

- бное пособие для вузов] / Бодров В. А. – М. : ПЕРСЭ, 2001. – 511 с.
2. Говоруха В. В. Морально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України / В. В. Говоруха, О. О. Іллюк. – Х. : ВІ ВВ МВС України, 2000.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Зеер Э. Ф. – Екатеринбург, 1997. – 244 с.
4. Экстремальна психологія / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
5. Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / Ломов Б. Ф. – М. : Педагогика, 1991. – 296 с.
6. Маркова А. К. Психология профессионализма / Маркова А. К. – М. : Гардарика, 1996. – 309 с.
7. Філіпчук Е. О., Ліщук М. Е. Оновлення технології навчання та контролю знань / Е. О. Філіпчук, М. Е. Ліщук // Проблеми вищої школи : наук.-метод.зб. – К. – 1994. – Вип.81. – С. 69–67.
8. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека : [учебное пособие для вузов] / Шадриков В. Д. – М. : Логос, 1996. – 320 с.

УДК 159.9

Кучеренко С.М., кандидат психологічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Української інженерно-педагогічної академії

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ОДИН З ФАКТОРІВ ЗАБЕЗПЕЧУЮЧИХ УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

В статті розглядаються особливості проявів емоційних станів фахівців, котрі здійснюють діяльність в особливих умовах, розкриваються теоретично-методологічні передумови дослідження проблеми, уточнюються основні поняття, розглядаються результати конкретних теоретичних та емпіричних досліджень емоційних станів та фактори їх регуляції.

Ключові слова: емоційний стан, модальність, емоційна стійкість, регуляція, професійна діяльність.

В статье рассматриваются особенности проявлений эмоциональных состояний специалистов, осуществляющих деятельность в особых условиях, раскрываются теоретико-методологические предпосылки исследования проблемы, уточняются основные понятия, рассматриваются результаты конкретных теоретических и эмпирических исследований эмоциональных состояний и факторы их регуляции.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, модальность,

емоціональна устійчивість, регуляція, професіональна діяльність.

Постановка проблеми. Емоції, що виникають у процесі здійснення професійної діяльності в особливих умовах, значно впливають на якість виконуваних особистістю дій. У основному всі технологічні процеси, як у професійній, так і в учбово-виховній діяльності, розраховані на спокійного, урівноваженого спеціаліста. Проте, вивчення безпосередньої практичної діяльності показує, що існує значна кількість питань, пов'язаних із вирішенням складаних професійних завдань, здійснення яких покладається на спеціаліста без урахування його емоційної стійкості.

Здатність фахівця успішно виконувати діяльність як в особливих умовах так і в звичайних ситуаціях пов'язують з її емоційною стійкістю. Але поняття емоційна стійкість на даний час не отримала відповідного чіткого визначення. Різноманітне визначення даного терміну, відсутність методик, які дозволяють отримати однозначні результати емоційної стійкості або нестійкості спеціаліста, котрий виконує свої професійні функції в особливих умовах діяльності, потребує визначення необхідних критеріїв оцінки емоційної стійкості.

Проведені дослідження показують, що далеко не кожен спеціаліст може продуктивно працювати в складних професійних ситуаціях. У одних навіть незначні, короткочасні труднощі викликають порушення психічних функцій, в інших же вони виникають лише при тривалому впливі особо сильних стресових чинників. Емоційна нестійкість може виникнути і у людей діяльність, котрих не викликає значних психічних напруг. Психічна нестійкість може бути викликана різноманітними порушеннями в режимі праці і відпочинку людини, різноманітними потрясіннями, що заподіюють травму психіці і т.і.

Особливо чітко емоційна нестійкість виявляється в екстремальних умовах. Прояви даного стана можуть бути самих різноманітних форм. Так, може відбуватися уповільнення розумових процесів, утруднене прийняття рішень, пов'язаних із певними судженнями і умовиводами, з'являється метушливість у діях, прискорення серцебиття, переривчастий подих, заціпеніння, порушення сприйняття часу, виникає розгубленість, яка викликає помилкові дії, що збільшують складну ситуацію. Виконання професійних функцій набуває одноманітний характер, дії можуть повторюватися значну кількість раз без переходу на більш високий якісний рівень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема емоційних станів та їх регуляції актуальна як в теоретико-методологічних аспектах загальної психології (В.К. Вілюнас, А.Б. Леонов, А.Е. Ольшаннікова, Т.С. Кириленко, О.П. Саннікова), так і в прикладній психології (Л.А. Аболін, Л.А. Китаєв-Смик, Е.Л. Носенко, А.Я. Чебикін та інші).

Зокрема проблема емоційної стійкості розглядалась в працях

Л.М. Аболіна, С.П. Бочарової, М.І. Дьяченко, П.Б. Зільбермана, С.Д. Максименко, В.С. Мерліна, В.А. Пономаренко, О.А. Сиротіна, О.В. Тімченко та інш.

У вітчизняній та зарубіжній літературі мало праць спрямованих на вивчення емоційних станів персоналу, якій виконує професійну діяльність в особливих умовах. В основному це роботи американських і вітчизняних психологів, що досліджують професійну діяльність льотчиків, авіадиспетчерів, підводників, співробітників МНС та МВД. Досліджень же спрямованих на вивчення особливостей емоційної сфери праці в особливих умовах діяльності, робітників різноманітних фахів і інших спеціалістів украй незначна кількість. Можливо, це пов'язано з тим, що вивчення емоційних проявів людини безпосередньо на робочому місці вимагає гарних знань технології протікання трудового процесу, що не завжди і не в повному обсязі є у практичних психологів, що вивчають різноманітні сфери діяльності особистості.

Виклад основного матеріалу. Проведені спостереження показують, що у фахівців, які працюють у складних умовах внаслідок усвідомлення певних труднощів є присутнім постійна готовність до дій, яка не завжди являється усвідомленою. Дана висока готовність до здійснення необхідних функцій і являється однією із необхідних умов надійності людини при виконанні професійної діяльності.

Різнманітні види відмов, аварій, інші несподіванки і непередбачені обставини виникають у процесі професійної діяльності спеціаліста, і здатність бути готовим до швидких дій у даних ситуаціях являється однією з умов адаптації фахівця до складних умов праці. Психологічний стан спеціаліста буде стійким, якщо він має впевненість у надійності експлуатованих технічних систем, необхідні знання, вміння і навички дії в екстремальних умовах. Проведений психологічний аналіз показав, що добре підготовлені професіонали не розглядають виникаючі складності як щось непоправне, і ставляться до них як до поправних ситуацій. Вони можуть швидко перебудувувати психічну діяльність під час виникаючої емоційної напруги, що пред'являє високі вимоги нервовим процесам, емоційно-вольовій сфері особистості. При виникненні непередбачених різноманітних обставин у них активізуються психічні процеси, виникають емоції стенічного характеру, як відповідь на виниклу небезпечну ситуацію. Виникаючі стенічні емоції показують наявність в особистості певних установок, моральних якостей, уміння зібратися і діяти адекватно умовам, що змінюються, грамотно реалізовувати прийняті рішення, вони посилюють вольову активність людини, підвищують її можливості при виконання складних фахових дій, у відмінності від астеничних, які знижують організацію діяльності, активності, викликають ослаблення волі. Проте при підготовки людини до фахової діяльності не можна переоцінювати роль емоційно-вольової

сфери, тому що навантаження, що лягає на психіку людини може викликати нестійкість психічної діяльності. Постійна напруга, викликана здійсненням професійної діяльності спеціаліста, може викликати як стани тривожності, так і розвиток невроту або психозу.

Так, окремі експерименти показали, що мовний чинник має величезне значення для виникнення емоційної нестійкості. Так, розпорядження, віддане в різкій формі, може викликати розгубленість у спеціаліста і змусити учинити помилку у фахових діях. На ранніх етапах підготовки словесна уява може виступати в ролі підтримки, але коли відповідь уже сформована, уведення словесної перешкоди може загальмувати психічну діяльність спеціаліста, викликати неясність свідомості, емоційну напруженість.

Дослідження показують, що рівень емоційної стійкості пов'язаний з індивідуальними особливостями нервової системи. Фахівці у яких переважає процес гальмування над процесом збудження або у котрих немає достатньо сильного процесу збудження, не зможуть себе проявити в складних умовах адекватно подіям, що відбуваються. Одним з основних чинників, котрі впливають на стійкість спеціаліста при виконанні професійної діяльності в особливих умовах є психоемоційна напруга, яка безпосередньо залежить від типологічних особливостей.

При невеликому і середньому ступені психоемоційної напруги ефективність діяльності зростає у всіх спеціалістів, незалежно від того, які типологічні особливості у них є. Проте при великій нарузі раніше погіршується ефективність діяльності у осіб із слабкою нервовою системою. Суб'єкти з сильною нервовою системою виявляються більш стійкими до психоемоційної напруги. Відповідно до цього, при середній нарузі фахівці із слабкою нервовою системою показують високу ефективність діяльності, часом навіть більш високу, ніж люди з сильною нервовою системою.

Проте чим більша напруга у діяльності і відповідальність за неї, тим більшою мірою погіршується ефективність виконання професійних функцій у спеціалістів із слабкою нервовою системою. Особи ж з сильною нервовою системою, навпаки, в цій ситуації мобілізуються і підвищують ефективність своєї діяльності.

Звичайно, це не значить, що фахівці з сильною нервовою системою витримують будь-яку психоемоційну напругу. Можна говорити тільки про те, що у них більше шансів витримати велику психічну напругу, ніж у людей із слабкою нервовою системою. З другого боку, потрібно підкреслити, що фахівці, котрі мають сильну нервову систему в основному значно більше мобілізуються в екстремальній ситуації ніж в звичайній. Тому мотивація їх діяльності повинна бути більш сильною, ніж осіб із слабкою нервовою системою. Останніх не можна піддавати надмірно сильній стимуляції, брати з них зобов'язання про неодмінне досягнення ви-

сокого результату, а цілі перед ними треба ставити не граничні, а оптимальні. Тому співробітники із слабкою нервовою системою вважають за краще бути відомими, а не лідерами.

Враховуючи все вище зазначене нами було проведено дослідження якості виконання професійної діяльності в особливих умовах та типологічними особливостями співробітників МНС. Отримані результати котрого представліні на рис. 1

Неякісне виконання завдання, загроза отримання травми тощо при здійснюванні співробітниками діяльності в особливих умовах може супроводжуватися такою формою психоемоційної напруги як страх. У спеціалістів які потрапляють в таку ситуацію перший раз, як у сміливих так і боязливих емоційна реакція однакова. Проте при повторному попаданні в аналогічну ситуацію, рівень сміливості починає грати велику роль: сміливі швидко пристосовуються до ситуації, а боязливі навіть збільшують свою емоційну реакцію і лише тільки з часом починають виконувати певні дії.

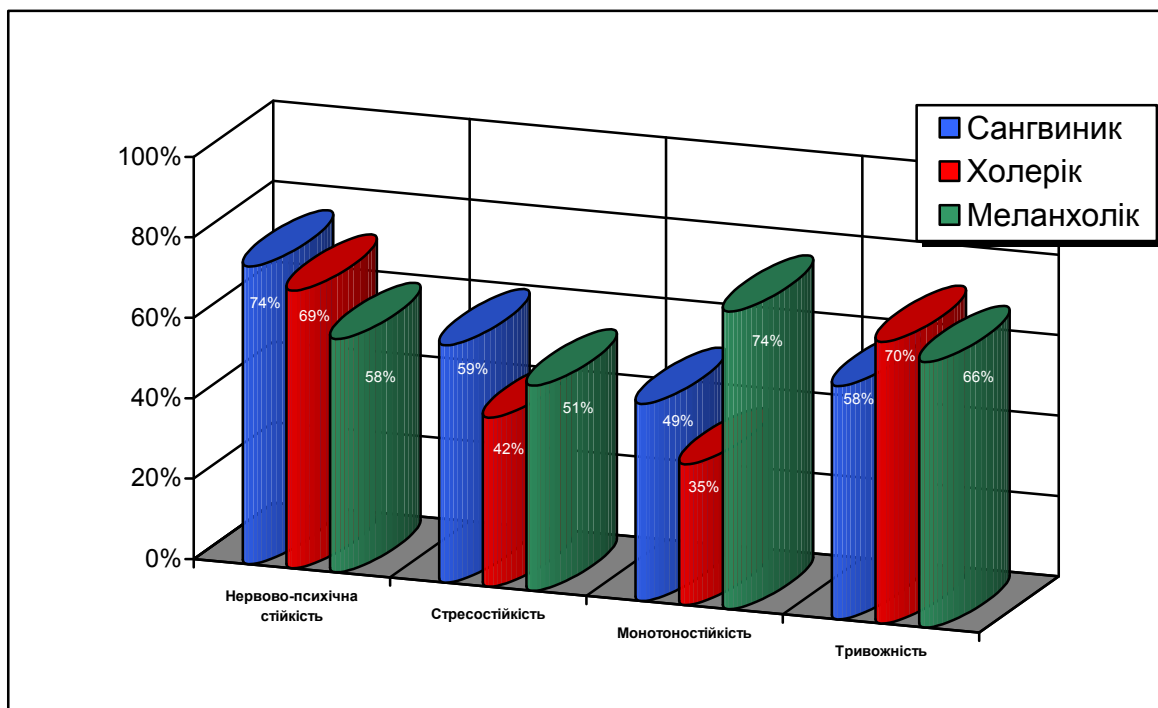


Рис. 1 – Порівняльні показники емоційної стійкості фахівця, який виконує професійну діяльність в особливих умовах

Вияв боязливості пов'язаний з певним комплексом типологічних особливостей властивостей нервової системи (слабка нервова система, рухливість гальмування, переважання гальмування тощо). Співробітники з такою типологією менш емоційно стійкі при виконанні професійної діяльності в особливих умовах.

На виникнення емоційної напруги оказують значний вплив пору-

шення в режимі сну фахівця, перевтома, невирішені конфліктні ситуації та інш. Отже, індивідуально-психологічні особливості особистості, функціональні психофізіологічні стани визначають особливості емоційної стійкості спеціаліста під час діяльності в складних професійних умовах. А виникаючи несприятливі обставини можуть призвести до значних психічних порушень у спеціаліста, аж до різного виду захворювань.

Професіонал же високого рівня повинний уміти витиснути зі своєї психіки страх перед можливою невдачею при виконанні професійних дій, бути готовим виконувати певні з них на автоматичному рівні без урахування виниклої небезпеки, для досягнення поставленої мети - оптимального виходу зі складної ситуації. При виконанні професійних функцій у складних умовах в організмі людини відбуваються певні зміни, що змушують жертвувати деякими функціями для збереження найбільше важливих. Можливі деякі варіанти: збереження високого рівня адаптації до сформованих умов, при одночасній утраті функцій менше важливих для зберігання життєздатності організму; порушення високого рівня адаптації з переходом на більш низький; сполучення першого і другого варіантів. Готовність до здійснення професійних функцій у складних умовах, активізація процесів мислення, пам'яті багато в чому обумовлені позитивною мотивацією спеціаліста до своєї професії, цілеспрямованістю при здійсненні професійних дій, що викликає в неї стан задоволення.

Емоційні прояви відрізняються величезною різноманітністю в процесі трудової діяльності. Так, на початку виконання професійних функцій спостерігається збудження і напруга, що в умовах нормальної, стійкої роботи можуть замінитися стомленням, переживанням нудьги, при швидкому ж протіканні виробничого процесу переживань нудьги не виникає. У операторів атомних електростанцій стан монотонності може виникнути тільки при достатньо надійній роботі устаткування. При неполадках у системі, під час збою в забезпеченні технологічного процесу, оператору увесь час необхідно взаємодія з персоналом, що забезпечує безперебійну роботу станції. У водіїв автотранспорту, що виконують тривалі рейси, при поверненні додому, відзначається збільшення позитивних емоцій, що перекривають виникле стомлення і дозволяють благополучно закінчити рейс.

Розглядаючи вище зазначене виникаюче стомлення особистості при виконанні професійної діяльності необхідно приділяти особливу увагу взаємозв'язку стану стомлення і типологічних особливостей властивостей нервової системи. Вважається що спеціалісти з сильної нервовою системою більш витривалі, і тому у них стомлення настає пізніше, ніж у фахівців із слабкою нервовою системою. Але це можна рахувати вірним тільки відносно стомлення, котре виникає при максимальній інтенсивності здійснюваних професійних дій. Особливу увагу потрібно

приділяти визначенню стану стомлення. Деякі фахівці визначають, що стомлення – це тимчасове зниження працездатності під впливом інтенсивної або тривалої роботи. З їх точки зору виходить, що ознакою стомлення, є зниження працездатності, але в реальних умовах діяльності при тривалій роботі стан стомлення виникає раніше, ніж починається зниження працездатності спеціаліста.

Першою фазою цього стану є компенсоване стомлення, під час якого за рахунок підвищення вольового зусилля і мобілізації резервів організму працездатність підтримується на колишньому, заданому рівні. І лише тоді, коли резерви виявляються вичерпаними, працездатність починає знижуватися і про стомлення можна судити навіть візуально, наступає друга фаза некомпенсованого стомлення. Це важливо знати у зв'язку з тим, що істинним критерієм стомлення, що наступило, виступають фізіологічні зміни в організмі і у зв'язку з цим відчуття утомленості, що з'являється.

Утомленість і стомлення – близькі, але відмінні явища. Так, якщо людина виконує цікаву, улюблену роботу, то стомлення може розвиватися без переживання утомленості. Відчуття утомленості раніше з'являється у осіб з сильною нервовою системою. Пояснити це їх більш високою чутливістю не можна (як відомо, слабші більш чутливі). Отже, потрібно визнати, що у осіб з сильною нервовою системою стомлення настає раніше, ніж у осіб із слабою нервовою системою. І пояснення цьому полягає в том, що останні витрачають енергію більш економно.

Аналіз наявного фактичного матеріалу вивчення фахової діяльності спеціалістів різноманітного профілю показує, що в складних ситуаціях виникають усі відомі прояви емоційної сфери особистості: емоційні стани, ситуативні емоції, почуття, настрої, афекти. Так, наприклад, у стані афекту можна виділити наступні дві складові. Афект виникає при несподіваному впливі або швидкому розвитку події і він являється відповіддю не на усі її етапи, а лише на той, що безпосередньо містить визначений подразник і отже виникає тільки за певних умов. Афект може зберігатися тривалий час, тобто володіти певною стійкістю, тому що в результаті виникнення визначеної екстремальної ситуації він характеризується сильним переживанням. І в той же час, якщо переживання являється помірним, виконує корисну функцію, забезпечуючи контроль і готовність діяти в складній ситуації, вони несуть мобілізуючий характер. Численні приклади подібного стану можна привести з професійної діяльності співробітників МВД та МНС, військових і других спеціалістів.

Внеситуативні переживання стійко пов'язані з певними подіями, що відбуваються в умовах реальної діяльності і, отже, являються почуттями, що формуються протягом трудового процесу. У ході даного процесу відбувається зміна свідомості, мислення спеціаліста, створюються нові знання, навички. При підготовці спеціаліста до фахової діяльності не-

обхідно інтегрувати воедино не тільки мовні, рухові і когнитивні складові, але і емоційні компоненти, які являються невід'ємною ланкою в структурі професійних функцій спеціаліста. Для цього потрібно організувати вивчення емоційних станів, особливо тих, які виникають при здійсненні спеціалістом діяльності в особливих умовах.

Одним із найбільше продуктивних методів вивчення емоцій являється інтерв'ю, коли у відповідях на питання спеціалісти звичайно викладають основи професійного процесу і, захоплюючись змістом, наново переживають емоційні стани, у які при вмілому керуванні ходом інтерв'ю може ввійти і психолог, котрий його проводить. Поставивши себе на місце фахівця, психолог переживає ті нюанси професійної діяльності, що дозволяють найбільше повно розкрити психологічний зміст праці. Метод спостереження, застосовуваний при дослідженні емоційної сфери спеціалістів, буде ефективним тільки в тому випадку, коли експериментатор має відомості про всі необхідні особливості виконання операцій і прийомів певної професійної діяльності в особливих умовах, тому що швидка зміна подій і їх не повторювальність не дозволяють достатньо повно розібратися в тому що відбувається. Спостереження дає найбільше повну картину емоційних проявів спеціаліста тоді, коли відбуваються події пов'язані з різноманітними ступенями напруги, або якщо вони створюються штучно. Вивчення емоцій можливо також із використанням піктограм, коли при запам'ятовуванні ряду слів, підбираючи необхідні слова можна направити бесіду в потрібне русло для з'ясування системи мотивів спеціаліста. Значний ефект досягається і при застосуванні методики ранжирования цінностей із ретельним розбором ситуацій.

В даний час у складній, багатоетапній підготовці фахівців різноманітного профілю, основна увага приділяється спеціальним дисциплінам і практично не враховується емоційна складова майбутньої професійної діяльності. З комплексом емоційних впливів, пов'язаних із виникаючими складними ситуаціями, випускники в основному знайомиться вже в умовах реального виконання професійних функцій, що значно ускладнює процес їхньої адаптації. Тому, можна говорити про те, що завдання психологів складається в створенні відповідних психотехнологій професійної діяльності спеціаліста в особливих умовах, з обов'язковим визначенням місця емоцій у трудовому процесі.

Висновки. Аналіз проведених психологічних експериментів, дозволяє говорити про те, що рівень емоційної стійкості залежить багато в чому від можливостей адаптації спеціаліста на всіх етапах виникаючої екстремальної ситуації, які у свою чергу визначаються якістю фахової підготовки до діяльності в реальних умовах. У процесі навчання фахівець одержує знання, що дозволяють йому усвідомити особливості можливих складних ситуацій, які створюються в його професійній діяльнос-

ті, опановує необхідними вміннями та навичками.

Фахівець повинний бути підготовлений до того моменту, коли стандартні умови трудової діяльності можуть зазнати зміни і професійні дії потрібно буде здійснювати в складних, а можливо і екстремальних ситуаціях. Чим ближче можлива позаштатна ситуація, тим більше у спеціаліста різноманітних переживань (може відбуватися уповільнення перебігу часу, порушується сон, відбувається розумове програвання необхідних дій при виникненні складних моментів, передбачення можливих наслідків), що викликає у нього сильну психічну напругу. Особливий вплив на рівень психічної напруги надає інформаційна невизначеність спеціаліста, в умовах недостатності необхідної інформації у нього виникають негативні емоції.

Так само спеціаліст відчуває утруднення в розумінні того що відбувається, викликане неправильною оцінкою тимчасових інтервалів виконуваних дій. При цьому виникає характерна неадекватність сприйняття навколишньої дійсності, порушується логічність і послідовність мислення, припускаються помилки у виборі послідовності необхідних операцій, що створює умови для здійснення спеціалістом дій не відповідаючих реальній ситуації.

Під час подолання непередбачених ситуацій спеціаліст, знаходячись у стані психічної напруги, вольовим зусилля придушує виникаючі емоції, одержує надлишкові зведення, усуває інформаційну невизначеність, а на завершальному етапі відбувається зняття гальмуючого впливу кори на підкірку і індуціювання в ній збудження. Створюється стан емоційного вирішення, що виражається у виникненні позитивних емоційних переживань, у підвищеній руховій активності і т.і. Якщо ж аналогічні ситуації виникають неодноразово, спеціаліст одержує повну інформацію про особливості дії в них, набуває впевненості в слушності своїх дій, що дозволяє стенизувати емоційні реакції. На кожний із перерахованих етапів значний вплив надає мотивація діяльності особистості, особливості досягнення поставленої мети, ціннісні орієнтації.

З вище розглянутого очевидно, що одним із критеріїв оптимального виконання професійних функцій людиною при виконанні діяльності в особливих умовах, тобто на етапах підготування до неї, безпосередньо здійснення визначених дій, вихода із неї, являється її емоційна стійкість, проблемам дослідження котрої і будуть присвячені наші подальші роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболин Л. М. – Казань : КГУ, 1987. – 261с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживаний / Василюк Ф. Е. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
3. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека

/ Вилюнас В. К. – М. : МГУ, 1990. – 283 с.

4. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.106–112.

5. Максименко С. Д. Экспериментальна психологія (дидактичний тезаурус) / С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко. – К. : МАУП, 2002. – 128 с.

6. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности / Сыманюк Э. Э. – М. : Наука, 2005. – 251 с.

7. Семиченко В. А. Психология эмоций / Семиченко В. А. – К. : Магістр-S, 1999. – 127 с.

8. Тімченко О. В. Сучасні підходи до вивчення ролі емоційного стресу в діяльності ризико-небезпечних професій / О. В. Тімченко // Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. – Психологія. – Харків : ХДПУ, 2001. – Вип.5. – С. 178–181.

УДК 159.916

Ламаш І.В., доцент кафедри загальної та практичної психології ХНУВС;

Селюкова Т.В., старший викладач кафедри загальної психології НУЦЗУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті відображені психологічні особливості працівників ДСНС, зокрема, психологічні особливості працівників ДСНС з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, стилі саморегуляції поведінки, прагнення до стимуляції поведінки, професійна діяльність фахівців служби цивільного захисту, професійно важливі якості (ПВЯ).

В статье отражены психологические особенности работников ГСЭС, в частности, психологические особенности работников ГСЭС с разным уровнем толерантности к неопределенности.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, стили саморегуляции поведения, стремление к стимуляции поведения, профессиональная деятельность специалистов службы гражданской защиты, профессионально важные качества (ПВК).

Постановка проблеми. Професійна діяльність фахівців служби цивільного захисту є складною та багатогранною. Вона вимагає високого рівня професіоналізму, фахової майстерності, інтелектуальних якостей і здібностей, особливо в сучасних умовах ускладнення завдань, які ставляться перед працівниками ДСНС України (ДСНСУ). Стійкість, стабільність та якість професійної діяльності обумовлюється особистісними