

10. Мицкевич В. А. Формирование психологической устойчивости сотрудников ОВД / В. А. Мицкевич // Проблемы безопасности личного состава ОВД. – Минск, 1992. – 188 с.

11. Паронянц Т. П. Возникновение и проявление посттравматических стрессовых расстройств у работников органов внутренних дел в условиях выполнения миротворческой миссии ООН (на примере бывшей Югославии): дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.06 / Паронянц Тигран Павлович. – Харьков, 2004. – 209 с.

12. Плиско В. И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / В. И. Плиско. – Киев : РИО МВД Украины, 1991. – 128 с.

13. Садковий В. П. Особливості прояву посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09 / Садковий Володимир Петрович. — Харків, 2005. – 224 с.

14. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / Александр Владимирович Тимченко. – Харьков, 1997. – 184 с.

УДК 159.942:355.3(045)

Блінов О.А., к. психол. н., доцент, доцент кафедри політології та соціальних технологій, Національний авіаційний університет

САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ У НАПРУЖЕНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються питання саморегуляції емоційних станів людини в напружених умовах її діяльності. Показано динаміку змін рівнів саморегуляції десантників при підготовці та здійсненні парашутних стрибків.

Ключові слова: саморегуляція, емоційні стани, напружені умови діяльності, десантники, парашутні стрибки, аеромобільні війська України.

В статье рассматриваются вопросы саморегуляции эмоциональных состояний человека в напряженных условиях его деятельности. Показана динамика изменений уровней саморегуляции десантников при подготовке и совершении парашютного прыжка.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональные состояния, напряженные условия деятельности, десантники, парашютные прыжки, аеромобильные войска Украины.

Постановка проблеми. Діяльність людини в умовах, які несуть безпосередню загрозу і небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, приводить до виникнення несприятливих емоційних станів, які можуть порушувати діяльність людини, призводять до зниження її ефективності або зривів діяльності.

Розробка теорії та практики регуляції несприятливих емоційних станів у напружених умовах діяльності сьогодення є закономірним результатом розвитку психології щодо підготовки і діяльності фахівців. Несприятливі емоційні стани розглядаються нами як такі, що порушують працездатність людини і успішність виконання нею професійних завдань.

Актуальність проблеми, яка розглядається, зумовлена об'єктивними обставинами.

По-перше, досвід участі фахівців у напружених умовах діяльності в подіях останнього часу переконливо підтверджує той факт, що без системи всебічного, організованого на єдиних методологічних і організаційних принципах діяльності фахівців, складно досягти їх високої службової активності та ефективного розв'язання ними завдань у напружених умовах діяльності.

По-друге, сучасні умови життєдіяльності людини та її праці вимагають додаткових ресурсів підтримання на необхідному рівні стану її психічного здоров'я та працездатності. Наявність у людини знань, навиків і вмінь здійснювати регуляцію несприятливих емоційних станів в умовах професійної діяльності дозволяє їй успішно виконувати професійні обов'язки, а також використовувати цю здатність у практиці повсякденної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні у психологічній літературі на недостатньому рівні розкрито питання комплексного уявлення та аналізу регуляції несприятливих емоційних станів у напружених, персонально небезпечних для життя людини умовах діяльності.

Дослідження виконано на базі різних методологічних підходів, що ускладнює використання їхніх висновків і положень у практиці. Внаслідок цього ефективність практичних рекомендацій для розв'язання проблем в умовах повсякденної діяльності, а також діяльності у напружених умовах не завжди дозволяє людині ефективно їх використовувати, а також керівним органам управління приймати компетентні, з психологічної точки зору, рішення.

До напружених умов діяльності ми відносимо працю особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером. Вони пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності, несуть у собі безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з ризиком чи загрозою для життя та здоров'я фахівця під час виконання професійних обов'язків. До цих умов відносимо діяльність персоналу в авіаційній галузі, працю шахтарів, пожежних, фахівців ДСНС, спецпідрозділів МВС, військовослужбовців внутрішніх військ, держкордону та Збройних Сил України, професійну діяльність інших категорій фахівців.

Різнібічні аспекти діяльності людини в напружених умовах діяльності розглядалися різними фахівцями, а саме: аспекти готовності до діяльності в напружених ситуаціях досліджувалися М.І. Д'яченко, Л.О. Кандибовичем, В.О. Пономаренко (1985); напружені умови льотної праці – К.К. Платоновим (1960), В.Г. Денисовим, В.Ф. Онищенко, А.В. Скрипец (1976), Б.С. Алякринським (1985), П.А. Корчемним (1986) і Б.М. Гольдштейном (1987), Р.Н. Макаровим (2002); професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) – О.В. Тімченко (2003); психологія стресостійкості особистості – В.М. Корольчуком (2009) та ін.

Так, наприклад, К.К. Платонов визначає що в умовах польоту особливо в умовах льотного навчання і перенавчання у курсантів і льотчиків іноді проявляється дуже своєрідний стан рухової і психічної скутості, що негативно позначається не тільки на льотній діяльності, а й у ряді випадків на стані здоров'я.

Цей стан у льотній практиці називають напруженістю в польоті. Зовні напруженість у польоті проявляється як у міміці, так і в порушеннях рухів. Напруженість супроводжується зазвичай вегетативними порушеннями. Напруженість за своїми фізіологічними механізмами є пасивно-оборонним рефлексом, найчастіше викликаним новизною обстановки.

Такі дослідники як М.І. Д'яченко, Л.О. Кандибович, В.О. Пономаренко вважають, що напруженою ситуацією є таке ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, колективу особливої значущості. Іншими словами, складні об'єктивні умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, небезпечні.

Проблеми несприятливих емоційних станів розглядаються у різнобічних працях науковців сучасності, а саме: особистісні страхи призовників та їх психодіагностика – В.В. Косіком (2001); негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації – С.М. Миронцем (2007); негативні емоційні стани у співробітників органів внутрішніх справ у небезпечних ситуаціях професійної діяльності та шляхи їх психологічної профілактики – Д.Ю. Кузнецовим (2010) та іншими авторами.

Різнобічні аспекти регуляції емоційних станів вивчалися науковцями у різних напрямках, наприклад: напруженість у польоті – В.Л. Марищуком, К.К. Платоновим, Е.А. Плетницьким (1969); вивчення індивідуальних відмінностей у спроможності до саморегуляції – В.С. Юркевичем (1973); особливості прояву емоцій та емоційної стійкості людини – Л.М. Аболіним, А.Я. Чебикиним (1984); у психології спорту емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах розглядалася О.В. Дашкевич (1985); регуляція психічної напруженості військовослужбовців в екстремальних умовах службово-бойової діяльності – Ю.В. Ярошок (2000); поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу – В.Л. Марищуком, В.І. Євдокімовим (2001); психологія саморегуляції функціонального стану суб'єкта в екстремальних умовах діяльності – Л.Г. Дикою (2002); формування у працівників податкової міліції здатності до саморегуляції в емоціогенних умовах – О.В. Плотко (2004); особливості саморегуляції психічних станів курсантами у процесі первинної військово-професійної підготовки – А.В. Порицьким (2004); психологічні основи становлення саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників – Г.С. Грибенюком (2007); особливості емоційної регуляції процесу розв'язання тактичних задач офіцером – Г.В. Капосльозом (2008); регуляція психічного напруження курсантів-льотчиків у період наземної підготовки до польотів – Д.П. Приходько (2010); когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України – І.Б. Ковальновою (2012) та іншими авторами.

Такі дослідники як В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницький вказують, що для боротьби з напруженістю необхідний особистісний підхід. Тільки розібравшись в особистості, можна зрозуміти, чому одній необхідно в чому-небудь своєчасно допомогти, а іншій ця допомога тільки зашкодить, оскільки, вона сама успішно знаходить кращий вихід.

Однією з головних передумов напруженості є недостатня впевненість курсанта або льотчика у своїх силах. Тому основним заходом щодо профілактики напруженості та її усунення є виховання впевненості.

Досить ефективним засобом для подолання напруженості у польоті є також спеціально спрямоване фізичне тренування. До такого тренування слід залучати курсантів і льотчиків, у яких виявлено значну напруженість будь-якої форми (гальмівна, імпульсивна або генералізована).

Дослідник Л.Г. Дика визначає психічну саморегуляцію як системну якість суб'єкта діяльності і як специфічну самостійну діяльність, що має власну структурну організацію (мотиви, цілі, програми, образ та інші компоненти психологічної системи).

Метою дослідження є встановлення та розкриття динаміки процесу саморегуляції людини в емоціогенних умовах діяльності.

Виклад основного матеріалу. Підготовка та виконання парашутного стрибка пов'язані з дією на організм людини різноманітних стрес-факторів, провідними з яких є психологічні: страх за своє життя і здоров'я, необхідність діяти в незвичних умовах повітряної стихії, обмеженість часу на оцінку ситуації і прийняття рішення, очікування критичних ситуацій при дії парашутиста в повітрі та приземленні. Якщо не враховувати індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців при підготовці до виконання парашутних стрибків, то це призводить до значного рівня прояву несприятливих емоцій, аж до відмови від подальшої діяльності.

Одним з перспективних напрямів покращення успішності діяльності десантників, а також подолання несприятливих емоційних станів є виконання парашутистами технологій саморегуляції.

Нами було проведено практичне дослідження саморегуляції емоційних станів у військовослужбовців аеромобільних військ, яке проводилося в умовах їх повітряно-десантної підготовки. Під спостереженням знаходилися військовослужбовці строкової служби віком 18-19 років, які були допущені до підготовки і виконання першого стрибка з парашутом. Організаційно робота виконувалась у три етапи.

На першому етапі дослідження проводили конструктивно-критичний аналіз і вивчення рівня розробки проблеми саморегуляції емоційних станів у науковій літературі, а також вивчалися психологічні фактори та особливості професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ.

На другому етапі роботи вивчалися рівні динаміки саморегуляції емоційних станів у 35 військовослужбовців. Їх обстеження проводилося під час знаходження в навчальному підрозділі при роботі на парашутному тренажері повітряно-десантного комплексу, а також при здійсненні стрибків з парашутної вишки і парашутних стрибків на парашутах серії Д-6 з вертольотів Мі-8.

Згідно мети та завдань нашої роботи обстеження десантників було організовано за одну добу до запропонованої діяльності, перед початком діяльності за 30-40 хв., після її завершення через 30-40 хв., а також через добу після закінчення роботи.

У процесі третього етапу дослідження проводився аналіз і вивчення отриманих результатів, були підготовлені рекомендації щодо оптимізації процесу саморегуляції емоційних станів у десантників під час підготовки і здійснення парашутного стрибка.

Для оцінки успішності підготовки і виконання десантниками парашутного стрибка, а також для раннього виявлення та корекції несприятливих емоційних станів у парашутистів під час повітряно-десантної підготовки нами був використаний 8-колірний тест Люшера, який зарекомендував себе як надійний експрес-метод діагностики емоційної сфери людини і є дуже застосовним у практичній психології [4; 5; 8].

Успішність діяльності десантників визначалась згідно положень інструкції про порядок перевірки та оцінювання повітряно-десантної підготовки [3].

Підставою для вибору методики для нашого дослідження послужили теоретичні та емпіричні розробки в галузі психології спорту, військової та авіаційної психології. Ця методика є компактною, мобільною і дозволяє досить швидко встановити актуальні емоційні стани респондента. Тест відноситься до категорії проєктивних методик і базується на припущенні про те, що переваги одних кольорів перед іншими певним чином пов'язані зі стійкими особистісними характеристиками досліджуваного й особливостями його переживання актуальної ситуації. Основними перевагами цієї методики є: швидкість тестування, простота поставленої перед обстежуваним завдання, повна закритість від досліджуваного психологічного змісту, можливість багаторазового повторного тестування того самого досліджуваного. Аналіз отриманих результатів тестом проводився за показниками саморегуляції.

У зв'язку з тим, що дослідження саморегуляції емоційних станів у військовослужбовців проводилося під час планових занять з повітряно-десантної підготовки і мало певний ліміт часу на їх проведення, а також наявністю специфічних умов діяльності десантників і ризику для їх життя нами був визначений оптимальний алгоритм використання методики за етапами експериментального дослідження [6].

Алгоритм періодів дослідження саморегуляції емоційних станів за допомогою тесту Люшера був наступним:

1 – фон.

При тренуванні на парашутному тренажері повітряно-десантного комплексу:

2 – до початку роботи;

3 – після її завершення.

При здійсненні стрибків з парашутної вишки:

4 – фон;

5 – до здійснення стрибків;

6 – після їх завершення.

Виконання стрибків з парашутом:

7 – на майданчику зльоту повітряного судна;

8 – на майданчику збору парашутистів після виконання парашутного стрибка;

9 – фон.

Здійснення парашутних стрибків є особливо відповідальним, небезпечним елементом повітряно-десантної підготовки десантників, який вимагає від них мужності, сміливості, відваги, вміння володіти собою. Враховуючи визначальне значення повітряно-десантної підготовки у формуванні необхідних якостей для успішної професійної діяльності, вона є основним предметом у програмі навчання військовослужбовців аеромобільних військ [1; 5].

Встановлено, що серед факторів, які впливають на організм при парашутних стрибках, провідними є не фізичні явища (динамічний удар, обдування струменем повітря, температурні перепади повітряного середовища, різкі зміни просторового положення тіла та інші фактори), а ті моменти, які викликають несприятливі емоційні стани при виконанні парашутних стрибків (небезпека здійснення стрибка, очікування динамічного удару та удару об землю тощо) [7].

Дослідження емоційних станів, які були проведені фахівцями в умовах реальної загрози для життя парашутистів, підтвердили, що регулятором глибини емоцій, їх впливу на поведінку людини служать не самі по собі вегетативні реакції, а потребнісно-мотиваційні, світоглядні, вольові та інші властивості особистості [2; 9].

Аналіз результатів емпіричного дослідження динаміки показників саморегуляції десантників (за допомогою 8-кольорового тесту Люшера) показав, що рівень саморегуляції парашутистів до початку тренування на парашутному тренажері дорівнює 1,38 бала, що перевищує значення саморегуляції після завершення роботи на 16% і значення саморегуляції у військовослужбовців у фоні на 23% (див. рис. 1).

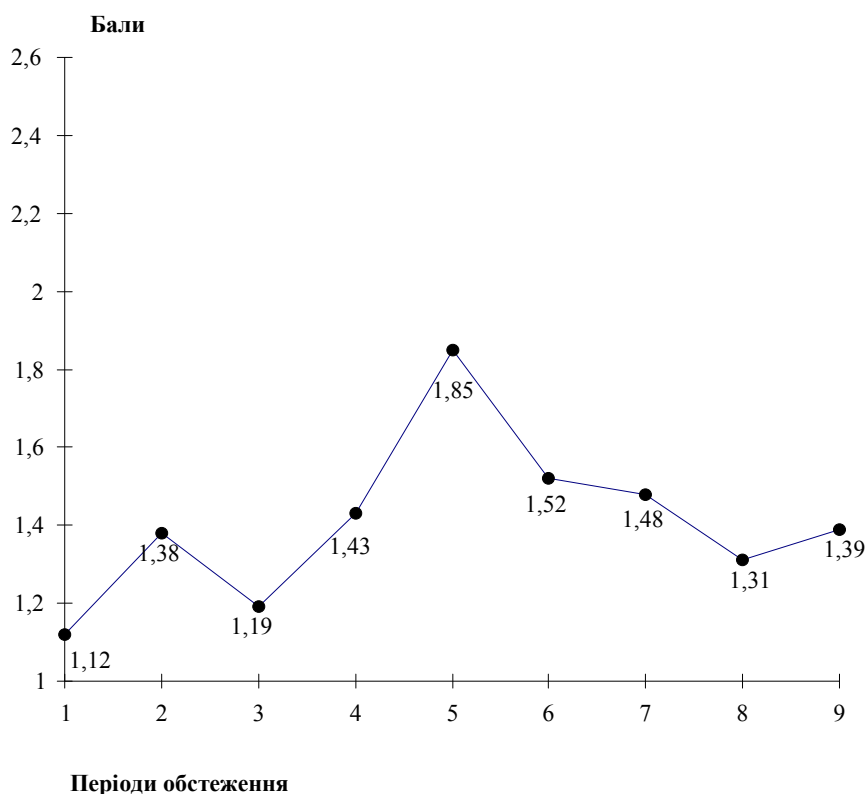


Рисунок 1. Динаміка показників саморегуляції парашутистів у процесі повітряно-десантної підготовки

У стані стартової готовності перед підйомом на парашутну вишку (5 період обстеження) показник саморегуляції дорівнює 1,85 бала, що перевищує значення фону (4-й період) на 29% і вище показника саморегуляції під час 6-го періоду обстеження на 22%.

При здійсненні парашутного стрибка рівень саморегуляції на майданчику зльоту повітряного судна становить 1,48 бала і перевищує на 13% рівень саморегуляції у військовослужбовців після його завершення.

При порівнянні показників саморегуляції між 2-м, 5-м, 7-м періодами обстеження встановлено найбільший рівень саморегуляції під час 5-го періоду, що дорівнює 1,85 бала, що перевищує показник саморегуляції 2-го періоду роботи на 34% і показник саморегуляції 7-го періоду на 25%.

У період стартової готовності, в порівнянні з фоновими значеннями, відбувається поліпшення саморегуляції психічної діяльності на 23-29%, а при її завершенні відзначається погіршення на 13-22%, що, на нашу думку, пов'язано з активним виконанням військовослужбовцями елементів повітряно-десантної підготовки і відсутністю у десантників необхідних навичок психічної саморегуляції.

Актуальність теми, яка розглядається, вимагає продовження емпіричних досліджень і, в першу чергу, їх проведення у польових умовах. Подальший науковий розвиток може бути спрямований на розкриття особливостей процесу регуляції фахівцем власних несприятливих психічних станів, прогнозування їх виникнення та підбір персональних стратегій подолання.

Висновки. На сьогодні у психологічній літературі на недостатньому рівні розкрито питання комплексного уявлення та аналізу регуляції несприятливих емоційних станів у напружених, персонально небезпечних для життя людини умовах діяльності. Дослідження виконано на базі різних методологічних підходів, що ускладнює використання їхніх висновків і положень у практиці.

До напружених умов діяльності ми відносимо працю особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером. Вони пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності, несуть у собі безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з ризиком чи загрозою для життя та здоров'я фахівця під час виконання професійних обов'язків. До цих умов відносимо діяльність персоналу в авіаційній галузі, працю шахтарів, пожежників, фахівців ДСНС, спецпідрозділів МВС, військовослужбовців внутрішніх військ, держжордону та Збройних Сил України, професійну діяльність інших категорій фахівців.

Розробка теорії та практики регуляції несприятливих емоційних станів у напружених умовах діяльності сьогодення є закономірним результатом розвитку психології щодо підготовки і діяльності фахівців. Несприятливі емоційні стани розглядаються нами як такі, що порушують працездатність людини і успішність виконання нею професійних завдань.

Одним з перспективних напрямів покращення успішності діяльності десантників, а також подолання несприятливих емоційних станів є виконання парашутистами технологій саморегуляції.

Процес організації та здійснення парашутного стрибка пов'язаний з дією на організм людини різноманітних стрес-факторів, провідними з яких є психологічні: страх за своє життя і здоров'я, необхідність діяти в незвичних умовах повітряної стихії, обмеженість часу на оцінку ситуації і прийняття рішення, очікування критичних ситуацій при дії парашутиста в повітрі та приземленні. Якщо не враховувати індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців при підготовці до виконання парашутних стрибків, то це призводить до значного рівня прояву несприятливих емоцій аж до відмови від подальшої діяльності.

Для оцінки успішності підготовки і виконання десантниками парашутного стрибка, а також для раннього виявлення та корекції несприятливих емоційних станів у парашутистів під час повітряно-десантної підготовки рекомендовано встановлювати рівні та аналізувати процес саморегуляції на основі показників 8-колірного тесту Люшера, а успішність діяльності десантників визначати на основі положень інструкції про порядок перевірки та оцінювання повітряно-десантної підготовки.

Порівняльний аналіз отриманих результатів при діагностиці рівнів саморегуляції десантників показав, що в окремих осіб він є недостатнім і вимагає використання інноваційних методик для їх підготовки і здійснення парашутного стрибка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук: 20.02.02 / Блінов О. А. – К., 1999. – 19 с.
2. Блінов О. А. Психічні стани десантників при здійсненні стрибків з парашутом / О. А. Блінов, А. А. Степаненко // Перспективи розвитку озброєння та військової техніки сухопутних військ : збірка тез доповідей Міжнародної науково-технічної конференції, 22-24 травня 2013 р. – Львів : МО України, Академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного, 2013. – С. 74.
3. Інструкція про порядок перевірки та оцінювання повітряно-десантної підготовки у Збройних силах України. – К. : Варта, 2010. – 14 с.
4. Люшер М. Цвет вашего характера / М. Люшер. Тайны почерка / Д. Сара; Пер. с англ. – М. : Вече, Персей, АСТ, 1996. – 400 с. – (Self-Help).
5. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
6. Методика підготовки особового складу до здійснення стрибка з парашутом : [навчально-методичний посібник] / В. І. Бабак, В. В. Дегтяренко, О. О. Лавріненко [та інші]. – Львів : АСВ, 2012. – 168 с.
7. Повітряно-десантна підготовка : навчальний посібник. – Л. : АСВ, 2012. – 322 с.
8. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / составитель О. Ф. Дубровская. Серия «Библиотека практического психолога», выпуск 1. – М. : Фолиум, 1995. – 64 с.
9. Шерман Д. Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в парашютном спорте / Шерман Д. Д. – М. : ДОСААФ, 1976. – 112 с.

10. Ягупов В. Військова психологія : [підручник] / Ягупов В. – Київ : Тандем, 2004. – 656 с.

УДК 159.9. 45

Бондар Л.С., д. мед. н., професор, професор кафедри психології факультету права і психології Макіївського економіко-гуманітарного інституту

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У КУРСАНТІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті наведено узагальнення теоретичних досліджень з проблеми формування невротичних розладів у курсантів військових навчальних закладів. Визначено фактори розвитку невротичних, неврозоподібних та психогенних розладів. Наголошується на ролі психологічної безпеки у закладі освіти та освітньому процесі. Наведено практичні рекомендації.

Ключові слова: невротичні розлади, освітнє середовище, психологічна безпека.

В статтє приведенє обобщєнєя теоретических исследований по проблеме формирования невротических расстройств у курсантов военных учебных заведений. Определены факторы развития невротических, неврозоподобных и психогенных расстройств. Определена роль психологической безопасности в учебном заведении и образовательном процессе. Приведены практические рекомендации.

Ключевые слова: невротические расстройства, образовательная среда, психологическая безопасность.

Постановка проблеми. Адаптація до комплексу нових факторів, специфічних для вищої школи, є складним багаторівневим соціально-психофізіологічним процесом і супроводжується значною напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму курсантів. Постійне розумове і психоемоційне напруження, часті порушення режиму праці нерідко призводять до зриву процесу адаптації й розвитку ряду захворювань.

Служба військового фахівця є особливим видом Державної служби, що висуває підвищені вимоги до професійної підготовки, стану здоров'я і особистісних якостей. Це визначає необхідність постійного вдосконалення системи комплектування військових частин, військово-навчальних закладів, підвищення ефективності навчально-виховного процесу, здійснення соціальних, психологічних і медичних заходів із профілактики захворювань та збереження здоров'я особового складу [1].

Назріла гостра необхідність систематичного і раннього контролю за проявами реакцій дезадаптації у курсантів, зниження у них стресостійкості та корекції виниклих порушень за рахунок актуалізації конституційних психологічних механізмів компенсації та адаптації.

Тому досить актуально розробку психологічної профілактики дезадаптивних форм поведінки у курсантів військових вузів починати з дослідження ступеня вираженості конституційно-психотипологічної мінливості в конституційно-континуальному просторі: психологічна норма – акцентуація – при-