

в свою чергу може привести до депресивного настрою великої частини населення, а в деяких випадках – суїцидальної поведінки.

Висновки. Таким чином, видно, що стан населення, у разі виникнення надзвичайної ситуації, досить різноманітний. Він залежить від індивідуально психологічних особливостей особистості. Найбільшою проблемою для психолога є те, що негативним станом охоплюються не лише постраждалі люди, а й їх родичі, та все населення в цілому. Це потребує більшого комплексу заходів щодо надання психологічної допомоги.

Для надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях існує доволі багато спеціальних технік, але, нажаль, ця гілка психологічної практики у нашому суспільстві лише починає свій розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А.Осипова. - Изд. 2-е. - Ростова н/Д: Феникс, 2006. - 315с. - (Справочник).
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 960 с. - (Справочник практического психолога).
3. Миронець С.М. Негативні психологічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: Автореф. дис. ... канд. псих. наук. / УЦЗУ. – Харків, 2005. - 23 с.
4. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск, 1999. – 242 с.

УДК 159.95

Томчук С.М., кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

В статті здійснено теоретичний аналіз детермінант появи та розвитку деструктивних емоційних станів особистості в період ранньої юності, наведені результати та інтерпретація отриманих експериментальних даних щодо дослідження окремих чинників їх розвитку.

Ключові слова: психічні стани, деструктивні емоційні стани, чинники розвитку, ранній юнацький вік.

Постановка проблеми. Важливим завданням сучасної загальноосвітньої школи є формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості. Проте на успішність розв'язання цього завдання сьогодні негативно впливають ряд чинників: проблеми нестабільного соціально-економічного становлення держави, внутрішньо сімейна атмосфера та особливості взаємин батьків, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів, сенситивність школярів до різноманітних соціальних впливів, їхні емоційна нестабільність та вразливість, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо. Особливо чутливості до подібних чинників діти набувають на етапі очікування та власне переходу до нових життєвих обставин по закінченню загальноосвітньої школи. Це зумовлює появу в учнів старшого шкільного віку негативних психічних станів, які, при відсутності належної психологічної корекції, можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психічні стани, як базове поняття, стали вперше предметом системного наукового аналізу у дослідженнях М.Д. Левітова. Окремим проблемам психічних станів особистості присвячені праці багатьох інших вітчизняних, а також зарубіжних вчених-психологів (Л.Берковіц, В.М.Бехтерев, В.К.Вілюнас, Б.І.Додонов, К.Ізард, Є.П.Ільїн, О.Г.Ковальов, К.К.Платонов, С.Л.Рубінштейн, Т.Х.Шінгаров, О.Я.Чебикін, П.М.Якобсон та ін.).

У психолого-педагогічній літературі висвітлені зміст та підходи до класифікації психічних станів особистості, вивчені особливості розвитку емоційної сфери у дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку (Л.А.Венгер, В.О.Ганзен, О.В.Запорожець, О.Л.Кононко, В.К.Котирло, Г.Б.Леонова, В.С.Мухіна, А.М.Прихо-жан, А.О.Прохоров, Ю.Є.Сосновікова, В.М.Юрченко та ін.). Однак, серед існуючих досліджень відсутній системний аналіз чинників та особливостей розвитку деструктивних емоційних станів у учнів старших класів.

Метою даної статті є ґрунтовний аналіз чинників появи та розвитку негативних емоційних станів особистості в ранньому юнацькому віці, їх систематизація, а також виділення найбільш домінуючих серед них.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення особливостей прояви деструктивних емоційних станів особистості у старшому шкільному віці нами проведено аналіз детермінант їх розвитку. Вся гамма негативних психічних станів може бути наслідком впливу на старшокласника як різноманітних вроджених, так і соціальних

факторів. В першу чергу вони детерміновані соціально-психологічними чинниками.

Сьогодні в суспільстві мають місце негативні тенденції, які ускладнюють формування особистості старшокласника і, перш за все, розвиток його емоційно-вольової сфери. Серед них можна виокремити наступні:

1. Зростання зайнятості батьків, особливо матерів, втрата безпосереднього контакту із дітьми батьків. Спеціалісти стверджують, що тривала відірваність дітей від матері, зменшення тривалості та збіднення змісту спілкування з дитиною, недостатність тепла, доброти у взаємостосунках та ряд інших факторів разуче відображаються на особистісному, перш за все емоційному, розвитку особистості.

2. Зростання кількості розлучень та сімейних конфліктів.

3. Соціально-психологічні проблеми, які напряму пов'язані з школою, навчанням.

4. Зростання кількості старшокласників, які мають ті чи інші органічні передумови ненормативного розвитку. До цієї групи відносяться діти з пошкодженнями центральної нервової системи, мозкових структур, з ослабленою нервовою системою внаслідок ускладнень протікання пренатального та натального періодів розвитку, внаслідок ураження інфекційними захворюваннями тощо.

Вченими виділяються наступні можливі причини появи негативних психічних станів у старшому шкільному віці і, як наслідок, дезадаптивної поведінки [4; 7]:

1. Недоліки виховання в сім'ї – неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері.

2. Наявність компенсаторних характерологічних властивостей особистості дитини та негативних особистісних утворень (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.).

3. Неадекватні взаємостосунки з однолітками.

4. Соматична ослабленість дітей.

5. Навчальні перевантаження;

6. Неадекватні очікування з боку батьків щодо можливостей, успішності, компетентності власної дитини.

До вікових труднощів та проблем, які за певних несприятливих умов можуть призводити до виникнення у старшокласників деструктивних психічних станів, також відносяться: проблеми пошуків власної ідентичності та становлення індивідуальності, формування самосвідомості та цілісності образу „Я”, екзистенційні кризові переживання та проблема формування складної системи світоглядних позицій, особливості взаємостосунків з батьками, статусне положення в шкільному колективі та взаєвідносини із вчителями, рівень

задоволення потреби в самоствердженні та самоактуалізації, проблеми психосексуальної ідентифікації та інтимно-особистісних взаємин із протилежною статтю, досвід перших почуттів та дружби між юнаками та дівчатами, проблеми життєвих перспектив та професійного самовизначення, проблема готовності до взаємостосунків у шлюбі тощо.

Незважаючи на те, що період ранньої юності характеризується завершенням дозрівання вищих психічних функцій, які забезпечують здатність до самоконтролю та саморегуляції за різних життєвих обставин, у перехідні вікові періоди завжди підвищується емоційна чутливість, збудливість, що в свою чергу стає підґрунтям до появи та розвитку деструктивних емоційних станів.

Як підтверджують результати досліджень, у юнацькому віці рівень емоційної реактивності корелює із проявами деструктивних емоційних станів. При низькому рівні емоційної реактивності спостерігаються інтенсивніші прояви станів схвилюваності, стурбованості, дратівливості, емоційної нестійкості, нерішучості, невпевненості тощо [4, с. 81].

За нашим дослідженням у старшокласників, у порівнянні з іншими віковими періодами, спостерігаються прояви деструктивного стану тривоги в усіх сферах спілкування, але насамперед при спілкуванні із батьками та іншими дорослими, від яких вони в тій чи іншій мірі є залежними. Тривожність підвищується в даний віковий період в ситуаціях оцінки їх компетентності, знань, умінь, здібностей, зовнішності. Прояви стану тривоги в подібних ситуаціях свідчить про підвищення рівня самооціночної тривожності. Остання характерна для старшокласників особливо в другому півріччі останнього року навчання.

Деструктивні емоційні переживання в ранньому юнацькому віці також зумовлюються не лише труднощами вікового періоду, але й можуть бути проявами витіснених психічних травм в дитинстві, що в цьому віці вперше піддаються рефлексивному аналізу та усвідомленню.

На думку провідних вчених-психологів та психіатрів (А.Є. Лічко, А.А. Меграбяна, С. Хатауей та ін.) вік від 15 до 18 років, що відповідає періоду ранньої юності, є критичним періодом щодо появи та розвитку психопатій та інших особистісних розладів. На нашу думку, подібні тенденції підтверджують нашу гіпотезу про те, що деструктивні психічні стани, котрі не піддавались психокорекції в підлітковому віці та не піддаються системному аналізу в період ранньої юності набувають ознак стійкості та викликають деформації особистісного розвитку, її патогенез.

Найпростішими деструктивними особистісними змінами, які ще відносяться до норми, вважаються акцентуації особистості. Акцентуації, в контексті проблеми деструктивних емоційних станів, на нашу думку, слід розглядати в двох аспектах. По-перше, акцентуації можна розглядати як результат закріплення відповідних деструктивних емоційних станів у більш стійкі психічні утворення, насамперед, у риси особистості. По-друге, за умов наявності акцентуацій, як стійких психічних властивостей, вони мають своє відображення у своєрідності та особливостях перебігу відповідних психічних станів, в тому ж числі деструктивних.

Загострення окремих особистісних рис навіть не до патологічного рівня підвищує чутливість та вірогідність виникнення психічних травм та порушень поведінки. Так, загострення такої типологічної властивості юнака, як гіпертимність (підвищений настрій, активність, збудливість, оптимізм) часто призводить до потрапляння в різноманітні ризикові ситуації, авантюри, детермінує девіантні вчинки. Типологічно зумовлена шизоїдність (замкненість, низький рівень емпатії) в ранньому юнацькому віці іноді набуває хворобливої форми самоізоляції тощо.

З метою констатації наявних у старшокласників акцентуацій характеру, нами було проведено дослідження на предмет наявності останніх у юнаків та дівчат за методикою ПДО (А.Є. Лічко) та за методикою К. Леонгарда.

За отриманими експериментальними даними виявлено, що акцентуації спостерігаються у 9% досліджуваних, а тенденції до розвитку акцентуацій у 18% досліджуваних. До найбільш домінуючих патохарактерологічних психотипів в учнів 10-11 класів відносяться параноїдальний (застріваючий) - 61,5% та гіпертимний - 57,7%, психастенічний (тривожний) - 20,5%, лабільний (емотивний) - 19,7%, демонстративний - 18,3%.

Результати дослідження вказують на наявність у значної кількості опитаних суперечливих, в певній мірі антагоністичних рис особистості. Це, на нашу думку, пов'язано із складністю всієї системи чинників діючих на особистість юнацького віку, а також є відображенням наявних внутрішньо особистісних конфліктів. Останні були вивчені нами як на теоретичному, так і на експериментальному рівні, оскільки можуть виступати як внутрішньо особистісні детермінанти появи та розвитку деструктивних емоційних станів.

В більшості теорій, розроблених зарубіжними психологами, в основу розуміння категорії „внутрішньо-особистісний конфлікт” кладуть поняття протиріччя, внутрішньої боротьби і психологічного

захисту (подолання конфлікту). А саме протікання внутрішньо-особистісного конфлікту пов'язане з негативними переживаннями.

Серед вітчизняних психологів одним із перших досліджував внутрішні конфлікти А.Р. Лурія. Під внутрішньо особистісним конфліктом він розумів ситуацію, коли в поведінці індивіда відбувається зіткнення двох сильних, але протилежно спрямованих тенденцій.

В.С. Мерлін розглядав внутрішньо-особистісний конфлікт як результат гострого незадоволення глибоких і актуальних мотивів і відношень особистості. Якщо в процесі діяльності виникає стан тривалої дезінтеграції особистості, що виражається в загостренні протиріч між різними сторонами, властивостями, відношеннями і діями особистості, то такий психічний стан являється внутрішньо-особистісним конфліктом.

Внутрішній конфлікт виникає в результаті зіткнення двох внутрішніх бажань, які відображені у свідомості у вигляді самостійних цінностей. Внутрішній конфлікт протікає у формі особливого "ціннісного переживання". Показником внутрішньо-особистісного конфлікту є сумнів у істинній цінності мотивів і принципів, якими керується в житті особистість. Таким чином, внутрішньо-особистісний конфлікт – це загальне негативне переживання, яке викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу людини, що відображає суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і затримує прийняття рішення [1, с. 271].

У внутрішньо-особистісному конфлікті емоційна складова представлена психоемоційним напруженням, як наслідок наявності інтенсивних деструктивних емоційних станів особистості. Психоемоційне напруження відображає рівень значущості життєвих подій для особистості та рівень задоволення її потреб.

До негативних переживань за умов внутрішньо-особистісного конфлікту відносять такі деструктивні емоційні стани, як незадоволеність, роздратованість, пригніченість, тривога, страх, гнів, фрустрація та ін. Негативний емоційний стан може подіяти на фізіологічні процеси в організмі людини і сприяти розвитку багатьох хронічних захворювань.

Деструктивними вважаються такі внутрішньо-особистісні конфлікти, які поглиблюють протиріччя особистості, переростають у життєві кризи чи ведуть до розвитку невротичних реакцій.

Тривалий внутрішньо-особистісний конфлікт загрожує успішності навчальної діяльності і може гальмувати розвиток особистості. Часті внутрішні конфлікти можуть призвести до появи негативно-емоційного стану невпевненості у юнаків та дівчат і зрештою до формування стійкого комплексу меншовартості.

Гострі внутрішньо-особистісні конфлікти, як правило, призводять до деструкції існуючих міжособистісних відносин в школі, сім'ї. Вони можуть бути причиною трансформації ситуативних емоційних станів у стійкі прояви агресивності, тривожності, роздратованості тощо.

Особливо слід звернути увагу на проблему переростання внутрішньо- особистісного конфлікту в невротичний. Притаманні конфлікту переживання стають джерелом захворювання в тому випадку, коли займають центральне місце в системі відношень особистості юнацького віку. Такий конфлікт займає провідне місце в житті старшокласника, стає для нього невирішеним і, затягуючись, створює афективну напругу, яка загострює протиріччя, посилює труднощі, підвищує нестійкість і збудливість, поглиблює і хворобливо фіксує деструктивні емоційні переживання, знижує продуктивність і самоконтроль.

У таблиці 1 наведені форми прояву внутрішніх конфліктів у разі загострення деструктивних емоційних станів особистості.

Таблиця 1

Характерні форми прояву внутрішньо-особистісних конфліктів
у юнацькому віці

Форма прояву	Симптоми
Неврастенія	Нетерплячість до сильних подразників, пригнічений настрій, зниження працездатності, погіршення сну, головні болі.
Ейфорія	Удавані веселощі, прояви радості, неадекватні ситуації.
Регресія	Звернення до регресивних форм поведінки (вживання алкоголю, тютюнопаління, ризикові вчинки), втеча від відповідальності.
Проекція	Приписування негативних якостей іншим, гостра критика інших, часто необґрунтована за відсутності самокритики
Номадизм	Часта зміна місця навчання, захоплень, друзів, хобі.
Раціоналізм	Самовиправдання своїх вчинків, дій

Наведені в таблиці 1 форми прояву та ознаки внутрішніх конфліктів у юнацькому віці узгоджуються із отриманими експериментальними даними щодо переважаючих психотипів особистості за

методикою А.Є. Лічко. Так, такі форми як ейфорія, регресія, проєкція, номадизм відповідають таким домінуючим психотипам серед старшокласників як гіпертимний, параноїдний, лабільний тощо.

Основними стратегіями виходу із внутрішньо особистісного конфлікту є:

1. Заперечення (нівелювання) проблеми, спотворення реальності, її уникнення. Старшокласник намагається відволікатися, переконує себе, що конфлікт є надуманим, штучно створеним і для його подолання достатньо просто менше зосереджуватися на проблемі.

2. Учень визнає наявність суперечності, але не бачить шляху її розв'язання, не здатний до прийняття рішення, щоб змінити обставини життя.

3. Пошук змін та їх реалізація, що передбачає об'єктивний аналіз ситуації і породження нового особистісного смислу. Наприклад, учень розуміє необхідність підготовки уроків, але більше йому хочеться поспілкуватися з друзями. Щоб подолати цей внутрішній конфлікт, він повинен переконати себе у необхідності підготовки уроків. Для цього використовуються аргументи обов'язку, отримання позитивної оцінки, схвалення батьків тощо. Підготовка уроків набуває особистісного сенсу: зробити приємне батькам, виконати свій обов'язок та ін.

Найбільш конструктивною є третя стратегія, а перша і друга стратегії не дають можливості подолати конфлікт та призводять до появи неврозів, адитивної поведінки, соціальної ізоляції тощо.

Грунтовний аналіз отриманих емпіричних даних дав нам змогу виявити основні внутрішньо-особистісні конфлікти у старшокласників, а саме: їх зміст, ступінь вираженості та динаміку. У ході дослідження за методикою М.Бубнова встановлено, що у учнів 10-11-х класів життєвими сферами, навколо яких найчастіше локалізуються внутрішньо-особистісні конфлікти є здоров'я, у конфліктні зони потрапили також кохання та проблема матеріального забезпечення.

Більше значимих для нашого дослідження результатів за даною методикою не виявилось, тому для детальнішого вивчення особливостей диференціації внутрішньо-особистісних конфліктів старшокласників нами використана методика Є.Б.Фанталової. За цією методикою виявлено, що у учнів 10-11-х класів конфлікти локалізуються в таких сферах, як активне життя, здоров'я, цікава робота, кохання, матеріально-забезпечене життя, наявність вірних друзів, впевненість в собі, свобода, щасливе сімейне життя.

Високий рівень внутрішніх конфліктів у учнів 10-х класів дав нам також можливість зробити припущення про наявний у них високий рівень домагань. А в учнів 11-х класів спостерігається навпаки,

тенденція до зменшення показників внутрішньо-особистісних конфліктів і відповідно до зниження рівня домагань, що можна пояснити вже більш реалістичним їх ставленням до життя.

При аналізі особливостей прояву окремих негативних емоційних станів у старшокласників з домінуванням певних акцентуацій було виявлено між ними зв'язок. Так, для прикладу, психастенічний тип акцентуацій проявляється у переважанні негативних психічних станів тривоги, страху, невпевненості, сумнівів, провини, інший тип акцентуацій - епілептоїдний проявляється у станах гніву, агресії, дратівливості, дисфорії, образи, астенічний – у станах перевтоми, дратівливості, нервово-психічної слабкості, астенії, апатії, параноїдний – у станах агресії, байдужості тощо.

За допомогою кореляційного аналізу нами було виявлено прямі і зворотні зв'язки та залежності між різними рядами експериментальних даних за різними методиками.

Так, за кореляційним аналізом загальної вибірки було виявлено значимі позитивні зв'язки між наступними показниками: показником стану астенії (за методикою А.Є. Лічко) та показником реактивної тривожності (методика Спілбергера) і навпаки, між шизоїдністю та проявами стійкого стану тривоги (методика Спілбергера), між емотивністю та особистісною тривожністю. А також нами виявлено значимі позитивні кореляційні зв'язки між параноїдальністю та особистісною тривожністю, між показником стану астенії та показником роздратування (методика Басса – Дарки). Останній зв'язок означає, що чим більше зростають показники у досліджуваних за станом астенії, тим частіше та інтенсивніше проявляється у них стан роздратування. Такі ж зв'язки виявились між істероїдністю та образою, емотивністю та почуттям провини тощо.

Висновки. Таким чином, в період ранньої юності дівчата та юнаки є найбільш чутливими до виникнення деструктивних емоційних станів у значущих ситуаціях пов'язаних з соціальним, професійним, ціннісним та особистісним самовизначенням, за умов фрустрації потреби у власній самореалізації, у визнанні, при суперечності та перешкодах у формуванні та реалізації своїх світоглядних позицій, переконань, принципів, моральних установок тощо. Проведений нами теоретичний та експериментальний аналіз проблеми генези деструктивних психічних станів школярів не вичерпує усіх аспектів предмету дослідження та вимагає більш детального, комплексного вивчення детермінант, особливостей динаміки деструктивних емоційних станів учнів впродовж всього періоду навчання в школі, а також вимагає розгляду проблеми їх комплексної психодіагностики та корекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.І. Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 551с.
2. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических состояний человека // Вестник Ленингр. ун-та. Серия № 6. Философия. Социология. Право. – 1991. – Вып. 1. – С. 47-55.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. - 752 с.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1994. – 344 с.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 200 с.
7. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1991. – 165 с.

УДК 159.69

Ушакова І. М., к. психол. н., доцент кафедри загальної психології УЦЗУ,

Гончаренко О. С., магістрант кафедри загальної психології УЦЗУ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ПЕРЕВАЖАЮЧІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ

У статті наведено результати дослідження перебігу психічних станів працівників МНС України (агресивність, тривожність, фрустрація, ригідність) в залежності від їх стресостійкості.

Ключові слова: стресостійкість, психічні стани, тривога, фрустрація, ригідність, агресивність, оптимізація психічних станів.

Постановка проблеми. Вивчення впливу стресу і конкретних психічних станів (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність) на організм людини є дуже актуальним. В нашому випадку це питання важливе тому, що високі показники даних психічних станів значно знижують працездатність і ефективність діяльності. За допомогою експериментів психологи намагаються отримати деяку кількісну міру, яка характеризує діяльність людини в тому чи іншому психічному стані, що дозволяє формалізувати вимоги до виконання тієї чи іншої діяльності, в тому числі і в професії рятувальника.

Актуальністю цієї проблеми для нас і для суспільства визначається необхідністю запобігання даних психічних станів, а також