розвитку особистості є підтримка особистої, ініціативної позиції, індивідуального стилю поведінки в мінливих умовах життя [119].

Ось чому на вищому ступені розвитку саморегуляції, особистість уже не задовольняється звичайним пристосуванням до оточуючого середовища, до соціуму, вона бажає, прикладаючи ініціативу і творчу активність вийти за ці рамки і, тим самим, інтенсивно впливати на зовнішні обставини.

Саморегуляція людиною своєї життєдіяльності є, по суті, довготривалою саморегуляцією особистості. Остання має взаємозв'язок із загальним рівнем розвитку особистості та є її важливою характеристикою. Потреба особистості в саморегуляції штовхає її на пошук шляхів досягнення своєї мети. І знову тут не обійтись без застосування регуляції особистої діяльності, без саморегуляції ставлення до перешкод, до незламності при поразках, на кінець, до пошуку інших, більш ефективних способів отримання бажаного результату. Цей процес здійснюється в певних об'єктивних умовах і сам формує зовнішні й внутрішні передумови розвитку особистості [66].

Таким чином, можна констатувати об'єктивну наявність положення, яке зводиться до наступного:

- саморегуляція є важелем зміни життєдіяльності людини на краще;
- саморегуляція є усвідомлений процес впливу на психічну сферу особистості;
- саморегуляція є однією з важливих складових оптимізації взаємодії особистості з навколишнім світом;
- саморегуляція впливає на розвиток особистості, а від рівня її розвитку залежить вибір методів і способів саморегуляції та ефективність їх застосування на практиці.

В рамках вирішення проблеми впливу саморегуляції на розвиток особистості це може бути дослідження довільної регуляції рухів, пізнавальних процесів, мотивації та моральної регуляції поведінки.

Деякі дослідники аналізуючи механізми вольової саморегуляції розуміють, що цей процес забезпечується функціональною структурою психіки, рівнем ресурсних витрат у діяльності і поведінці, в окремих діях та вчинках [43]. Розглядаючи аспекти особистісної саморегуляції, її визначають як «специфічну здатність людини бути відносно незалежною (від сил природи і вимог соціуму), суб'єктом своєї життєдіяльності, що забезпечує йому можливість стати вільним і свідомим суб'єктом власної активності» [10]. Як окремий аспект особистісної саморегуляції, аналізується проблема самосвідомості і довільної регуляції поведінки, співвідношення свідомої внутрішньої мотивації особистості і неусвідомлюваних реакцій, а також впливу зовнішнього середовища [5, 53].

Головним у вирішенні проблеми взаємозв'язку між саморегуляцією і розвитком особистості вважається, що саморегуляція забезпечує «оволодіння» особистістю власною внутрішньою поведінкою. У впливу на розвиток особистості не останню роль відіграє і мотиваційна саморегуляція [112]. Вона визначається як «процес прийняття мотиву особистістю», і відрізняється від ситуаційного рівня мотиваційної сфери.

Як вважають дослідники [159, 160], основна функція саморегуляції полягає у пристосуванні особистості до діяльності та її умов, а механізми саморегуляції включаються тоді, коли на особистість діють вимоги оточуючого або внутрішнього середовища.

З позицій моральної самосвідомості, саморегуляцію розглядають у зв'язку з почуттями обов'язку, відповідальності, сорому, совісті [66, 69, 111]. В поведінковому прояві самосвідомості саморегуляція тлумачиться як організація особистістю своєї поведінки і припускає: «момент введення в нього результатів самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе. Причому ця включеність актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту – починаючи від його мотивуючих компонентів і завершуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки [118].

Участь саморегуляції у розвитку особистості розглядається і з точки зору єдності актів спонукання і виконання. А проявляється це у двох формах саморегуляції:

- 1) у формі конкретного поведінкового акту;
- 2) у формі планування особистістю цілеспрямованих змін у собі самій.

У зв'язку з цим існують й два рівні саморегуляції: керування перебігом поведінкового акту та рівень самоконтролю [118].

Відокремлюючи неусвідомлювану (мимовільну) саморегуляцію від особистісної, автори вважають, що остання представляє собою: «... усвідомлювану активність індивіда, спрямовану на оптимальне використання власних внутрішніх резервів і реальних можливостей навколишнього середовища на шляху до досягнення значущої мети» [17].

В особистісному рівні саморегуляції поведінки вбачається й регулювання у формі самоконтролю, тобто активність, яка зовні мотивована, а процес саморегуляції здійснюється на рівні виконання дії [112]. Інакше кажучи, між неусвідомлюваною (гомеостатичною) та особистісною саморегуляцією розрізнення зводиться до того, що для першої властива автоматичність і хоча б часткова незалежність від волі та свідомості, а для другої – усвідомлювана, внутрішньо мотивована діяльність, яка має конкретну структуру і специфічні механізми її здійснення.

Прояви саморегуляції на особистісному рівні сьогодні досліджуються переважно у психології спорту, праці, педагогічній та медичній [23]. Безумовно, ступінь усвідомленості суб'єктом процесу саморегуляції може бути повним або частковим. І як доведено [55], чим складніша діяльність людини, тим вищими мають бути вимоги до довільної регуляції особистістю всіх компонентів системи регуляції.

Тип поведінки особистості забезпечується трьома формами саморегуляції:

- 1) відповідно до сформованих стереотипів;
- 2) пристосуванням до умов, що змінюються;
- 3) відповідно до особистісного вибору на основі волі та відповідальності.

Для нашого дослідження суттєвим є виділення спільних та відмінних боків у прояві процесів особистісної саморегуляції стану й особистості у порівнянні із саморегуляцією зовнішньої предметної діяльності. Специфіка першої визначається переважною детермінованістю всіх психічних процесів. І крім того, друга у більшості випадків проявляється в інтуїтивних, вироблених в індивідуальному досвіді способах регулювання. Причому підкреслюється, що необхідність використання особистістю засобів саморегуляції виникає в екстремальних умовах або коли існуюча діяльність не відповідає вимогам до особистості [20].

Враховуючи значну роль, яку грає саморегуляція у житті людини, вітчизняні дослідники вважають її: «... універсальною внутрішньою умовою здійснення діяльності» [122], а у рамках розглядаемого нами принципу взаємодії саморегуляції й розвитку особистості як «... найсуттєвіший аспект розвитку й саморозвитку особистості, внутрішній особистісний феномен».

У заломленні до порушеної нами проблеми, дослідження використання саморегуляції у професійній діяльності прокурорів, вельми суттєвим буде отримати емпіричні дані та переконатись у дієвості саморегуляції та її впливу на особистість цих фахівців.

1.6. Психологічна характеристика специфіки професійної діяльності прокурора

Перш за все, слід зазначити, що прокурор є державним службовцем і повинен відповідати вимогам цього типу фахівців. Під професією

державного службовця розуміється «... сукупність знань, умінь, навичок, а також ділових, особистісно-психологічних та моральних якостей людини, які дозволяють йому успішно виконувати трудові функції на конкретних посадах державної служби» [11, 117]. Особливістю професійної діяльності працівників прокуратури є те, що їх служба – частина державного управління і через неї забезпечується конституційно обумовлені соціальні процеси. В сучасних умовах від прокурора вимагають не тільки компетентність, а й активність, відповідальність, високу моральність й професіоналізм.

Але на сьогодні «голоного» професіоналізму для прокурорів замало. Для успішного здійснення своїх професійних обов'язків прокурорам необхідний принципово новий творчий підхід: готовність діяти в ситуаціях з високим ступенем відповідальності, гнучкість у прийнятті рішень, прагнення до реалізації нововведень та інновацій, постійна націленість на пошук нових нестандартних шляхів розв'язання задач, які потребують високого загального розвитку особистості прокурора.

Саме тому, враховуючи наявність взаємозв'язку між розвитком особистості та саморегуляцією, слід признати, що її використання в професійній діяльності прокурорів повинно мати позитивні результати.

Дивно, але аналіз літературних джерел під цим кутом зору показав на відсутність досліджень де б вирішувались наступні питання. Які методи саморегуляції в своїй роботі використовують прокурори? Якими принципами вони керуються, коли вибирають методи саморегуляції для подальшого застосування? Як цей вибір пов'язаний з індивідуально-психологічними якостями фахівців прокуратури? Які способи та методи саморегуляції, враховуючи специфіку праці та особистісні риси, слід рекомендувати прокурорам?

Тому саме на ці питання ми намагались відповісти у нашому дисертаційному дослідженні.

Але водночас для відповіді на питання про необхідність і позитивну роль саморегуляції в оптимізації професійної діяльності прокурора треба вияснити, чи розглядали дослідники проблему впливу специфіки цієї діяльності на психіку фахівців і в чому конкретно ця специфіка проявляється.

Спочатку слід звернутись до організаційних принципів побудови органів прокуратури України. Так, у законі України «Про прокуратуру» [41] у статті 13 сформульовано структуру системи органів прокуратури.

Відповідно ст. 6 Закону: «Органи прокуратури України становлять єдину централізовану систему, яку очолює Генеральний прокурор України, з підпорядкуванням нижчестоячих прокурорів вищестоячим ...» [41]. Тобто з цього можна зробити висновок, що система органів прокуратури – це жорстко ієрархована та централізована структура, яка заснована на принципі єдинопочатку. І, як підкреслюють автори спеціальних досліджень, рівень централізації всієї системи тут вище, ніж в інших правоохоронних органах [113, 128].

У зв'язку з цим дослідники, які займались психологічними аспектами особливостей організації системи прокуратури, відмічають домінування директивного стилю керівника та необхідність керування у своїй професійній діяльності тільки «буквою Закону» [71, 83, 89].

Водночас слід зазначити, що навіть в організаційній системі прокуратури використовується і принцип колегіальності, а саме: «Колегії прокуратур є дорадчими органами і розглядають найбільш важливі питання, що стосуються дотримання законності ...» [41].

Безумовно, умови жорсткого єдинопочатку багато в чому визначають взаємовідносини між співпрацівниками, вони формують специфічний психологічний клімат у прокуратурі, рівень задоволеності своєю працею та інших чинників, які обумовлюють результативність їх професійної діяльності. Специфічним в останньому є принцип призначення на посаду прокурора. Так, для успішного виконання

обов'язків прокурора, суб'єкт повинен добре розбиратись у різних сферах прокурорського нагляду, добре знати способи та прийоми проведення перевірок дотримання законів, технологію слідства, що досягається тільки шляхом тривалого особистого досвіду роботи у прокуратурі. Тому на посаду прокурора призначають осіб, які мають цей досвід.

Більшість дослідників, які вирішували питання пов'язані зі специфікою праці прокурорів, відмічають, що її слід віднести до найбільш складних видів творчої праці, яка відрізняється від інших різноманітністю питань, що розглядаються, має пізнавальний характер і вимагає високих інтелектуальних здібностей [100, 101, 102].

Мабуть, найбільш суттєвою особливістю прокурорської службової діяльності є її жорстка і детальна законодавча регуляція. Практично в жодній професії не існує такої детальної правової регламентації всього трудового процесу і змісту робочих дій та операцій, як у професії прокурора.

Визначається це тим, що у відповідних нормативних актах закріплено не тільки цілі, задачі та функції прокурорів, але й до дрібниць регламентується операціональний склад їх професійної діяльності.

Відповідні документи вимагають від прокурора беззастережного виконання окремих професійних дій, порядок їх здійснення та фіксування результатів, вимоги до форми реагування прокурора на порушення законів відповідно до різних сфер прокурорського нагляду, порядок участі прокурора у судових процедурах, здійснення протестів за приговорами в касаційних інстанціях та інше.

Разом з цим, до специфіки професійної діяльності прокурорів слід віднести прямо протилежну відносно жорсткої законодавчої регуляції особливість – це наявність творчого характеру їх праці, яка вимагає не аби яких когнітивних здібностей. Праця прокурора має й пізнавальний характер, пов'язаний із розв'язанням різних типів мислиннєвих задач.

Особливості професійної діяльності прокурорів диктують їй специфіку методів її вивчення. На наш погляд, для повноцінного аналізу й розуміння психологічного змісту праці прокурора досліднику необхідний особистий досвід роботи в прокуратурі. У зв'язку з цим і в закордонних дослідженнях наголошується, що велике різноманіття задач, що розглядаються прокурором веде до малої продуктивності застосування суперсучасних віртуальних експериментів, крос-культурних досліджень, які використовують західні вчені [140, 145, 146].

Безумовно, в такому складному типі професійної діяльності як праця прокурора дуже багато залежить від його особистісних якостей, про це ж свідчать факти отримані [148, 154]. Ряд закордонних дослідників підтверджують цю думку, підкреслюючи, що працю прокурора оцінити складно [131].

Успішне виконання своїх службових обов'язків прокурором може здійснюватись і за рахунок розвитку особистісних, в тому числі інтелектуальних характеристик, розвитку аутопсихологічної компетентності. В основі останньої лежить: «Готовність та здібність до цілеспрямованої психічної роботи, яка направлена на зміну особистісних рис і поведінкових характеристик ...» [18].

Аутопсихологічна компетентність дозволяє особистості розумно використовувати власні психологічні резерви для оптимізації професійної діяльності. Але відносно резервів є й інше судження. Мається на увазі робота [157], в якій наголошується на тому, що спеціаліст повинен знати і уміти більше, ніж вимагається для виконання певної роботи. Вважається, що додаткові знання й уміння можуть відігравати роль резервних можливостей фахівця, які при ускладненні ситуації забезпечать ефективність та надійність його діяльності.

Безумовно, тут йдеться про резерв професійних можливостей спеціаліста, які дійсно можуть в екстремальних умовах виконати компенсаторну функцію.

На відміну від А. Furnham [139, 141, 142], в роботі А.А. Деркач і Н.В. Кузьміна [30] до поняття професійно важливих якостей входить: «Прояв психологічних особливостей особистості, необхідних для засвоєння спеціальних знань, умінь та навичок, а також досягнення соціально прийнятої ефективності у професійній праці». Ці дослідники вважають, що у такі якості входять наступні властивості: інтелектуальні (мислення), моральні (поведінка), емоційні (почуття), вольові (здатність до самоуправління, саморегуляції), організаторські (механізми діяльності).

До особистісних якостей, які можуть забезпечити ефективне виконання професійної діяльності відносять рівень інтелектуального розвитку і особливості пізнавальних процесів: мислення, пам'яті, уваги [130]. Саме аутопсихологічна компетентність дозволяє розвивати й використовувати за необхідності свої особистісні резерви, створювати оптимальні робочі обставини, набувати, закріплювати, контролювати і корегувати власні знання, уміння та навички. За певних ускладнених умов, змінювати свій внутрішній стан, перебудовуватись відповідно ситуації, формувати установку на досягнення бажаних результатів.

За даними дослідження [31], аутопсихологічна компетентність складається з умінь, які направлені на:

- самодіагностику (комплекс навиків самоаналізу, самооцінки, самовизначення, самосвідомості, самоконтролю);
- самокорекцію (яка включає використання технік розв'язання особистих проблем – зняття стресів, зажимів, комплексів, позбавлення від шкідливих звичок; технік, які змінюють внутрішній психічний стан – саморегуляція, самонавіювання, зняття білю і методи контролю функцій організму, самопереконавання, самогіпноз);
- саморозвиток (передбачає володіння техніками зміни особистісних рис, самопрограмування, депрограмування, техніками розвитку психічних здібностей);

- самомотивацію (формування і прийняття образів досягнення, постановка задач, ресурсне підкріплення особистих дій);
- ефективну роботу з інформацією (швидке читання, розвиток пам'яті, засвоєння технік переробки й аналізу інформації);
- психолінгвістичну компетентність (всі види робіт з текстом, формулювання контекстно-адекватних фраз, цілеспрямоване використання мета- і мілтон-моделей мови, робота з модальними операторами).

З огляду на зазначені складові аутопсихологічної компетентності є достатньо логічним розуміння саморегуляції як системи психотехнологій направлених на її розвиток. Враховуючи специфіку праці прокурорів, наявність там великої кількості складнощів, можна допустити, що в оптимізації їх професійної діяльності значне місце може зайняти усвідомлене засвоєння і систематичне використання аутопсихологічних технологій.

Аналіз літературних джерел дозволяє виділити особливості професійної діяльності прокурора, які слід віднести до специфічних для даної професії:

- * жорстка правова регламентація, неухильне дотримання наказів, інструкцій, законів [64];
- * праця прокурора трудоемка, носить активний характер і вимагає значних вольових зусиль [104];
- * прокурори зобов'язані зберігати службові таємниці [48];
- * за свої дії, прийняті рішення, їх результати та наслідки у прокурора високий рівень персональної відповідальності [8];
- * прокурор користується процесуальною самотійністю, характер його праці більшою мірою персональний, хоча в ній є деякі колегіальні моменти [85];
- * професійна діяльність прокурора повинна мати виражений комунікативний характер (з широким колом осіб він вступає у спілкування) [4];

* діяльність прокурора супроводжується протидією з боку зацікавлених осіб, що надає їй характер боротьби [29];

* професійна діяльність прокурора передбачає постійне перебування у центрі різних суспільних інтересів, тобто вона носить яскраво виражений суспільний характер [46, 77];

* професійна діяльність прокурора має виховний вплив [96];

* праця прокурора має часто негативні емоції, тому що аналіз дій кримінальних елементів, антигуманні вчинки цих осіб не може не викликати негативних емоцій [104];

* специфічним в роботі прокурора є її конфліктність, тому що там спостерігається наявність як внутрішніх (рольових, внутрішньо особистісних), так і зовнішніх (міжособистісних) конфліктів [29];

* специфічним в роботі прокурора є її підвищена екстремальність, яка обумовлена постійно діючими стресогенними чинниками, що базуються на емоційних впливах [110];

* напружений характер праці прокурорів обумовлюється значними нервово-психічними та емоційними перевантаженнями, які виникають також через постійний брак часу та інформації, прогалини в організації і взаємовідносинах з міліцією, судом, органами влади, нерівномірним темпом роботи, тиском на рішення прокурора владних структур [9].

З позиції психологічної науки, головна функція прокурора – нагляд за виконанням законів – це складний вид діяльності, основним компонентом якої є специфічна контрольно-інспекційна роль. А сам контроль є однією зі складових управління [22]. Відповідно до закону України «Про прокуратуру»: «Нагляд має своїм завданням сприяти:

1) розкриттю злочинів, захисту особи, її прав і свобод, власності, прав підприємства, установ, організацій від злочинних посягань;

2) виконанню вимог закону про невідворотність відповідальності за вчинений злочин;

3) Генеральний прокурор України та підпорядковані йому прокурори координують діяльність по боротьбі зі злочинністю органів внутрішніх справ, органів служби безпеки, органів податкової міліції, органів митної служби, військової служби правопорядку у Збройних Силах України та інших правоохоронних органів» [41, ст. 10].

В дослідженні [7] підкреслюється координуюча роль прокуратури як одна із головних в діяльності. Він вважає, що є один із основних напрямків в роботі прокурора. А в роботі С.М. Піскуна робиться наголос ще на одному специфічному чиннику в роботі прокуратури. Він пише: «Прокурорський нагляд – самостійний різновид державної діяльності, що має специфічні завдання. Цим обумовлений автономний стан прокуратури щодо органів, організацій та осіб, законність діяльності яких нею оцінюється» [84, 127].

Особливістю діяльності прокурора є також наявність у нього як у посадової особи широких владних уповноважень. Їх використання прокурором має примусовий характер і передбачає високий рівень персональної відповідальності прокурора за свої дії та прийняті рішення.

Так, відповідно ст. 8 закону України «Про прокуратуру»: «Вимоги прокурора, які відповідають чинному законодавству є обов'язковими для всіх органів, підприємств, установ, організацій, посадових осіб та громадян і виконуються невідкладно або у передбачені законом чи визначені прокурором строки. Невиконання без поважних причин законних вимог прокурора тягне за собою передбачену законом відповідальність» [41]. І далі: «Втручання органів державної влади і органів місцевого самоврядування, посадових осіб, засобів масової інформації, громадсько-політичних організацій (рухів) та їх представників у діяльність прокуратури по нагляду за додержанням законів або по розслідуванню діянь, що містять ознаки злочину, забороняється. Вплив у будь-якій формі на працівника прокуратури з метою перешкодити виконанню ним

службових обов'язків або добитися прийняття неправомірного рішення, тягне за собою відповідальність, передбачену законом» [41].

Водночас маючи широкі юридичні повноваження, прокурор в своїй діяльності теж поставлений в певні «рамки». Так, порядок виконання прокурором своїх функцій регламентований Кримінальним кодексом України, наказами та розпорядженнями Генерального прокурора, в законодавчих актах, посадових інструкціях та в інших документах, що вимагають від прокурора виконання процесуального законодавства.

Великий перелік нормативних документів, в яких до подробиць висвітлюється не тільки діяльність прокурора як така, а і його операціональні дії. В них детально регламентуються строки, порядок та вимоги до кожного рішення прокурора. Ці аспекти службової діяльності прокурора негативно впливають на його психіку, тому що частіше за все, справ буває багато (особливо сьогодні, у зв'язку з ростом злочинності), а часу замало. Такі обставини потребують нервово-психічних перевантажень, які викликають перевтоми, зниження опірності організму, тривожно-депресивні стани і ряд інших проміжних станів між хворобою та здоров'ям.

Специфіка праці прокурорів аналізувалась у дослідженнях, де метою була побудова професіограми. Деякі автори настільки високо оцінюють необхідність для прокурорів досконалого знання розслідування злочинів і у зв'язку з цим вважають, що у діяльності слідчих і прокурорів багато спільного. Тому запропоновано модель діяльності юридичного працівника [9, 110].

В дослідженнях українських фахівців також зустрічається професіограма юриста, яку, як вважають автори, можна застосувати для трактовки прокурорської діяльності [4]. Зокрема ними виділяється декілька сфер діяльності юриста: когнітивна, регуляторна, комунікативна. Як доповнення до професіограми, у них передбачалась наявність професійної мотивації, моторно-практичних дій і професійних цілей.

Як і більшість дослідників, указані автори підкреслюють, що в області професійної діяльності прокурорів головним є покарання злочинців і захист потерпілих, контроль за дотриманням законів та захист інтересів держави і громадян.

В дослідженнях російських психологів пропонується своє бачення специфіки праці прокурорів. В їх професіограмі виділено шість основних структурних важелів в професійній діяльності прокурора [100, 101, 102]. Це такі компоненти:

- ❖ жорстка правова регламентація діяльності та приймаємих рішень;
- ❖ владний, обов'язковий характер повноважень;
- ❖ екстремальний характер діяльності;
- ❖ творчий, нестандартний характер діяльності, різноманітність задач, що розглядаються;
- ❖ процесуальна і професійна самостійність;
- ❖ висока персональна відповідальність прокурора, слідчого за свої дії, прийняті рішення [100].

Однак, на наш погляд, найбільш повним врахуванням специфіки праці прокурора характеризується бачення його діяльності в дослідженні [97]. В цій роботі автором виділені сім головних видів професійної діяльності прокурора: соціально-мотиваційна; когнітивна; організаційно-управлінська; превентивно-виховна; комунікативно-конструктивна; авторегулятивна; операціональна.

Цим же автором стосовно специфічних особливостей професійної діяльності прокурора підкреслюються наступні параметри: її детальна законодавча регуляція; обов'язкова юридична нормативність задач і функцій прокурора; чітко регламентовані межі його повноважень; строго обумовлені вимоги до реагування при порушеннях закону; директивний стиль діяльності, заснований на єдинопочатку; суперечний характер діяльності.

Як вважає автор професіограми [97], остання особливість праці прокурора обумовлена: « ... з одного боку, жорстокістю юридичних вимог до неї, а з другого – творчим її характером, різноманітністю завдань, що вирішуються, процесуальною і професійною самостійністю, яка детермінує високу особисту відповідальність за свої рішення. Саме суперечність діяльності прокурора породжує її стресогенний характер»

Цей аспект є дуже важливим для проблеми, що вирішується в нашому дослідженні, тому що наявність в професійній діяльності прокурора постійно діючих стресогенних чинників ставить на порядок денний необхідність для цих фахівців шукати шляхи подолання їх негативного впливу, одним із яких може бути використання саморегуляції.

Слід зазначити, що і в дисертаційному дослідженні [49] підкреслюється значення саморегуляції в професійній діяльності прокурора, хоча автор зосередив свою увагу на вивченні особливостей категоріальної структури правосвідомості юриста.

Таким чином, зробивши аналіз досліджень, в яких мова йде про специфіку професійної діяльності прокурорів, можна підкреслити, що сукупність дії чинників праці цих фахівців свідчить про наявність екстремального характеру та впливу на їх психіку чисельних стресогенних факторів. А останнє означає, що для підтримки та збереження здоров'я прокурорів, для їх успішної професійної діяльності, для підвищення опірності організму до виникнення захворювань необхідно використовувати активні методи дії на їх нервово-психічну сферу. На наш погляд, найбільш підходить, з точки зору можливості без відлучення від виконання своїх службових обов'язків, використовувати способи і методи корекції та оптимізації своєї психічної сфери і для цього досить добре підходить саморегуляція.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ I

Здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу умов професійної діяльності на психіку працівників правоохоронної системи і використання ними способів саморегуляції, який дозволяє зробити наступні висновки.

1. Науковці з психології та інших спеціальностей вживають термін саморегуляція, але на сьогодні його зміст трактується неоднозначно. Використання саморегуляції працівниками правоохоронної системи вивчалось на трьох рівнях: фізіологічному, психофізіологічному та психологічному. Цілеспрямованих досліджень використання саморегуляції з метою впливу на психічний стан у прокурорів в літературі не виявлено.

2. В дослідженнях з проблеми саморегуляції висвітлюються питання її розвитку та структури, впливу на психічні стани фахівців, але не показано і роль саморегуляції у психологічній корекції негативних змін, які виникають в психіці прокурорів в умовах їх професійної діяльності.

3. На сьогодні проблема використання способів саморегуляції з метою корекції негативних змін у психологічній сфері прокурорів не вирішена. У той же час, враховуючи вказівки авторів на великі нервово-психічні навантаження у цих фахівців, актуальним і своєчасним має бути пошук шляхів та методів зниження у них психічної втоми, підвищення опірності до дії стресогенних чинників та вплив саморегуляції на успішність в професійній діяльності.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКУРОРІВ НА ВИБІР НИМИ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Організація та методи дослідження

Експериментальну частину дослідження проведено за участю двох груп помічників прокурорів та слідчих районних та місцевих прокуратур м. Дніпра. Перша група (n=37) – експериментальна, складалась із названих фахівців (особи чоловічої статі віком від 30 до 50 років). Стаж роботи в прокуратурі коливався від 5 до 10 років.

Друга група – контрольна (n=36), складалась із фахівців з такими ж віковими і професійними характеристиками. Різниця між цими групами зводилась до того, що після виявлення особливостей особистості та способів саморегуляції, якими вони доволіно керувались, з експериментальною групою був проведений комплекс заходів.

По-перше, з ними були проведені бесіди про позитивний вплив на психіку і в цілому на здоров'я рекомендованих способів саморегуляції. До свідомості учасників експерименту доносилось, що засвоєння і використання рекомендованих їм способів саморегуляції підніме стійкість їх психіки проти психотравмуючих чинників і забезпечить зменшення прояву психосоматичних та психовегетативних порушень. Для нас на цьому етапі було важливим досягнення їх віри в позитивний результат експерименту.

По-друге, з учасниками експериментальної групи протягом двох місяців по три рази на тиждень проводили: дихальні вправи, аутогенне тренування, м'язове розслаблення, фізичні навантаження та відключення, тобто свідоме залишення ситуації.

Третім блоком роботи було щоденне використання ними протягом 3 місяців рекомендованих способів саморегуляції в процесі своєї професійної діяльності.

Особи, які увійшли до контрольної групи, по-перше, використовували відомі їм з життєвого досвіду способи саморегуляції (головним чином, гумор, жарти, пасивний відпочинок, сон, хіміотерапію та

інше). А по-друге, з ними не проводили бесід про роль саморегуляції в їх психосоматичному здоров'ї.

До проведення експерименту всі учасники дослідження приймали участь у емпіричному виявленні їх індивідуально-психологічних особливостей та взаємозв'язок з їх перевагою до використання тих чи інших способів і методів саморегуляції. На цьому ж етапі з досліджуваними проводились бесіди, інтерв'ювання, аналіз особливостей їх праці та контент-аналіз службової документації (інструкції, накази та інше).

З метою отримання даних про індивідуально-психологічні особливості прокурорів використовували наступні методи дослідження:

- 1) опитувальник Г.Айзенка [98];
- 2) тест раціонально-життєвих орієнтацій [102];
- 3) визначення рівня суб'єктивного контролю [3].

За допомогою першого методу можна виділити рівень прояву психічних станів. Діагностику самооцінки психічних станів за Г. Айзенком ми використовували маючи на увазі два моменти:

1) наша мета – виявити вплив саморегуляції на психічні стани особистості, а використання цієї методики дозволяє виявити саме рівень прояву психічних станів;

2) з літератури відомо, що ті стани, які можна діагностувати користуючись цією методикою (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) вельми суттєво впливають на психіку і, безумовно, професійну діяльність фахівців.

Тому використання цієї методики відповідало завданням дослідження, було доречним і цілком логічним.

За допомогою другого методу можна виділити рівень суб'єктивного контролю у досліджуваних прокурорів. В тесті раціонально-життєвих орієнтацій передбачається, що стандартними відхиленнями і середніми значеннями величин за шкалою «локус контролю-Я» є для чоловіків

21,3±3,85. У зв'язку з цим, для підрахування екстернальності ми вважали, що чоловіки, які мають значення за шкалою «локус контролю-Я» $< 17,28$ (тому що $21,13 - 3,85 = 17,28$) можуть бути віднесені до групи екстерналів.

Потім підраховувався показник інтернальності: $21,13 + 3,85 = 24,98$. Чоловіки, які мали значення за шкалою «локус контролю-Я» $> 24,98$ були віднесені до групи інтерналів.

Дослідження рівня суб'єктивного контролю здійснювалось з метою отримання даних цієї інтернальної характеристики у прокурорів. Адже відомо, що в індивідуально-психологічних особливостях людини важливе значення мають такі характеристики як ступінь незалежності, самостійності й активності в досягненні своїх цілей, розвиток почуття особистої відповідальності за свої вчинки.

Різні аспекти поведінки особистості залежать від узагальнюючої характеристики суб'єктивного контролю, що грає важливу роль в міжособистісних відносинах, в способах вирішення кризових ситуацій професійної діяльності.

Ми врахували, що локус контролю, характерний для даної особи, універсальний не залежно від подій та ситуацій. Тип контролю один і той же і в разі перемог і після невдач. Саме завдяки можливості виявити рівень суб'єктивного контролю у досліджуваних прокурорів ми і застосували цей метод.

Третій метод використовувався для виявлення ступеня стресогенності професійної діяльності прокурорів була використана «шкала професійного стресу», яка розроблена А.К. Марковою [65] і модифікована Л.Б. Забеловою [37].

З метою визначення способів, якими прокурори користувались стараючись урегулювати свій психічний стан, ми застосували опитувальник «Способи саморегуляції психічних станів» Л.Б. Забелової [37]. В цьому опитувальнику частота використання будь-якого способу

саморегуляції оцінювалась в діапазоні від 1 до 3 балів: 3 – використовують часто; 2 – використовують час від часу; 1 – зовсім не використовують.

Контроль результативності використання цих способів саморегуляції здійснювався наступними методами: «Загальне здоров'я – GHQ-28», експрес-оцінка адаптивності, діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, опитувальник багатофакторного дослідження особистості Р.Б. Кеттелла (16PF), Фрейбургський особистий опитувальник (FPI), діагностика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика визначення нервово-психічної стійкості та емпатії.

Перераховані методи дослідження дали можливість виявити ступінь впливу застосовуваних прокурорами способів саморегуляції на різні характеристики їх психоемоційної сфери та на рівень прояву психологічних станів.

Математична обробка отриманих даних здійснювалась з врахуванням рекомендацій О.В. Сидоренко [108].

2.2. Чинники професійної діяльності прокурорів, які викликають виникнення негативних психічних станів

В даному підрозділі наведені дані, що свідчать, по-перше, про наявність в професійній діяльності прокурорів стресогенних чинників, які призводять до появи негативних психічних станів. А, по-друге, представлені результати з питань: які саме ці чинники та якою мірою вони впливають на психіку досліджуваних фахівців прокуратури.

Соціально-політичні та економічні зміни, які відбуваються сьогодні в Україні, викликали глибокі трансформації у різних сферах діяльності, в тому числі, в системі правоохоронних органів. Зростання злочинності, виникнення якісно нових видів злочинів, розширення мережі організованої злочинності, тіньового бізнесу, ріст кількості злочинів в економіко-валютній сфері, значно ускладнюють професійну діяльність прокурорів.

Велика особиста відповідальність прокурорів, тиск на них владних структур з метою змінити прокурорські рішення та санкції, ненормований робочий день, збільшення кількості справ, які припадають на одного співробітника прокуратури, створює об'єктивні передумови для виникнення та розвитку у прокурорів негативних змін у психіці. При цьому, всім відомо, що тривалі нервово-психічні напруги ведуть до розвитку передпаталогічних та паталогічних процесів у психіці та соматичі людини.

Тому абсолютно очевидним є те, що дослідження проблеми боротьби із нервово-психічними перевантаженнями є актуальним, а враховуючи описане вище, прокурорських працівників це стосується першочергово.

Отримані результати та їх аналіз представлені у таблиці 2.1. У кожній із трьох груп (А, В та С) проаналізовано по три домінуючих фактора.

Таблиця 2.1.

Фактори, які викликають негативні зміни у психічному стані прокурорів (в балах)

№ з/п	Назва фактору	Бали				Середній бал	Ранг за групою	Ранг за шкалою
		0	1	2	3			
А						1,79		
1.	Організаційні проблеми	4,20	11,9	34,8	49,1	2,14	1	1
2.	Недостатні резерви	18,4	18,2	25,1	38,3	1,54	7	12
3.	Позачергові та незручні години роботи	8,10	15,7	33,2	43,0	1,99	3	4

4.	Низький статус, погані перспективи	15,8	46,1	25,4	13,0	1,35	6	16
5.	Маленька зарплатня	14,4	16,5	32,2	36,9	1,68	4	17
6.	Непотрібні ритуали	12,3	16,5	38,8	32,4	2,01	2	10
7.	Невизначеність	12,0	13,9	30,1	44,0	1,86	5	6

Продовження таблиці 2.1.

№ з/п	Назва фактору	Бали				Середній бал	Ранг за групою	Ранг за шкалою
		0	1	2	3			
В						1,66		
8.	Нечіткі рольові обов'язки	27,1	32,4	30,1	10,7	1,54	12	24
9.	Рольовий конфлікт	9,70	30,3	38,7	10,4	1,46	10	20
10.	Нереалістично високі притягання	5,80	35,1	42,3	16,8	1,40	11	23
11.	Неможливість вплинути на прийняття рішення	27,7	43,4	23,3	5,60	1,83	3	13
12.	Часті сутички з керівниками	9,10	35,3	38,7	16,9	1,97	4	7
13.	Ізоляція від підтримки колег	8,10	16,1	37,2	38,6	1,83	2	15

14.	Перевантаження та часовий пресинг	13,2	20,0	35,7	31,1	1,93	1	2
15.	Брак різноманіття	20,3	46,6	25,4	7,70	1,35	13	25
16.	Погана комунікація	18,6	20,3	41,4	19,6	1,33	9	14
17.	Неадекватне керівництво	6,10	13,8	44,5	35,6	1,90	5	3
18.	Конфлікти із колегами	21,5	26,6	20,4	31,5	1,77	7	11
19.	Неможливість завершити роботу	17,2	30,9	36,8	15,1	1,53	8	8
20.	Непотрібні бої	4,0	6,8	41,5	47,7	1,81	6	9

Продовження таблиці 2.1.

№ з/п	Назва фактору	Бали				Середній бал	Ранг за групою	Ранг за шкалою
		0	1	2	3			
С						1,95		
21.	Складні підлегли	26,4	31,7	30,1	11,8	1,27	5	18
22.	Недостатня професійна підготовка	3,00	10,1	32,1	54,8	2,31	2	5
23.	Емоційне ставлення до підлеглих	6,70	20,6	39,6	33,1	2,12	3	19

24.	Професійна відповідальність	3,00	11,5	20,2	27,2	2,45	1	6
25.	Неможливість допомагати й діяти ефективно	5,80	28,6	41,2	24,4	1,64	4	22

Серед окремих факторів у групі С, найбільшу кількість балів (2,45) набрав фактор № 24 – професійна відповідальність. Очевидно, саме персональна відповідальність прокурора за прийняті ним рішення, є фактором, який викликає максимальне психічне напруження. Виокремлення прокурорами цього фактору у якості головного у генезисі негативних психічних станів свідчить про високу значимість та вплив на них помилок у своїх діях та рішеннях.

Наступний фактор № 22 – недостатня професійна підготовка (2,31) є практично продовженням попереднього. Виходячи з того факту, можна зрозуміти як високо цінують прокурори у їх праці професіоналізм. Саме тому при недостатній підготовці до роботи у прокуратурі, у них спостерігається високий ступінь прояву негативних психічних станів.

Отже, прокурори дуже цінують та розуміють значимість специфіки їх праці для держави.

Третій фактор № 23 – емоційне ставлення до підлеглих (2,12). Це означає, якщо у прокурора емоційні прояви до оточуючих і до підлеглих у тому числі, виходять з-під контролю, то ця ситуація викликає у нього підвищений рівень прояву психічних станів. Тому стає зрозумілим, що для працівників юридичної праці і, безумовно, для прокурорів, в першу чергу, вміння володіти собою набуває надзвичайної важливості.

Наступний домінуючий фактор, який відноситься до групи А, № 1 – організаційні проблеми (2,14) свідчить про те, що, очевидно, організація роботи у системі прокуратури знаходиться не на належному рівні. Адже саме погана організація діяльності працівників прокуратури викликає

психоемоційні напруження, складає нервуючі співпрацівників затримки в роботі й хаотичність, які заважають вчасно прийняти рішення з принципово важливих питань відносно справ, що розглядаються.

Фактор № 7 – невизначеність (2,01) – логічно продовжує вплив попереднього. Адже невизначеність, особливо у питаннях, хто за це відповідає, складає труднощі й хаотичність у розв’язанні будь-якої проблеми і, безумовно, є джерелом нервово-психічного напруження, яке породжує негативні психічні стани. Невизначеність є одним із стресорів, тому що тримає працівника у напрузі тривалий час.

Третій фактор у групі А № 3 – позачергові та незручні години роботи (1,99). Вплив на психіку прокурорів цього фактору також є очевидним, оскільки, знаходячись навіть не на роботі, прокурор продовжує осмислювати, розраховувати, прикидувати, порівнювати факти з поточних справ, що, безумовно, не звільняє його психіку від надмірного перевантаження. Негативний емоційний стан складає численність справ, внаслідок чого працівникам прокуратури потрібно працювати позачергово.

У групі факторів В кількісно виділяють наступні три фактори №№ - 12, 17, 13. Перший із них № 12 – часті сутички з керівниками (1,97). Керівники дуже часто, диктуючи як діяти прокуророві в тій чи іншій ситуації, породжує у нього суперечливі стани: з одного боку, відповідальність за рішення лежить персонально на ньому, а з другого, ускладнення відносин із керівництвом, напружує не менше. Тому, якщо не «лавірувати» між одними та іншими вимогами, то емоційна напруга підвищується, що, природно, позитивним складно назвати.

Фактор № 14 фактично впливає аналогічно № 3 із групи А. Звучить він як перевантаження та часовий пресинг (1,93). Робочі перевантаження – це універсальна причина розвитку та інтенсивного прояву негативних психічних станів у багатьох фахівців. До дії цього фактору додається ще й відчуття тиску (пресинг) з боку влади або прокурора більш високого рангу з вимогами прискорити рішення чи перевірку якогось об’єкту. Тому

прокурорам доводиться напружуватися не тільки у часі, але й у формуванні особистісної системи резистентності. А останнє, як відомо, «оплачується» далеко не позитивним спектром емоцій.

Фактор № 17 – неадекватне керівництво (1,90). Він також якоюсь мірою змушує замість спокійної та продуктивної роботи з людьми та документами, витратити нервово-психічну енергію, перенапружуватися та примушувати себе бути стриманим при явній відсутності з боку керівництва професіонального управління: перекручення фактів, вимоги порушити якісь положення або інструкції, зробити таким чином, щоб це відповідало тій обстановці, що склалася, наприклад, політичній ситуації. Це перекреслює особистісні принципи прокурора, потребує від нього розв’язання внутрішньо-особистісного конфлікту й, безумовно, породжує негативні стани його психіки.

2.3. Залежність вибору способів саморегуляції від індивідуально-психологічних особливостей прокурорів

Ефекти прояву негативних психічних станів, які зустрічаються в житті кожної людини, мають багато варіацій. В дисертаційному дослідженні Ю.В. Позіненко [86], присвяченому ролі саморегуляції в службовій діяльності суддів, серед великої кількості психічних станів виділені три: когнітивні (пов’язані з мисленням та свідомістю), афективні (пов’язані з почуттями, емоціями, особистістю) і загальні поведінкові (які рівною мірою пов’язані як з когнітивними, так і з афективними станами).

До негативних психічних станів нею віднесені: стрес, апатія, тривога, невпевненість, агресивність, фрустрація, депресія, стомлення та інше.

Працівники прокуратури усвідомлюючи, що в їх професійній діяльності є багато екстремальних ситуацій, які приводять до виникнення негативних психічних станів, використовують відомі їм, з життєвого досвіду, способи саморегуляції.

Саме тому, гіпотезою в нашому дослідженні було уявлення про те, що одним із чинників досягнення психологічного благополуччя, високої продуктивності професійної діяльності прокурорів є наявність і застосування системи знань про саморегуляцію.

Отримані дані представлені в таблиці 2.2. та на рис. 2.1.

Таблиця 2.2.

Частота використання прокурорами способів саморегуляції психічних станів (у %)

(4-МЕТОД)

Способи саморегуляції	Які використовуються часто	Інколи	Не використовуються	Середній показник використання
Дихальні вправи	20	30	50	1,52
Хіміотерапія	11	31	58	1,30
Фізичні навантаження	33	43	24	1,94
Аутогенне тренування	7	39	54	1,43
М'язове розслаблення	24	52	24	1,78
Світломузична дія	6	34	60	1,50
Ризикова поведінка	5	14	81	1,05
Мовна розрядка	23	43	34	1,48
Аналіз ситуації, роздуми	53	44	3	2,40
Сенсорне	14	29	57	1,43

відтворення образів				
Самоконтроль, вольові зусилля	46	50	4	2,38
Сон, пасивний відпочинок	43	47	10	2,35

Продовження таблиці 2.2.

Способи саморегуляції	Які використовуються часто	Інколи	Не використовуються	Середній показник використання
Гумор, жарти	40	55	5	2,28
Пасивна розрядка, плач	4	17	79	1,06
Спілкування	31	43	26	1,95
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану	5	31	64	1,21
Відключення, свідоме залишення ситуації	19	41	40	1,73

Результати аналізу отриманих даних свідчать, що найбільш часто використовуваними способами саморегуляції є наступні:

- аналіз ситуації (53%), інколи – 44%;
- самоконтроль, вольові зусилля – 46%, інколи – 50%;
- сон, пасивний відпочинок – 43%, інколи – 47%;
- гумор, жарти – 40%, інколи – 55%;

- фізичні навантаження – 33%, інколи – 43%.

Слід зауважити, що за даними [86], у суддів на першому місці за частотою використання способів саморегуляції стоїть сон і пасивний відпочинок (49%). Тобто це один із фактів, який свідчить, що незважаючи на те, що і судді і прокурори є юристами, але існують специфічні особливості їх професійної діяльності, які, своєю чергою, накладають відбиток на якості їх особистості. Тому і вибір способів саморегуляції у них відрізняється.

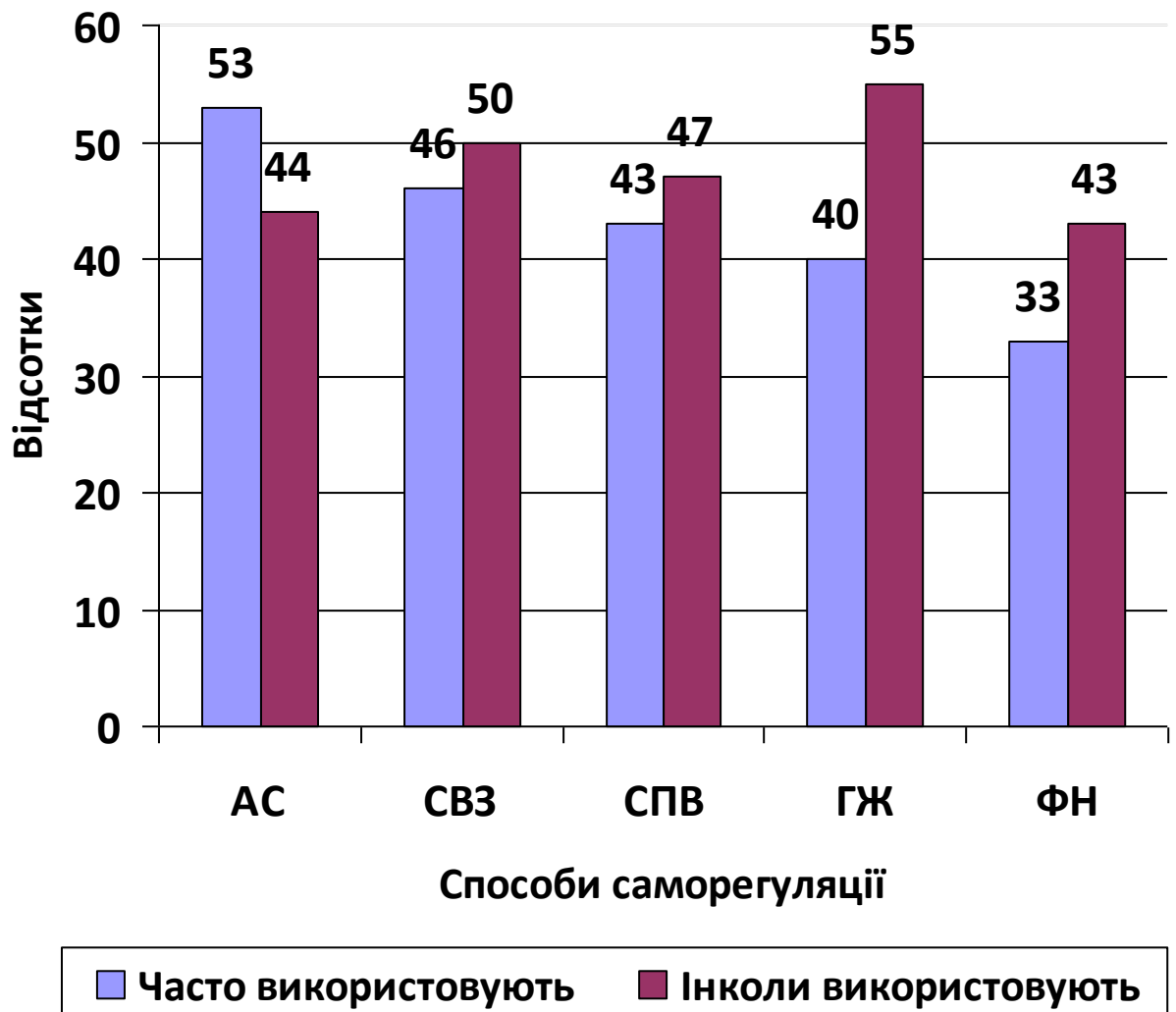


Рис. 2.1. Найбільш використовувані прокурорами способи саморегуляції психічних станів

Примітка: АС – аналіз ситуації, роздуми; СВЗ – самоконтроль, вольові зусилля; СПВ – сон, пасивний відпочинок; ГЖ – гумор, жарти; ФН – фізичні навантаження.

Дуже рідко використовуються наступні способи саморегуляції:

- ✓ ризикована поведінка – 81%;
- ✓ пасивна розрядка, плач – 79%;
- ✓ актуалізація поведінки протилежної істинному стану – 64%;
- ✓ світломузична дія – 60%;
- ✓ хіміотерапія – 58%.

Таким чином, ми можемо констатувати, що серед відомих прокурорам 17 способів саморегуляції, найчастіше використовуються ті, які можна віднести до когнітивних, тобто тих, що пов'язані із впливом на психічні стани через мислення та свідомість і тільки потім – афективні, що діють через почуття та емоції.

Інакше кажучи, на наш погляд, специфіка професійної діяльності прокурорів настільки сильно впливає на їх особистість (виконуючи професійну деформацію), що навіть у виборі способів саморегуляції вони керуються більшою мірою не почуттями та емоціями, а роздумами та аналізом ситуації.

Використовуючи опитувальник Г.Айзенка (ЕРІ), ми могли виявити серед досліджених групи екстра- або інтровертів та емоційно стійкі або емоційно нестійкі

Виявляючи залежність використання способів саморегуляції від індивідуально-психологічних особливостей досліджених осіб, ми розглядали їх вибір за показниками «інтроверсія-екстроверсія». Хоча в нашому дослідженні, поряд з характеристикою інтернальності особистості, ці показники розглядались як показники психологічного типу саморегуляції психічних станів прокурорів.

Результати дослідження показали, що співвідношення інтровертів-екстравертів серед прокурорів наступне:

- інтровертів – 47 осіб (64,4%);
- екстравертів – 26 осіб (35,6%).

Тобто осіб, які орієнтуються на зовнішні обставини і свої дії пояснюють змінами в навколишньому світі серед прокурорів майже вдвічі менше, ніж осіб, які покладаються на свій суб'єктивний досвід і внутрішній світ. Це риса, яка може бути характерною для успішної професійної діяльності в системі прокуратури.

Відносно емоційної стабільності теж можна сказати, що для прокурора цей показник має не останнє значення. За вимогами методики, показники «нейротизму» змінюються від 0 до 11 балів, і це характерно для суб'єктів з високою емоційною стійкістю, з доброю адаптованістю.

Зміна показників за шкалою «нейротизм» від 12 до 45 балів означає, що це надзвичайно нестійкі емоційно і погано адаптовані особи. Безумовно, для прокурорів не бажано було б мати високі оцінки за цією шкалою, тому що їх емоційний стан може зіграти негативну роль у прийнятті рішення прокурора.

Після отримання результатів дослідження, виявилось, що за шкалою «нейротизм» наступні дані:

- емоційно стабільних прокурорів – 58 осіб (79,5%);
- емоційно нестійких – 15 осіб (20,5%).

Отже, серед досліджених прокурорів емоційно нестійких, тобто з такою негативною рисою в характері – п'ята частина.

Намагаючись відповісти на питання, а як використовують працівники прокуратури відомі їм способи саморегуляції своїх психічних станів залежно від відношення їх до інтро- або екстравертів, ми здійснили наступний етап дослідження.

Результати цієї роботи представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники використання способів саморегуляції психічних станів прокурорами, які відносяться до інтро-, екстравертів (у балах) (2-МЕТОД)

Способи саморегуляції	Інтроверти (n=47)	Екстраверти (n=26)	Ступінь вірогідності (P)
Дихальні вправи	1,34±0,32	1,53±0,27	<0,05
Хіміотерапія	1,50±0,86*	1,43±0,30	>0,05
Фізичні навантаження	1,83±0,62	2,30±0,68	<0,05
Аутогенне тренування	1,43±0,28	1,45±0,50	<0,05
М'язове розслаблення	1,71±0,49	1,92±0,61	<0,05
Світломузична дія	1,48±0,38	1,53±0,83*	>0,05
Ризикова поведінка	1,19±0,44	1,47±0,32	<0,05
Мовна розрядка	1,53±0,47	2,34±0,45	<0,05
Аналіз ситуації, роздуми	2,54±0,76	2,07±0,53	<0,05
Сенсорне відтворення образів	1,20±0,51	2,01±0,18	<0,01
Самоконтроль, вольові зусилля	2,46±0,43	1,94±0,20	<0,01

Продовження таблиці 2.3.

Способи саморегуляції	Інтроверти (n=47)	Екстраверти (n=26)	Ступінь вірогідності (P)
Сон, пасивний відпочинок	2,34±0,56	2,02±0,47	<0,05
Гумор, жарти	1,85±0,40	2,57±0,77	<0,05
Пасивна розрядка, плач	1,42±0,38	1,35±0,18	<0,01
Спілкування	2,02±0,39	2,66±0,80	<0,05
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану	1,90±0,61	1,70±0,45	<0,05
Відключення, свідоме залишення ситуації	1,92±0,57	1,54±0,36	<0,05

Як свідчать дані цієї таблиці, найбільш часто прокурори-інтроверти використовують наступні способи саморегуляції:

- 1 – аналіз ситуації, роздуми (2,54 бали);
- 2 – самоконтроль, вольові зусилля (2,46 бали);
- 3 – сон, пасивний відпочинок (2,34 бали);
- 4 – спілкування (2,02 бали);
- 5 – відключення, свідоме залишення ситуації (1,92 бали).

Найбільш рідко ними використовуються наступні способи саморегуляції:

- 1 – ризикова поведінка (1,19 бали);
- 2 – сенсорне відтворення образів (1,20);

- 3 – дихальні вправи (1,34 бали);
- 4 – пасивна розрядка, плач (1,42 бали);
- 5 – аутогенне тренування (1,43 бали).

Прокурори, які віднесені до групи екстравертів, частіше за все використовують наступні способи саморегуляції своїх психічних станів:

- 1 – спілкування (2,66 бали);
- 2 – гумор, жарти (2,57 бали);
- 3 – мовна розрядка (2,34 бали);
- 4 – фізичні навантаження (2,30 бали);
- 5 – сенсорне відтворення образів (2,01 бали).

Менш за все прокурори-екстраверти використовують наступні способи саморегуляції:

- 1 – пасивна розрядка, плач (1,35 бали);
- 2 – хіміотерапія (1,43 бали);
- 3 – аутогенне тренування (1,45 бали);
- 4 – ризикована поведінка (1,47 бали);
- 5 – світломузичний вплив (1,53 бали).

Таким чином, слід відмітити, що загальним для обох груп прокурорів (інтровертів та екстравертів) способом саморегуляції психічних станів є тільки спілкування. Тобто різниця у виборі методів саморегуляції вельми суттєва. При цьому можна підкреслити, що для інтровертів більш притаманним є такі способи саморегуляції як аналіз ситуації, роздуми та самоконтроль та вольові зусилля. Вважається взагалі, що інтровертовані особистості більше схильні до самоаналізу та повторного «програмування» ситуацій.

Однак прокурори – екстраверти більш «відкриті», тому вони віддають, перш за все, перевагу таким способам саморегуляції як спілкування, гумор та жарти і мовна розрядка. Крім того, вони вважаються активними до руху і саме у зв'язку з цим, для них більш дієвим є такий спосіб саморегуляції як фізичне навантаження. Слід зазначити, що у

прокурорів, віднесених до групи інтровертів, фізичне навантаження, як спосіб саморегуляції, використовується рідко.

На рисунку 2.2. та 2.3. різниця у використовуваних способах саморегуляції представлена наглядно.

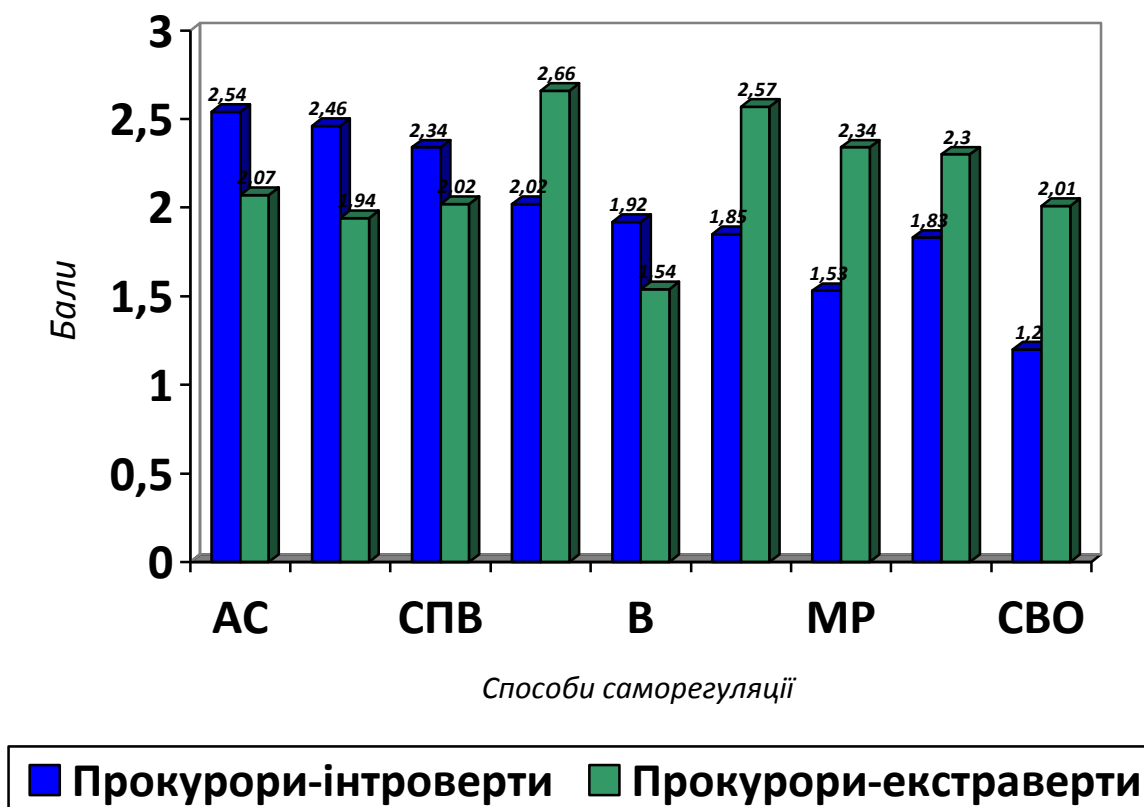
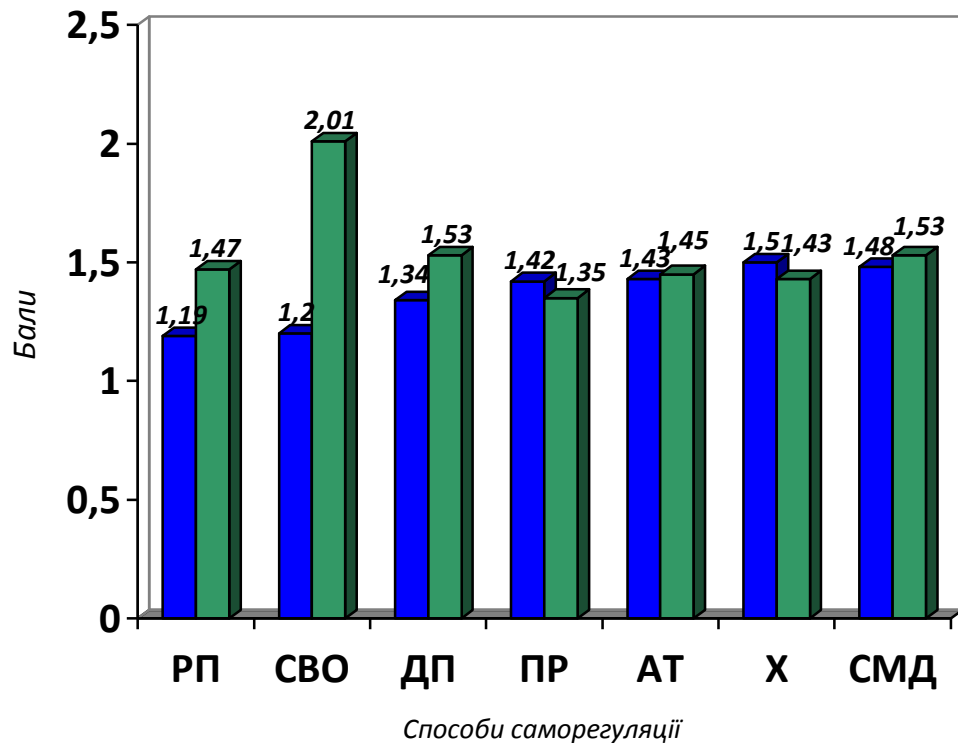


Рис. 2.2. Найбільш використовувані методи саморегуляції прокурорами-інтровертами та прокурорами-екстравертами

Примітка: АС – аналіз ситуації, роздуми; СВЗ – самоконтроль, вольові зусилля; СПВ – сон, пасивний відпочинок; С – спілкування; В – відключення, свідоме залишення ситуації; ГЖ – гумор, жарти; МР – мовна розрядка; ФН – фізичні навантаження; СВО – сенсорне відтворення образів.



■ Прокурори-інтроверти ■ Прокурори-екстраверти

Рис. 2.3. Найменш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтровертами та прокурорами-екстравертами

Примітка: РП – ризикова поведінка; СВО – сенсорне відтворення образів; ДВ – дихальні вправи; ПР – пасивна розрядка, плач; АТ – аутогенне тренування; Х – хіміотерапія; СМД – світломузична дія.

В наступній серії нашого дослідження з’ясувалась різниця у відданні переваги тим або іншим способам саморегуляції залежно від їх характеристики як емоційно стійких або емоційно нестійких. Результати отримані за цими підрахунками у балах наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники використання способів саморегуляції психічних станів прокурорами, які відносяться до осіб з різною емоційною стійкістю

Способи саморегуляції	Емоційно стійкі (n=58)	Емоційно нестійкі (n=15)	Ступінь вірогідності (P)
Дихальні вправи	1,40±0,28	1,31±0,28	<0,05
Хіміотерапія	1,27±0,15	1,83±0,18	<0,01
Фізичні навантаження	2,04±0,37	1,74±0,37	<0,05
Аутогенне тренування	1,38±0,80*	1,43±0,29	>0,01
М'язове розслаблення	2,00±0,13	1,70±0,33	<0,01
Світломузична дія	1,60±0,39	1,90±0,36	<0,01
Ризикована поведінка	1,25±0,21	1,30±0,24	<0,01
Мовна розрядка	1,54±0,37	1,93±0,48	<0,01
Аналіз ситуації, роздуми	2,46±0,66	1,86±0,51	<0,01
Сенсорне відтворення образів	1,30±0,60*	1,45±0,13	>0,05
Самоконтроль, вольові зусилля	2,63±0,58	1,82±0,34	<0,05
Сон, пасивний відпочинок	2,33±0,35	2,33±0,28	<0,01
Гумор, жарти	1,86±0,40	2,46±0,39	<0,01
Пасивна розрядка, плач	1,28±0,30	1,62±0,43	<0,01

Продовження таблиці 2.4.

Способи саморегуляції	Емоційно стійкі	Емоційно нестійкі	Ступінь вірогідності
----------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------

	(n=58)	(n=15)	(P)
Спілкування	2,31±0,65	2,41±0,45	<0,01
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану	1,70±0,41	1,74±0,40	<0,01
Відключення, свідоме залишення ситуації	2,09±0,49	1,70±0,38	<0,01

Примітка: * - $p > 0,05$

Отримані дані свідчать, що прокурори, які були віднесені до групи емоційно стійких, часто використовують наступні способи саморегуляції своїх психічних станів:

- 1 – самоконтроль, вольові зусилля (2,63 бали);
- 2 – аналіз ситуації, роздуми (2,46 бали);
- 3 – сон, пасивний відпочинок (2,33 бали);
- 4 – спілкування (2,31 бали);
- 5 – відключення, свідоме залишення ситуації (2,09 бали).

Найменшу кількість виборів отримав такий спосіб саморегуляції як ризикована поведінка. В групі прокурорів, які віднесені до емоційно нестійких превалювали наступні способи саморегуляції психічних станів:

- 1 – гумор, жарти (2,46 бали);
- 2 – спілкування (2,41 бали);
- 3 – сон, пасивний відпочинок (2,33 бали);
- 4 – мовна розрядка (1,93 бали);
- 5 – світломузичний вплив (1,90 бали).

Найменш використаний спосіб саморегуляції у цієї групи прокурорів був теж ризикована поведінка.

Отже, якщо орієнтуватись на такий показник як емоційна стійкість як одна із характеристик особистості, то можна відмітити, що вона теж обумовлює вибір способу саморегуляції прокурорами.

Так, для емоційно стійких фахівців прокуратури більш притаманним були «когнітивно-інтелектуальні» способи впливу на свій психічний стан, а саме: самоконтроль, вольові зусилля і аналіз ситуації та роздуми.

Слід також погодитись з тим, що нестійкість емоційно-вольової сфери у прокурорів, м'яко кажучи, не дуже бажана риса.

Саме тому група досліджених фахівців з емоційною нестійкістю, перш за все, віддавала перевагу таким способам саморегуляції як гумор, жарти та спілкування. Таким працівниками прокуратури значно складніше виконувати свої службові обов'язки, тому що вони часто вимагають внутрішньої зібраності, самоконтролю, емоційної стриманості.

Крім того, можна ще зазначити, що емоційно нестійкі працівники прокуратури частіше використовують притаманні їм способи саморегуляції, ніж їх колеги, які віднесені до групи емоційно стійких. Водночас останні вибирають більшу кількість і більш дієві способи саморегуляції.

Критерій інтернальності, це був наступний чинник, за яким ми спочатку розділили досліджуваних на групи, а потім з'ясували як він діє на вибір ним способів саморегуляції своїх психічних станів.

Отримані дані зведено в таблицю 2.5.

Таблиця 2.5.

(4 метод)

Показники використання способів саморегуляції психічних станів прокурорами, які відносяться до інтерналів та екстернатів

(у балах)

Способи саморегуляції	Інтерналі (n=26)	Екстернали (n=18)	Ступінь вірогідності (P)
Дихальні вправи	1,20±0,34	1,19±0,27	<0,05
Хіміотерапія	1,51±0,37	1,83±0,29	<0,05
Фізичні навантаження	1,32±0,30	1,26±0,34	<0,05
Аутогенне тренування	1,76±0,83*	1,33±0,30	>0,05
М'язове розслаблення	1,70±0,35	1,45±0,31	<0,05
Світломузична дія	1,53±0,15	1,75±0,16	<0,01
Ризикова поведінка	1,38±0,20	1,68±0,43	<0,05
Мовна розрядка	1,80±0,26	1,51±0,04*	>0,05
Аналіз ситуації, роздуми	2,51±0,18	1,64±0,15	≤0,01
Сенсорне відтворення образів	1,19±0,27	1,30±0,41	<0,05
Самоконтроль, вольові зусилля	2,58±0,44	1,39±0,40	<0,05
Сон, пасивний відпочинок	1,86±0,39	2,50±0,39	<0,05
Гумор, жарти	1,77±0,40	2,36±0,52	<0,05

Продовження таблиці 2.5.

Способи саморегуляції	Інтерналі (n=26)	Екстернали (n=18)	Ступінь вірогідності (P)
Пасивна розрядка, плач	1,58±0,36	1,45±0,30	<0,05

Спілкування	1,98±0,23	1,99±0,20	<0,01
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану	1,63±0,33	1,55±0,41	<0,05
Відключення, свідоме залишення ситуації	2,23±0,51	1,44±0,36	<0,05

Як свідчать результати таблиці 2.5, співпрацівники прокуратури з внутрішнім локусом контролю вибирають серед способів саморегуляції наступні:

- 1 – самоконтроль, вольові зусилля (2,58 бали);
- 2 – аналіз ситуації, роздуми (2,51 бали);
- 3 – відключення, свідоме залишення ситуації (2,23 бали);
- 4 – спілкування (1,98 бали);
- 5 – сон, пасивний відпочинок (1,86 бали).

Рідше за все інтерналі віддають перевагу таким способам як сенсорне відтворення образів (1,19 бали) та дихальним вправам (1,20 бали).

Водночас для фахівців прокуратури, що були віднесені до групи екстерналів притаманними є наступні способи саморегуляції їх психічних станів:

- 1 – сон, пасивний відпочинок (2,50 бали);
- 2 – гумор, жарти (2,36 бали);
- 3 – спілкування (1,99 бали);
- 4 – хіміотерапія (1,83 бали);
- 5 – світломузичний вплив (1,75 бали).

Найменше виборів припало на такі способи саморегуляції як дихальні вправи (1,19 бали) та фізичні навантаження (1,26 бали).

На рисунку 2.4 та 2.5. наглядно представлено, яким способом саморегуляції віддають перевагу прокурори з різними локусами контролю.

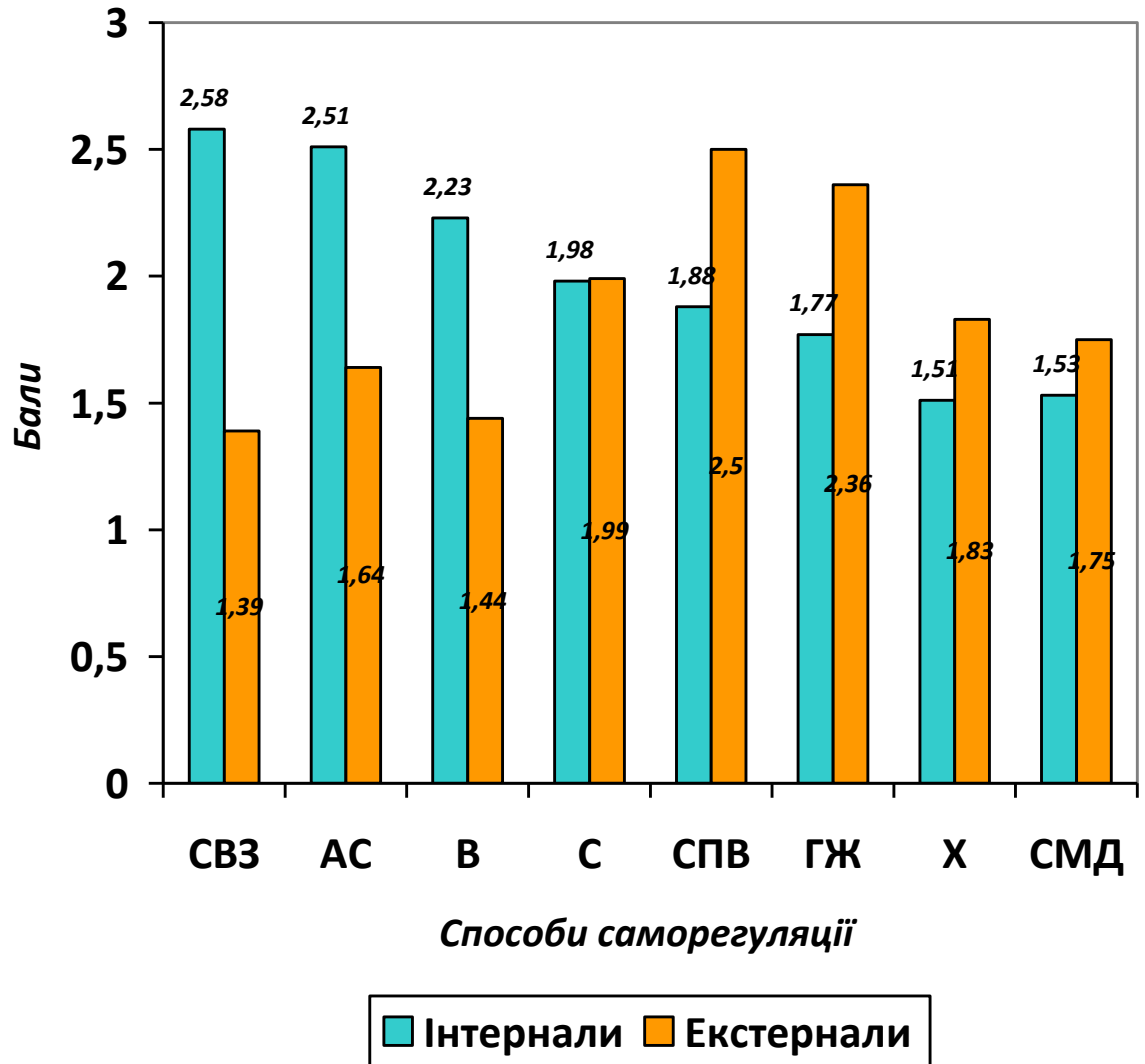


Рис. 2.4. Найбільш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтерналами та прокурорами-екстерналами.

Примітка: СВЗ – самоконтроль, вольові зусилля; АС – аналіз ситуації, роздуми; В – відключення, свідоме залишення ситуації; С – спілкування; СПВ – сон, пасивний відпочинок; ГЖ – гумор, жарти; Х – хіміотерапія; СМД – світломузична дія.

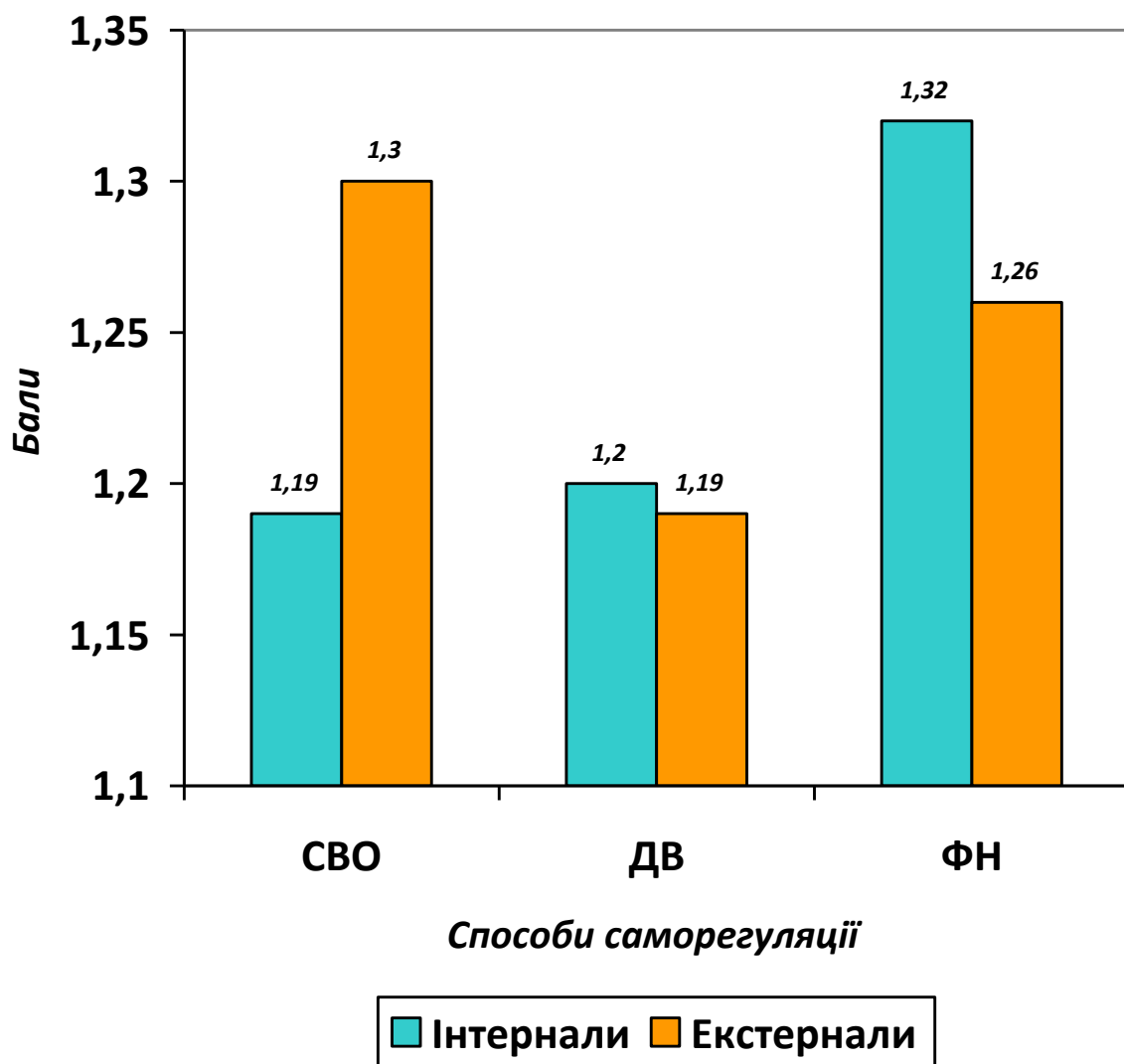


Рис. 2.5. Найменш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтерналами та прокурорами-екстерналами

Примітка: СВО – сенсорне відтворення образів; ДВ – дихальні вправи; ФН – фізичні навантаження.

Вивчення літературних джерел свідчить, що врахування локусу контролю особистості є важливим для аналізу особливостей особистості, її поведінки за певних обставин і, безумовно, як показали наші дані, ставлення до себе, до свого психічного стану і здоров'я взагалі. Так, вважається, що у інтерналів має бути позитивна і висока самооцінка, піклування про своє здоров'я та звертання за профілактичною допомогою.

Водночас результати багатьох досліджень свідчать, що наявність високого ступеня екстернальності пов'язують з психопатологією, з депресіями, з шизофренією. Порівняно з інтерналами, у екстерналів перебіг хвороб та їх симптоми завжди більш важкі.

І тут можна підкреслити, що інтернали мають у своєму арсеналі більшу кількість способів саморегуляції і користуються ними частіше.

В результаті співвідношення складових рівня суб'єктивного контролю (інтернальності-екстернальності) та екстра-, інтроверсії, ми отримали чотири психологічних типа:

- 1) екстраверти-екстернали;
- 2) екстраверти-інтернали;
- 3) інтроверти-екстернали;
- 4) інтроверти-інтернали.

В таблиці 2.6. представлені дані, які відповідають кількості досліджених осіб відповідно зазначеним групам.

Таблиця 2.6.

Відсоткове співвідношення психологічних типів саморегуляції серед досліджених прокурорів

Психологічний тип	Кількість досліджених осіб	% від усієї вибірки
Екстраверти-екстернали	10	13,7
Екстраверти-інтернали	25	34,2
Інтроверти-екстернали	20	27,4

Інтроверти-інтернали	18	24,7
----------------------	----	------

Слід відмітити, що серед досліджених прокурорів, найбільша кількість (34,2%) – екстраверти-інтернали, а найменша – екстравертів-екстерналів (13,7%).

Треба підкреслити, що ці психологічні типи мають притаманні їм особистісні характеристики. Так, екстраверти-екстернали мають гнучку поведінку, вони товариські та ініціативні у справах і досить швидко пристосовуються до обставин, які змінюються. Це люди, які добре виконують свою роботу, уміють на високому рівні спілкуватись, хоча їм властива така риса як прямолінійність. Цей тип осіб, як правило, вважає, що всі або більшість подій здійснюються в результаті впливу на них зовнішніх обставин, тому вони залежні від них.

Екстраверти-інтернали мають високу самооцінку, тому не люблять підкорятись іншим, проявляючи при цьому впертість. Для суб'єктів цього типу характерним є доброзичливість у спілкуванні, вони відповідально ставляться до довіреної їм справи, а також добре інформовані. Їм притаманні гнучка поведінка, вони можуть брати на себе функції лідера і розцінюють результати діяльності завжди як особисті досягнення. Для них властива соціальна активність, але такі люди не терплять коли хтось ними намагається керувати.

Інтроверти-екстернали часто бувають песимістичні, нетовариські, замкнуті і соціально пасивні. Це люди із слабкою соціальною адаптацією, і хоч вони акуратні і педантичні, але особливих досягнень в своїй діяльності майже не мають. Інтроверти-екстернали вважають, що більшість подій, які з ними трапляються, є результатом впливу інших осіб або випадка.

Інтроверти-інтернали – це суб'єкти, яким притаманні розсудливість, спокійність, витримка, самоаналіз, терплячість. Люди цієї категорії мають високий рівень внутрішнього контролю, відповідальні і не бажають підкорятись оточуючим. Відповідальність за події та вчинки ці особи

схильні приписувати особистісній діяльності і вважають, що лише вони здатні керувати будь-якими процесами та особистою долею.

Намагаючись відповісти на питання, як залежить вибір способів саморегуляції від виділених психологічних типів, ми провели наступну частину дослідження, результати якого представлені у таблицях 2.7 та 2.8. Таблиця 2.7.

Використання способів саморегуляції прокурорами, які відносяться до різного ступеня прояву екстраверсії (у балах)

Способи саморегуляції	Екстраверти-Екстернали	Екстраверти-Інтернали	Ступінь вірогідності (P)
Дихальні вправи	1,76±0,24	1,90±0,20	<0,01
Хіміотерапія	1,50±0,32	1,46±0,29	<0,05
Фізичні навантаження	1,70±0,46	2,20±0,70	<0,05
Аутогенне тренування	1,51±0,27	1,56±0,31	<0,01
М'язове розслаблення	1,64±0,48	1,68±0,53	<0,05
Світломузична дія	1,41±0,37	1,33±0,36	<0,05
Ризикована поведінка	1,51±0,26	1,46±0,29	<0,01
Мовна розрядка	1,78±0,60	1,73±0,50	<0,05
Аналіз ситуації, роздуми	2,13±0,71	2,30±0,68	<0,05
Сенсорне відтворення образів	1,63±0,45	1,78±0,60	<0,05

Самоконтроль, вольові зусилля	2,20±0,58	2,43±0,54	<0,01
Сон, пасивний відпочинок	2,35±0,63	2,46±0,70	<0,01

Продовження таблиці 2.7

Способи саморегуляції	Екстраверти- Екстернали	Екстраверти- Інтернали	Ступінь вірогідності (P)
Гумор, жарти	2,48±0,70	2,51±0,66	<0,05
Пасивна розрядка, плач	2,30±0,80	2,17±0,81	>0,05
Спілкування	2,56±0,57	2,50±0,48	<0,05
Актуалізація поведінки протилегної істинному стану	1,60±0,93	1,70±0,86	>0,05
Відключення, свідоме залишення ситуації	1,84±0,36	1,90±0,43	<0,01

Таблиця 2.8.

Використання способів саморегуляції прокурорами, які відносяться до різного ступеня прояву інтроверсії (у балах)

Способи саморегуляції	Інтроверти- Екстернали	Інтроверти- Інтернали	Ступінь вірогідності (P)
Дихальні вправи	1,56±0,44	1,64±0,57	<0,05
Хіміотерапія	1,71±0,50	1,28±0,20	<0,01
Фізичні навантаження	1,73±0,53	1,80±0,66	<0,05

Аутогенне тренування	1,20±0,19	1,37±0,23	<0,01
М'язове розслаблення	1,60±0,32	1,64±0,40	<0,01
Світломузична дія	1,30±0,26	1,31±0,28	<0,01
Ризикована поведінка	1,20±0,58	1,30±0,55	>0,05

Продовження таблиці 2.8.

Способи саморегуляції	Інтроверти-Екстернали	Інтроверти-Інтернали	Ступінь вірогідності (P)
Мовна розрядка	1,46±0,38	1,53±0,42	<0,05
Аналіз ситуації, роздуми	1,80±0,40	1,72±0,33	<0,01
Сенсорне відтворення образів	1,43±0,37	1,80±0,53	<0,05
Самоконтроль, вольові зусилля	2,40±0,37	2,42±0,45	<0,01
Сон, пасивний відпочинок	2,04±0,40	2,16±0,43	<0,01
Гумор, жарти	2,11±0,51	2,20±0,60	<0,05
Пасивна розрядка, плач	2,14±0,43	2,23±0,54	<0,05
Спілкування	2,23±0,50	2,32±0,54	<0,05
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану	1,40±0,37	1,64±0,51	<0,05
Відключення, свідоме залишення ситуації	2,18±0,22	2,44±0,33	<0,01

Як свідчать дані цих таблиць, існують розрізнення у відношеннях між особливостями психологічного типу прокурорів і способами саморегуляції, яким вони віддають перевагу у звичайній службовій

діяльності. Так, прокурори із зазначеними психологічними типами найчастіше використовують наступні способи саморегуляції:

1) екстраверти-екстернали:

- спілкування;
- гумор, жарти;
- сон, пасивний відпочинок;
- пасивна розрядка, плач;
- самоконтроль, вольові зусилля;

2) екстраверти-інтернали:

- гумор, жарти;
- спілкування;
- сон, пасивний відпочинок;
- самоконтроль, вольові зусилля;
- аналіз ситуації, роздуми;

3) інтроверти-екстернали:

- самоконтроль, вольові зусилля;
- спілкування;
- відключення, свідоме залишення ситуації;
- гумор, жарти;
- сон, пасивний відпочинок;

4) інтроверти-інтернали:

- відключення, свідоме залишення ситуації;
- самоконтроль, вольові зусилля;
- спілкування;
- пасивна розрядка, плач.

Отримані результати дозволяють відмітити, що представники всіх чотирьох досліджених психологічних типів найчастіше використовують наступні способи саморегуляції: спілкування, гумор і жарти, сон, пасивний відпочинок, самоконтроль, вольові зусилля. Хоча останній спосіб

притаманний більшою мірою інтровертам-екстерналам, а гумор і жарти та спілкування більш притаманні екстравертам-інтерналам.

Відносно інтровертів-інтерналів можна сказати, що для впливу на свій психічний стан вони найчастіше використовують відключення, свідоме залишення ситуації.

Спроба виявити найменш використовувані способи саморегуляції представниками різних психологічних типів принесла наступні результати:

1) екстраверти-екстернали:

- світломузичний вплив;
- хіміотерапія;
- аутогенне тренування;
- ризикована поведінка;

2) екстраверти-інтернали:

- світломузичний вплив;
- ризикована поведінка;
- хіміотерапія;
- аутогенне тренування;
- м'язове розслаблення;

3) інтроверти-екстернали:

- ризикована поведінка;
- аутогенне тренування;
- світломузичний вплив;
- актуалізація поведінки протилежної істинному стану;
- сенсорне відтворення образів;

4) інтроверти-інтернали:

- хіміотерапія;
- ризикована поведінка;
- світломузичний вплив;
- аутогенне тренування;
- дихальні вправи.

Таким чином, ми можемо констатувати, що вибір способу саморегуляції залежить від психологічного типу досліджених прокурорів.

При використанні тесту «Смисложиттєві орієнтації», ступінь особистої самореалізації показують дані за шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Причому, якщо отримано малу кількість балів, то це означає незадоволеність даного суб'єкта результативністю його життя. Слід зазначити, що в таблиці 2.9 представлені дані щодо задоволеності життям виділених чотирьох психологічних типів.

Таблиця 2.9.

Відношення даних шкали «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» до психологічного типу прокурорів (у балах)

№ з/п	Психологічний тип	Показники шкали «Результативність життя або задоволеність самореалізацією»
1.	Екстраверти-екстернали	23,45±2,06
2.	Екстраверти-інтернали	30,01±2,37
3.	Інтроверти-екстернали	21,03±2,16
4.	Інтроверти-інтернали	26,40±2,44

Так, мінімальну оцінку 21,03 балів за шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» мали інтроверти-екстернали. А найбільшу кількість балів за цією шкалою мали екстраверти-інтернали –

30,01 балів. Інакше кажучи, саме представники цього психологічного типу прокурорів вважають себе найбільш успішними в житті.

Відношення до вибору способу саморегуляції осіб з високим і низьким рівнем самореалізації теж вимірювались нами і ці дані занесені до таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Використання способів саморегуляції психічних станів прокурорами з різним рівнем самореалізації (у балах)

№ з/п	Способи саморегуляції	Рівень самореалізації		Ступінь вірогідності (P)
		Високий	Низький	
1.	Дихальні вправи	1,83±0,33	1,70±0,24	<0,05
2.	Хіміотерапія	1,51±0,30	1,36±0,17	<0,05
3.	Фізичні навантаження	2,27±0,21	1,73±0,11	<0,01
4.	Аутогенне тренування	1,71±0,17	1,34±0,10	<0,01
5.	М'язове розслаблення	1,77±0,28	1,62±0,20	<0,05
6.	Світломузична дія	1,40±0,67	1,86±0,84	>0,05
7.	Ризикована поведінка	1,56±0,31	1,88±0,27	<0,05
8.	Мовна розрядка	1,90±0,40	2,26±0,52	<0,05
9.	Аналіз ситуації, роздуми	2,68±0,30	2,16±0,24	<0,01
10.	Сенсорне відтворення образів	1,52±0,33	2,18±0,36	<0,05
11.	Самоконтроль, вольові зусилля	2,55±0,43	2,13±0,50	<0,05
12.	Сон, пасивний відпочинок	2,50±0,48	2,19±0,62	<0,05

13.	Гумор, жарти	2,41±0,47	2,40±0,51	<0,05
14.	Пасивна розрядка, плач	1,15±0,77	1,52±0,92	>0,05
15.	Спілкування	2,38±0,34	2,45±0,42	<0,05

Продовження таблиці 2.10.

№ з/п	Способи саморегуляції	Рівень самореалізації		Ступінь вірогідності (P)
		Високий	Низький	
16.	Актуалізація поведінки протилеж-ної істинному стану	2,57±0,56	2,17±0,41	<0,05
17.	Відключення, свідоме залишення ситуації	2,20±0,30	1,83±0,23	<0,01

Можна підкреслити, що, по-перше, існують розрізнення у виборів способів саморегуляції залежно від рівня саморегуляції досліджених фахівців, а, по-друге, ті з них, які мають високий рівень самореалізації, характеризуються домінуванням в їх виборі способів саморегуляції, де потрібно використовувати інтелект та волю.

Так, вони частіше за все обирали наступні способи саморегуляції:

- аналіз ситуації, роздуми;
- актуалізація поведінки протилежної істинному стану;
- самоконтроль, вольові зусилля;
- сон, пасивний відпочинок;
- гумор, жарти.

Водночас суб'єкти, що мали низький рівень самореалізації, віддавали перевагу більшою мірою наступним способам саморегуляції:

- * спілкування;
- * гумор, жарти;

- * мовна розрядка;
- * сон, пасивний відпочинок;
- * сенсорне відтворення образів.

Тобто в групі прокурорів, які мають низький рівень самореалізації, відношення до вибору способів саморегуляції зовсім інше, а саме: у них домінує вербальний компонент і відсутні способи, де треба прикладати зусилля.

Отже існує певний зв'язок у виборі способів саморегуляції з самооцінкою результативності своїх дій, свого життя і професійної діяльності в тому числі.

2.4. Наявність зв'язку між особистісними особливостями прокурорів та вибором ними способів саморегуляції

На наступному етапі дослідження виявили наявність зв'язку між особистісними особливостями прокурорів та їх впливом на вибір способів саморегуляції. Отримані результати представлені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Показники зв'язку між особливостями особистості прокурорів та вибором ними конкретних способів саморегуляції (у стенах)

№ з/п	Показники оцінки факторів 16 Рґ та головні способи саморегуляції, які вибирають прокурори															
	А	В	С	Е	ґ	Г	Н	І	Л	М	Н	О	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
1.					6,3±0,40										11,8±2,02	
2.			8,						6,		8,	4,				

			5± 1, 11						4± 1, 01		6± 0, 70	5± 0, 24				
3.	7, 7 ± 0, 54							3, 8± 0, 25								9, 8± 0, 86
4.					6, 2± 0, 55							4, 3 ± 0, 30			11 ,4 ± 2, 12	
5.	7, 5 ± 0, 46				6, 0± 0, 40											

Продовження таблиці 2.10.

№ з/ п	Показники оцінки факторів 16 PF та головні способи саморегуляції, які вибирають прокурори															
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
6.			8, 4± 0, 86				10 ,6 ± 1, 03									9, 5± 0, 68
7.	7, 2			7, 5±										9, 6±		

14							9, 8± 0, 88		6, 0± 0, 37		8, 3± 0, 60					
15						10, 7± 1,3 2								9, 3± 0, 76		
16				7, 3± 0, 45						7, 0± 0, 51						
17		7, 3± 0, 47											8, 3± 0, 47			

Примітка: від 1 до 17 – способи саморегуляції (див. таблицю 2.10.)

В даній таблиці наведені показники оцінки факторів 16 PF (за Р. Кеттеллом) та по три основні способи саморегуляції, яким віддана перевага прокурорами.

Так, наприклад, за шкалою А, максимальні оцінки отримані під номером 3, 5, 7. Це означає, що досліджені прокурори, які мають максимальні оцінки, частіше за все, вибирають способи регуляції, що записані в таблиці під цими номерами, а саме: фізичне навантаження, м'язове розслаблення та ризикована поведінка. Тобто, особи, у яких домінує така риса особистості як товарииськість, віддають перевагу цим способам саморегуляції.

Фахівців прокуратури, у яких високі оцінки за фактором В (що дозволяє виміряти інтелект), вибирають наступні способи саморегуляції: аналіз ситуації, роздуми і самоконтроль, вольові зусилля, відключення, свідоме залишення ситуації.

За шкалою С прокурори, що отримали високі оцінки за емоційну стійкість, частіше за все вибирають хіміотерапію, світломузичний вплив та сенсорне відтворення образів.

Вибір способів саморегуляції прокурорами, що мають високі показники за шкалою Е, наступний: ризикована поведінка, мовна розрядка і актуалізація поведінки протилежної істинному стану.

Шкала F дозволяє вимірювати емоційну забарвленість діяльності, і у суб'єктів з високими оцінками перевага у виборі способів саморегуляції віддана дихальним вправам, аутогенному тренуванню та м'язовому розслабленню.

При високій нормативності поведінки, а це значні оцінки за фактором G, вибір прокурорів падає на такі способи саморегуляції як аналіз ситуації, роздуми, гумор, жарти і спілкування.

Активність в соціальних контактах мають особи з високими оцінками за шкалою Н. Ця група прокурорів вважає, що найкращими способами саморегуляції є світломузичний вплив, сенсорне відтворення образів та пасивна розрядка.

Високі показники у співчутті незначною мірою притаманні працівникам прокуратури. Тому за шкалою І у цих фахівців низькі оцінки. І саме особам з сильним, незалежним, практичним складом характеру здаються більш ефективними такі способи саморегуляції як фізичні навантаження, мовна розрядка і сон, пасивний відпочинок.

Пристосованість, добрі відносини та вміння працювати із співпрацівниками демонструють прокурори, що мають показники за шкалою L у межах 6-65 балів. Саме ці дані наведені в таблиці навпроти тих

номерів, за якими розташовані наступні способи саморегуляції: хіміотерапія, сон, пасивний відпочинок і пасивна розрядка.

А у досліджених фахівців з високим творчим потенціалом (шкала М) вибір способів саморегуляції упав на мовну розрядку, самоконтроль, вольові зусилля та актуалізацію поведінки протилежної істинному стану. Прокурори, що мають високі показники за шкалою N відрізняються наявністю інтелектуального підходу до оцінки ситуацій. Вони мають значні показники і в здатності до аналізу. Для цієї групи досліджених притаманні хіміотерапія, аналіз ситуації, роздуми та пасивна розрядка. На їх думку, це найкращі способи саморегуляції.

Малі оцінки за шкалою О означають, що це людина впевнена у собі та власних здібностях. У фахівців, які приймали участь у нашому дослідженні, показники на рівні 4-4,5 балів. І особи, що мають такі оцінки серед сімнадцяти аутотехнологій вибрали три найкращі. За їх переконанням це мають бути хіміотерапія, аутогенне тренування та сон, пасивний відпочинок. При оцінках більше 8 балів, у суб'єкта спостерігається здатність до вільного мислення, аналітичного підходу до справ, інтерес до інтелектуальних проблем. Досліджені прокурори, що мали таку міру прояву особистісних якостей, обрали для саморегуляції своїх психічних станів наступне: самоконтроль, вольові зусилля, мовна розрядка та відключення, свідоме залишення ситуації.

Безумовно, більшість прокурорів повинні самостійно приймати рішення, бути незалежними і діяти особистим шляхом. Такі фахівці за шкалою Q₂ мають оцінки на рівні 9-10 балів. І які способи саморегуляції їм більш за все подобаються? Як виявилось – це ризикована поведінка, спілкування і мовна розрядка.

Наступна якість особистості – високий самоконтроль – бажаний будь-якому фахівцю і тим паче прокурору. Якщо оцінки за шкалою Q₃ перебільшують 10-11 балів, то особи, яким вони належать, мають здібності сильно контролювати власні емоції та поведінку. А стосовно вибору ними

способів саморегуляції, можна відмітити, що це головним чином дихальні вправи, аутогенне тренування та сон, пасивний відпочинок.

І нарешті, фактор Q_4 , за допомогою якого можна оцінити ступінь нервово-психічної напруги досліджуваних людей. Як виявилось, у прокурорів показники за цим фактором на рівні 9-10 балів. А це означає, що у них високий ступінь наявності та прояву збудливості та нервово-психічної напруженості. А для зменшення їх впливу з метою саморегуляції, вони найчастіше використовують фізичні навантаження, світломузичний вплив та сенсорне відтворення образів.

Таким чином, отримані дані та їх аналіз дають можливість переконатись у наявності зв'язку між особистісними особливостями прокурорів і впливом їх на вибір способу саморегуляції психічних станів.

Причому, залежно від якостей особистості, які домінують у суб'єкта превалюють і відповідні способи саморегуляції. Наприклад, якщо у даної особи високі оцінки за шкалою В, яка дозволяє вимірювати рівень інтелекту, то і вибір нею способів саморегуляції зупиняється на таких, які потребують аналізу, самоконтролю та вольових зусиль. З другого боку, високі показники, наприклад, за шкалою С, свідчать про емоційну зрілість і стійкість цієї людини і у зв'язку з наявністю таких особливостей у прокурорів, вони вибирали зовсім інші способи саморегуляції, а саме: хіміотерапію, світломузичний вплив та сенсорне відтворення образів.

Перевірка отриманих фактів з використанням методики FPI дозволила запевнитись у наявності цієї ж закономірності. Дані отримані в цій серії дослідження представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Показники виразності особистісних якостей у прокурорів і залежність від них вибору способу саморегуляції (у балах)

№ з/п	Ступінь прояву особистісних якостей та залежність від них вибору прокурорами способу саморегуляції
----------	--

	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄	F ₅	F ₆	F ₇	F ₈	F ₉	F ₁₀	F ₁₁	F ₁₂
1.	7,3 ± 1,0 2								4,4 ± 0,32			
2.		5,3 ± 0,47										6,1 ± 0,47
3.							6,5 ± 0,45					
4.			6,5 ± 0,40						4,2 ± 0,30			
5.						8,0 ± 0,77					5,5 ± 0,30	
6.		5,0 ± 0,38										5,8 ± 0,39
7.				6,0 ± 0,51				7,5 ± 0,54				
8.				5,7 ± 0,46	4,9 ± 0,31							
9.											5,8 ± 0,27	

Продовження таблиці 2.12.

№ з/п	Ступінь прояву особистісних якостей та залежність від них вибору прокурорами способу саморегуляції											
	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄	F ₅	F ₆	F ₇	F ₈	F ₉	F ₁₀	F ₁₁	F ₁₂
10.			6,1 ± 0,33								5,0 ± 0,30	
11.								7,2 ± 0,48				5,5 ± 0,34
12.					5,0 ± 0,34		5,7 ± 0,37					
13.				5,4 ± 0,38	5,2 ± 0,40		6,0 ± 0,50		4,0 ± 0,28	6,2 ± 0,30		
14.	7,0 ± 0,6 7		5,8 ± 0,40							6,0 ± 0,31		
15.		4,7 ± 0,31						6,8 ± 0,50		5,6 ± 0,40		
16.						7,7 ± 0,51						
17.	6,8 8±0 ,70					7,3 ± 0,42						

Примітка: від 1 до 17 – способи саморегуляції (див. таблицю 2.10.)

Як свідчать результати, за шкалою F_1 найбільші оцінки одержали особи, які вибрали наступні способи саморегуляції: дихальні вправи, пасивна розрядка і відключення, свідоме залишення ситуації. Тобто в обраних цими прокурорами аутотехнологіях, при їх застосуванні, не треба використовувати аналіз ситуації або інтелектуальне напруження. Інакше кажучи, обрані ними способи саморегуляції відповідають їх особистісним особливостям проявляючись у емоціональній нестійкості та тривожності.

Високі оцінки за шкалою F_2 мали прокурори, які у своєму виборі способів саморегуляції зупинились на хіміотерапії, світломузичному впливі та спілкуванні.

Досліджені прокурори з найбільшими показниками депресивності (за шкалою F_3) переконані, що найкращі способи саморегуляції – це аутогенне тренування, сенсорне відтворення образів та пасивна розрядка.

Оптанти, що мали за четвертою шкалою (F_4) високі оцінки, а значить у них значний ступінь прояву дратівливості, для регуляції свого психічного стану вибрали ризиковану поведінку, мовну розрядку та гумор і жарти.

За п'ятою шкалою (F_5) можна одержати дані, які свідчать про ступінь прояву товаришкості. Прокурори, у яких домінує ця особливість, віддають перевагу наступним способам саморегуляції: мовна розрядка, сон, пасивний відпочинок, гумор, жарти.

Урівноваженість – важлива риса особистості. Досліджені фахівці з вираженням її проявом вважають, що для них найкращими способами саморегуляції є м'язове розслаблення, актуалізація поведінки протилежної істинному стану і відключення, свідоме залишення ситуації.

У осіб, які мали значні показники за сьомою шкалою (F_7), час від часу, проявляється реактивна агресивність. Зменшення нервово-психічної напруги й урівноваження свого психічного стану такі прокурори

здійснюють за допомогою фізичних навантажень, сну та пасивного відпочинку і використовуючи такий спосіб саморегуляції як гумор та жарти.

Схильність до ризику у людини можна отримати після аналізу даних за восьмою шкалою (F_8). Цікаво, що у прокурорів, які мали за цією шкалою високі оцінки, у виборі способів саморегуляції першим був саме цей – ризикована поведінка. Крім нього, вони обрали самоконтроль і вольові зусилля та спілкування.

Прокурори, які мали високі показники за дев'ятою шкалою (F_9), були впевнені в тому, що кращих способів саморегуляції крім тих, що вони вибрали, майже не існує. Головними серед них були наступні: дихальні вправи, аутогенне тренування та гумор і жарти.

Вимір ступеня прояву екстра-, інтроверсії (F_{10}) досліджених фахівців дав нам можливість впевнитись, що для них найкращі способи саморегуляції – гумор і жарти, пасивна розрядка, спілкування.

Фахівці прокуратури, які мали високі показники за ступенем прояву емоційної лабільності (F_{11}), свій вибір зупинили на таких способах саморегуляції як м'язове розслаблення, аналіз ситуації, роздуми та сенсорне відтворення образів.

Суб'єкти дослідження зі значними показниками за дванадцятою шкалою (F_{12}) переважною більшістю користувались хіміотерапією, світломузичним впливом та самоконтролем з вольовими зусиллями.

У вирішенні проблеми зв'язку між особливостями особистості та вибором прокурорами способів саморегуляції, важливим було з'ясування питання про дію на згаданий вибір психічних станів цих фахівців. Для реалізації цієї задачі ми використали методику Г. Айзенка «Діагностика самооцінки психічних станів». Результати одержані в цій серії дослідження наведені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Показники психічних станів прокурорів та їх зв'язок з вибором способів саморегуляції (у балах)

Способи саморегуляції	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Дихальні вправи				6,1±0,45
Хіміотерапія	16,2±0,70			

Продовження таблиці 2.13.

Способи саморегуляції	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Фізичні навантаження			11,8±0,52	
Аутогенне тренування		8,2±0,51		
М'язове розслаблення		8,0±0,50		
Світломузична дія		7,6±0,47		
Ризикова поведінка			11,3±1,07	
Мовна розрядка			11,0±1,03	
Аналіз ситуації, роздуми				
Сенсорне відтворення образів	16,0±0,66			5,8±0,33
Самоконтроль, волевільні зусилля				
Сон, пасивний				5,4±0,40

відпочинок				
Гумор, жарти				
Пасивна розрядка, плач	15,8±0,61			
Спілкування				

Продовження таблиці 2.13.

Способи саморегуляції	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану				
Відключення, свідоме залишення ситуації				

Аналіз цих даних свідчить, що між психічними станом і вибором прокурорами способів саморегуляції існує зв'язок. Так, наприклад, ті особи, які мали високі оцінки за шкалою тривожність, вибрали серед способів саморегуляції наступні: хіміотерапію, сенсорне відтворення образів та пасивну розрядку.

Якщо високі показники були за шкалою фрустрація, то у таких працівників прокуратури вибір способів саморегуляції був іншим. А саме: аутогенне тренування, м'язове розслаблення та світломузичний вплив. При значних показниках агресивності, досліджені прокурори зупиняли свій вибір на наступних аутотехнологіях: фізичні навантаження, ризикова поведінка та мовна розрядка.

А у фахівців з високими оцінками за шкалою ригідність, вибір способів саморегуляції припав на дихальні вправи, сенсорне відтворення образів та сон і пасивний відпочинок.

Цікаво, що в жодному випадку прокурори, які мали високий рівень прояву зазначених вище психічних станів, не обрали способів саморегуляції, використання яких потребує аналізу ситуації або роздумів, тобто застосування свого інтелектуального потенціалу.

Відомо, що темперамент людини є досить сталим, постійним у часі. Для відповіді на питання про можливість наявності зв'язку між якостями темпераменту досліджуваних прокурорів та вибором ними способів саморегуляції, ми використали методику самооцінки структури темпераменту. Отримані дані наведені у таблицях 2.14 та 2.15.

Таблиця 2.14.

Показники залежності між якостями темпераменту (екстраверсія, ригідність, емоційна збудливість) прокурорів та вибором ними конкретних способів саморегуляції

Способи саморегуляції	Рівень прояву якостей темпераменту та кількість прокурорів, які вибрали даний спосіб саморегуляції					
	Екстраверсія	%	Ригідність	%	Емоційна збудливість	%
Дихальні вправи	20,5±1,45	11,2	17,4±2,26	10,8	5,4±0,40	3,4
Хіміотерапія	10,1±1,15	1,8	12,2±1,17	13,2	14,8±1,02	7,8
Фізичні навантаження	11,2±1,06	3,7	4,4±0,23	1,7	16,5±2,02	14,0
Аутогенне	8,1±0,84	1,0	3,3±0,31	1,2	9,5±1,01	4,0

тренування						
М'язове розслаблення	15,3±1,01	2,2	3,0±0,27	0,8	6,2±0,54	3,1
Світломузична дія	8,6±0,70	1,7	12,6±2,03	10,1	15,2±1,66	8,5
Ризикована поведінка	12,0±1,82	4,1	6,2±0,86	3,6	15,2±1,07	11,0
Мовна розрядка	13,2±1,77	4,4	4,5±0,40	2,1	12,1±0,94	10,4
Аналіз ситуації, роздуми	15,5±1,20	6,2	10,6±0,94	8,4	5,7±0,48	2,2
Сенсорне відтворення образів	10,2±0,94	1,4	9,3±0,77	4,3	13,3±1,40	7,2

Продовження таблиці 2.14

Способи саморегуляції	Рівень прояву якостей темпераменту та кількість прокурорів, які вибрали даний спосіб саморегуляції					
	Екстраверсія	%	Ригідність	%	Емоційна збудливість	%
Самоконтроль, вольові зусилля	17,0±2,02	8,0	10,3±1,02	7,5	4,5±0,54	1,7
Сон, пасивний відпочинок	7,6±0,73	8,4	14,4±1,17	10,6	8,0±0,72	3,2
Гумор, жарти	18,4±1,68	10,0	5,5±0,47	2,8	18,3±2,26	10,2

Пасивна розрядка, плач	5,6±0,67	9,1	17,2±2,11	12,8	7,7±0,63	2,2
Спілкування	22,3±2,33	13,3	4,8±0,3	1,0	17,4±1,32	7,6
Актуалізація поведінки протилегної істинному стану	11,4±1,11	8,4	8,8±1,02	5,2	5,6±0,40	1,3
Відключення, свідоме залишення ситуації	13,1±1,42	5,1	7,7±0,80	3,2	4,9±0,33	2,2

Таблиця 2.15.

Показники залежності між якостями темпераменту (темн реакцій, активність) прокурорів та вибором ними конкретних способів саморегуляції

Способи саморегуляції	Рівень прояву якостей темпераменту та кількість прокурорів, які вибрали даний спосіб саморегуляції			
	Темн реакцій	%	Активність	%
Дихальні вправи	10,3±0,81	3,4	8,1±0,72	3,3
Хіміотерапія	6,60±0,50	4,1	5,2±0,40	2,0
Фізичні навантаження	17,3±2,04	10,2	20,3±2,54	10,3
Аутогенне	6,07±0,54	3,7	10,3±1,01	5,2

тренування				
М'язове розслаблення	7,40±0,61	3,3	9,4±0,77	4,4
Світломузична дія	10,1±1,03	5,2	6,2±0,45	2,7
Ризикована поведінка	20,2±1,73	11,4	4,4±0,48	1,0
Мовна розрядка	11,2±1,01	6,1	22,2±2,78	10,7
Аналіз ситуації, роздуми	5,10±0,40	7,7	26,2±1,11	6,8
Сенсорне відтворення образів	12,2±1,04	10,9	6,3±0,54	3,1
Самоконтроль, вольові зусилля	4,40±0,37	2,2	25,8±1,04	4,1

Продовження таблиці 2.15.

Способи саморегуляції	Рівень прояву якостей темпераменту та кількість прокурорів, які вибрали даний спосіб саморегуляції			
	Темп реакцій	%	Активність	%
Сон, пасивний відпочинок	3,16±0,27	2,0	9,2±1,00	3,7
Гумор, жарти	15,5±1,20	9,5	23,5±3,18	12,4
Пасивна розрядка, плач	4,10±0,23	3,2	15,6±1,32	5,2
Спілкування	11,2±0,86	8,0	24,0±3,07	11,7
Актуалізація поведінки протилежної	7,18±0,94	6,0	12,2±1,30	4,4

істинному стану				
Відключення, свідоме залишення ситуації	5,18±0,43	3,1	17,4±1,25	9,0

Як виявилось, прокурори, у яких високі оцінки за шкалою екстраверсія, віддають перевагу наступним способам саморегуляції: спілкування, дихальні вправи і гумор та жарти. А максимальна кількість (13,3 %) вибрали спілкування.

Високі оцінки за шкалою ригідність сполучались із такими способами саморегуляції як дихальні вправи, пасивна розрядка, сон, пасивний відпочинок та світломузичний вплив. Найбільший відсоток фахівців (13,2 %) вибрали хіміотерапію.

При високих показниках за шкалою емоційної збудливості прокурори вибирали гумор та жарти, спілкування та фізичне навантаження. Серед цих осіб найбільша кількість (14,0 %) вибрали фізичні навантаження.

Особи з високим темпом реакцій мали свою точку зору на способи саморегуляції. До найкращих вони віднесли ризиковану поведінку, фізичні навантаження та гумор і жарти.

І тільки у прокурорів, які відрізнялись високою мірою активності, вибір пав на способи, що потребують залучення інтелектуального компоненту. До них належали аналіз ситуації, роздуми, самоконтроль, вольові зусилля і спілкування.

Причому, найбільша кількість прокурорів (11,7 %) віддала перевагу такому способу саморегуляції своїх психічних станів як гумор і жарти.

Отже, можна підкреслити, що особливості темпераменту досліджених прокурорів теж грали певну роль у виборі ними способів саморегуляції.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

В даному розділі отримано емпіричні дані, які переконують в наявності зв'язку між індивідуально-психологічними та особистісними якостями прокурорів та вибором ними способів саморегуляції. Результати дослідження дозволяють зробити наступні висновки.

1. Професійна діяльність прокурорів насичена нервово-психічними перевантаженнями, стресогенними та психотравмуючими чинниками, які викликають виникнення розладів їх психіки. Серед чинників, які негативно діють на психіку, виявлені наступні: професійна відповідальність (2,45 балів), організаційні проблеми (2,14 балів) та часті сутички з керівниками (1,97 балів).

Менше, але досить суттєво негативно діють такі чинники: недостатня професійна підготовка, емоційне ставлення до підлеглих, невизначеність, позачергові та незручні години роботи, перевантаження та часовий пресинг і неадекватне керівництво.

2. Вибір способів саморегуляції прокурорами залежить від їх індивідуально-психологічних особливостей. Прокурори віддають перевагу тим чи іншим способам саморегуляції залежно від того до якої психологічної групи вони належать. Так, інтроверти частіше використовують такі способи саморегуляції як аналіз ситуації, роздуми, самоконтроль і вольові зусилля. Водночас для екстравертів більш притаманні – спілкування, гумор та жарти і мовна розрядка.

Емоційно стійкі прокурори на перше місце ставлять самоконтроль, вольові зусилля, а емоційно нестійкі – гумор та жарти. Прокурори з високим рівнем самореалізації найкращим способом саморегуляції вважають аналіз ситуації, роздуми, а фахівці з низьким рівнем самореалізації віддають перевагу спілкуванню.

Досліджені прокурори з високим ступенем тривожності перш за все обирають хіміотерапію, фрустрації – аутогенне тренування, агресивності – фізичні навантаження, а ригідності – дихальні вправи.

3. Установлений зв'язок між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції. Залежно від якостей особистості, які домінують у даного фахівця, у нього превалюють й відповідні способи саморегуляції. Показано, що якості темпераменту прокурорів також впливають на вибір ними способів саморегуляції психічних станів.

На вибір способів саморегуляції впливає й специфіка їх професійної діяльності. Серед відомих прокурорам способів саморегуляції найчастіше використовуються ті, які можна віднести до когнітивних, тобто тих, що пов'язані з впливом на психічні стани через мислення та свідомість, і тільки потім – афективні, що діють через почуття та емоції.

4. В повсякденному житті, для зменшення нервово-психічного напруження в своїй професійній діяльності, прокурори використовують відомі їм з життєвого досвіду способи саморегуляції. Частіше за все це: аналіз ситуації (53 %), самоконтроль, вольові зусилля (46 %), сон, пасивний відпочинок (43 %) та гумор і жарти (40 %). Застосування таких способів саморегуляції не потребує спеціального навчання і використовується ними безсистемно, епізодично і без чіткого усвідомлення їх дій та впевненості у результатах.

Тут методи Бойко (виграння,) та загальне здоров'я і Р. Кеттелла.

РОЗДІЛ 3

Використання саморегуляції для психологічної корекції та підвищення успішності в професійній діяльності прокурорів

В цьому підрозділі наведені дані про можливість використання способів саморегуляції психічних станів з метою підвищення рівня працездатності, адаптивності, зниження дратівливості, втомлюваності, депресивності й, на основі цих ефектів, досягнення більш високих показників в успішності професійної діяльності прокурорів.

Крім того, висвітлюються результати негативного впливу виробничого навантаження і його специфіки на працівників прокуратури та обґрунтовуються способи зниження втомлюваності і підвищення опірності психовегетативної сфери цих фахівців.

3.1. Вплив використання засвоєних способів саморегуляції на психовегетативні функції прокурорів

Для проведення експериментального дослідження були сформовані дві групи прокурорів: контрольна (n=36) й експериментальна (n=37). При формуванні указаних груп обов'язково враховувались міжособистісні відносини і психологічна сумісність членів групи. Врахування цих особливостей забезпечувало однотайність групи і більш високі результати при засвоєнні рекомендованих їм способів саморегуляції.

Прокурори, які увійшли до експериментальної групи, повинні були усвідомити позитивний вплив способів саморегуляції на працьовитість, психовегетативні реакції та на психічні стани.

З ними були проведені бесіди, в яких робився акцент на тому, що сучасні психотехнології з саморегуляції допоможуть їм підвищити стійкість до стресів, стійкість психоемоційної сфери до впливу травмуючих чинників, будуть спонукати забезпеченню психічного і соматичного здоров'я.

Безпосередньо виявлення можливості протистояти впливу стресогенних чинників, що часто проявляються у професійній діяльності прокурорів, здійснювалось з використанням декількох методів дослідження. Методика В.В. Бойко «Діагностика рівня емоційного

вигоряння» застосовувалась першою. Результати одержані за рахунок використання цієї методики наведені в таблицях 3.1. та 3.2.

Таблиця 3.1.

Дані, отримані за методикою «Діагностика емоційного вигоряння» на початку експерименту (у балах)

Група	Симптоми «вигоряння»				Сума показників в симптомі в
	<i>Напруга</i>				Фаза напруги
	Тривога й депресія	«Загнаність у клітину»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмуючих обставин	
<i>К</i>	6,3±0,35	4,9±0,40	4,3±0,40	5,2±0,41	20,7±4,14
<i>Е</i>	6,4±0,40	4,8±0,40	4,4±0,37	5,3±0,50	20,9±4,17
	<i>Резистенція</i>				Фаза резистенції
	Неадекватне виборче емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція професійних обов'язків	
<i>К</i>	9,0±1,14	8,2±0,51	8,1±0,40	7,2±0,46	32,5±4,33

Продовження таблиці 3.1.

Група	Симптоми «вигоряння»	Сума показників
-------	----------------------	-----------------

					В симптомі в
<i>E</i>	8,9±0,60	8,3±0,54	8,5±0,37	7,0±0,51	32,7±4,40
	Виснаження				Фаза виснаженн я
	Емоційний дефіцит	Емоційна відсторонє- ність	Особистіс- на відсторонє- ність	Психосоматич ні й психовегета- тивні порушення	
<i>K</i>	6,8±0,33	7,0±0,51	7,7±0,40	7,5±0,55	29,0±4,06
<i>E</i>	6,8±0,40	7,1±0,41	7,8±0,54	7,5±0,51	29,2±4,31

Примітка: К – контрольна група; Е – експериментальна група.

Особи з контрольної групи також користувалися прийомами саморегуляції, але це були спонтанно засвоєні ними вміння регулювати свій психічний стан.

Таблиця 3.2.

Дані, отримані за методикою «Діагностика емоційного вигоряння» наприкінці експерименту (у балах)

Гру па	Симптоми «вигоряння»				Сума показників в симптомі в
	Напруга				Фаза напруги
	Тривога й депресія	«Загнаність у клітину»	Незадоволе- ність собою	Переживання психотравмую- чих обставин	

<i>K</i>	18,2±2,06	16,0±1,45	15,4±1,50	14,1±1,17	63,7±8,40
Група	Симптоми «вигоряння»				Сума показників в симптомі в
	Напруга				Фаза напруги
	Тривога й депресія	«Загнаність у клітину»	Незадоволеність собою	Переживання психотравмуючих обставин	
<i>E</i>	9,7±1,13	9,3±0,46	9,2±0,52	8,1±0,33	36,3±2,40
	Резистенція				Фаза Резистенції
	Неадекватне виборче емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція професійних обов'язків	
<i>K</i>	15,2±1,40	15,7±1,18	17,1±1,33	16,9±1,40	64,9±7,33
<i>E</i>	9,4±0,95	7,9±0,41	8,5±0,60	8,2±0,45	34,0±3,86
	Виснаження				Фаза виснаження
	Емоційний дефіцит	Емоційна відстороненість	Особистісна відстороненість	Психосоматичні й психовегетативні порушення	
<i>K</i>	15,9±1,11	18,0±1,49	19,1±1,86	23,2±2,04	76,2±6,23
<i>E</i>	9,3±0,95	10,0±0,74	10,2±1,07	10,7±0,98	40,2±4,08

Примітка: К – контрольна група; Е – експериментальна група.

Аналіз отриманих даних дозволяє відзначити, що в першій фазі «Напруга» перший симптом «Переживання психотравмуючих обставин» на початку експерименту практично не проявлявся у досліджуваних обох

груп. При цьому, у контрольній групі він не сформувався у 60,2 % працівників прокуратури, а в процесі формування він був у 39,8 % досліджених осіб. Що стосується працівників прокуратури, віднесених до експериментальної групи, то на початковому етапі експерименту він не зложився у 69,1 %, а тільки складався - в 36,9 % досліджуваних.

Наприкінці експерименту в працівників прокуратури експериментальної групи цей симптом не зложився в 85,3 % опитаних, а в 14,7 % був на рівні формування. Однак працівники прокуратури, що ввійшли в контрольну групу, мали зовсім інші зміни цих же показників. Так, тільки у 4,3 % цей симптом не зложився, у 15,4 % він складався, у 27,7 % - він зложився, а у 52,6 % - цей симптом домінував.

Симптом «Незадоволеність собою» на початку експерименту в представників обох груп був приблизно на одному рівні. У контрольній групі він не зложився у 73,9 % працівників прокуратури й у 26,1 % він був сформований. В експериментальній групі він не зложився у 75,2 %, а складався у 24,8 %.

Однак після освоєння й використання запропонованих способів саморегуляції представниками експериментальної групи положення змінилося. Цей симптом не зложився у 57,5 % працівників, такий, що складається, він був у 27,2 % і сформований тільки у 15,3 %. Інакше кажучи, тільки 15,3 % працівників прокуратури, які використовували прийоми саморегуляції, до кінця експерименту були незадоволені собою й своєю діяльністю.

Разом з тим, досліджувані контрольної групи до кінця експерименту мали сформований симптом у 37,3 %, такий, що зложився - у 45,8 %, а у 16,9 % симптом незадоволеності собою став домінуючим. Таким чином, виходить, що 62,7 % працівників прокуратури, що не використовували запропоновані способи сааморегуляції, виражали незадоволеність собою.

Що стосується симптому «Загнаність у клітину», то його прояв мав ту ж закономірність. Так, у контрольній групі на початку досвіду він не

зложився у 63,7 %; складений він був у 36,3 %. У представників експериментальної групи 74,0 % мали не сформований симптом і 26,0 % - складений.

Після освоєння й використання способів саморегуляції досліджуваними експериментальної групи цей симптом не зложився у 43,1 %, тільки складався він у 37,8 % і сформований він був у 19,1 %.

У працівників прокуратури контрольної групи цей симптом не зложився всього у 6,1 %, складався він у 37,2 %, зложився у 33,6 % і у 23,1 % він був домінуючим. Інакше кажучи, більше половини оптантів цієї групи (56,7 %) часто відчували безвихідність робочих ситуацій, що супроводжуються психічними напругами.

Прояв останнього симптому цієї фази «Тривога й депресія» також послаблявся після використання способів саморегуляції. Останнє підтверджується наступними кількісними даними.

На початку експерименту у 45,1 % працівників прокуратури з контрольної групи цей симптом не зложився й у 44,9 % був таким, що формувався. В експериментальній групі картина схожа: тут 44,7 % оптантів мали не сформований симптом, а 55,3 % - сформований.

Наприкінці експерименту в представників контрольної групи симптом не сформований був у 14,3 % оптантів, такий, що складається - у 22,3 %, такий, що зложився він у 24,1 % і у 39,3 % він став домінуючим. Щодо працівників прокуратури, що застосовувала способи саморегуляції, можна сказати що у 55,0 % він не зложився, а у 45,0 % був складним.

Отже, 63,4 % випробуваних контрольної групи до кінця експерименту відчували тривогу й депресію, у той час як у тих досліджуваних фахівців, що освоїли й застосовували способи саморегуляції, він не зложився взагалі.

Щодо всієї фази «Напруга» можна відзначити, що до початку експерименту у 56,6 % працівників прокуратури всі симптоми взагалі не сформувалися, а у 43,4 % були в стадії формування. В експериментальній

групі становище інше: не сформувалися симптоми у 82,8 %, а на стадії формування були у 17,2 %.

До кінця експерименту в контрольній групі оптантів фаза, що формується, була у 14,7 %, сформована - у 32,1 %, а домінуюча - у 53,2 %. Разом з тим, у представників експериментальної групи у 37,5 % працівників прокуратури вона не сформувалася, у 47,7 % була в стадії формування й тільки у 14,8 % вона була сформована. Тобто все-таки 14,8 % учасників експериментальної групи реагували на стресогений вплив підвищеною психічною напругою.

У фазі «Резистенція» прояв першого симптому «Неадекватне виборче емоційне реагування» у представників контрольної групи не спостерігалось у 66,6 %, оскільки він не зложився, а на стадії формування він проявлявся у 33,4 %. В оптантів експериментальної групи цей симптом не зложився у 63,7 % і, відповідно, у 36,3 % він був у стадії формування.

До кінця експерименту в контрольній групі у 7,7 % він не сформувався, у 15,8 % був таким, що складався, у 41,3 % цей симптом повністю зложився й у 35,2 % цей симптом домінував. При цьому, 47,2 % осіб, що застосовували пропоновані способи саморегуляції, мали цей симптом не сформованим, а у 52,8 % він тільки складався.

Отже, у 76,5 % працівників прокуратури з контрольної групи до кінця експерименту було неадекватне емоційне реагування на події, що відбуваються, тобто позначалося психічне стомлення протягом робочого року.

Наступний симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація» у 36,1 % оптантів контрольної групи не сформувався, а у 43,6 % він був таким, що складався. І, крім того, у 20,3 % він зложився повністю. Що стосується працівників прокуратури, віднесених до експериментальної групи, то в них цей симптом не зложився у 44,3 %, а тільки складався у 55,7 % працівників прокуратури.

Навчання й використання ними протягом року способів саморегуляції привело до зміни цих показників. Так, виявилося, що у 29,2 % він не зложився. А у 70,8 % був у стадії формування. Що стосується оптантів контрольної групи, то не сформованого симптому в них зовсім не спостерігалось, у 12,4 % він був таким, що складався, у 39,7 % він був сформований, а у 47,9 % цей симптом домінував. Таким чином, більше 80 % працівників прокуратури з контрольної групи наприкінці експерименту проявляли емоційно-моральну дезорієнтацію.

На початку експерименту в працівників прокуратури контрольної групи не сформований симптом «Розширення сфери економії емоцій» проявлявся у 34,4 %, а складений був у 63,4 %. В експериментальній групі: не сформований він був у 34,6 %, а складений - у 65,4 %.

Після проведення навчання й використання способів саморегуляції оптантами експериментальної групи положення змінилося. Виявилося, що у 30,0 % цей симптом залишився не сформованим, у 28,7 % на стадії формування й, відповідно, у 41,3 % він уже сформувався.

У контрольній групі досліджуваних цей симптом не зложився у 5,2 %, таким, що складається, був у 12,9 %, що зложився - у 44,8 %, а в домінуючому виді у 37,1 % працівників прокуратури.

Отримані дані свідчать про те, що навіть особи, що використовували прийоми саморегуляції у своїй професійній діяльності, заощаджують емоції, тобто напружені психічно настільки, що не можуть повноцінно переживати позитивні емоції.

Щодо симптому «Редукція професійних обов'язків» можна відзначити, що в осіб контрольної групи він не зложився у 43,7 %, а на стадії формування він у 56,3 %. Представники експериментальної групи мали наступні показники: не зложився він у 42,7 %, а на стадії формування був у 57,3 %.

До кінця експерименту ситуація помінялася незначно: у контрольній групі цей симптом не зложився у 40,1 % працівників прокуратури, а на

стадії формування - у 59,9 %. У представників експериментальної групи співвідношення наступне: симптом не зложився у 42,7 %, а на стадії формування - у 57,3 %.

Щодо сформованості всієї фази «Резистенція» можна відзначити, що у випробуваних контрольної групи вона сформувалася у 40,1 %, на стадії формування - у 42,8 % і сформувалася - у 11,1 %. В експериментальній групі ця фаза не сформована у 44,3 %, на стадії формування - у 44,5% і сформувалася повністю - у 11,2 % працівників прокуратури.

Однак після проведення занять по навчанню прийомів саморегуляції й використання їх у процесі професійної діяльності положення змінилося: у 37,1 % ця фаза не сформувалася взагалі, а у 54,2 % - вона тільки формується й у 8,7 % сформувалася повністю.

Працівники прокуратури, що входили в контрольну групу мали наступні показники: на стадії формування ця фаза була у 17,3 %, сформувалася повністю - у 47,2 % і в домінуючому положенні перебувала у 35,5 %.

Таким чином, кількісні дані, отримані по цій фазі, переконують у тім, що цілеспрямоване використання прийомів саморегуляції працівниками прокуратури позитивно впливає на психіку, визначаючи підвищену опірність до дії стресогених факторів служби.

Дані, отримані в результаті обробки показників третьої фази, відображають ступінь надійності механізмів стійкості психіки від психотравматичних впливів.

Емпіричне дослідження працівників прокуратури показало, що до навчання прийомам саморегуляції перший симптом цієї фази «Емоційний дефіцит» у контрольній групі не зложився у 38,3 %, а складений він був у 61,7 % осіб.

У представників експериментальної групи він не зложився у 38,3 %, у 61,7 % він був складений. У той же час після освоєння й використання ними прийомів саморегуляції у 7,4 % цей симптом не зложився, у 67,0 %

він був складний, а у 25,6 % - зложився повністю. При цьому в досліджених працівників з контрольної групи у 11,9 % він був у стадії формування, у 36,4 % - сформувався, а у 51,7 % цей симптом домінує. Отже, у порівнянні з експериментальною групою, де цей симптом проявляється у 25,6 % працівників прокуратури, у групі контролю він спостерігається у 88,1 % досліджених осіб.

Наступний симптом «Емоційна відстороненість» на початку експерименту у 37,2 % досліджуваних контрольної групи був не сформований і у 62,8 % тільки складався. У працівників прокуратури з експериментальної групи симптом, що сформувався, був відзначений у 40,0 %, а такий, що складався - у 60 %.

Наприкінці експерименту показники контрольної групи наступні: у 32,3 % службовців прокуратури він складений, сформований повністю він у 19,2 % і домінує у 48,5 %. У працівників прокуратури, що ввійшли в експериментальну групу, цей симптом не сформувався у 17,1 %, у 61,8 % він перебував у стадії формування й у 21,1 % - зложився повністю.

Третій симптом «Особистісна відстороненість» на початку експерименту в представників контрольної групи не сформувався у 49,1 %, а в інших (50,9 %) був складений. В експериментальній групі він не сформувався у 50,1 %, а складний - у 49,9 %.

Після проведення навчання й використання прийомів саморегуляції працівниками прокуратури у 18,3 % оптантів експериментальної групи він не зложився, у 66,0 % він складений і у 15,7 % він сформувався повністю. У той же час у працівників прокуратури, що не використовували запропоновані способи саморегуляції й входили в контрольну групу дані інші: у 7,0 % він на стадії формування, у 37,3 % - повністю зложився, а у 55,7 % - перебуває в домінуючому стані.

Дуже показові дані останнього симптому цієї фази «Психосоматичні й психовегетативні порушення». Так, на початку експерименту в досліджених осіб прокуратури контрольної групи у 49,7 % він

сформувався, у 32,1 % - був у стадії формування, а у 18,2 % - зложився повністю. В оптантів експериментальної групи у 48,8 % він не зложився, а у 51,6 % - на стадії формування.

Після проведення експерименту показники значно помінялися. У представників контрольної групи не сформований симптом був у 10,4 %, таким, що складається - у 22,5 %, сформований повністю у 30,6 %, а домінує у 36,5 % службовців прокуратури. При цьому їхні колеги, що займалися й застосовували запропоновані способи саморегуляції, мали наступні показники: у 20,5 % він не сформувався, у 68,2 % - на стадії формування й тільки у 11,3 % оптантів він повністю зложився.

Таким чином, якщо порівнювати дані контрольної й експериментальної груп, то виявиться, що в першій - 67,1 % службовців прокуратури мали психосоматичні й психовегетативні розлади. При цьому в оптантів експериментальної групи це спостерігалось тільки у 11,3 % суб'єктів.

При аналізі фази «Виснаження» були отримані наступні дані: у групі контролю не сформована фаза була майже у половини досліджуваних (49,8 %), у частини оптантів, що залишилася, вона була в стадії формування (50,2 %). В експериментальній групі у 49,6 % вона не сформувалася, а у 50,4 % - складається.

Після проведення навчання й тривалого застосування прийомів саморегуляції у 23,7 % останніх ця фаза не сформувалася, у 70,5 % - тільки формувалася й у 5,8 % була сформована. У цей же час у групі контролю отримані наступні дані: не сформована фаза - у 2,2 %, такою, що формується - у 37,6 % і у 60,2 % вона домінує. Отримані факти можна пояснити тим, що під кінець року більше половини осіб, що входили в контрольну групу, мали психосоматичні й психовегетативні порушення.

Аналізуючи в цілому кінетику показників по всіх фазах синдрому емоційного вигоряння, можна говорити про виснаження емоційної сфери у працівників прокуратури, що не використовували способи саморегуляції.

У кінці експерименту найбільше часто проявлялися такі симптоми, як «Тривога й депресія», «Емоційний дефіцит» і «Емоційна відстороненість». Найбільш сформованою фазою є фаза «Виснаження».

Щоб переконатись в можливості за рахунок використання способів саморегуляції подіяти на стан психосоматичної сфери досліджуваних прокурорів, ми використали методику «Загальне здоров'я – GHQ-28». Дані одержані в результаті цього дослідження представлені у таблицях 3.3. та 3.4.

Таблиця 3.3.

Показники «Загального здоров'я» досліджених прокурорів (контрольна група) до та після використання рекомендованих і засвоєних ними способів саморегуляції (у балах)

Назва шкали	Контрольна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
Соматичні симптоми (А)	9,6±0,74	14,9±1,06	<0,05
Тривога та безсоння (В)	11,1±0,83	15,7±1,01	<0,01
Соціальні дисфункції (С)	9,4±0,90	15,2±2,13	<0,05
Депресія (Д)	8,6±0,60	12,8±0,92	<0,01
Загальний рівень здоров'я	38,7±3,13	59,9±4,20	<0,05

Таблиця 3.4.

Показники «Загального здоров'я» досліджених прокурорів (експериментальна група) до та після використання рекомендованих і засвоєних ними способів саморегуляції (у балах)

Назва шкали	Експериментальна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
Соматичні симптоми (А)	9,4±0,81	9,6±1,30	<0,05
Тривога і безсоння (В)	10,8±0,75	10,9±0,84	<0,01
Соціальні дисфункції (С)	9,3±0,68	9,8±0,73	<0,01
Депресія (Д)	8,7±0,64	8,3±0,71	<0,01
Загальний рівень здоров'я	38,2±3,26	37,8±3,44	<0,05

Отримані результати свідчать, що до проведення експерименту в обох досліджуваних групах прокурорів показники загального здоров'я були практично на одному рівні.

Після експерименту, коли в контрольній групі фахівці прокуратури користувались засвоєними з життєвого досвіду способами саморегуляції, а в експериментальній – рекомендованими та засвоєними ними, показники змінились суттєво.

Так, стосовно соматичних симптомів слід відмітити, що в групі контролю за рік вони збільшились на 4,6 балів. Тобто за цей період стан

соматичного здоров'я досліджених прокурорів значно погіршився. Водночас в експериментальній групі теж спостерігалось підвищення цього показника, але всього на 0,2 бала. Це означає, що використання ними способів саморегуляції значною мірою підтримало функціонально-метаболичні процеси і соматичні симптоми у них залишились практично на тому ж рівні, що і до експерименту.

Відносно симптомів тривоги і безсоння можна відмітити, що за період експерименту в контрольній групі їх показники виросли від 11,1 до 15,7 балів, тобто на 4,6 балів. При цьому в експериментальній групі за той же період часу цей показник збільшився всього на 0,1 бала. Інакше кажучи, використання засвоєних методів саморегуляції фахівцями з експериментальної групи дало позитивні результати: прояви тривоги та безсоння не збільшились.

Специфіка професійної діяльності прокурорів заключається в наявності у них великої кількості соціальних контактів. Особливо негативний вплив на психіку прокурорів здійснюють відносини з кримінальними суб'єктами, з асоціальними типами. Наслідком таких (і цілого ряду інших) контактів є виникнення і розвиток соціальних дисфункцій. Так, результати експерименту свідчать, що в контрольній групі за період експерименту показник соціальних дисфункцій змінився від 9,4 до 15,2 балів (вирос на 5,8 балів). Водночас в експериментальній групі він теж збільшився, але всього на 0,5 балів.

Депресія, це наступна шкала в даному опитувальнику. Цей стан розглядається як одне із основних джерел в появі психовегетативних розладів.

Стосовно наших досліджених, встановлено, що в контрольній групі за рік показники депресії змінились з 8,6 до 14,8 балів: здійснилось збільшення на 4,2 бали. А у прокурорів з експериментальної групи рівень прояву депресії за цей же час зменшився на 0,4 бали.

Безумовно, і показники «загального здоров'я» у досліджуваних групах різні. В контрольній групі цей показник виріс майже до 60 балів (точніше 59,9 балів), а в експериментальній зменшився до 37,8 балів, тобто на 0,4 бали став менше, ніж до початку експерименту.

Отже, отримані дані однозначно вказують на позитивні результати застосування засвоєних і усвідомлених в дієвості способів саморегуляції психічних станів. В цій серії дослідження підтверджено їх вплив на показники «загального здоров'я».

Прагнення виявити можливості впливу використання способів саморегуляції на якості особистості прокурорів спонукало застосувати з цією метою методику багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла. Дані отримані в результаті цього розміщені в таблицях 3.5 та 3.6. Таблиця 3.5.

Показники ступеня прояву якостей особистості досліджених прокурорів (контрольна група) до та після експерименту (у стенах)

Фактори 16 PF	Контрольна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
A	6,33±1,07	6,51±1,01	<0,05
B	7,55±0,80	7,59±0,86	<0,05
C	6,45±0,70	6,76±0,68	<0,05
E	7,65±1,11	7,60±1,00	<0,05

Продовження таблиці 3.5.

Фактори 16 PF	Контрольна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
F	6,30±0,81	6,25±0,73	<0,05
G	10,72±1,30	10,92±1,21	<0,05
H	9,30±1,17	9,40±1,26	<0,05
I	4,02±0,40	4,00±0,42	<0,05
L	6,57±2,34	6,52±2,40	>0,05
M	6,88±0,87	7,00±0,93	<0,05
N	8,47±1,03	8,50±1,11	<0,05
O	4,58±0,61	4,51±0,73	<0,05
Q ₁	8,56±1,17	8,57±1,63	<0,05
Q ₂	8,85±0,49	8,87±0,52	<0,01
Q ₃	11,4±1,65	11,6±1,72	<0,05
Q ₄	9,85±0,63	9,74±0,62	<0,01

Таблиця 3.6.

Показники ступеня прояву якостей особистості досліджених прокурорів (експериментальна група) до та після експерименту (у стенах)

Фактори 16 PF	Експериментальна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
A	6,27±0,86	7,34±0,93	<0,05
B	7,60±0,94	7,64±0,90	<0,05
C	6,71±0,86	8,42±0,94	<0,05
E	7,63±0,90	7,43±0,83	<0,05
F	6,27±0,81	6,01±0,74	<0,05
G	10,91±1,33	11,61±1,20	<0,05
H	9,40±1,40	10,50±1,07	<0,05
I	4,01±0,37	3,88±0,43	<0,05
L	6,47±1,96	6,44±2,43	>0,05
M	6,94±0,78	7,11±0,84	<0,05
N	8,52±1,13	8,60±1,34	<0,05
O	4,53±0,52	4,03±0,40	<0,05
Q ₁	8,60±1,45	8,93±1,45	<0,05
Q ₂	8,83±0,46	9,20±0,53	<0,01
Q ₃	11,0±1,40	11,8±1,33	<0,05
Q ₄	9,88±0,88	8,50±0,46	<0,01

Як свідчать дані цих таблиць, за більшістю шкал опитувальника Кеттелла між показниками контрольної та експериментальної груп досліджених прокурорів виявлена суттєва різниця.

Так, за шкалою А, показники якої демонструють ступінь прояву товариськості, в групі контролю відбулися зміни на 0,18 стевів, а в експериментальній групі – на 1,07 стевів. Це означає, що використання способів саморегуляції сприяло більш активному прояву доброзичливості, відкритості, уважності до оточуючих. Ці фахівці стали з більшою теплотою ставитись до тих, з ким вони спілкувались, а самі, при цьому, реагували емоційніше.

За шкалою В, як в групі контролю, так і в експериментальній групі, показники зросли всього на 0,4 стена. Тобто це можна трактувати як доказ незначного, хоча і достовірного ($p < 0,05$) впливу використання саморегуляції на інтелектуальні можливості досліджених осіб.

Фактор С дає змогу виявити ступінь прояву емоційної стійкості суб'єкта. І саме за даними цього фактора отримано суттєву різницю між групою контролю та експериментальною. Так, в першій різниця між вимірюваним показником до та після експерименту дорівнює 0,31 стена. Водночас в другій групі, тобто в експериментальній – різниця сягає 1,71 стевів.

Отже використання методів саморегуляції прокурорами експериментальної групи сприяло підвищенню у них на більш високий рівень витримки, емоційної зрілості, зменшенню роздратованості, поривчатості і одночасно збільшенню працездатності, тому що ці фахівці менше стомлювались.

Показники отримані за шкалою Е свідчать про їх зменшення в обох досліджуваних групах. У групі контролю зниження відбулося на 0,5 стена, а в експериментальній – на 0,2 стени. Мабуть, більш серйозні зниження показників за цією шкалою не були б позитивно діючими на успішність професійної діяльності прокурора. Тому, що для прокурорів такі риси як

залежність, тривожність, покірливість, пасивність не характерні, вони применшують імідж цих фахівців і негативно впливають на їх успішність в праці.

За фактором F отримані показники, які досить яскраво переконують в можливості зміни ступеня прояву особистісних якостей завдяки використанню усвідомлених способів саморегуляції. Як видно з даних таблиці 3.2., в групі контролю виявлено зменшення цього показника на 0,05 стена. При цьому в експериментальній групі він зменшився до кінця експерименту на 0,27 стена. Інакше кажучи, вплив саморегуляції був позитивним і ці фахівці в кінці року проявляли більше серйозності, тверезого ставлення до справи, обережності та обміркованості в своїх діях.

Для працівників прокуратури показники за фактором G є показовими в надійності виконання своїх службових обов'язків. Мається на увазі, що вони свідчать про нормативність їх поведінки. За даними таблиці 3.2., в групі контролю виявлено збільшення показника за цією шкалою на 0,2 стена, а в експериментальній – на 1,30 стенив. Такі зрушення в ступені прояву особистісних якостей, означають, що довготривале, усвідомлене і засноване на вірі в результат використання рекомендованих способів саморегуляції, є позитивним. Ці фахівці стали більш наполегливими в досягненні своїх цілей, відповідальнішими і усвідомлено дотримувались правил та норм поведінки. Вони стали організованішими й гнучкими відносно виконання соціальних норм.

Результати одержані за шкалою H свідчать про збільшення в експериментальній групі прояву соціальної сміливості, активності, впевненості у собі, тому що в контролі цей показник збільшився всього на 0,06 стенив, а в експериментальній – на 1,14 стенив. За даними автора методики Р.Кеттелла, фактор H дозволяє визначити ступінь реактивності на загрозу в соціальних ситуаціях. А це означає, що фахівці з експериментальної групи після користування рекомендованими їм

способами саморегуляції стали більш реактивно реагувати на соціальну загрозу і бути активнішими в соціальних контактах.

Результати за шкалою І також свідчать про можливість зрушень у проявах якостей особистості після впливу авторегулятивних технологій. Однак, в групі контролю, показники за цією шкалою майже не змінились (а точніше збільшились на 0,02 стена). Водночас в експериментальній групі зменшення відбулось на 0,13 стенив. Тракується це ростом міри прояву суворості, розсудливості, самовпевненості, тобто якостей, які відіграють позитивну роль у професійній діяльності прокурорів.

Шкала L дає можливість визначити емоційне ставлення досліджуваного суб'єкта до людей. У групі контролю після експерименту відбулось зменшення на 0,05 стена, а в експериментальній – на 0,03 стена. Перш за все, ці показники малі за величиною, а, крім того, вони не достовірні ($p > 0,05$). Тобто в даному випадку, ми можемо констатувати лише тенденцію до зменшення, що означає збільшення можливостей у такої особи ефективно працювати в колективі.

Цікаво було простежити в якому напрямку зміняться показники за фактором М: рух їх у бік зменшення означає, що така людина стала більш практичною, вона враховує загальноприйняті норми, уважна до деталей. Збільшення показників роз'яснюється як наявність у суб'єкта розвиненої уяви і високого творчого потенціалу. В нашому експерименті зафіксоване зростання показників в обох досліджуваних групах фахівців. Хоча в групі контролю ця зміна виражалась на рівні 0,12 стенив, а в експериментальній – на 0,17 стенив. Ймовірно, для прокурорів вельми суттєвим в успішності їх професійної діяльності є яскравий прояв когнітивних якостей: наявність в їх внутрішньому світі високого творчого потенціалу. А це значить, що робота прокурора поряд з жорсткою застосовною функцією потребує і прямо протилежного – творчого підходу до виконуваних трудових обов'язків.

За шкалою О виявлено зменшення показників в обох досліджених групах прокурорів. Однак, у групі контролю зменшення відбулось всього на 0,07 стенів, а в експериментальній – на 0,5 стенів. Отримані дані також свідчать про те, що використання усвідомлених і добре засвоєних способів саморегуляції дає можливість цілеспрямовано вплинути на ступінь прояву особистісних якостей. І хоча в групі контролю фахівці теж застосовували відомі їм з життєвого досвіду способи саморегуляції, але результат був дуже малим і, безумовно, непереконливим.

У осіб з експериментальної групи за фактором Q_1 зафіксовано збільшення показника на 0,33 стена (в контролі – на 0,01 стена). У зв'язку з цим, ми можемо відмітити, що використання способів саморегуляції викликає бажання бути добре інформованим, мати інтерес до інтелектуальної діяльності та аналогічного мислення. Безумовно, це якості особистості, які в роботі прокурора мають суттєве значення. Тобто можна відмітити, що використання способів саморегуляції дає позитивні зрушення у психіці досліджених фахівців.

Яскраве підтвердження відміченого вище ми одержали і при аналізі показників за фактором Q_2 . В контролі, після експерименту відбулося його збільшення всього на 0,02 стена. При цьому у фахівців з експериментальної групи цей показник виріс на 0,37 стена. Фахівці цієї групи наприкінці експерименту стали більш незалежними, ініціативними. Віддавали перевагу особистим діям і рішенням, тобто старались бути якомога менше залежними від яких би то не було оцінок та поглядів.

За шкалою Q_3 в нашому експерименті також отримано зміни у ступені прояву особистісних якостей. У групі контролю – це збільшення аналізованих показників всього на 0,2 стена. Водночас в експериментальній групі ця різниця складає 0,8 стена. А це значить, що у фахівців з експериментальної групи поліпшився самоконтроль, тому що сумлінне виконання вправ з саморегуляції потребує, перш за все, усвідомленого

самоконтролю виконуваних дій. Тому ці фахівці добре контролювали не тільки свої дії, а й емоції, точно виконували соціальні вимоги.

І нарешті, фактор Q₄. Показники в обох групах за цим фактором зменшились. І знову в контролі – на 0,11 стенив, а в експерименті – на 1,38 стенив. Це переконливий доказ позитивного впливу використання ауторегулятивних технологій на психічний стан прокурорів. Зменшення показників означає більш спокійне здійснення своїх професійних обов'язків, зменшення збудливості, фрустрації, психічної напруги.

Таким чином, аналіз даних отриманих за допомогою використання опитувальника Р. Кеттелла, свідчить про можливість, застосовуючи способи саморегуляції психічних станів прокурорів, досить суттєво подіяти і на ступінь прояву їх особистісних якостей. Причому, слід пам'ятати, що і в групі контролю фахівці користувались способами саморегуляції, але різниця в змінах показників переконує в тому, що необхідно засвоїти ці способи, усвідомити результати їх дії і повірити в те, що ця мета буде досягнута.

Використовуючи методику FPI, ми намагались доповнити результати отримані після застосування опитувальника Р. Кеттелла, які дають можливість уявити дію саморегуляції на особистісні властивості прокурорів. Дані, отримані в результаті використання методики FPI, представлені у таблицях 3.7. та 3.8.

Таблиця 3.7.

Показники виразності особистісних якостей у прокурорів (контрольна група) до та після експерименту (у балах)

Код шкали	Контрольна група		Рівень вірогідності (Р)
	До експерименту	Після експерименту	
F ₁	7,2±0,86	6,9±0,92	<0,05
F ₂	5,2±0,50	5,0±0,57	<0,05

Продовження таблиці 3.7.

Код шкали	Контрольна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
F ₃	6,0±0,47	5,5±0,50	<0,01
F ₄	5,8±0,76	6,0±0,71	<0,05
F ₅	4,6±0,27	4,7±0,30	<0,01
F ₆	6,9±1,11	7,1±0,97	<0,01
F ₇	6,2±0,61	6,0±0,60	<0,01
F ₈	7,2±0,60	6,8±0,57	<0,01
F ₉	4,4±0,32	4,4±0,30	<0,01
F ₁₀	5,8±0,86	5,9±0,81	<0,05
F ₁₁	5,6±0,52	5,5±0,50	<0,05
F ₁₂	6,0±2,38	6,1±2,41	>0,05

Таблиця 3.8.

**Показники виразності особистісних якостей у прокурорів
(експериментальна група) до та після експерименту
(у балах)**

Код шкали	Експериментальна група		Рівень вірогідності (p)
	До експерименту	Після експерименту	
F ₁	7,3±0,81	6,2±0,77	<0,05
F ₂	5,0±0,60	4,0±0,34	<0,05
F ₃	6,3±0,49	5,1±0,44	<0,01
F ₄	6,0±0,66	4,8±0,40	<0,05
F ₅	5,0±0,43	5,2±0,40	<0,01
F ₆	7,2±1,07	8,1±1,17	<0,01
F ₇	6,3±0,58	5,2±0,55	<0,01
F ₈	7,4±0,53	6,1±0,58	<0,01
F ₉	4,2±0,27	4,3±0,29	<0,01
F ₁₀	6,0±0,78	6,2±0,74	<0,05
F ₁₁	5,8±0,67	5,0±0,70	<0,05
F ₁₂	5,9±2,56	5,82±3,03	>0,05

Перша шкала (F_1) дозволяє судити про інтенсивність зміни такої характеристики особистості як невротичність. Одержані дані свідчать, що цей показник зменшився в обох групах досліджуваних. Однак в контрольній групі відбулось зменшення на 0,3 бали, а в експериментальній – на 1,1 бала.

За шкалою F_2 отримані дані, зміна яких в результаті використання дослідженими суб'єктами способів саморегуляції має той же діапазон, що й за шкалою F_1 . Так, в групі контролю, де працівники прокуратури теж користувались деякими спонтанно засвоєними способами саморегуляції, зменшення цього показника відбулось на 0,2 бали. Водночас в групі, де прокурори користувались добре засвоєними і усвідомленими способами саморегуляції зміни зовсім інші – на 0,1 бал. Тобто спонтанна агресивність, яка проявлялась у фахівців з групи контролю в кінці року (і експерименту) могла бути викликана накопиченням акумульованої і недостатньо зниженої психологічної напруги.

Третя шкала (F_3) дає можливість виявити ступінь депресивності у досліджуваної особи. Результати, що ми отримали на початку експерименту свідчать, що в експериментальній групі депресивність була вище, ніж в контрольній. А наприкінці експерименту в контролі здійснилось зменшення цього показника на 0,5 бала, а в експериментальній групі – на 1, 2 бала при високому ступені достовірності ($<0,01$). Інакше кажучи, свідоме використання способів саморегуляції приводить до зниження такого негативного психічного стану як депресивність.

Дратівливість – це, частіше за все, реакція на психічну втому, на надмірне нервово-психічне навантаження. Результати четвертої шкали (F_4) дають можливість в цьому переконатись. А саме: в групі контролю до кінця року у досліджуваних фахівців дратівливість зросла на 0,2 бали. Накопичення втоми і перенапруження призвело до більшого ступеня прояву цього негативного психічного стану.

В експериментальній групі на початку експерименту рівень дратівливості (F_4) був навіть вищий, ніж у групі контролю. Але в кінці року цей показник зменшився на 1,2 бали. Таку кінетику змін можна трактувати як відсутність нервово-психічної напруги у досліджуваних осіб і як результат зниження ступеня прояву ними дратівливості.

Результати отримані за п'ятою шкалою (F_5) свідчать, що така характеристика особистості як товарииськість від початку до кінця експерименту в обох досліджуваних групах фахівців змінилась не значною мірою. В контролі – на 0,1 бала, а в експерименті – на 0,2 бали.

Урівноваженість (F_6) від початку до кінця експерименту зросла у контрольній групі на 0,2 бали, а в експериментальній групі – на 0,9 бали. Тобто більше, ніж в чотири рази, ці зміни відбулись в групі, де використовували рекомендовані способи саморегуляції.

Також важливі результати отримані за сьомою шкалою (F_7). Кількість балів в експериментальній групі після експерименту падає від 6,3 до 5,2 балів (в контролі від 6,2 до 6,0 балів). Це варто трактувати як підтвердження можливості за допомогою використання способів саморегуляції зменшити рівень прояву реактивної агресивності. Тобто прокурори цієї групи стали у складних ситуаціях реагувати без сумбурних емоційних спалахів, які можуть супроводжуватись агресією.

За восьмою шкалою (F_8) можна одержати дані про рівень прояву сором'язливості або схильності до ризику. Цікаво, що і в групі контролю за цією шкалою показники зменшились (на 0,4 бали), хоча в експериментальній групі знову значно більше – на 1,3 бали. Це означає, що в експериментальній групі фахівці до кінця року проявляли спокійне ставлення до оточуючих, а схильність до ризикованих дій у них зменшилась.

Суттєвим також для досліджуваних фахівців є практична незмінність показників за дев'ятою шкалою (F_9). Як відомо, використовуючи її, можна підрахувати рівень прояву відкритості. Мабуть ця риса особистості

прокурорів значною мірою «закріплена» професійною деформацією. Мається на увазі, що специфіка професійної діяльності прокурорів не викликає бажання бути особливо відкритим, відвертим. Більше успіху в службі досягнеш, якщо будеш дотримуватись правила: «мовчання – це золото».

Приблизно такою ж мірою діє саморегуляція і на показники шкали екстра-, інтроверсія (F_{10}). Хоча в контролі зсув в бік інтровертованості здійснився на 0,1 бали, а в експериментальній – на 0,2 бали.

За одинадцятю шкалою (F_{11}) одержані дані, які означають наявність досить суттєвого впливу на емоційну сферу прокурорів експериментального фактора. А саме, якщо в контролі прояв емоційної лабільності зменшився всього на 0,1 бали, то в експериментальній групі цей показник упав від 5,8 до 5,0 балів. Тобто навіть в кінці року і експерименту фахівці з цієї групи на стресогенні та екстремальні фактори службової діяльності реагували більш спокійно.

Шкала F_{12} дозволяє вимірювати показники маскулінізму-фемінізму. У досліджених осіб з обох груп зсув незначний (всього на 0,1 бала), причому отримані результати недостовірні ($p > 0,05$).

Таким чином, аналіз даних, отриманих і за методикою FPI дозволяє переконатись в дієвості використання відібраних нами і засвоєних прокурорами способів саморегуляції.

3.2. Дія рекомендованих способів саморегуляції на індивідуально-психологічні якості прокурорів

Специфіка професійної діяльності прокурорів вимагає від цих фахівців «не підкорятись ситуації», зберігати розсудливість, впевненість, рівновагу, а однією з важливих якостей є нервово-психічна стійкість. Виявити можливості впливу на цю якість особистості досліджуваних осіб, ми поставили собі за мету. Безумовно, діючим чинником була

саморегуляція. Отримані в цьому експерименті результати представлені у таблицях 3.9. та 3.10

Таблиця 3.9.

Показники нервово-психічної стійкості та емпатії у прокурорів (контрольна група) до та після експерименту (у балах)

Вимірювані фактори	Контрольна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
Нервово-психічна стійкість	17,4±2,02	16,8±1,83	<0,05
Емпатія	15,2±1,07	15,8±1,17	<0,05

Таблиця 3.10.

Показники нервово-психічної стійкості та емпатії у прокурорів (експериментальна група) до та після експерименту (у балах)

Вимірювані фактори	Експериментальна група		Рівень вірогідності (P)
	До експерименту	Після експерименту	
Нервово-психічна стійкість	17,5±1,43	14,5±1,30	<0,05
Емпатія	15,0±1,12	16,0±1,20	<0,05

Як свідчать дані цієї таблиці, навіть в контрольній групі показник нервово-психічної стійкості після експерименту значно зменшується (від 17,4 до 16,0 балів). За рекомендаціями авторів методики, зменшення показника означає збільшення нервово-психічної стійкості, а його збільшення – підвищує нервово-психічну нестійкість.

В експериментальній групі зсув цього показника дорівнює 3 балам, тобто від 17,5 балів він упав до 14,5 балів.

Значить використання рекомендованих способів саморегуляції привело до значного підвищення такої важливої характеристики для успішності в професійній діяльності прокурора як нервово-психічна стійкість.

Більш гуманне ставлення до людей – це риса, яку ми хотіли б спостерігати у кожного із нас. Стосовно прокурорів можна відмітити, що за даними одержаними після аналізу експерименту, ми маємо підвищення рівня прояву цієї якості. Хоча знову виявлене відрізнєння між контрольною та експериментальною групами. Останнє зводиться до того, що в першій цей показник зріс на 0,6 бала, а в другій – на 1,0 бал. Тобто ауторегулятивні технології сприяли прояву більш гуманного відношення прокурорів до оточуючих.

Велика кількість дослідників стверджують, що такі риси особистості як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність негативно впливають на професійну діяльність багатьох фахівців. Зменшення ступеня прояву цих чинників дає позитивні результати і підвищує успішність діяльності. Маючи за мету пошук шляхів підвищення успішності в професійній діяльності прокурорів, і використовуючи для цього різні способи саморегуляції, ми вирішили виявити її вплив на перераховані вище фактори особистості прокурорів.

Отримані дані зведені й розміщені у таблицях 3.11. та 3.12.

Таблиця 3.11.

Показники тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності у прокурорів з контрольної групи до та після експерименту (у балах)

Досліджені стани	Контрольна група		Рівень вірогідності (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Тривожність	16,1±1,17	15,3±1,24	<0,05
Фрустрація	8,1±0,66	7,4±0,58	<0,05
Агресивність	11,6±0,36	11,1±0,51	<0,01
Ригідність	6,0±0,37	5,4±0,32	<0,01

Таблиця 3.12.

Показники тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності у прокурорів з експериментальної групи до та після експерименту (у балах)

Досліджені стани	Експериментальна група		Рівень вірогідності (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Тривожність	16,2±0,98	14,7±0,87	<0,05
Фрустрація	8,0±0,73	7,1±0,58	<0,05
Агресивність	11,7±0,58	10,1±0,61	<0,01
Ригідність	5,9±0,47	5,0±0,40	<0,01

На рисунку 3.1. наглядно представлені дані з контрольної та експериментальної груп до експерименту.

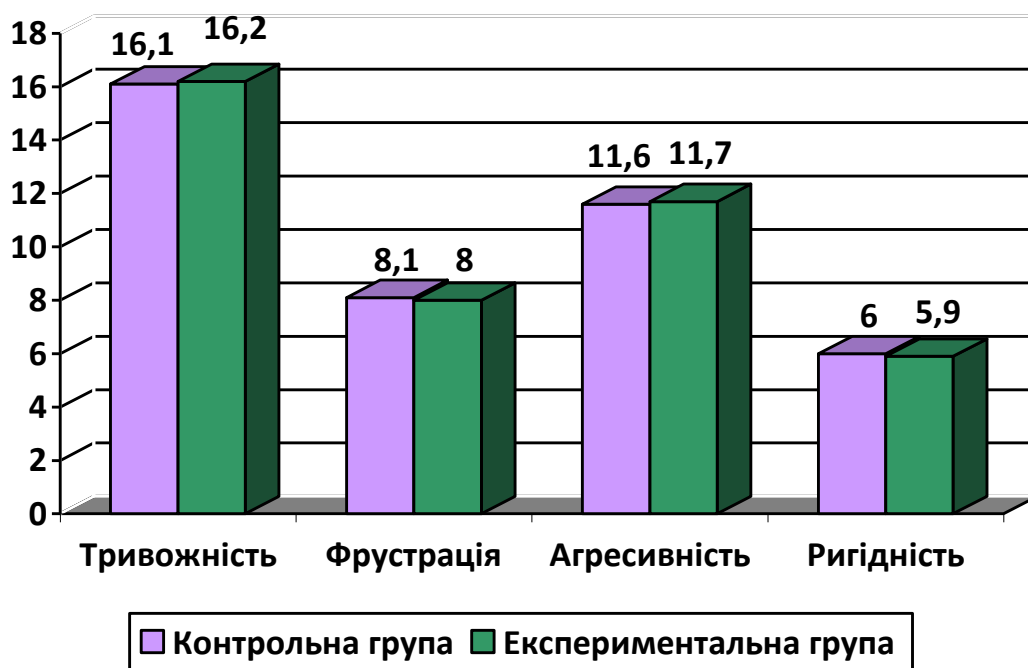


Рис.3.1. Рівень прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у прокурорів до експерименту

Встановлено, що після експерименту, тривожність однозначно знизилась в обох досліджуваних групах фахівців. Також у групі контролю цей показник упав від 16,1 до 15,3 балів, тобто зменшився на 0,8 балів. Стосовно експериментальної групи, можна констатувати, що тут аналогічний показник змінився від 16,2 до 14,7 балів, інакше кажучи, зменшився на 1,5 бали. Тобто майже вдвічі більше, ніж в контрольній групі.

Аналіз показників фрустрації свідчить, що й вони після експерименту зменшувались в обох досліджуваних групах прокурорів, хоча різною мірою. Так, в контрольній групі після експерименту фрустрація знизилась на 0,7 бали, а в експериментальній - на 0,9 бала.

Агресивність – дуже небажана риса особистості у прокурорів. А використання способів саморегуляції зменшує ступінь її прояву. Показано, що в контрольній групі цей показник змінився з 11,6 на 11,1 бал, тобто зменшився на 0,5 бали. Водночас в експериментальній групі зсув був значно інтенсивнішим (від 11,7 до 10,1 балів), зменшився на 1,6 бали.

Такий результат повинен мати, безумовно, позитивний вплив на успішність професійної діяльності прокурорів. Хоча за методикою вважається, що середній рівень прояву агресивності повинен дорівнювати від 14 до 17 балів.

Остання риса особистості досліджених фахівців, що визначалась нами, це ригідність. Вона теж в кінці експерименту змінювалась в обох групах, але в різних межах. Так, у групі контролю цей зсув був на рівні 0,6 балів, а в експериментальній – на 0,9 балів.

Зниження рівня ригідності для прокурорів грає значну роль, тому що в професійній діяльності прокурора зустрічається безліч ситуацій, в яких для успішного завершення справи необхідно швидко і гнучко реагувати на зміну обставин, «на ходу» перебудовувати свої установки, намічену програму дій і взагалі ставлення до того, що відбувається.

Отже результати (рисунок 3.2.) впливу використаних способів саморегуляції на ступінь прояву негативних змін у психіці прокурорів свідчать, що за допомогою рекомендованих ауторегуляторних технологій такий вплив можливий і позитивні результати можна очікувати.

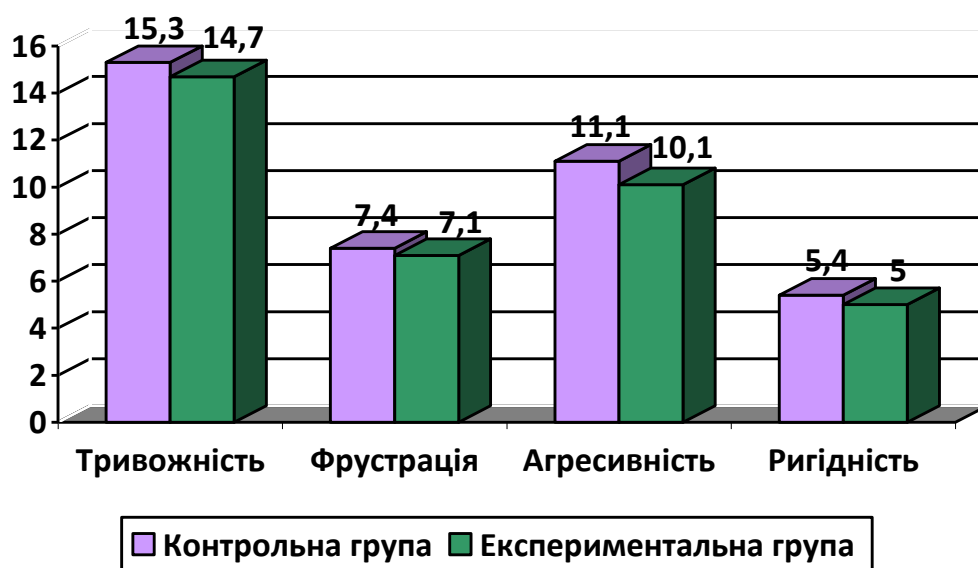


Рис. 3.2. Рівень прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у прокурорів після експерименту

З метою вирішення питання про наявність впливу саморегуляції на психовегетативні та психосоматичні зміни у прокурорів, ми провели наступну частину дослідження.

Таблиця 3.13.

Показники професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного рівня захворювання прокурорів з контрольної групи до та після експерименту (у балах)

Вимірювані стани	Контрольна група		Рівень вірогідності (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Професійний стрес	13,7±1,62	22,8±2,46	<0,05
Чутливість до кризи	9,3±0,77	14,4±1,07	<0,01
Виснаження	14,3±1,33	19,6±2,01	<0,05
Шлункові скарги	11,4±0,96	15,5±1,54	<0,01
Ревматичний фактор	16,5±1,34	19,7±2,06	<0,01
Серцеві скарги	18,4±1,68	22,5±2,16	<0,05
Суб'єктивний рівень захворювання(інтенсивність скарг)	60,6±5,18	77,3±6,44	<0,05

Таблиця 3.14.

Показники професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного рівня захворювання прокурорів з експериментальної групи до та після експерименту (у балах)

Вимірювані стани	Експериментальна група		Рівень вірогідності (p)
	До експерименту	Після експерименту	
Професійний стрес	13,5±1,44	14,7±1,30	<0,05
Чутливість до кризи	9,4±0,61	9,6±0,51	<0,01
Виснаження	15,6±0,84	16,3±1,40	<0,05
Шлункові скарги	11,7±0,71	12,7±1,02	<0,01
Ревматичний фактор	14,6±1,07	16,1±0,94	<0,01
Серцеві скарги	18,6±1,50	19,8±1,87	<0,05
Суб'єктивний рівень захворювання (інтенсивність скарг)	60,5±5,24	64,9±5,72	<0,05

Аналіз одержаних даних свідчить, що за час проведення експерименту, у прокурорів із контрольної групи рівень прояву професійного стресу виріс від 13,7 до 22,8 балів, тобто на 9,1 бала (таблиця 3.13.). В той же час, у прокурорів з експериментальної групи цей показник збільшився, але всього на 1,2 бала. Це означає, що за період проведення

експерименту (1 рік) вплив стресогенних чинників професійної діяльності прокурорів зростав, тому що їх дія акумулювалась в психіці. Послаблення впливу професійного стресу здійснювалось ними за допомогою саморегуляції. Однак фахівці з контрольної групи використовували емпірично засвоєні способи і робили це нерегулярно, а прокурори з експериментальної групи постійно користувались рекомендованими їм способами саморегуляції. Результат сам за себе говорить: ми маємо велику різницю у рівні прояву професійного стресу.

За шкалою визначення чутливості до кризи ми отримали аналогічну картину. Мається на увазі, що в контрольній групі до кінця експерименту чутливість прокурорів до кризи виросла від 9,3 до 14,4 балів – на 5,1 бали. Хоча за той же період в експериментальній групі цей показник змінився від 9,4 до 9,6 балів, тобто на 0,2 бала. У зв'язку з цим, можна підкреслити наявність логічних взаємовідносин між показниками професійного стресу і чутливості до кризи. А саме: чим більше у суб'єкта чутливість до кризи, тим більше у нього проявляться симптоми професійного стресу.

Третій опитувальник «Гіссенський» дає можливість визначити інтенсивність емоційно зафарбованих скарг відносно фізичного самопочуття. А показники отримані за чотирма його шкалами дозволяють відповісти на питання про суб'єктивний рівень захворювання (або інтенсивність скарг), що являє собою суму показників усіх чотирьох шкал. Так, за шкалою виснаження у групі контролю показники зросли з 14,3 до 19,6 балів – на 5,3 бали. За період експерименту в групі прокурорів, які щодня займались саморегуляцією, картина зовсім інша. Якщо до експерименту тут було зафіксовано сумарний показник на рівні 15,6 балів, то в кінці експерименту він збільшився тільки на 0,6 бали.

Іншими словами, ми можемо констатувати, що за період, коли прокурори з експериментальної групи застосовували рекомендовані їм способи саморегуляції, то нервово-психічне виснаження у них збільшилось зовсім мало. Цей показник також вказує на втрату життєвої енергії і, як

видно з даних таблиці 3.6., у фахівців з контрольної групи це досить суттєва величина.

За шкалою шлункової скарги, в групі контролю відбулось збільшення з 11,4 до 15,5 балів, тобто цей показник зріс на 4,1 бали. В експериментальній групі відбулись зміни теж у бік збільшення, але тут зовсім інша річ, тому що цей показник змінився з 11, 7 до 12,7 балів (всього на 1,0 бал).

За уявленням авторів методики, ця шкала віддзеркалює синдром нервових, психосоматичних шлункових слабувань, це так званий «епігастральний синдром».

Наступна шкала дозволяє виміряти емоційне уявлення про біль, яка проявляється в різних частинах тіла, або «ревматичний фактор». За нашими даними, у групі контролю цей показник збільшився з 16,5 до 19,7 балів, тобто виріс на 3,2 бали. При цьому в експериментальній групі зафіксовані зміни з 14,6 до 16,1 балів – всього на 1,5 бали). Цей показник вказує на наявність у пацієнта болю, який має спастичний характер.

За даними шкали серцеві скарги, отримані результати, які свідчать, по-перше, що і до експерименту в обох досліджуваних групах цей показник був високим (відповідно 18,4 та 18,6 балів при максимумі 24 бали). А по-друге, за період до кінця експерименту, в групі контролю він виріс на 4,1 бала, а в експериментальній на 1,2 бала. Ймовірно, великі нервово-психічні напруження, що супроводжують професійну діяльність прокурорів не проходять безслідно. Скарги на судинні патології та біль у зоні серця це і є «плата» за згадані напруження.

За даними шкали інтенсивність скарг, ми отримали в групі контролю збільшення від початку до кінця експерименту на 17,7 балів при збільшенні в групі контролю всього на 4,4 бала. Це майже в чотири рази більше і означає це, що середнє сполучення відчуваємих прокурорами фізичних нездужань значно зменшується при користуванні рекомендованими способами саморегуляції.

Таким чином, результати дослідження впливу саморегуляції на психовегетативні та психосоматичні параметри прокурорів свідчать не тільки про наявність цього впливу, але і про суттєве зменшення негативних змін у згаданих сферах цих фахівців.

3.3. Виробниче навантаження прокурорів України та роль саморегуляції у підвищенні успішності їх професійної діяльності

Загострення соціально-політичних та економічних протиріч у нашій державі привело до зростання злочинності, яка є результатом дії людей, що порушують закони суспільства. Безумовно, це веде до збільшення виробничого навантаження на всі правоохоронні органи і в тому числі на прокуратуру як структуру, яка покликана здійснювати нагляд за дотриманням законів.

Нижче в таблиці 3.15. наводяться дані про об'єм виробничого навантаження прокурорів України.

Таблиця 3.15.

Об'єм роботи прокуратури та виробничого навантаження прокурорів України (у %)

№ з/п		2006 рік	2007 рік	%
1.	Порушено кримінальних справ	15 133	15 227	0,6
2.	Направлено до суду кримінальних справ	10 455	10 979	5,0
3.	Задоволено протестів	47 193	52 595	11,4

Продовження таблиці 3.15.

№ з/п		2006 рік	2007 рік	%
--------------	--	-----------------	-----------------	----------

4.	Притягнуто до відповідальності посадових осіб	111 747	118 318	5,9
5.	Скасовано постанов про відмову в порушенні справи з одночасним порушенням	16 233	16 715	3,0
6.	Нагляд за додержанням законів при здійсненні ОРД	69 253	75 985	12,5
7.	Всього по органах:			
	А) по МВС	52 695	59 696	11,6
	Б) по СБУ	6 010	6 714	6,6
8.	Участь у розгляді справ судами першої інстанції	139 598	132 130	-5,3
9.	Розглянуто апеляції прокурора	10 283	11 834	15,1
10.	Задоволено апеляції прокурора	8 454	9 161	8,4
11.	Притягнуто до відповідальності працівників органів	7 459	7 861	5,4

Слід зауважити, що порівняння кількості справ, які були розглянуті прокурорами в 2006 та 2007 роках, дозволяє переконатись, що операціональне навантаження за цей період у прокурорів зросло від 0,6 % до 15,1 %.

Тобто практично за кожним напрямком діяльності прокуратури об'єм роботи збільшився. Особливо збільшилось кількість розглянутих прокурорами апеляцій (на 15,1%). Велику частину роботи проводять прокурори здійснюючи нагляд за додержанням законів правоохоронними органами: цих справ в 2007 році, порівняно з 2006 роком, збільшилось на 12,5 %. Прокуратурами України також у великій кількості (на 8,4-11,4 %) збільшилось за 2007 рік задоволення протестів та апеляцій. Отже, дані таблиці 3.7. свідчать про наявність великого об'єму роботи, що здійснюється прокурорами України і підтверджують його збільшення.

Маючи за мету визначити як впливає використання способів саморегуляції на успішність виконання прокурорами своїх професійних обов'язків, ми здійснили аналіз проведеної роботи за деякими показниками представниками контрольної та експериментальної груп. Одержані дані представлені в таблиці 3.16. та на рис 3.1.

Таблиця 3.16.

Показники нагляду за додержанням законів при здійсненні ОРД та розглянутих апеляцій прокурорами контрольної та експериментальної груп протягом 2007 року

Місяці року	Контрольна група		Експериментальна група	
	Здійснення нагляду за органами	Розглянуто апеляцій	Здійснення нагляду за органами	Розглянуто апеляцій
Січень	6	39	6	37
Лютий	5	38	7	41

Продовження таблиці 3.16.

Місяці року	Контрольна група	Експериментальна група
-------------	------------------	------------------------

	Здійснення наглядів за органами	Розглянуто апеляцій	Здійснення наглядів за органами	Розглянуто апеляцій
Березень	6	38	5	39
Квітень	4	35	8	41
Травень	5	33	7	38
Червень	4	30	5	37
Липень	3	33	5	37
Серпень	4	31	5	37
Вересень	4	34	7	40
Жовтень	5	34	6	39
Листопад	3	33	8	41
Грудень	3	32	7	40
ВСЬОГО:	52	442	76	507

Спостерігаючи за результатами даних таблиці 3.16. можна переконатись, що протягом року кількість справ виконаних прокурорами контрольної та експериментальної груп значно відрізняється. Тому що в контрольній й експериментальній групі кількість здійснених наглядів за додержанням законів правоохоронними органами на початку 2007 року була однаковою і дорівнювала шести. Однак протягом року в контрольній групі їх кількість скачко подібно зменшувалась і в кінці стала наполовину меншою. Водночас в експериментальній групі кількість згаданих наглядів здійснювалась майже на одному рівні (за винятком літніх місяців, коли фахівці прокуратури побували у перепустках) і в кінці року навіть в більшій кількості, ніж на його початку.

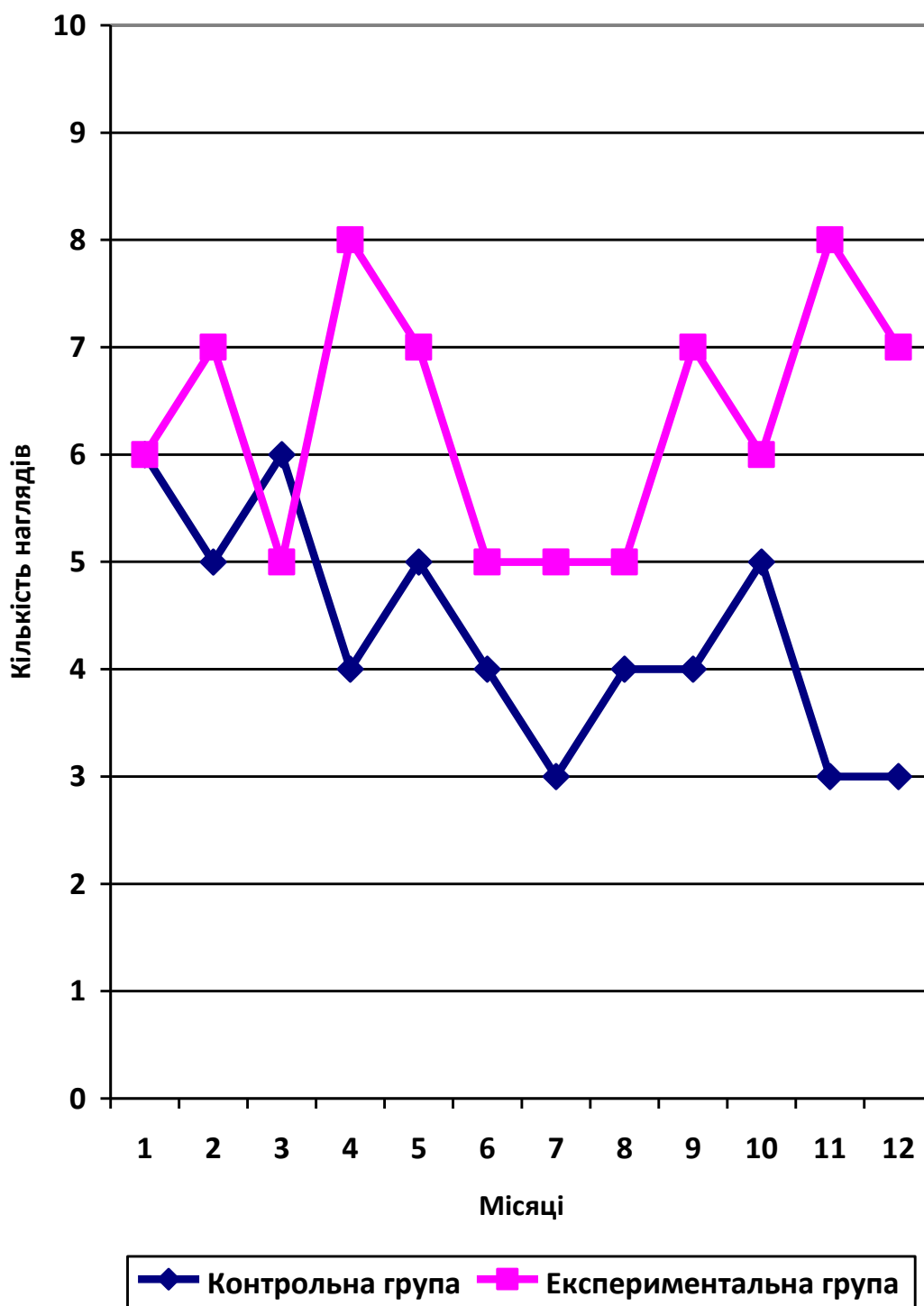


Рис. 3.3. Кінетика кількості наглядів за дотриманням законів при здійсненні ОРД прокурорами контрольної та експериментальної груп протягом 2007 року

Така сама кінетика і відносно кількості апеляцій розглянутих прокурорами контрольної та експериментальної груп. Тобто, як зміна цих

показників протягом року, тому що і загальний об'єм виконаної прокурорами роботи за рік, відрізняється в експериментальній та контрольній групах. Так, в першій здійснено наглядів на 24, а розглянуто апеляцій на 65 більше, ніж в другій. Зміни досить наглядно представлені на рис. 3.2.

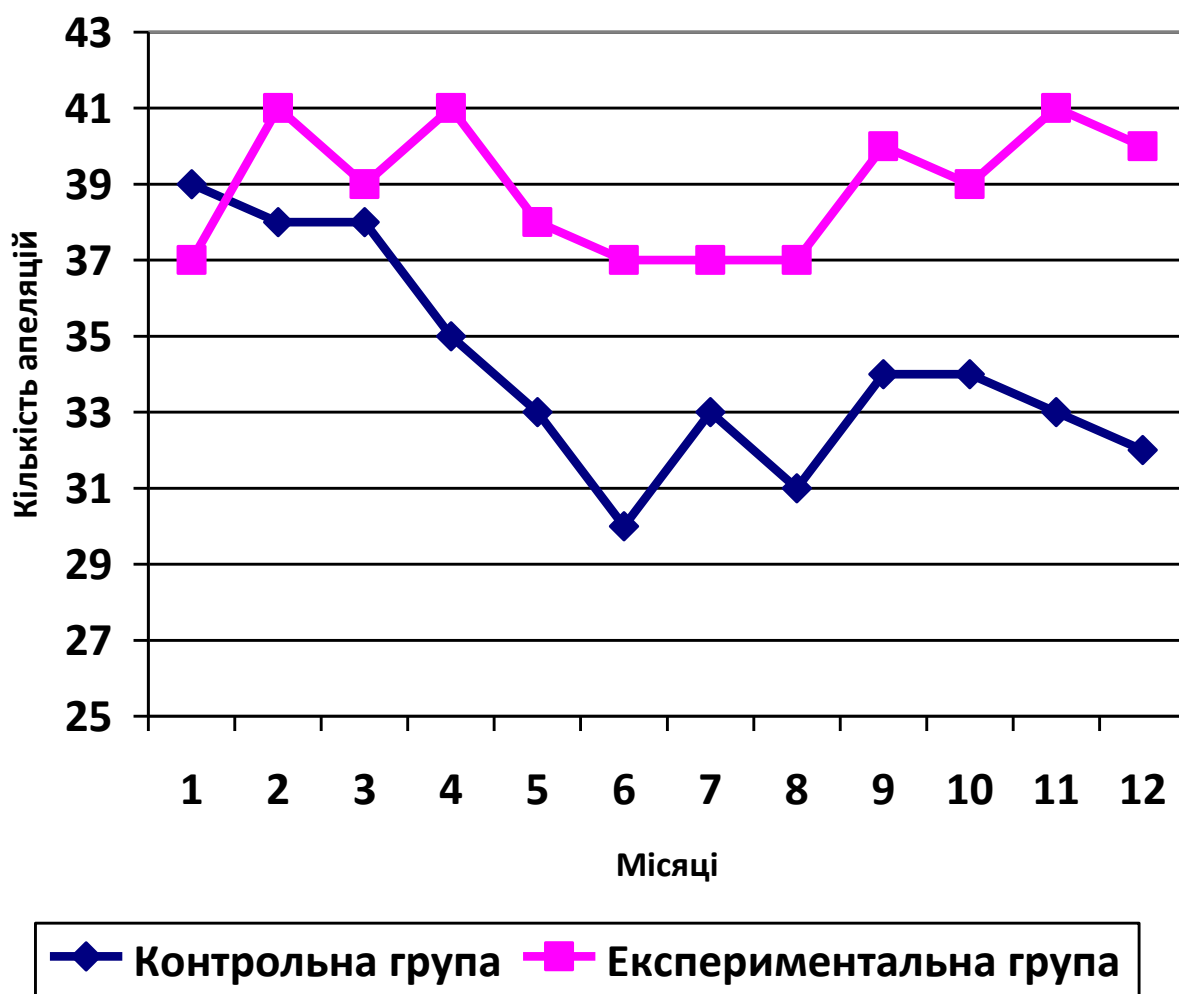


Рис. 3.4. Кінетика кількості розглянутих апеляцій прокурорами контрольної та експериментальної груп протягом 2007 року

Таким чином, отримані результати переконують в можливості підвищення ефективності професійної діяльності прокурорів за рахунок усвідомленого і постійного використання способів саморегуляції.

Потрібна кінетика кількості порушених справ досліджуваними прокурорами представлена на рис. 3.3.

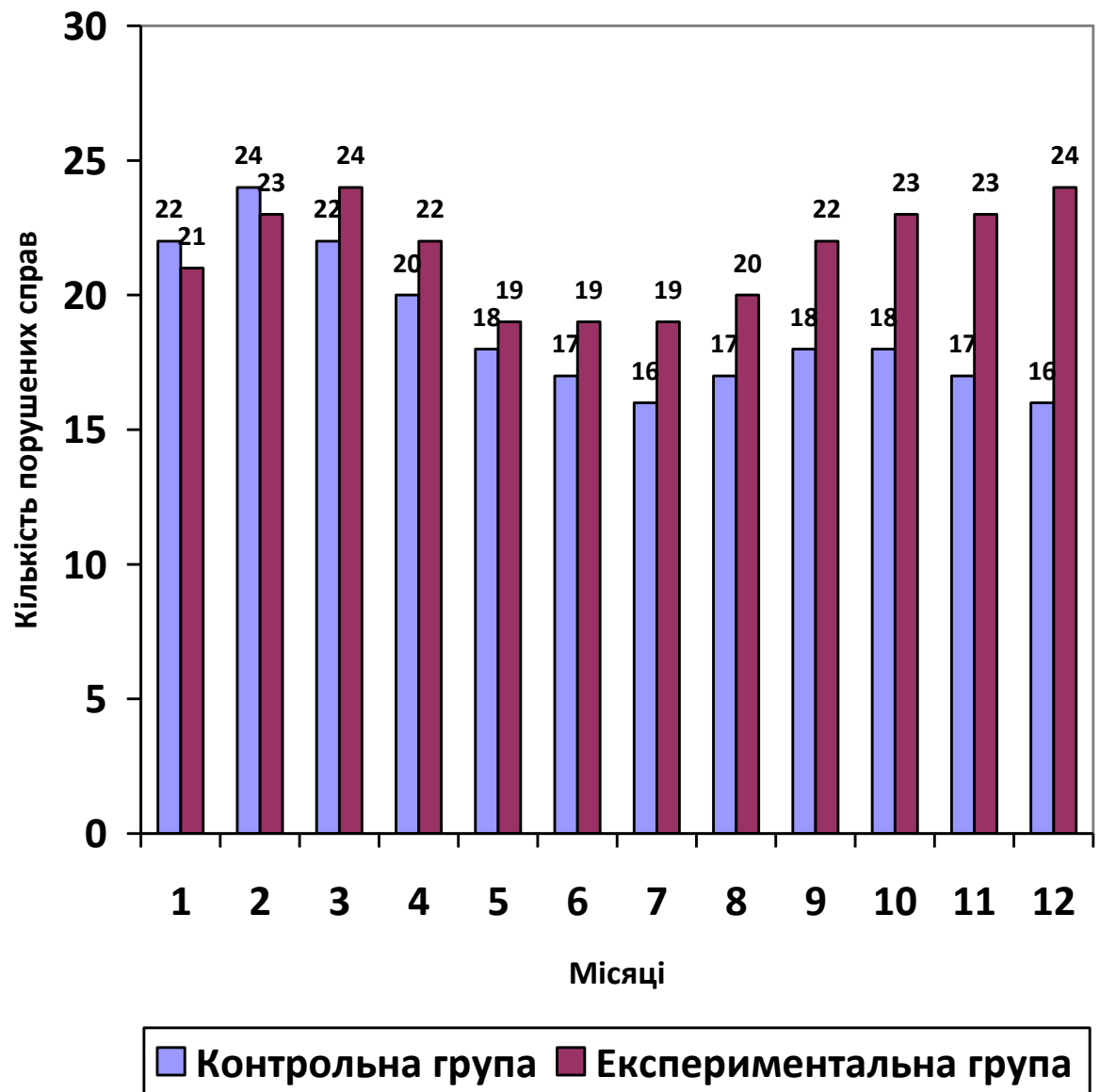


Рис 3.5. Кінетика кількості порушених кримінальних справ прокурорами контрольної та експериментальної груп протягом 2007 року

Результати представлені на цьому рисунку демонструють зменшення кількості порушених кримінальних справ прокурорами контрольної групи як за кожний місяць, так і сумарно за рік. Водночас за цей же період прокурорами з експериментальної групи порушувалась більша кількість кримінальних справ і за рік їх було розглянуто значно більше. А саме, в

контрольній групі їх протягом року порушено 225, а в експериментальній 259.

Слід також підкреслити, що не тільки збільшення кількості справ, які поступають до прокуратури, але і нервово-психічні перевантаження, психовегетативна та психосоматична симптоматика ведуть до зниження працездатності і, як правило, в кінці звітної періоду (звичайного року) залишаються тисячі нерозглянутих справ. Так, наприклад, у вимірі областей це: по Луганській – 24, 3 %, по Донецькій – 25,7 %, по Харківській – 23,8 %. Тобто майже четверту частину справ прокурори не встигають розглянути та відреагувати на заяви подані до прокуратури. Інакше кажучи, у зв'язку з отриманням таких результатів, ми можемо констатувати, що успішність професійної діяльності прокурорів протягом року теж падає.

Таблиця 3.17.

Результати оцінки професійної успішності працівників прокуратури до експерименту (у балах)

Оцінювані показники	До експерименту		Рівень вірогідності (p)
	Контрольна група	Експериментальна група	
Рівень спеціальної підготовки	1,9±0,05	1,9±0,06	<0,01
Результати виробничої діяльності	1,7±0,09	1,8±0,08	<0,05
Оцінка успішності експертами	1,6±0,10	1,5±0,09	<0,05
Стан службової дисципліни	1,4±0,06	1,2±0,07	<0,01
Освітній рівень	2,6±0,12	2,5±0,16	>0,05
Втрата робочого часу через хворобу	0,7±0,03	0,7±0,04	<0,05

Продовження таблиці 3.17.

Оцінювані показники	До експерименту		Рівень вірогідності (p)
	Контрольна група	Експериментальна група	
Самооцінка задоволеності роботою	1,8±0,12	1,7±0,09	<0,05
Рівень професійної успішності	10,8±1,33	10,5±1,40	<0,05

Таблиця 3.18.

Результати оцінки професійної успішності працівників прокуратури після експерименту (у балах)

Оцінювані показники	Після експерименту		Рівень вірогідності (p)
	Контрольна група	Експериментальна група	
Рівень спеціальної підготовки	1,9±0,05	2,0±0,07	<0,01
Результати виробничої діяльності	1,2±0,06	2,3±0,11	<0,05
Оцінка успішності експертами	1,5±0,08	2,2±0,12	<0,05
Стан службової дисципліни	1,2±0,04	2,0±0,07	<0,01

Продовження таблиці 3.18.

Оцінювані показники	Після експерименту		Рівень вірогідності (p)
	Контрольна група	Експериментальна група	
Освітній рівень	2,6±0,10	2,8±0,17	>0,05
Втрата робочого часу через хворобу	0,8±0,06	2,5±0,20	<0,05
Самооцінка задоволеності роботою	1,0±0,05	2,9±0,21	<0,05

Рівень професійної успішності	9,0±1,04	16,6±1,43	<0,05
-------------------------------	----------	-----------	-------

Так, якщо на такі показники як рівень спеціальної підготовки й освітній рівень, використання способів саморегуляції прокурорами з експериментальної групи практично не подіяло, то інші показники змінились вельми суттєво. Причому, у контрольній групі до кінця року (а це період проведення експерименту), такі показники як стан службової дисципліни, задоволеність роботою, рівень професійної успішності, і головне, результати виробничої діяльності – знизились на 0,8 бала. Ці факти можна пояснити, по-перше, невмінням прокурорів з контрольної групи користуватися способами саморегуляції, а по-друге, застосовувані ними способи саморегуляції не ефективні.

У той же час, результати використання засвоєних методів саморегуляції учасниками експериментальної група свідчить, що за показниками, які окреслювалися у групі контролю, рівень прояву їх значно вище. Це означає, що професійна успішність й результати виробничої діяльності прокурорів цієї групи до кінця року не знизились, але й вельми суттєво підвищились.

Свідчить про це й оцінка успішності їх діяльності експертами. У експериментальній групі вона зросла з 1,5 до 2,2 балів. Значно показовим для цієї групи є суттєве зменшення втрати робочого часу через хворобу. Тут оцінка у цих працівників зросла з 0,7 до 2,5 балів.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

Результати проведеного експериментального дослідження переконали у можливості позитивного впливу застосовуваних способів саморегуляції на індивідуально-психологічні особливості досліджених прокурорів. Одержані дані зводять до наступних висновків.

1. Засвоєння і мотивоване використання рекомендованих способів саморегуляції дозволило прокурорам сформувати підвищений рівень опірності проти психотравмуючих чинників їх професійної діяльності.

При застосуванні способів саморегуляції в психоемоційній сфері прокурорів спостерігається підвищення емоційної стійкості та значне ослаблення психосоматичних та психовегетативних симптомів. При цьому, ступінь прояву позитивних рис особистості зростає. До них належать: товариськість, доброзичливість, обережність, серйозність, організованість, розсудливість, практичність, ініціативність, самоконтроль, нервово-психічна стійкість, емпатія, урівноваженість. Водночас ступінь прояву негативних рис зменшується. До них належать наступні: залежність, тривожність, незадоволеність, покірливість, збудливість, агресивність, депресивність, дратівливість, фрустрація, ригідність.

2. Впевненість прокурорів в отриманні позитивних результатів внаслідок усвідомленого і систематичного використання способів саморегуляції, підвищило толерантність їх чутливості до кризи і зменшило, порівняно з контролем (на 2,1 балів) дію професійного стресу (>1,2 балів).

Застосування способів саморегуляції привело до зменшення суб'єктивної чутливості до соматичних симптомів, таких як нервово-психічне виснаження, шлункові скарги, болі в різних частинах тіла та серцево-судинні скарги. Внаслідок чого інтенсивність скарг на емоційне сприймання соматичної захворюваності у цих прокурорів в чотири рази

менше, ніж в групі контролю. Користування способами саморегуляції підвищувало не тільки рівень «загального здоров'я» прокурорів, а і пристосованість до стресогенних умов їх трудової діяльності.

3. Об'єм виробничого навантаження у прокурорів України зростає, що приводить до їх значного нервово-психічного перевантаження. Систематичне користування способами саморегуляції дозволяє збільшити ефективність виконання операціональних дій прокурорами і протягом тривалого часу (1 рік) не зменшувати рівень працездатності. Це забезпечує підвищення результатів виробничої діяльності, рівень службової дисципліни, збільшує задоволеність своєю роботою, зменшення витрат робочого часу внаслідок захворювань та підвищує рівень професійної успішності цих фахівців.

ВИСНОВКИ

Реалізація поставленої мети та виконання завдань дослідження дало можливість одержати теоретичні та емпіричні результати, аналіз яких дозволяє зробити наступні висновки.

1. На сучасному етапі розвитку психології проблемою саморегуляції займається велика кількість науковців. Незважаючи на неоднозначне тлумачення цього поняття, досліджені її структура, зміст, вплив на психічні процеси та стани і застосування з метою управління ними та корекції психічних розладів.

Використання способів саморегуляції з метою корекції негативних змін у психіці прокурорів, зниження психофізичної втоми, підвищення нервово-психічної стійкості та впливу на успішність в їх професійній діяльності досліджене не було.

2. Специфічною для професійної діяльності прокурорів є наявність психотравмуючих і стресогенних чинників. В діяльності прокурора мають місце нервово-психічні перевантаження, напруження емоційно-вольової сфери викликається жорсткою, детальною законодавчою регуляцією, персональною відповідальністю за прийняті рішення, взаємовідносинами з міліцією, судом, органами влади, нерівномірним темпом роботи, тиском на рішення прокурора владних структур.

Серед чинників, що викликають та підвищують рівень прояву негативних психічних станів виявлені наступні: професійна відповідальність (2,45 балів), організаційні проблеми (2,14 балів), часті сутички з керівництвом (1,97 балів).

3. З метою зменшення нервово-психічної напруги у своїй професійній діяльності, прокурори використовують відомі їм з життєвого досвіду способи саморегуляції. Найчастіше використовуються наступні:

аналіз ситуації, роздуми (53 %), самоконтроль, вольові зусилля (46 %), сон, пасивний відпочинок (43 %) та гумор і жарти (40 %).

Використання цих та інших способів саморегуляції здійснюється ними епізодично, безсистемно і без чіткого усвідомлення їх дії та впевненості у результатах.

Залежність вибору способів саморегуляції обумовлюється індивідуально-психологічними та особистісними особливостями прокурорів. До них належать рівень екстравертованості, емоційної стійкості, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

На вибір способів саморегуляції впливають також якості темпераменту фахівців і специфіка їх професійної діяльності. Найчастіше прокурори користуються способами саморегуляції, які пов'язані з впливом на психічні стани через мислення та усвідомлення ситуації, тобто когнітивні. І значно рідше афективні, що діють через почуття та емоції.

4. Опанування прокурорами рекомендованими їм способами саморегуляції та мотивоване систематичне їх використання протягом року привело до значних позитивних змін: а) психосоматичних та психовегетативних показників; б) ступеня прояву рис особистості; в) успішності професійної діяльності.

В групі, де позитивно змінились психосоматичні та психовегетативні показники, встановлено: підвищення рівня опірності проти психотравмуючих та стресогенних чинників професійної діяльності; толерантність їх чутливості до кризи; ослаблення дії на них професійного стресу, суб'єктивної чутливості до прояву соматичних симптомів (нервово-психічного виснаження, шлункових скарг, ревматичних та серцево-судинних скарг); зниження рівня психовегетативних симптомів та емоційного вигоряння; підвищення показників «загального» здоров'я та адаптивності.

В групі, де позитивно змінився ступінь прояву рис особистості, встановлено: підвищення психоемоційної стійкості та ступеня прояву

таких рис особистості як товариськість, доброзичливість, обережність, серйозність, організованість, розсудливість, практичність, ініціативність, самоконтроль, емпатія, урівноваженість; зменшення рівня прояву негативних рис (залежності, тривожності, незадоволеності, покірливості, збудливості, агресивності, депресивності, дратівливості, фрустрації, ригідності). Одержані дані свідчать про вплив саморегуляції на розвиток особистості прокурорів.

В експериментальній групі, позитивно змінився рівень успішності професійної діяльності прокурорів, в результаті чого виявлено: підвищення працездатності і зниження стомлюваності; підняття рівня службової дисципліни; збільшення задоволення своєю роботою; зменшення витрат робочого часу внаслідок захворювань; підвищення рівня професійної успішності та результатів виробничої діяльності прокурорів.