

существующую и не устраивающую его шкалу ценностных ориентиров методами творческой, интеллектуальной или иной активности. Все уровни конфронтации усугубляются в периоды смены шкалы общественных ценностей, когда «старая шкала уже не работает, а новая еще не сложилась» [3]. В такой, переходный период на передний план выходят личные ценности индивида, при помощи которых он стремится компенсировать страх перед неизвестным в социальном развитии. Как результат, индивид уже не борется с общественными ценностями, а пытается легализировать свои, индивидуальные как общественные. Зачастую такие действия воспринимаются как неадекватные, агрессивные, поскольку процесс установки своих ценностей как общественных носит не единичный, а массовый характер. В результате получается, что происходит столкновение различных шкал ценностных ориентиров, что приводит к нарастанию внутренней, негативно заряженной энергии, которая вырывается наружу в форме экстремального поведения любого уровня конфронтации.

Таким образом, одним из условий влияющих, на трансформацию экстрима в экстремальность является несоответствие личностных и общественных ценностей, усугубляющихся в условиях смены шкалы ценностных ориентиров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиммель Г. Проблема религиозного положения / Г. Зиммель. Избранное. Т. 1 : Философия культуры. – М. : Юрист, 1996. – С. 651–662.
2. Зиммель Г. Социальная дифференциация. Социологические и психологические исследования / Г. Зиммель. Избранное. Т. 2 : Созерцание жизни. – М. : Юрист, 1996. – 607 с.
3. Кальной И. И. Человек и его ценностные ориентиры / И. И. Кальной // Человек и христианское мировоззрение. Священное и секулярное: столкновение мировоззрений : материалы международного симпозиума (Симферополь, 12–13 мая 2006 г.). – Симферополь. – 2006.
4. Проблема ценности в философии. – М. – Л. : Наука, 1966. – 261 с.

*Г. Х. Яворська,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри загальногуманітарних дисциплін,
Міжнародний гуманітарний університет*

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ

Як засвідчує практика у професійній діяльності (юриста, педагога, лікаря, військовослужбовця), психологічна напруженість є їх невід'ємною складовою. Тому наступним кроком нашого дослідження став аналіз існуючих наукових підходів для визначення як причин, що є витоками психологічної напруженості, так і її різновидів та проявів. І це логічно, оскільки в наш час ще не склалася остаточна концепція щодо феномена психологічної напруженості, різні автори дають різні її визначення, інколи ототожнюючи її зі стресом, із синдромом емоційного «вигорання» чи, навіть, пов'язують її зі станом здоров'я.

Організм людини, який відчуває в умовах сучасної техногенності безперервний стресогенний вплив (виробничий, психоемоційний тощо), необхідно розглядати як гомеостатичну систему, що здійснює безперервне пристосування до навколишнього середовища шляхом зміни рівня функціонування окремих систем та відповідного напруження компенсаторних механізмів.

Існує велика кількість наукових праць (М. І. Дьяченко, В. Л. Маришук, В. С. Медведєв, М. І. Наєнко та ін.), присвячених дослідженням різноманітних проблем психоемоційної напруженості, де розглядаються умови, що її викликають. Як визначає В. Л. Маришук [1], психоемоційна напруженість виникає внаслідок аномальних психофізіологічних змін організму людини під впливом екстремальної ситуації і спричиняє неадекватні поведінкові реакції особистості. На думку, М. І. Дьяченко, психоемоційна напруженість є відповіддю організму на екстремальну ситуацію і виражається в неузгодженості функціонування психічних функцій [2].

Поряд із вказівкою на особливий характер умов, що породжують психологічну напруженість, дослідники (Л. Леві, К. Д. Шафранська та ін.) описують зміни, що спостерігаються при цьому як у фізіологічних системах, так і в діяльності, поведінці людини, й є важливими індикаторами психологічної напруженості. Однією з ознак напруженості варто вважати інтенсивність, гіпертрофованість фізіологічних змін, що перевищує звичайну для організму норму.

Грунтовні дослідження в цій галузі дозволили виділити різні види психологічної напруженості, що сприяло більш заглибленому розумінню проблеми. Так, класифікують напруженість за двома ознаками: за характером порушень в діяльності; за силою та стійкістю цих порушень. Зокрема, за першою ознакою розрізняють такі види напруженості, як гальмівна, імпульсивна і генералізована.

Що стосується іншої форми напруженості, то вона, буває трьох видів: незначна, швидко зникаюча; тривала, помітно позначається на процесах діяльності; тривала, різко виражена, що практично не зникає, незважаючи на профілактичні заходи.

Особливості тих чи інших структурних компонентів напруженості визначаються не тільки мотиваційними та іншими процесами, але й тими реальними умовами, в яких виконується конкретна діяльність. Так, ті або інші умови можуть бути адресовані, насамперед, певним психічним компонентам, що, в свою чергу, накладає відбиток на стан в цілому.

Так, М. І. Дьяченко визначає такі види психологічної напруженості: перцептивну (наприклад, виникає у разі великих ускладнень при сприйнятті необхідної інформації); інтелектуальну (необхідність знайти адекватний спосіб вирішення критичної ситуації); емоційну (при виникненні емоцій, дезорганізуючих діяльність); вольову (при нездатності людини опанувати ситуацію); мотиваційну (пов'язану з боротьбою мотивів, наприклад, виконати обов'язок чи ухилитися від небезпеки й ризику) [2].

В цілому наявність того чи іншого компонента в загальній структурі напруженості, динаміка його змін визначається тим, яке місце він займає в структурі конкретної діяльності та як змінюється його роль при здійсненні цієї діяльності.

Раніше психологічні компоненти й фактори психологічної напруженості розглядалися в «чистому», абстрагованому від особливостей конкретної особистості виді. Визнаючи правомірність такого абстрагування при дослідженні загальних закономірностей перебігу психічного процесу, О. М. Леонт'єв наголошував, що в цьому випадку суб'єкт виступає, за його образним висловлюванням, як певна «ненаповнена» цілісність, або як «метапсихологічне Я», що володіє споконвічно закладеними у ньому цілями. Останнє типово для вирішення проблем станів напруженості [3].

Цілеспрямованість людської діяльності припускає інтеграцію окремих видів її регуляції (розумової, емоційної тощо), узгодженість їх у часі й відповідно до умов життєвих завдань. Проте, у станах напруженості ця узгодженість подекуди порушується, її окремі ланки можуть почати діяти в протилежних напрямках (наприклад, протиріччя між інтелектуальними й емоційними процесами). Іншими словами, суб'єкт у складних умовах виступає не як пасивна істота, котра піддається сильному впливу і автоматично пристосовує до нього свої дії, а як активна особа, наділена свідомістю й активним ставленням до цих умов.

У станах напруженості поведінка значною мірою характеризується перевагою стереотипних відповідей у нестандартних ситуаціях. У першу чергу страждають складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування та оцінка, а виникаючі при цьому порушення відбуваються на різних рівнях психіки. В умовах аварійної ситуації таке зниження може виражатися у «блокаді» сприйняття і мислення, пам'яті і практичних дій суб'єкта. У свою чергу, такий рівень змін психологічної діяльності утворює такі прояви особистості, як неуважність, втрата самовладання тощо. Нарешті, крайні ступені психічних змін призводять до фактичного розладу діяльності, самоусунення людини від продовження роботи. Стійка схильність особистості до тих чи інших форм реагування у стресі визначається особливостями особистості.

Так, за результатами проведеного нами опитування викладачів вищих навчальних закладів встановлено, що 42,3 % опитаних вказують на швидку виснажливність; 36 % – переживання стресу; 31,8 % – проблеми організації професійних стосунків; 29,3 % – фрустрацією потреби досягнення успіху; 28,5 % – відчуття власної невідповідності очікуванням довколишніх; 20,1 % – острах самовираження; 18 % – загальний рівень тривожності; 15,5 % – побоювання відчуття власної некомпетентності. Як бачимо, не лише сама ієрархія проявів психологічної напруженості, але й відсоткове значення кожного з них суттєво відрізняється.

Оскільки стрес є особливим станом, то його структура нарівні з емоційним, містить й інші психологічні компоненти (мотиваційні, інтелектуальні, перцептивні тощо). В цілому, стає очевидним, що розуміння стресу як феномена психологічної активності, який виникає в складних умовах життєдіяльності, відкриває реальні можливості його дослідження.

Одним із наслідків неоднозначності тлумачення поняття «стрес», обтяженості його медико-біологічними уявленнями стало те, що деякі автори почали надавати перевагу іншому поняттю – «психологічна напруженість». Таке розуміння у психології встановилося у другій половині 90-х років ХХ ст. Тому в контексті нашого дослідження з усіх наукових джерел де, використовується поняття «стрес», логічно розглядати ті, автори яких, описуючи стани людини в складних умовах, мають на увазі явища, адекватні психологічній напруженості. Зауважимо, що ще в 70-ті роки ХХ ст. у психології намітилася тенденція використовувати ці поняття, характеризуючи стани, які відрізняються один від одного ступенем їх вираженості. В цьому випадку стрес прийнято розглядати, як крайній ступінь психологічної напруженості.

Поняття «психологічна напруженість» також використовується деякими авторами для позначення станів, що негативно впливають на діяльність, у цьому випадку воно протиставляється поняттю «напруження».

У дослідженні ми використовуємо переважно термін «психологічна напруженість», як сукупності психічних станів у складних умовах взагалі, незалежно від викликаних ними ефектів (за М. І. Наєнко).

Отже, стан психологічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність. До 60-х років ХХ ст., аналізуючи напруженість, дослідники пов'язували її в основному з особливостями ситуацій і стимулів, що впливають на людину. Такий підхід зводився до того, що дослідники насамперед, щоб викликати реакцію, прагнули відшукати ті фактори середовища, які діють як стресори, й після цього вимірювали ступінь або спрямованість відповідних змін. Всупереч очікуванням з'ясувалося, що в одних і тих же умовах різні індивіди реагують неоднаково, причому ці відмінності стосуються як міри впливу, так і типу ефектів, що спостерігаються при цьому. Так, в одних – помічається висока стійкість до стресу, в інших – низька; при цьому в одних осіб діяльність покращується, в інших – погіршується аж до зриву. Ця специфічність реагування у стресовій ситуації зумовлюється не тільки характером зовнішньої стимуляції, але й психологічними особливостями суб'єкта.

Таким чином, можна констатувати, що між вираженістю стресу, емоційною напруженістю, активізацією нервової системи, з одного боку, і ефективністю діяльності – з іншого, немає однозначної залежності [4].

Узагальнення численних спроб визначити психологічну напруженість, дають підстави говорити про можливість розкриття її природи через «об'єктивні», фізичні характеристики стимуляції (стресори). Загалом стресори – це зовнішні і внутрішні фактори, значущі за силою і тривалістю, які можуть призвести до виникнення стресових станів. Стресорами є психічні й фізичні подразники (в т. ч. значні м'язові навантаження, інфекції, різкі зміни температури, іонізуюче випромінювання тощо).

Загалом, стресор визначається як фактор, що викликає стан стресу. Розрізняють фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока й низька температура, больові стимули, ускладнення дихання тощо, і психологічні стресори – фактори, які діють своїм сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням тощо.

Поряд із засвідченням особливого характеру умов, що породжують напруженість, дослідники описують зміни, які спостерігаються при цьому як у фізіологічних системах, так і в діяльності, поведінці людини. Наприклад, у західній психології синонімічним до «психологічної напруженості» є термін «вигоряння». Що стосується вітчизняної науки, то цей феномен, як самостійний, раніше практично не вивчався, або розглядався в контексті більш широкої проблематики [4].

На сучасному етапі існує погляд щодо психічного вигоряння та його структури: під «психічним вигорянням» розуміють стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який проявляється у професіях соціальної сфери. Цей синдром містить три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень. При цьому емоційне виснаження розуміють, як почуття емоційної порожності та втомленості, що може бути викликане власною працею.

Під терміном «психічне вигоряння» тепер все частіше розуміють професійну кризу, пов'язану з роботою в цілому, а не тільки з міжособистісними стосунками.

Таке розуміння призвело до змін його основних компонентів: емоційного виснаження; цинізму; професійної ефективності. З цієї позиції поняття деперсоналізації має більш широкий сенс й означає негативне ставлення не тільки до довколишніх, а й до самої діяльності та її предмету в цілому.

Емоційне «вигоряння» є одним із компонентів психічного «вигоряння» працівників. Під цим терміном розуміють напрацьований особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виснаження емоцій відповідно до окремого психотравмуючого впливу. Емоційне «вигоряння» може являти собою набутий стереотип емоційної, частіше за все, професійної поведінки.

У широкому сенсі «вигоряння» частково є функціональним стереотипом, оскільки сигналізуючи, дозволяє людині дозувати та економно розподіляти енергетичні ресурси. В протилежному випадку можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигоряння» негативно відбивається на професійній діяльності та на відносинах із колегами. Кінцевим етапом емоційного «вигоряння» може стати, з одного боку, черствість, байдужість до довколишніх, а з іншого – різноманітні неврози, психоемоційна неврівноваженість, депресивні стани тощо.

Незважаючи на різноманітність викладених позицій, з яких складаються різні моделі професійного стресу, доцільно звернути увагу на те, що існує багато особливих стресогенних станів, які відображають специфічний зв'язок між людиною та професійним середовищем, а також наявність особливих чинників стресогенного характеру, що впливають на механізм адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марищук В. Л. К вопросу об экстремальных факторах и стрессе / В. Л. Марищук // материалы науч. конф., посвященной 50-летию Вооруженных Сил СССР. – Л., 1968. – С. 46–52.
2. Дьяченко М. И. Адаптация к экстремальной ситуации / М. И. Дьяченко // материалы четвертого Всесоюз. съезда общества психологов. – Тбилиси, 1971. – С. 72–79.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Джежик О. В. Засоби мінімізації та профілактики негативних наслідків психологічної напруженості у діяльності викладачів навчальних закладів МВС України / О. В. Джежик // Юридична психологія та педагогіка. – 2008. – № 2. – С. 44–53.