

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Роль саморегуляції в підвищенні
ефективності здійснення професійної
діяльності прокурорів”*

Виконала: здобувачка II курсу,
групи ПС-23-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Боженко Н.В.
Керівник: Волкова Н.П.,
д. пед. наук, проф.

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Боженко Наталії Василівни
на тему:
“Роль саморегуляції в підвищенні
ефективності здійснення професійної
діяльності прокурорів”

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена виявленню ролі саморегуляції в підвищенні ефективності здійснення професійної діяльності прокурорів.

Перший розділ кваліфікаційної роботи присвячений теоретичному аналізу наукових праць щодо проблем саморегуляції в сучасній психології. Здійснено психологічний аналіз поняття «саморегуляція» та її впливу на психічний стан прокурорів. Визначено взаємозв'язок між розвитком особистості та саморегуляцією психічних станів.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей прокурорів на вибір ними способів саморегуляції. Описано основні етапи організації, результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.

Констатовано, що 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.

Отримані результати дали можливість переконатись, що використання способів саморегуляції здійснюється прокурорами не систематично, а час від часу – в періоди загострення нервово-психічних перевтомлень; способи саморегуляції, які використовуються прокурорами з метою впливу на свій психічний стан відомі їм з життєвого досвіду, як правило, вони їх спеціально не вивчали і глибоких знань відносно механізму їх дії не мають; на вибір способів саморегуляції впливає специфіка професійної діяльності прокурорів та індивідуально-психологічні особливості особистості.

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.

За результатами отриманих даних було обґрунтовано необхідність розробки програми соціально-психологічного тренінгу для прокурорів з метою оволодіння ними навичками саморегуляція психічного стану.

Перелік ключових слів: прокурори, психічні стани, стресогенні фактори, саморегуляція, ефективна діяльність.

SUMMARY
qualification work
Bozhenko Nataliia Vasylivna
on the topic:
“The role of self-regulation in improving the
effectiveness of prosecutors in their
professional work”

Qualification work of the 2nd year applicant (in master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to identifying the role of self-regulation in improving the effectiveness of prosecutors' professional activities.

The first chapter of the qualification work is devoted to the theoretical analysis of scientific works on the problems of self-regulation in modern psychology. A psychological analysis of the concept of “self-regulation” and its impact on the mental state of prosecutors is carried out. The relationship between personality development and self-regulation of mental states is determined.

In the second section, the author conducts an empirical study of the individual psychological characteristics of prosecutors which influence their choice of self-regulation methods. The main stages of the organization, the results of the empirical study and their interpretation are described.

It is stated that the presence of psycho-traumatic and stressogenic factors is specific to the professional activity of prosecutors. In the prosecutor's activity, there are nervous and mental overloads, tension of the emotional and volitional sphere is caused by strict, detailed legislative regulation, personal responsibility for decisions, relations with the police, court, and government authorities, uneven pace of work, and pressure on the prosecutor's decisions by the authorities.

The results obtained made it possible to make sure that prosecutors use self-regulation methods not systematically, but from time to time - during periods of exacerbation of nervous and mental fatigue; the methods of self-regulation used by prosecutors to influence their mental state are known to them from life experience, as a rule, they have not studied them specifically and do not have deep knowledge of the mechanism of their action; the choice of self-regulation methods is influenced by the specifics of the professional activity of prosecutors and individual psychological characteristics of the prosecutors.

They use these and other methods of self-regulation sporadically, haphazardly and without a clear understanding of their effect and confidence in the results.

The choice of self-regulation methods depends on the individual psychological and personality characteristics of prosecutors. These include the level of extraversion, emotional stability, anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity.

The choice of self-regulation methods is also influenced by the qualities of the specialists' temperament and the specifics of their professional activity. Most often, prosecutors use self-regulation methods that are associated with influencing mental states through thinking and awareness of the situation, i.e. cognitive methods. And much less often they use affective ones, which act through feelings and emotions.

Based on the results of the data obtained, the author substantiates the need to develop a program of social and psychological training for prosecutors in order to master the skills of self-regulation of the mental state.

Keywords: prosecutors, mental states, stressors, self-regulation, effective performance.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Психологічний аналіз поняття «саморегуляція» та її впливу на психічний стан прокурорів.....	6
1.2. Взаємозв'язок між розвитком особистості та саморегуляцією психічних станів.....	12
1.3. Психологічна характеристика специфіки професійної діяльності прокурора.....	19
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКУРОРІВ НА ВИБІР НИМИ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	29
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	32
2.3. Програма тренінгу «Саморегуляція психічного стану».....	64
Висновки до розділу 2.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Загострення соціально-політичних та економічних протиріч в нашій державі призвело 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.

Особливістю роботи прокурорів є наявність великої кількості нервово-психічних перевантажень, які викликають розлади в психіці. Саме у зв'язку з цим актуальною задачею сьогодення є пошук шляхів та способів зменшення негативного впливу на психіку психотравмуючих чинників професійної діяльності цих фахівців.

Але аналіз літератури в цьому напрямку свідчить, що досліджень специфіки праці прокурорів, з метою психокорекції негативних змін та оптимізації професійної діяльності не проводилось.

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.

Завдання 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) розробити програму соціально-психологічного тренінгу.

Гіпотези дослідження: *концептуальна* – саморегуляція має вплив на результати професійної діяльності; *емпіричні*: припускається існування зв'язку між особливостями особистості прокурорів та вибором і застосуванням ними способів саморегуляції, засвоєних з життєвого досвіду; 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 завдань здійснювалась за допомогою групи методів: теоретичного характеру: аналіз наукової літератури, документів, узагальнення інформації; емпіричного характеру: експериментальні методи, діагностичні методи (інтерв'ювання, бесіда, анкетування), психокорекційні методи впливу; 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; обґрунтовано можливість психологічної корекції негативних змін у психіці прокурорів та підвищення успішності їх професійної діяльності внаслідок використання засвоєних ними ефективних способів саморегуляції; отримало 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.

Робота пройшла апробацію шляхом участі у 1-й Міжнародній науково-практичній конференції науково-педагогічних, педагогічних працівників і молодих учених «Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі», Дніпро, 17-18 квітня 2024 р. [Електронне видання]. Дніпро: Університет ім. Альфреда Нобеля, 2024. 340 с.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань. Робота містить 15 таблиць і 5 рисунків. Обсяг основного тексту становить 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічний аналіз поняття «саморегуляція» та її впливу на психічний стан прокурорів

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 [4, 7, 12, 16], водночас друга група фахівців розглядають саморегуляцію станів [7, 11, 17, 27, 33].

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 [6] 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 [5]. 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».

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).

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.

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 буде 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.

Збереження працездатності спеціалістів забезпечується надійністю професійної діяльності, яка, своєю чергою, досягається, як вважають, «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 монотонії 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.

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 [41, 42].

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 [43, 44].

Таким чином, стає 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.

В психології вважається, що за своєю природою психічні стани займають проміжне положення між психічними процесами та якостями. Саме через психічні стани здійснюється «перехід» від психічних процесів до якостей особистості [46, 47].

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 [23]. Тому С. Максименко [22] відмічає, що у вивченні психічних станів найбільше значення має експериментальне дослідження. При цьому він вважає, що 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, що 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 [48, 49, 50]. Саме з позицій такого підходу можливий аналіз психічних станів як цілісної системи, вивчення об'єднання її частин в ціле, їх взаємодія та взаємовплив.

Деякі автори вважають, що розкриття механізмів дії психічних станів можливе шляхом аналізу соціальної ролі суб'єкта і його діяльності. Як відмічають, 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.

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; діяльнісна, в якій наголошується на діяльності, де пов'язані між собою психічні стани і допомагають їй у здійсненні або заважають; формуюча – це позиція, в якій об'єднується дослідження, де на перший план виходить вивчення й моделювання психічних станів, орієнтованих на параметри окремих ситуацій; 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 [13, 30].

У 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 фармація, яка активує її різні відділи. Хоча є погляд на те, що психофізіологічною складовою психічних станів є інтероцептивні почуття.

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. 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.

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. 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.

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 [21, 26].

У предметі нашого кваліфікаційного 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.

1.2. Взаємозв'язок між розвитком особистості та саморегуляцією 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.

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, 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.

Вивчення різних рівнів процесу саморегуляції привело [45] 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.

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.

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. 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 [26]. 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.

Існує два способи 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.

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. 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. 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.

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.

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.

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 важливу роль відіграє 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 [34] 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.

Багато дослідників пов'язують загальний розвиток особистості з удосконаленням регулюючої ролі самосвідомості, яке неможливе без участі саморегуляції [30]. У 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.

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.

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 [15]. 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» [3]. 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 [19].

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. Вона визначається як «процес прийняття мотиву особистістю», і відрізняється від ситуаційного рівня мотиваційної сфери.

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. 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.

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.

Відокремлюючи неусвідомлювану (мимовільну) саморегуляцію від особистісної, можна констатувати, 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.

В особистісному рівні саморегуляції поведінки вбачається й регулювання у формі самоконтролю, тобто активність, яка зовні мотивована, а процес саморегуляції здійснюється на рівні виконання дії. 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 [9]. Безумовно, ступінь усвідомленості суб'єктом процесу саморегуляції може бути повним або частковим. І як доведено, 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 сторін у прояві процесів особистісної саморегуляції стану й особистості у порівнянні з 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.

1.3. 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. 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 «голою» 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 кваліфікаційному дослідженні.

Але водночас для відповіді на питання про необхідність і позитивну роль саморегуляції в оптимізації професійної діяльності прокурора треба в'яснити, 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» [14] 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 [14]. 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 [37, 40].

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» [25, 31].

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.

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 мислинневих задач.

Особливості професійної діяльності прокурорів диктують й 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.

Успішне виконання своїх службових обов'язків прокурором може здійснюватись і за рахунок розвитку особистісних, в тому числі інтелектуальних характеристик, розвитку аутопсихологічної компетентності.

Аутопсихологічна компетентність дозволяє особистості розумно використовувати власні психологічні резерви для оптимізації професійної діяльності. Але відносно резервів є й інше судження. Мається на увазі робота, в якій наголошується на тому, що фахівець 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 фахівця, які дійсно можуть в екстремальних умовах виконати компенсаторну функцію.

До особистісних якостей, які можуть забезпечити ефективне виконання професійної діяльності відносять рівень інтелектуального розвитку і особливості пізнавальних процесів: мислення, пам'яті, уваги. 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.

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 [24]; прокурор користується процесуальною самостійністю, характер його праці більшою мірою персональний, хоча в ній є деякі колегіальні моменти [28]; професійна діяльність прокурора повинна мати виражений комунікативний характер (з широким колом осіб він вступає у спілкування) [1] специфічним в

роботі прокурора є її підвищена екстремальність, яка обумовлена постійно діючими стресогенними чинниками, що базуються на емоційних впливах [36]; 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 [2].

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 [8]. 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».

У роботі С. Піскуна робиться наголос ще на одному специфічному чиннику в роботі прокуратури. 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 [28].

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 рішення, які приймаються.

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 [14]. 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.

Водночас маючи широкі юридичні повноваження, прокурор у 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 [2, 36].

У дослідженнях українських фахівців також зустрічається професіограма юриста, яку, як вважають автори, можна застосувати для трактовки прокурорської діяльності [1]. 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.

Як вважає автор професіограми [32], 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 у 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 дослідженні [18] 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 дій

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 до першого розділу

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

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.

У дослідженнях з проблеми саморегуляції висвітлюються питання її розвитку та структури, впливу на психічні стани фахівців, але зв'язок саморегуляції з особливостями особистості прокурорів не досліджувався. Не показано і роль саморегуляції у психологічній корекції негативних змін, які виникають в психіці прокурорів в умовах їх професійної діяльності.

Аналіз специфіки професійної діяльності прокурорів переконує в наявності у ній психотравмуючих, стресогенних та екстремальних чинників. Водночас можна констатувати, що досліджень, в яких були б виявлені рекомендації щодо ослаблення дії цих негативних факторів і обґрунтування умов підвищення ефективності праці прокурорів теж не знайдено.

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

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКУРОРІВ НА ВИБІР НИМИ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Організація та методи дослідження

Експериментальну частину дослідження проведено за участю двох груп прокурорів та їх замісників м. Дніпра й Дніпропетровської області. Перша група (n=37) – експериментальна, складалась із названих фахівців (особи віком від 35 до 50 років). Стаж роботи в прокуратурі коливався від 7 до 10 років.

Друга група – контрольна (n=36), складалась із фахівців з такими ж паспортними даними. Різниця між цими групами зводилась до того, що після виявлення особливостей особистості та способів саморегуляції, якими вони довільно 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, учасників експериментальної групи протягом двох місяців по три рази на тиждень навчали способам саморегуляції, до яких були віднесені наступні: дихальні вправи, аутогенне тренування, м'язове розслаблення, фізичні навантаження та відключення, тобто свідоме залишення ситуації.

Третім блоком роботи було щоденне використання ними протягом 2 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 брали 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;
- 2) тест раціонально-життєвих орієнтацій;
- 3) визначення рівня суб'єктивного контролю.

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.

У тесті раціонально-життєвих орієнтацій передбачається, що стандартними відхиленнями і середніми значеннями величин за шкалою «локус контролю-Я» є для чоловіків $21,3 \pm 3,85$. 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.

Для виявлення ступеня стресогенності професійної діяльності прокурорів була використана «шкала професійного стресу».

З метою визначення способів, якими прокурори користувались стараючись урегулювати свій психічний стан, ми застосували опитувальник «Способи саморегуляції психічних станів». 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.

Реалізуючи свою мету, підвищення успішності професійної діяльності прокурорів за рахунок використання саморегуляції, ми відібрали п'ять способів саморегуляції і навчили їх прокурорів.

Контроль результативності використання цих способів саморегуляції здійснювався наступними методами: «Загальне здоров'я – GHQ-28», експрес-

оцінка адаптивності, діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко, опитувальник багатофакторного дослідження особистості Р. 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.

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

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
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 зарплата	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
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
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 їй 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.

Ефекти прояву негативних психічних станів, які зустрічаються в житті кожної людини, мають багато варіацій. У дослідженні Ю. Позіненко [29], 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 призводять 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.

У зв'язку з цим, одним із питань, які вирішувались на цьому етапі дослідження, було виявлення за допомогою опитувальника «Способи саморегуляції психічних станів», з якою частотою і які саме способи використовуються прокурорами. Отримані дані представлені в таблиці 2.2. та на рис. 2.1.

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%.

Таблиця 2.2.

Частота використання прокурорами способів саморегуляції психічних станів (у %)

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 відтворення образів	14	29	57	1,43
Самоконтроль, вольові зусилля	46	50	4	2,38
Сон, пасивний відпочинок	43	47	10	2,35
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

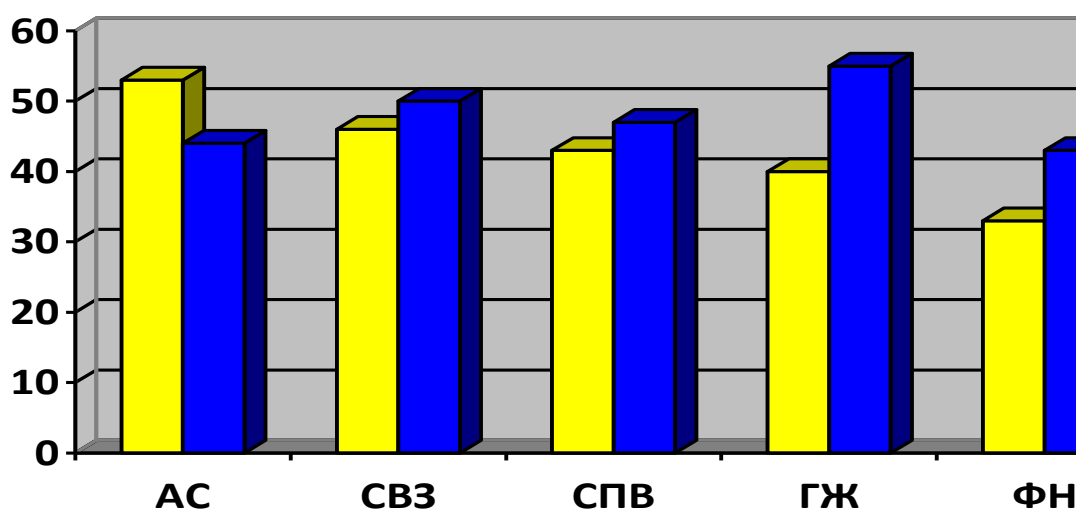


Рис. 2.1. Найбільш використовувані прокурорами способи саморегуляції психічних станів

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

Слід зауважити, що 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.

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-екстраверсія». Хоча в нашому дослідженні, поряд з характеристикою інтернальності особистості, ці показники розглядалися як показники психологічного типу саморегуляції психічних станів прокурорів.

Результати дослідження показали, що співвідношення інтровертів-екстравертів серед прокурорів наступне: інтровертів – 64,4%; екстравертів – 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 – 79,5%; емоційно нестійких – 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.

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 – ризикована 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).

Таблиця 2.3.

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

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
Ризикована 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
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

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.

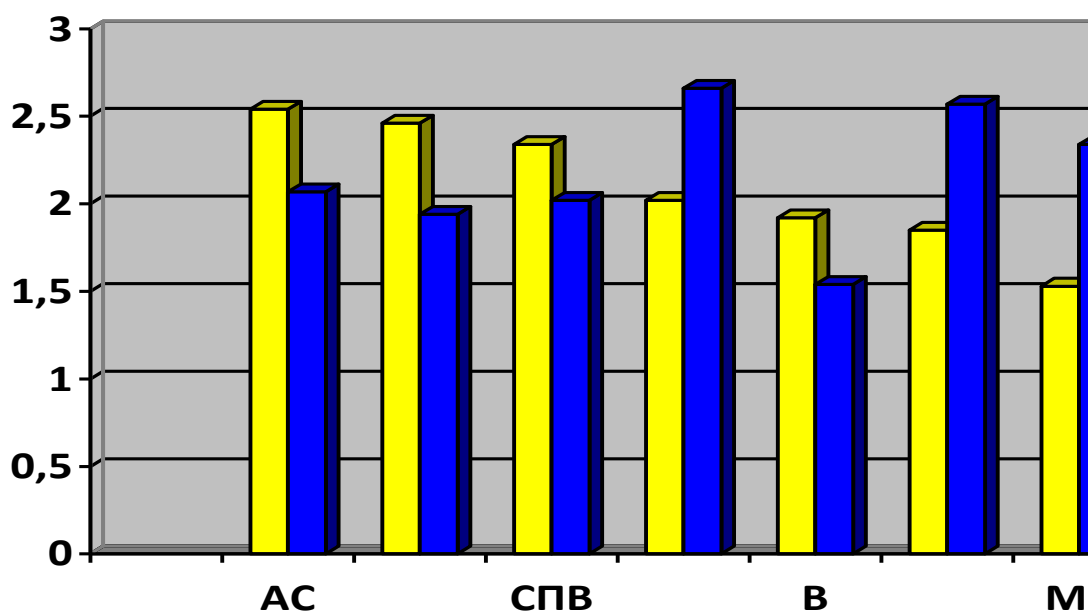


Рис. 2.2. Найбільш використовувані методи саморегуляції прокурорами-інтровертами та прокурорами-екстравертами

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.

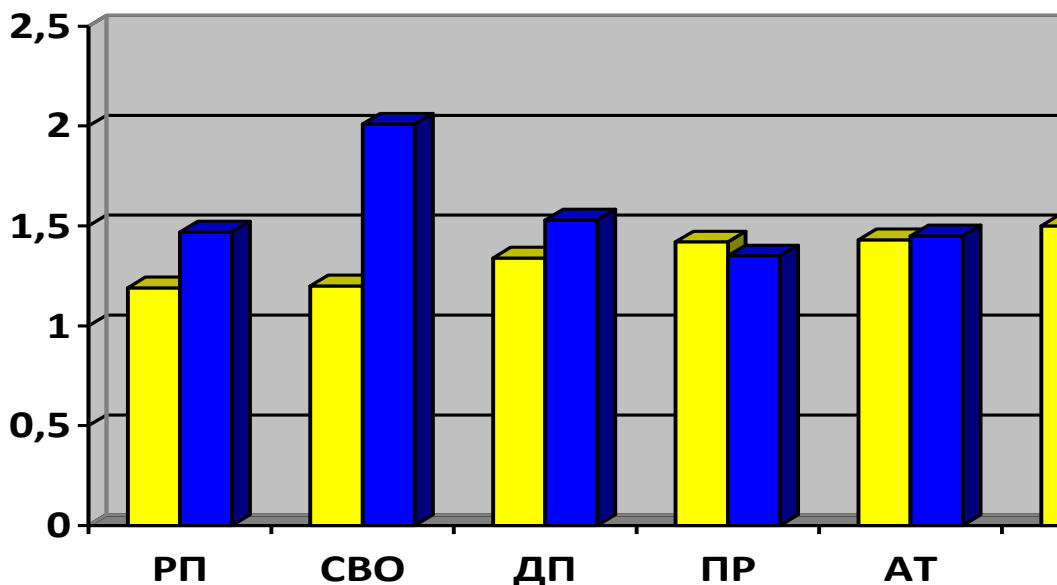


Рис. 2.3. Найменш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтровертами та прокурорами-екстравертами

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

У 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 наведені в таблиці 2.4.

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 ризикова 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).

Таблиця 2.4.

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

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
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

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.

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 способам саморегуляції віддають перевагу прокурори з різними локусами контролю.

Таблиця 2.5.

Показники використання способів саморегуляції психічних станів прокурорами, які відносяться до інтерналів та екстернатів (у балах)

Способи саморегуляції	Інтернали (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
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

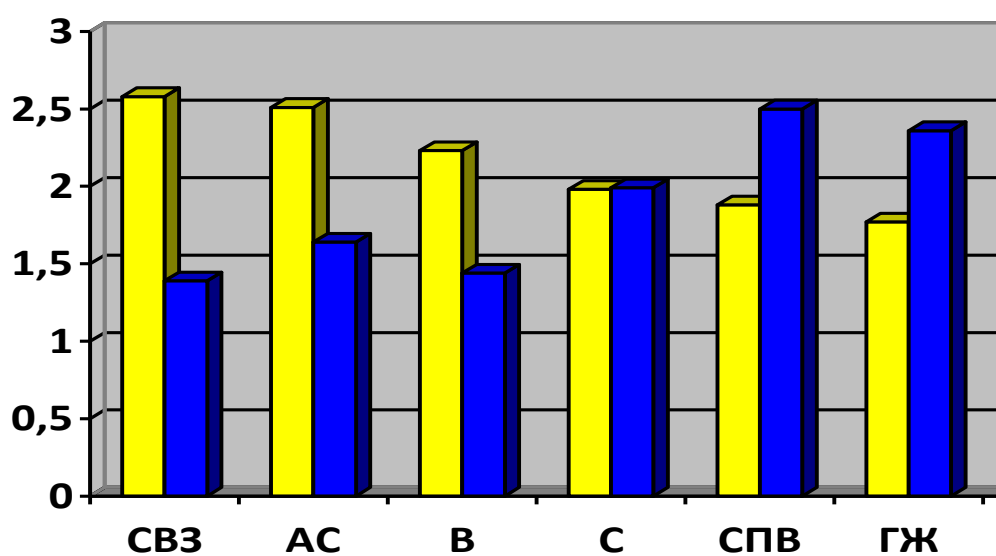


Рис. 2.4. Найбільш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтерналами та прокурорами-екстерналами.

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.

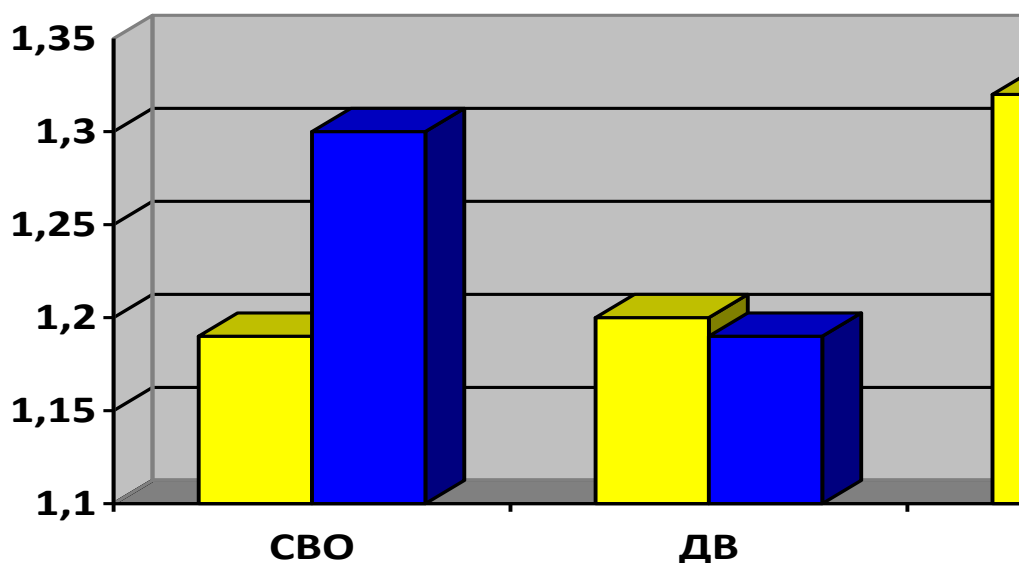


Рис. 2.5. Найменш використовувані способи саморегуляції прокурорами-інтерналами та прокурорами-екстерналами

Примітка: СВЗ – 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. У результаті співвідношення складових рівня суб'єктивного контролю (інтернальності-екстернальності) та екстра-, інтроверсії, ми отримали чотири

психологічних типа: екстраверти-екстернали; екстраверти-інтернали; інтроверти-екстернали; інтроверти-інтернали.

У 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-інтерналі – 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.

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

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
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 протилежної істинному стану	1,60±0,93	1,70±0,86	>0,05
Відключення, залишення ситуації	1,84±0,36	1,90±0,43	<0,01

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.

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
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

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-інтерналі	30,01±2,37
3.	Інтроверти-екстернали	21,03±2,16
4.	Інтроверти-інтерналі	26,40±2,44

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

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: та наліз ситуації, роздуми; актуалізація поведінки протилежної істинному стану; самоконтроль, вольові зусилля; сон, пасивний відпочинок; гумор, жарти.

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
16.	Актуалізація поведінки протилежної 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

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.

14.							9,8± 0,88		6,0± 0,37		8,3± 0,60					
15.						10,7± 1,32							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 товарицькість, 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 H. 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 I 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 M) 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 O 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 Q₄, 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± 1,02								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	
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					
				5,4±	5,2±		6,0±		4,0±	6,2±		

3.				0,38	0,40		0,50		0,28	0,30		
4.	7,0± 0,67		5,8± 0,40							6,0± 0,31		
5.		4,7± 0,31						6,8± 0,50		5,6± 0,40		
6.						7,7± 0,51						
7.	6,88± 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 емоційній 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.

Оптант, що мав 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 вираженим 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 (F₇), 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 (F₈). 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 (F₉), 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 (F₁₀) 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 (F₁₁), 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 (F₁₂) 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			
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, вольові зусилля				
Сон, пасивний відпочинок				5,4±0,40
Гумор, жарти				
Пасивна розрядка, плач	15,8±0,61			
Спілкування				
Актуалізація поведінки протилежної істинному стану				
Відключення, свідоме залишення ситуації				

Аналіз цих даних свідчить, що між психічним 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, ризикована 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	4,0
Аутогенне тренування	8,1±0,84	1,0	3,3±0,31	1,2	9,5±1,01	4,0
М'язове	15,3±1,01	2,2	3,0±0,27	0,8	6,2±0,54	3,1

розслаблення						
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
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 протилежної 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

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 вибрали гумор та жарти, спілкування та фізичне навантаження. Серед цих осіб найбільша кількість (14,0 %) вибрали фізичні навантаження.

Таблиця 2.15.

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

Способи саморегуляції	Рівень прояву якостей темпераменту та кількість прокурорів, які вибрали даний спосіб саморегуляції			
	Темп 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 тренування	6,07±0,54	3,7	10,3±1,01	5,2
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
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 істинному стану	7,18±0,94	6,0	12,2±1,30	4,4
Відключення, свідоме залишення ситуації	5,18±0,43	3,1	17,4±1,25	9,0

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.

2.3. Програма тренінгу «Саморегуляція психічного стану»

З метою підвищення ефективності професійної діяльності прокурорів: 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 було розроблено програму тренінгу.

При розробці тренінгу було враховано концептуальні засади тренінгової роботи [10, 20, 38] та специфіку професійної діяльності прокурорів.

Мета тренінгу: поглиблене опанування навичок саморегуляції для ефективного виконання професійних обов'язків прокурора.

Завдання:

- створення персоналізованих стратегій управління стресом та емоціями;
- формування навичок довгострокового підтримання психологічної стійкості.

Тривалість тренінгу: 2 повні дні (16 годин).

Детальний план тренінгу:

День 1. Основи саморегуляції та техніки управління стресом

Сесія 1: Поняття саморегуляції (1 година)

Привітання та знайомство учасників.

Огляд цілей тренінгу та очікуваних результатів.

Інформаційна довідка, що таке саморегуляція та її значення в професійній діяльності прокурорів.

Види саморегуляції: емоційна, когнітивна, поведінкова.

Фактори, що впливають на стрес у професії прокурора.

Практична частина

Самооцінка рівня стресу та саморегуляції (анкета).

Сесія 2: Фізіологія стресу та способи його подолання (2 години)

Як стрес впливає на мозок, тіло та поведінку.

Основи нейробіології стресу та релаксації.

Роль фізичних вправ у зниженні стресу.

Дихальні техніки:

Метод «4-7-8».

Квадратне дихання.

Практика:

Групова вправа: виконання дихальних технік зі зворотним зв'язком.

Сесія 3: Техніки управління емоціями (3 години)

Вплив емоцій на прийняття рішень.

Емоційний інтелект і його розвиток.

Техніка когнітивного переосмислення.

Стратегія «СТОП» для швидкої регуляції емоцій.

Практика:

Симуляція стресових ситуацій із застосуванням технік.

Індивідуальне завдання: розробка алгоритму управління емоціями для типових викликів.

Підсумок дня (30 хвилин)

Рефлексія: чому навчилися сьогодні?

Домашнє завдання: щоденник спостереження за емоціями.

День 2. Формування стійкості та довгострокових стратегій

Сесія 1: Розпізнавання та управління стресовими тригерами (2 години)

Ідентифікація індивідуальних тригерів стресу.

Техніки уникнення та зниження впливу тригерів.

Управління стресом через тілесну релаксацію:

Прогресивна м'язова релаксація.

Візуалізація.

Практика:

Виконання вправи «Місце сили» (візуалізація спокійного простору).

Розробка особистого плану роботи зі стресовими тригерами.

Сесія 2: Баланс між роботою та життям (1 година)

Поняття професійного вигорання та способи його профілактики.

Стратегії підтримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Роль відпочинку, сну та фізичної активності.

Практика:

Групова дискусія: бар'єри до балансу та шляхи їх подолання.

Сесія 3: Інтеграція навичок саморегуляції в щоденну практику (2 години)

Як зробити техніки саморегуляції частиною щоденного життя.

Використання технологій для підтримки саморегуляції (мобільні додатки, трекери).

Встановлення довгострокових цілей для професійного розвитку.

Практика:

Планування щоденних ритуалів для збереження стійкості.

Індивідуальна вправа: розробка «карти стійкості» (індивідуальна стратегія).

Сесія 4: Підсумки та рекомендації (1 година)

Обговорення результатів тренінгу.

Відповіді на запитання.

Надання додаткових матеріалів (книги, статті, посилання на корисні ресурси).

Завершальна практика:

Коротка релаксаційна сесія.

Вручення сертифікатів учасникам.

Методи тренінгу:

Теоретичні презентації: пояснення понять та інструментів.

Інтерактивні вправи: моделювання ситуацій, обговорення кейсів.

Групові обговорення: обмін досвідом і пошук спільних рішень.

Практичні заняття: виконання технік саморегуляції.

Домашні завдання: для закріплення матеріалу.

Очікувані результати:

Після проходження тренінгу учасники:

- знатимуть основи саморегуляції та її значення для своєї професійної діяльності;
- навчатися ефективно управляти емоціями, знижувати рівень стресу та приймати рішення в складних умовах;
- розроблять індивідуальні стратегії підтримання психологічної стійкості та зможуть інтегрувати техніки саморегуляції в повсякденне життя та професійну практику.

Додаткові матеріали для розширення:

1. Роздаткові матеріали:

Короткий посібник з технік дихання та релаксації

Схема когнітивного переосмислення (з прикладами).

Шаблони для ведення щоденника емоцій.

2. Рекомендовані ресурси:

Книги: «Emotional Intelligence» Деніела Гоулмана, «The Relaxation Response» Герберта Бенсона.

Мобільні додатки: Headspace, Calm, Insight Timer.

Відео: TED Talks на тему управління стресом і емоціями.

3. Поглиблені вправи:

Практика усвідомленості (5-10 хвилинні медитації).

Техніка роботи з внутрішнім діалогом (заміна негативних установок на позитивні).

Групова вправа: аналіз кейсів із професійного досвіду учасників із застосуванням технік саморегуляції.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження було отримано емпіричні дані, які переконують у наявності зв'язку між індивідуально-психологічними та особистісними якостями прокурорів та вибором ними способів саморегуляції.

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.

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.

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.

У 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.

ВИСНОВКИ

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

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.

Специфічною для професійної діяльності прокурорів є наявність психотравмуючих і стресогенних чинників. У 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).

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.

З метою підвищення ефективності професійної діяльності прокурорів: 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 було розроблено тренінгову програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка О.М., Бочарова С.П. Юридична психологія. Харків: НУВС, 2001. 683 с.
1. Баулін О.В. Процесуальна самостійність і незалежність слідчих та їх правові гарантії: Автореф. дис... канд.. юр. наук. К., 2002. 21 с.
2. Биля І. Законодавче регулювання дисциплінарної відповідальності суддів // Право України. 2001. № 10. С. 40-43.
3. Бондаренко В.А. Психологічна саморегуляція як засіб підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських патрульної служби // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Випуск 1. С. 152-161.
4. Боднар В. І. (ред.). Спеціальна педагогіка: Понятійно-термінологічний словник. Луганськ: Альма-матер, 2003. 436 с.
5. Бусел В.Т. (ред.). Великий тлумачний словник сучасної української мови. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.
6. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 20 (1). 2015. 154-161.
7. Гаращук В.М. Контроль та нагляд у державному управлінні. Х.: Фоліо, 2002. 176 с.
8. Гергелійник В.О. Критерії відбору кандидатів на посаду судді органу конституційної юстиції в Україні та зарубіжних країнах (порівняльно-правовий аналіз) // Вісник Одеського інституту внутр. справ. 1999. № 4. С. 29-34.
9. Гречуха І. А. Особливості роботи над професійноорієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу. Професійноорієнтовані завдання з психології: навчальний посібник. 3-тє вид., перероб. і доп. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2010. С. 319–346.
10. Гринців М.Я. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук, (4). 2013. 238-245.

11. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 2008. 268 с.
12. Губарева О.С. Надійність як складова необхідних професійних якостей // Вісник Харківського національного університету. 2002. № 576. С. 56-58.
13. Закон України „Про прокуратуру” // Відомості Верховної Ради України. 1991. № 53 с.
14. Землянська О.В. Психологічні аспекти цивільного судочинства // Наукові записки Харківського військового університету. 2002. Вип. XV. С. 160-168.
15. Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості// Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 54-57.
16. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3 (1). 2017. 82-87.
17. Кобець О.В. Особливості категоріальної структури правосвідомості юриста // Автореф. дис. канд. псих. н./19.00.06. Харків, 2007. 19 с.
18. Кодекс професійної етики судді // Юридичний вісник України. 2002. № 42. С. 4.
19. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: у 2 т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в 117 екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ. 2007. 247 с.
20. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях К.: Оріяни, 2001. 224 с.
21. Максименко С.Д., Зайчук В.О., Клименко В.В., Соловієнко В.О. Загальна психологія. К.: Форум, 2000. 543 с.
22. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. В 2 т. К.: Форум, 2002. Т. 1 319 с.; Т.2 335 с.

23. Малюга В. Взаємовідносини прокуратури з іншими органами держави // Право України. 2001. № 12. С. 82-85.
24. Мичко М., Голова Н. Про основні принципи організації прокуратури // Право України. 2000. № 12. С. 51-59.
25. Павленко В.В. Психофізична саморегуляція вчителя у стресових педагогічних ситуаціях // Вісник Харківського національного університету. 2003. № 599. С. 257-262.
26. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 128.
27. Піскун С.М. Сутність прокурорського нагляду в сфері оперативно-розшуковій діяльності міліції // Право і безпека. 2003. № 2'1. С. 112-117.
28. Позіненко Ю.В. Роль саморегуляції в оптимізації професійної діяльності робітників правосуддя // Автореф. дис. ... канд. псих. н. / 19.00.06. Харків, 2004. 20 с.
29. Порицький А.В. Засоби психічної саморегуляції військовослужбовців як фактор підвищення продуктивності їх діяльності // Вісник Харківського національного університету. 2002. № 576. С. 170-171.
30. Прокуратура в Україні / Відп. ред. М.О. Потебенько. К.: Юрінком Інтер, 2000. 400 с.
31. Радзивидло Я.І. Особистісно-професійне становлення працівників прокуратури в процесі діяльності // Автореф. дис. ... канд. псих. н. / 19.00.06. Харків, 2004. 20 с.
32. Савенішева С.С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. Світ науки. Педагогіка та психологія. 2019. №1. Т.7. С.1- 8.
33. Сидоренко Н.І. До проблеми індивідуально-стильової саморегуляції особистості // Психологія сучасності: наука і практика. Одеса, 2004. С. 69-71.
34. Сенчак І. І. Роль правової рефлексії у формуванні інтелектуальної культури юриста. Соціально-психологічні проблеми пострадянських перетворень: регіональна конф. (Острог, 28 трав. 2004 р.). Острог, 2004. С. 7–8.

35. Смоков С.М. Внутрішнє переконання слідчого і його роль при прийнятті процесуальних рішень: Автореф. дис... канд.. юр. наук. К., 2002. 21 с.
36. Сухонос В. Наглядова функція прокуратури і забезпечення законності у державному управлінні // Підприємство, господарство і право. 2002. № 12. С. 124-126.
37. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
38. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.
39. Ярмиш А.Н. Місце та роль прокуратури в системі державної влади // Вісник Національного університету внутрішніх справ. 2003. № 21. С. 14-19.
40. Deci E., Eghrari H., Patric B., Leon D.R. (U Rochestes, Dept of Psychology, Human Motivation Program, N 4) Facilitating internalization: The self-determination theory perspective // Journal of Personality. 1994 (mar). Vol. 62 (1). P. 119-142.
41. Effect der Grundubungen des autogenen Tranings im schulischen Anwendungskontext / Krampenj Gunter // Psychol.erzieh und Unterricht. 1992. 39, № 1. P. 33-41.
42. Ferrari M. Observing and observer: Self-regulation in the observational learning of motor skills // Development Review. 1996 (Jim). Vol 16 (2). P. 203-240.
43. Ginsburg C. Goward a somatic understanding of self: A reply to leonard Geller. Comment // Journal of Humanistic Psychology 1996 (sum). Vol 36 (3). P. 124-140.
44. Holtrop S.J., Slonim A. Sticking to it: A Multifactor Cancer Risk-Reduction Program for Low-Income Clients // J. of Health Education. – 2000. – 31. – P. 122-127.

45. Israel A., Guile C., Baker J., Silverman W (State u New-York, Psychology Dept, Albany) An evaluation of enhanced self-regulation I training in the treatment of childhood obesity // Journal of pediatric. Psychology. 1996. P. 737-749.
46. Lavalee, L.F. & Campbell J.D. (U. British Columbia, Dept of Psychology, Vancouver, Canada) Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by dailly negative events // Journal of personality & social Psychology. 1995. Vol. 69 (2). P. 341-352.
47. Logue A.W. (State U New York) Self-control: waiting until tomorrow for what you want today. Prentice-hall, Inc: Englewood Cliffs. NJ., 1995. XVI. 188 s.
48. Marson D. Modified self-management therapy for treatment of depression and anxiety in a nursing home resident // Clinical Gerontologist. 1995. Vol. 16 (1). P. 63-65.
49. Meditation, relaxation and biofeedback / Kademova K. //Proc. 8 th intern.conf. on psyhotronic research. -Sofia, 1991, Sofia, 1992 - P. 79-80.