

Едуард Балашов / Eduard Balashov,

*Національний університет «Острозька академія» (Україна) /
National University of Ostroh Academy (Ukraine)*

Анна Дорошук / Anna Doroshchuk,

*Національний університет «Острозька академія» (Україна) /
National University of Ostroh Academy (Ukraine)*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ВИВЧЕННІ ФЕНОМЕНУ БЕЗПЕКИ

У сучасному кризовому суспільстві важливо розглянути поняття особистої психологічної безпеки суб'єкта та саморегулятивні процеси що його супроводжують. Психологічна безпека є концептуально представленою у свідомості та має вигляд складного багатокомпонентного процесу за для підтримки балансу з навколишнім середовищем та реалізації поставлених цілей.

Шинкар М. розглядає психологічну безпеку як стан збереження психіки шляхом забезпечення певного балансу між деструктивним впливом навколишнього середовища та ресурсами особистості, які здатні протистояти цьому впливу. Окрім особистісних, важливу роль відіграють і захисні ресурси навколишнього середовища, що разом складають модель сталого розвитку та повноцінного функціонування особистості [4].

Виділяють три основних напрямки поняття безпеки особистості. Перш за все, слід розглянути безпеку в умовах конкретної діяльності людини, яка вивчає людину в екстремальних, надзвичайних та кризових ситуаціях, де до уваги береться саме людський чинник у забезпеченні безпеки життєдіяльності. Тобто індивідуально-психологічні особливості, такі як знання, вміння та навички та інші особистісні якості, відіграють провідну роль у цьому напрямі.

Психологічна безпека, в якій об'єктом дослідження є власне простір «середовище-людина», а предметом – предметно-просторові, інформаційні та соціальні характеристики середовища, підкреслює безпосередній вплив середовища на психіку людини. У рамках цього напряму розглядається самопочуття людини, вивчаються всі можливі загрозливі впливи на особистість, які в майбутньому можуть призвести до порушення функціонування психіки та дезадаптації. Серед деструктивних впливів середовища можна виділити: негативні інформаційно-психологічні впливи, навіювання, маніпулювання тощо.

Третій напрям поняття психологічної безпеки описує самовідчуття людини в емоційному, інтелектуальному та особистісному плані, що проявляється у певних соціально-психологічних умовах. Таке трактування вказує на суб'єктивність оцінки психологічної безпеки особистості, адже виражається через суб'єктивне сприйняття реальності, внутрішні переживання, якості, захищеність та готовність до подолання небезпеки [2].

Закономірним є те що суб'єктивне відчуття особистісної безпеки у різних ситуаціях викликає емоційні та поведінкові реакції, які потребують задіяння саморегулятивних навичок. Невід'ємною частиною психологічної безпеки є індивідуальний захист, який забезпечується набором стратегій поведінки направлених на корекцію кризових станів.

Під стратегіями поведінки, розуміємо копінг-стратегії особистості, вибір яких безпосередньо контролюється особистістю за допомогою саморегуляції. Копінг-стратегії у психологічній науці – це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію стресових факторів в процесі взаємодії між індивідом та середовищем [5].

Регулювання поведінки та емоцій особистості передбачає саморегуляція, що притаманна всім живим системам і забезпечує ефективне функціонування в залежності від організації та рівня складності організму. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі в залежності від конкретних умов, а також від особливостей

нервової діяльності, особистих якостей суб'єкта і звичок, які він виробляє в організації своїх дій. Крім того, психологічна саморегуляція означає здатність дорослих визначати цілі своєї діяльності та знаходити шляхи їх досягнення.

Журавльова Л. визначає процес саморегуляції як вміння суб'єкта гнучко реагувати на життєві обставини, відповідаючи соціальним нормам суспільства. Дослідниця, як і колеги, називає її однією з базових умов успішної адаптації до середовища [3]. В залежності від поставлених завдань саморегуляція підлаштовує діяльність особистості до потреб соціуму, розкриває потенціал та мобілізує психофізіологічні функції організму [1].

Отже, саморегуляція у контексті психологічної безпеки дозволяє підтримувати гомеостаз організму та цілісність особистості через управління емоціями та поведінковими реакціями у взаємодії з навколишнім середовищем. Почуття особистісної безпеки має суб'єктивний характер та залежить, в тому числі, від саморегулятивних навичок.

Список використаної літератури:

1. Балашов, Е. М. (2020). Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів. Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія».
2. Блинова, О. Є. (2018). Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження.
3. Журавльова, Л. П., Шпак, М. М. (2016). Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія), (3 (54)), 52-57.
4. Шинкар, М. І. Психологічна безпека особистості студента. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 75-80.
5. Lazarus R., Folkman S., Stress, (1984). Appraisal and Coping. New York: Springer.