

Блінов О. А. Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності / О. А. Блінов // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 14. Частина II. – Х. : НУЦЗУ, 2013. – С. 21–29.

**УДК 159.942:355.3(045)**

*Блінов О.А., кандидат психологічних наук, 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. Показана динаміка 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.

The article deals with the self-regulation of emotional states of the person in stressful conditions of its activities. Shows the dynamics of changes in the levels of self-control paratroopers in the preparation and execution of a parachute jump.

Keywords: self-regulation, emotional states, tense conditions of, paratroopers, parachute, airmobile troops of Ukraine.

### **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, приводять до зниження її ефективності або до 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 здібність у практиці повсякденної діяльності.

## **Аналіз наукових джерел.**

На даний час 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, пожежників, фахівців МНС, спецпідрозділів МВС, військовослужбовців внутрішніх військ, держкордону та Збройних Сил України, професійну діяльність інших категорій фахівців.

Різнобічні 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. Алякринским (1985), П.А. Корчемним (1986), К.К. Платоновим 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. Корольчук (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 в 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 викликаний новизною обстановки.

Такі дослідники, як М.І. Д'яченко, Л.О. Кандибовіч, В.О. Пономаренко вважають що напруженою ситуацією є таке ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, колективу особливу значимість. 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 в 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 в спроможності до саморегуляції В.С. Юркевичем (1973); особливості прояву емоцій та емоційної стійкості людини Л.М. Аболіним, А.Я. Чебикіним (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); психології 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 в процесі первинної військово-професійної підготовки А.В. Порицьким (2004); психологічні основи становлення саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятівників 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 перешкодить, так як, 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 виявлена значна 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'язано 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-психологічні особливості 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 напрямків покращення успішності діяльності десантників, а також подоланні 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 у віці 18-19 років, які були допущені до підготовки і скоєння 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 вивчали 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-ми кольоровий тест Люшера, який зарекомендував себе як надійний експрес-метод діагностики емоційної сфери людини отримав широке поширення в практичній психології [4; 5; 8].

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

Підставою вибору методики для нашого дослідження послужили теоретичні та емпіричні розробки в галузі психології спорту, військовій та авіаційній психології. Ця методика компактна, мобільна і дозволяє досить швидко встановити актуальні емоційні стани респондента. Тест відноситься до категорії проєктивних методик і заснований на припущенні про те, що переваги одних кольорів іншим певним чином пов'язані зі стійкими особистісними характеристиками випробуваного й особливостями його переживання актуальної ситуації. Основними перевагами цієї методики є: швидкість тестування, простота поставленої перед випробуваним завдання, повна закритість від випробуваного психологічного змісту, можливість багаторазового повторного тестування того самого випробуваного. 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.

Вчинення стрибків з парашутом:

7 - на майданчику зльоту повітряного судна;

8 - на майданчику збору парашутистів після скоєння 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 в 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 вчиненні 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 потребносно-мотиваційні, світоглядні, вольові та інші властивості особистості [2; 9].

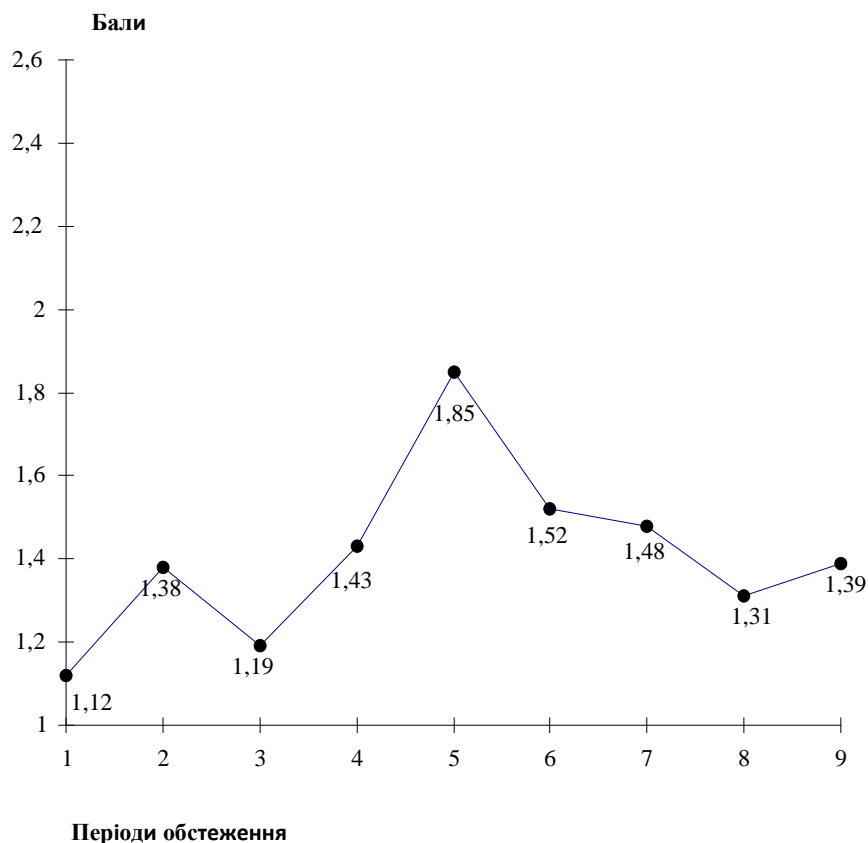
Аналіз результатів емпіричного дослідження динаміки показників саморегуляції десантників (за допомогою 8-ми кольорового тесту Люшера) показав, що рівень саморегуляції парашутистів до початку тренування на парашутному тренажері дорівнює 1,38 бала, що перевищує значення саморегуляції після завершення роботи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

У стані стартової готовності перед підйомом на парашутну вишку (5 період обстеження) показник саморегуляції дорівнює 1,85 бала, що перевищує значення фону (4 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, 5, 7 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.



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

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 даний час 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 МНС, 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 напрямків покращення успішності діяльності десантників, а також подоланні 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-психологічні особливості 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 рекомендується встановлювати рівні та аналізувати процес саморегуляції на основі показників 8-ми кольорового 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.

### Список літератури

1. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: Автореф. дис... канд. психол. наук: 20.02.02 / Київський військовий гуманітарний інститут. – К., 1999. – 19 с.
2. Блінов О. А., Степаненко А. А. Психічні стани десантників при здійсненні стрибків з парашутом / 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., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Методики психодиагностики в спорте. – 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. Повітрянодесантна 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. – М. : ДОСААФ, 1976. – 112 с.
10. Ягупов В. Військова психологія: Підручник. – Київ : Тандем, 2004. – 656 с. – Бібліогр.: с. 623-627.