

УДК 159.9

Балабанова Л.М., д. психол. наук, професор, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: Balabanova@nuczu.edu.ua;

Репіна Т.Д., студентка соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ

У статті проводиться аналіз досліджень і пропонуються методичні розробки для вирішення наукової проблеми оптимізації психоемоційного стану майбутніх рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Розглядаються основні засоби та методи музикотерапії, які здатні оптимізувати та нейтралізувати негативні психоемоційні стани, що виникають внаслідок підвищених психічних навантажень при навчанні та виконанні службових обов'язків курсантами вишу Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Надаються порівняльні результати впливу тренінгових занять, в яких використовувались музикотерапевтичні засоби, на психічний стан курсантів першого року навчання.

Відображаються особливості роботи при діагностуванні негативних психічних станів у майбутніх рятувальників та оптимізації цих станів музичними методами, що дозволяє запобігти виникненню у курсантів несприятливих психологічних наслідків тривожності, стресу і розумового стомлення та поліпшити ефективність їх професійної діяльності.

Ключові слова: засоби музикотерапії, оптимізація психоемоційних станів, фахова підготовка, методи регуляції, психокорекційний вплив, регуляція емоційної сфери, курсанти ДСНС.

В статье проводится анализ исследований и предлагаются методические разработки для решения научной проблемы оптимизации психоэмоционального состояния будущих спасателей Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям.

Рассматриваются основные средства и методы музыкотерапии, которые способны оптимизировать и нейтрализовать негативные психоэмоциональные состояния, возникающие вследствие повышенных психических нагрузок при обучении и выполнении служебных обязанностей курсантами ВУЗа Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям. Предоставляются сравнительные результаты воздействия тренинговых занятий, в которых использовались музыкотерапевтические средства, на психическое состояние курсантов первого года обучения.

Отражаются особенности работы при диагностировании негативных психических состояний у будущих спасателей и оптимизации этих состояний музыкальными методами, что позволяет предотвратить возникновение у курсантов неблагоприятных психологических последствий тревожности, стресса и умственного утомления и улучшить эффективность их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: средства музыкотерапии, оптимизация психоэмоциональных состояний, профессиональная подготовка, методы регуляции, психокоррекционное влияние, регуляция эмоциональной сферы, курсанты ДСНС Украины.

Постановка проблеми. На теперішній час проблема прискорення, й оптимізації процесів навчання, що виникає внаслідок зростання обсягів навчальної інформації у вищому навчальному закладі, викликає великі витрати нервово–психічної енергії курсантів. Це призводить до підвищення рівня тривожності, неконтрольованої агресивності, схильності до самотності та швидкої втомлюваності у досить великої кількості курсантів.

Психічні стани особистості і їхня регуляція вивчалася у теоретико–методологічному аспекті провідними науковцями: Л. Балабановою, В. Садковим, О. Тімченко, Л. Перелигіною, Д. Лебедевим, Н. Афанасьєвою, В. Ганзен, Г. Еремєєвою, Е. Кіршбаум, А. Кузнєцовою, Г. Леоновим, А. Маклаковим, О. Прохоровим, В. Семиченко, Ю. Сосновіковою, В. Юрченко. Психічні стани також досліджувалися в прикладному аспекті. (Г. Габдрєєва, І. Гольдварг, А. Крягжде, В. Лоос, Н. Пейсахов та ін.) [1; 2].

Одночасно з цим, чинники, що впливають на регуляцію психічних станів, індивідуальна стійкість їх дії ще недостатньо вивчені. Дослідження цих питань є актуальним завданням психології, оскільки від їхнього розв'язання багато в чому залежить ефективність навчальної діяльності курсантів та студентів. У роботах М.В. Леві, М.І. Мар'їна, В.П. Садкового показана специфіка професійної діяльності рятувальників–пожежних та особливості прояву підвищеного рівня тривожності, дратівливості, агресивності фрустрації, депресивності та ряду інших негативних змін психіки, пов'язаних з екстремальними умовами праці і впливають на готовність до дій у надзвичайних ситуаціях [4; 4].

Дуже важливим є вивчення особливостей регуляції емоційної сфери студентів та курсантів у напружених ситуаціях навчальної діяльності, насамперед, навантаження екзаменаційного періоду, що можуть призвести до розвитку негативних психічних станів та посилення тривоги.

На теперішній час увагу дослідників привертає створення технологій, які спрямовані на оптимізацію психічних станів.

Для керування психічними станами досить широко використовуються аутогенне тренування (Г. Леонова, В. Лобзін, М. Петров, О. Ромен, Е. Шварц, І. Шульц), бібліотерапія (В. Бехтерєв, В. Закусів, Н. Нагорна, О. Панов, К. Платонов), природні запахи (В. Аршавський, Н. Гольдштейн, В. Кривенко, Н. Макачук, Г. Маносова) [1; 3]. Останнім часом привертає увагу дослідників можливість регуляції психоемоційного стану людини засобами музикотерапії. Як відомо, музика довела свої потужні можливості в регулюванні психічних процесів і вже давно застосовується в медицині, спорті та на виробництві. Багато досліджень виявили чіткий зв'язок між впливом музичного мистецтва і психічним станом людини. Разом з тим, вживання музики як засобу психотерапевтичного та психокорекційного

впливу в навчанні, а також виявлення умов і факторів ефективної дії музики на психічний стан курсантів, поки не стали предметом спеціальних досліджень. Фізіологічний вплив музики на людину базується на здатності нервової та м'язової систем засвоювати ритм. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, які здійснюються ритмічно як в руховій, так і вегетативної сфері. Функціональні системи людини працюють також у належному ритмі. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти синхронізації ритмічних процесів в організмі завдяки більшій компактності та економічності енергетичних витрат [2].

Музичні ритми здійснюють вплив на всі системи організму, особливо на серцево-судинну, підсилюють захисні адаптаційні реакції організму. Музика у поєднанні з руховими вправами та співом підсилює цей ефект [3].

У результаті можуть виникати три основних ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності) [5]. Водночас проблема регуляції психічних станів курсантів у навчальному процесі вищої школи досліджена недостатньо. Курсанти майже не володіють засобами зняття нервово-психічної напруги та стомлення.

Допомогою в таких випадках, може стати психофізіологічний вплив музичного мистецтва та спеціально підібраних звуків. Тому, для попередження психічних розладів та зняття стресових станів у курсантів на початкових етапах фахової підготовки, музикотерапія може бути одним із ефективних методів впливу.

Таким чином, не підлягає сумніву актуальність розробки та дослідження проблеми оптимізації психоемоційних станів курсантів музичними засобами для запобігання виникнення негативних психічних станів та розумового стомлення з метою поліпшення ефективності їх професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі проблема корекції та оптимізації психоемоційних станів людини музичними засобами та методами найбільш активно розглядається вченими приблизно з 20-х років ХХ-го століття.

Цінний внесок у дослідженні проблеми корекції та оптимізації психоемоційних станів людини музичними засобами, зробили такі науковці, як: Р. Блаво, Д.Кемпбел, І. Мамайчук, А. Менегети, Л. Брусіловський, В. Петрушин, О. Ворожцова, В. Зав'ялова, Г. Побережна, С. Шушарджан та ін.

В працях В. Бехтерева, Л. Брусіловського, І. Догеля, А. Копленда, В. Леві, були розглянуті механізми впливу музики на людину. У дослідженнях вчених Р. Ассаджиолі, Р. Блаво, Ю. Гільбуха, І. Гольдварга,

А. Перротте, В. Петрушина, Г. Родіна, В. Елькіна виявлений та вивчений зв'язок між музикою, емоціями і психофізіологічними реакціями особистості. Використання музики в навчальній діяльності досліджували О. Андрієвський, Н. Вязовець, Г. Габдреева, Л. Костюхіна, Е. Краснікова, Т. Метельницька, Л. Трегубова.

У вітчизняній психології, в порівнянні із західною, музикотерапевтичний вплив на психічні стани людини досліджувався недостатньо.

На теперішній час вивченню проблеми оптимізації та корекції психоемоційних станів музичними методами та її складових присвячуються нові роботи, що досліджують сутність впливу музичних та звукових вібрацій на психіку людини в різні періоди життя.

Метою нашого дослідження є вивчення особливості впливу засобів музикотерапії на оптимізацію психоемоційних станів курсантів вишу ДСНС України у процесі несення службових обов'язків та навчання.

Здійснення теоретичного аналізу впливу музики на психічні стани людини. Визначення методичної бази дослідження та розробка підходів до регуляції негативних психоемоційних станів засобами музикотерапії. Дослідження особливостей прояву психоемоційних станів у курсантів у їх фаховій підготовці та під час несення службових обов'язків. Опис розробленої та експериментально перевіреної програми тренінгів для оптимізації психоемоційних станів курсантів ВНЗ Державної служби України з надзвичайних ситуацій засобами музикотерапії в ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження.

Виклад основного матеріалу. Підготовка кадрів у державних вишах – процес багатогранний. Військові ВНЗ відрізняються від цивільних не тільки специфічним розкладом дня, але і морально-психологічним станом учнів. Експериментальні та клінічні спостереження показують, що краще відчувати неприємні переживання, які стимулюють до пошуку виходу зі скрутного становища, як це відбувається у курсантів, ніж перебувати в розслабленому стані пасивного споглядання себе і навколишнього світу, як у студентів цивільних вищих навчальних закладів.

При переході з одного соціального інституту (школа) в інший (ВНЗ) молода людина відчуває значне підвищення рівня стрес-факторів та напруженості. Курсант поступово втягується в нові умови існування та проходить курс молодого бійця. Під час навчання і несення службових обов'язків відбувається постійне тренування організму та психіки, яке при зростанні фізичних та психоемоційних навантажень, викликаних підвищенням вимогливості начальницького складу до підлеглих, в подальшому переростає в сильну активацію. Розпорядок дня, накази командування, що обмежують свободу дій, – все це створює невидиму мету, досягнення якої стає головним завданням, яке стимулює процес боротьби.

У практиці освітніх установ часто виникають проблеми, пов'язані з мобілізацією і наявністю внутрішніх енергоресурсів, що викликають досить стійкі негативні психічні стани, які проявляються в перенапруженні і перевтомі, невротичних розладах, психосоматичних захворюваннях. У зв'язку з цим робота по оптимізації психоемоційного стану та збереженню психічного здоров'я курсантів вищих навчальних закладів ДСНС є одним із актуальних завдань сучасної системи освіти, а оптимізація психічного стану курсантів є однією з психолого–педагогічних проблем, актуальних для особистісного та професійного розвитку майбутніх офіцерів.

В нашому дослідженні розглянута проблема оптимізації психічних станів курсантів (здатності людини адекватно виходити зі стресу за допомогою методів музикотерапії). На початковому етапі реалізації емпіричного дослідження нами було проведено тестування за допомогою таких методик: методика Ч.Д.Спілбергера для виявлення рівня тривожності; тест «САН» для виявлення рівня активності, самопочуття і настрою курсантів; методика В.В. Бойко експрес – діагностика особистісної фрустрації; для виявлення рівня стресу – шкала психологічного стресу RSM – 25. Для виявлення індивідуально–типологічних особливостей особистості використано тест «Дерево».

Таблиця 1

Результати дослідження стану курсантів за методикою САН

Результати тестування методикою САН (Самопочуття)	Результати тестування методикою САН (Активність)	Результати тестування методикою САН (Настрій)
3,6 ± 0,37	3,9 ± 0,26	4,0 ± 0,39

Для визначення вірогідності відмінностей отриманих даних були використані методи математичної статистики розрахунок t– критерію Стьюдента та розрахунок U–критерія Манна–Уїтні.

У дослідженні приймали участь курсанти першого року навчання у кількості 40 чоловік, середній вік– 17–18 років.

За даними результатів тестування ми бачимо, що рівень самопочуття курсантів нижче середнього, рівень активності є в межах середнього, рівень настрою також в межах середнього. Таким чином, згідно з отриманими результатами, найбільш суб'єктивно негативно оцінюється саме самопочуття курсантів.

За результатами тестів, проведених методикою «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації (В.В.Бойко), доведено, що у курсантів проявляються стійкі тенденції до фрустрації. Реактивна тривожність дорівнює 45 балів – це показник помірної тривожності, але він вищий за середній (30–38). Рівень стресу середній – більше 100 балів – це виявляє не повну адаптованість до робочих навантажень (показники менше 100 балів говорять про низький рівень стресу та стан психологічної адаптованості до робочих навантажень). Тестування методикою «Дерево» ви-

явило, що 17% респондентів мають занижену самооцінку, 25 % – завищену, а 58% тестованих мають адекватну самооцінку.

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей прояву рівня фрустрації, реактивної тривожності та стресу у курсантів

Результати тестування методикою В.В. Бойко (Фрустрація)	Результати тестування методикою Ч.Д.Спілбергера (Реактивна тривожність)	Результати тестування Методикою Шкала психологічного стресу RSM – 25.(Рівень стресу)
9,8 ± 1,20	45 ± 2,33	105,5 ± 6,5

За результатами тестування для участі в тренінгах були відібрані 12 курсантів у яких були виявлені: низький рівень самооцінки, найнижчі показники самопочуття, активності і настрою, та найвищий рівень фрустрації, тривожності, стресу. Ці курсанти увійшли до складу тренінгової групи, для оптимізації та регуляції психоемоційного стану.

Наступним етапом нашої роботи стало створення програми тренінгових занять з використанням музикотерапевтичних засобів та проведення цих занять з курсантами, отримання діагностичних результатів до та після оптимізаційного впливу, та порівняння вимірюваних показників. Програма розрахована на 5 практичних занять. Заняття проводилися двічі на тиждень тривалістю 2,5–3 години. Кожне заняття визначало свої цілі і ставило конкретні завдання. Комплекс складений так, щоб була можливість використання в роботі окремо взятих занять, прийнятна заміна окремих вправ, даних в програмі подібних за метою.

Проведення даного етапу роботи дозволило виявити достовірність оптимізуючого впливу засобів і методів музико– та звукотерапії.

Після проведення тренінгів були отримані такі результати:

Таблиця 3

Порівняльні результати тесту «САН» тренінгової групи

Вимірювані показники	Результати тестування до тренінгу	Результати тестування після тренінгу	$t_{кр}$ (Критичні значення)	
Самопочуття	3,8 ± 0,33	4,6 ± 0,40	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
Активність	4,0 ± 0,26	4,9 ± 0,21	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
Настрій	4,2 ± 0,37	5,0 ± 0,35	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$

Таблиця 4

Результати психодіагностичного дослідження стану курсантів до і після тренінгу

Результати тестування до тренінгу (тривожність)	Результати тестування після тренінгу (тривожність)	$U_{кр}$ (критичні значення)	
		$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
44 ± 1,03	38 ± 1,94	1	4

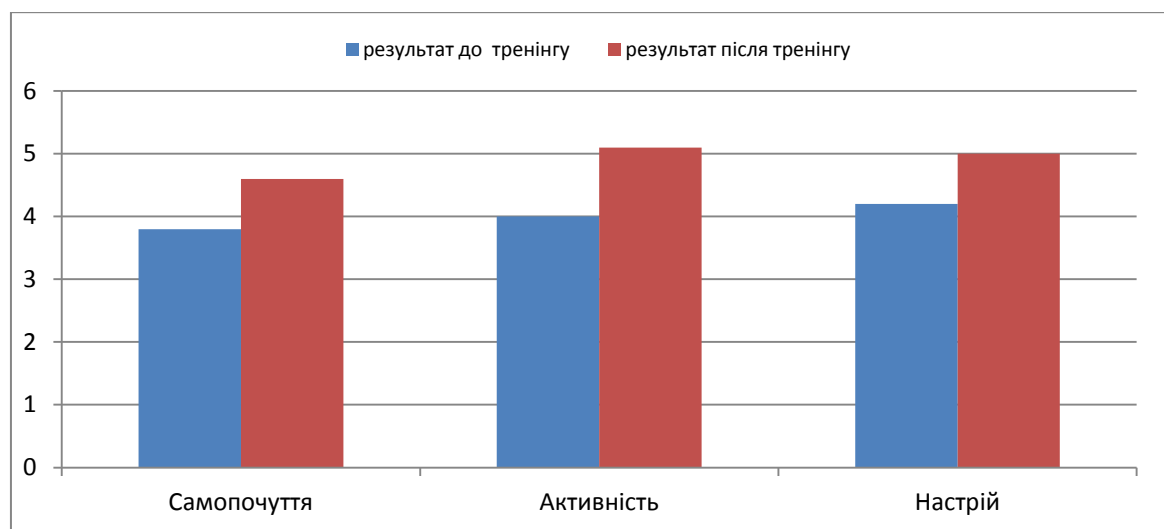


Рис. 1. Динаміка показників за тестом «САН» у курсантів тренінгової групи

Примітка: червоний колір – після тренінгу, голубий – до тренінгу

Таблиця 5

Порівняльні загальні результати після тестування тренінгової групи методикою Ч.Д. Спілбергера для виявлення рівня тривожності, методикою В.В. Бойко експрес-діагностика особистої фрустрації; методикою Шкала психологічного стресу RSM – 25

Вимірювані показники	Результати тестування до тренінгу	Результати тестування після тренінгу
Фрустрація	9,9 ± 1,2	6,3 ± 2,1
Реактивна тривожність	44,2 ± 1,8	37,8 ± 2,2
Рівень стресу	101,5 ± 7,5	95,5 ± 4,1

Проведена на даному етапі робота дозволила довести достовірність та результативність проведених тренінгів з використанням музичних засобів.

Після впливу музикотерапевтичних методів, самопочуття, активність та настрій курсантів піднялися до вище середнього, а показники фрустрації, тривожності та стресу прийшли до норми. Ґрунтуючись на отриманих результатах, ми стверджуємо, що можна полегшити процес навчання та несення службових обов'язків курсантів та запобігти виникненню негативних психічних станів методами та засобами музикотерапії.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Ми вважаємо, що використання розробленої програми тренінгових занять з використанням засобів музичного впливу, під час навчання(особливо в екзаменаційний період) та несення службових обов'язків курсантами вкрай необхідно. Метою проведення оптимізаційних заходів стане профілактика та мінімізація виникнення негативних психоемоційних станів у майбутніх працівників ДСНС України.

Необхідно відзначити, що стійкі негативні психічні стани, які проявляються в перенапруженні і перевтомі, невротичних розладах, психосоматичних захворюваннях, мають великий вплив на успішність курсантів. У зв'язку з цим робота по оптимізації психоемоційного стану та збереженню психічного здоров'я курсантів вищих навчальних закладів є одним із актуальних завдань сучасної системи освіти.

Виходячи з цього, перспективними напрямками наших подальших наукових пошуків є розробка програм психопрофілактики та психокорекції музичними засобами для підвищення рівня професійної підготовки курсантів усіх вищих навчальних закладів, які працюють в системі ДСНС України.

Висновки. Розробка та аналіз соціально-психологічних факторів, які призводять до виникнення негативних психоемоційних станів у курсантів, сприятиме підвищенню успішності і підвищенню якості професійної діяльності особового складу, зниження захворюваності, травматизму, нормалізації психологічного клімату в навчальних колективах, і в результаті – підвищенню рівня професійної підготовки і збереженню фізичного та психічного здоров'я майбутніх рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

На наш погляд, основний результат проведеної роботи, полягає в тому, щоб навчити майбутніх рятувальників саморегуляції емоційної сфери для попередження психічних розладів та зняття стресових станів у молоді та за рахунок цього підвищити рівень і якість професійної підготовки майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волженцева І. В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: автореф. канд. психол. наук: 19.00.07. АПН України. Центр. Ін-т післядиплом. пед. освіти. К., 2006. – 20с.
2. Гриньова В. І. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка: Витоки педагогічної майстерності. 2015. Випуск 16.
3. Корольчук М. С. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
4. Леви М. В. Исследование посттравматических стрессовых расстройств у пожарных России. Социально–психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф. Материалы 4-й международной конференции. Минск, 1999. С. 120.
5. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 230 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Volzhenceva I. V. Optimizacija psihichnih staniv studentiv u navchal'nij dijal'nosti zasobami muzichnogo vplivu: avtoref. kand. psihol. nauk: 19.00.07. APN Ukraïni. Centr. In-t pisljadiplom. ped. osviti. K., 2006. – 20s.
2. Grin'ova V. I. Muzikoterapija jak skladova zdorov'jazberezhuval'noï tehnologії vihovannja students'koï molodi. Poltavs'kij nacional'nij pedagogichnij universitet imeni V. G. Korolenka: Vitoki pedagogichnoï majsternosti. 2015. Vipusk 16.
3. Korol'chuk M. S. Social'no–psihologichne zabezpechennja dijal'nosti v zvichajnih ta ekstremal'nih umovah: navchal'nij posibnik dlja studentiv vishhih naval'nih zakladiv. Kiïv: Nika-Centr, 2006. 580 s.
4. Levi M. V. Issledovanie posttravmaticheskikh stressovyh rasstrojstv u pozharnyh Rossii. Social'no–psihologicheskaja rehabilitacija naselenija, postradavshego ot jekologicheskikh i tehnogennyh katastrof. Materialy 4-j mezhdunarodnoj konferencii. Minsk, 1999. S. 120.
5. Stishenok I. V. Trening uverenosti v sebe: razvitie i realizacija novyh vozmozhnostej. Sankt-Peterburg: Rech', 2008. 230 s.

УДК 159.(075)

Большакова А.М., д. психол. наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету управління та бізнесу Харківської державної академії культури, e-mail: bolshakova777@ukr.net;

Віденєєв І.О., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології факультету управління та бізнесу Харківської державної академії культури, e-mail: viden1@list.ru;

Перевозна Т.О., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології факультету управління та бізнесу Харківської державної академії культури, e-mail: naganjajjlo-tatjana@rambler.ru;

Харцій О.М., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології факультету управління та бізнесу Харківської державної академії культури, e-mail: harley_99@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ АКТИВНОСТІ І МОТИВАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНО- МУ РОЗВІТКУ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Професійна діяльність співробітників правоохоронної системи належить до розряду складних видів діяльності, що пред'являють дуже високі вимоги до працівників правоохоронних органів, так як від прийнятих ними рішень залежать долі багатьох людей. Ефективність професійної діяльності залежить не тільки від власне