

Помиткіна Л.В. Психолого-педагогічні технології підготовки фахівців до діяльності в особливих умовах та її психологічний супровід / Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах: **кол. монограф.** / упорядн.: О. А. Кривопишина, Н.О.Тереньєва; за наук. ред. М.М.Козяра. – Львів: СПОЛОМ, 2018. - С.116-152.

Психологічний супровід підготовки фахівців до діяльності в особливих умовах

Стрімкий розвиток технологій виробництва продукує необхідність створення все нових професій та робочих місць. Однак, людина, яка здійснює професійну діяльність, як була головним гвинтиком у цьому процесі, так і залишається бути активним творцем своєї й суспільної життєдіяльності. Поява нових технологій майже в усіх напрямках народного й приватного господарства з одного боку дає шанс людству піднятися на нові рівні в науці, техніці, агропромисловому господарстві, навіть у повсякденному побуті та полегшити своє існування. Однак соціологи та медики констатують, що стрімкий розвиток технологій також і негативно впливає на психіку людини, на її здатність встигати засвоювати й переробляти нову інформацію, що проявляється у зниженні стресостійкості, появи професійних деструкцій, погіршенні комунікативної взаємодії, і, загалом, призводить до незадоволеності життям.

Окремої професійної підготовки потребують фахівці, які планують працювати в особливих та екстремальних професіях.

1 Психологічні особливості підготовки фахівця до діяльності в екстремальних умовах, 15 БЖД, с. 68-71

Актуальність проблеми підготовки особистості до діяльності в екстремальних умовах не викликає сумніву, оскільки й на сьогодні психічна дезадаптація суб'єкта праці в екстремальних умовах проявляється в порушеннях сприйняття простору й часу, в появі незвичайних психічних станів і супроводжується вираженими вегетативними реакціями.

Як відомо екстремальні умови діяльності характеризуються постійною дією інтенсивних екстремальних факторів, які можуть представляти потенційну загрозу для фахівця, при цьому негативні функціональні стани виражені сильно, діяльність здійснюється з підключенням резервних можливостей організму людини. Після такої робочої зміни суб'єкт праці потребує не лише відпочинку, але й відновлення.

Занурюючись у глибини морів, піднімаючись у повітря, проникаючи в космос, освоюючи малорозвідані райони земної кулі, людина потрапляє в незвичайні умови існування, до відображення яких його психофізіологічна організація не була підготовлена ні у процесі філогенезу, тобто розвитку роду, ні у процесі онтогенезу, тобто індивідуального розвитку.

Ось чому перебування в незвичайних для людини умовах поставило на порядок денний серйозну теоретичну й практичну проблему: наскільки і яким чином психофізіологічна організація людини може забезпечувати адекватне сприйняття реальної дійсності в умовах, до яких вона не була пристосована у процесі свого розвитку. А отже, наскільки ця підготовка має здійснюватися під час навчально-виховного процесу в період професійної підготовки фахівця.

Метою статті є висвітлення психологічних особливостей підготовки фахівця до діяльності в екстремальних умовах. Вирішення цього питання має не лише теоретичне, світоглядне значення, але й дуже важливе практично.

За радянських часів здійснення програм освоєння Крайньої Півночі, Західного Сибіру, зон БАМу, інших місць в азіатській частині країн СНГ, призвело до збільшення людського притоку в ці місця. Однак і на сьогоднішній день люди переважно виїжджають із цих районів. Як показують дослідження, причиною міграції трудових ресурсів є перешкоди, пов'язані з пристосуванням, адаптацією людської психіки до екстремальних умов, і розвитком у зв'язку з цим нервово-психічних захворювань.

Мова йде про сотні тисяч спеціалістів, які працюють за Північним полярним колом, працівників полярних гідрометеорологічних станцій, гірних працівників, моряків, пілотів, нафтовиків, будівельників тощо. Також мова йде про всі види працівників, які забезпечують роботу аварійної Чорнобильської АЕС, працівників інших АЕС, особливо операторів, які всю свою зміну знаходяться у напрузі, тому що повинні контролювати велику кількість показників, а в разі необхідності приймати дуже відповідальні рішення.

Якщо говорити про зону Чорнобильської АЕС, то можна сказати, що майже всі професії, вся діяльність людей здійснюється в екстремальних умовах, тому що на них діє психогенна інформація можливих захворювань і навіть ризик смерті, пов'язаних з підвищеним радіаційним фоном. За останні 10 років кількість професій та спеціальностей, які здійснюються у надзвичайних умовах, зросла у декілька разів.

Очевидний прогрес у механізації та автоматизації праці людини начебто повинен призвести до полегшення її праці. Однак дослідження багатьох вчених свідчать про зміни лише деяких характеристик і форм праці. Насправді ж виділяють такі характерні особливості:

- 1) різко збільшилась кількість об'єктів (процесів, параметрів), які людина повинна контролювати і нерідко одночасно. Це означає, що збільшився об'єм інформації, який адресований людині для контролю.
- 2) Значно розширився діапазон швидкості управління процесами. Часто це управління протікає в жорстких заданих часових інтервалах. З великими нервово-психічними навантаженнями пов'язана протилежна ситуація праці – необхідність тривалий час знаходитися в ситуації очікування, керувати повільно змінними процесами.
- 3) Людині часто потрібно працювати в самих різних умовах (при змінному тиску, вологості, температурі, вібрації, при дії шумів, перевантажень, дії електромагнітних полів тощо).

- 4) У сучасному виробництві людина не має змоги безпосередньо спостерігати процес, яким керує, оскільки інформацію отримує із приладів і декодує її, що також пов'язано із нервово-психічними затратами.
- 5) Праця людини залежить від часових або нормативних вимог щодо кількості та якості продукції, що потребує різкої перебудови поведінки.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що домінуючим настроєм серед населення є тривожність, відчуття загрози, невпевненості у завтрашньому дні, стреси, занижена самооцінка. Як наслідок – емоційні зриви, агресивність, нетерпимість, прагнення будь-якою ціною змінити стан свідомості, знизити травмуючу напругу (наркотики, алкоголь, психофармакологічні засоби тощо). Якщо до цього додати загальну нестабільність у суспільстві, то виходить, що умови життя багатьох людей і їх праці відповідають особливим і екстремальним.

Отже, характерною особливістю сучасного процесу є поступове розширення класу особливих та екстремальних умов у різних видах діяльності. Це вимагає врахування в навчально-виховному процесі підготовки фахівця розгляду психологічних особливостей готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Оскільки постійна загроза життю може викликати різні психічні реакції від стану тривожності до розвитку неврозів і психозу, людина повинна бути в постійній готовності до будь-яких дій. Така готовність супроводжується відповідною психічною напругою, однак свідомою й адекватною, яка є закономірною реакцією на небезпеку.

Другою особливістю готовності є впевненість у надійності технічних систем, засобів першої допомоги в аварійних ситуаціях тощо. Як відмічають практики, такі якості як високий ступінь готовності до дії, впевненість у технічній частині та в своїх діях, активізація мислення під час аварій та ін., обумовлюються цілеспрямованістю, зацікавленістю у своїй професії, які викликають переживання насолоди й радості.

До особливостей готовності до діяльності в екстремальних умовах також відносять довіру до керівника та його авторитетність. За твердої віри в правильності дій командира усі зусилля членів команди спрямовані на творче виконання відданих ним наказів. Сюди ж відносяться і особливості прийняття рішень, які характеризуються високим когнітивно-емоційним напруженням та дефіцитом часу.

Дослідники визначають, що в екстремальних умовах на людину діють такі основні психогенні фактори:

- 1) монотонність (змінена афферентація – потік зовнішніх подразників),
- 2) десинхроноз – розузгодження ритму сну та бадьорості,
- 3) зміна сприйняття просторової структури,
- 4) обмеження інформації,
- 5) одинацтво,
- 6) групова ізоляція,
- 7) загроза для життя.

Вони можуть призводити до виникнення психогенних захворювань – таких, які являються наслідком психотравмуючих факторів, діючих на людину в екстремальних умовах. Можуть виникати як внаслідок одноразової психічної

травми, так і в результаті відносно слабкого, але довготривалого психічного травмування.

Тому підготовка фахівця до діяльності в екстремальних умовах повинна враховувати засоби оволодіння психологічними знаннями, вміннями та навичками щодо врахування та використання психологічних явищ та закономірностей при розв'язанні завдань організації праці, управлінської діяльності та мобілізації фактору людини в професійному середовищі в надзвичайних ситуаціях, в тому числі, пов'язаних з екологічно-небезпечними аваріями або ризиками їх виникнення.

Література

1. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
2. Помиткіна Л.В. Психологічні особливості прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації / Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 20-21 квітня 2010 р.: тези доп. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – С.78-80.
3. Стрелков Ю. К. Психологические процессы в операторском труде. – Москва: 1998. – 97 с.

2 Підготовка студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень як умова формування особистості майбутнього фахівця, 14, Архипова с.258-261

Формування особистості майбутнього фахівця в усі історичні періоди розвитку суспільства було актуальною проблемою вищої школи. Досліджуючи проблеми професійної підготовки, вчені та фахівці різних галузей вказують на необхідність надання студентам компетентних знань, умінь та навичок, формування певних необхідних професійно важливих якостей тощо, тобто усього, що на сьогоднішній день складає так звану «модель фахівця». Однак, як теорія так і практика свідчить, що усі студенти, не зважаючи на вибір спеціальності, однотайні в одному – усі вони хочуть бути щасливими!

Звертаючись до провідних вчених в історії людства (А.Адлер, С.Л.Рубінштейн, В.А.Роменець та ін.) знаходимо, що людина щаслива тоді, коли вона здійснюється у трьох світах – у професійному самовизначенні, у виборі шлюбного партнера та у побудові стосунків з навколишнім оточенням. Отже, саме в період студентства необхідно бути готовим до прийняття доленосних рішень (щодо вибору професії, супутника життя, власної життєвої позиції), які складають основу і впливають на усе подальше життя особистості.

Процес прийняття поточних рішень у людини відбувається постійно, кожного дня, однак, так складається людська доля, що саме стратегічні життєві рішення необхідно приймати переважно у старшому юнацькому віці, який припадає на період студентства.

Прийняття рішень у психології розглядається як центральний етап переробки інформації на всіх рівнях психічної регуляції у системі

цілеспрямованої діяльності людини й найбільш узагальнено визначається як формування цілей дій та операцій, що знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації. Прийняти рішення – означає обрати певну мету та спосіб дії, надати їм перевагу перед іншими (Г. О. Балл, Ф. Е. Василюк, У. Джеймс, Д. О. Леонт'єв, Е. Фромм).

Стратегічні життєві рішення – найбільш відповідальні та значущі у житті молоді людини, що впливають на її подальшу долю, зокрема, на визначення життєвої позиції особистості, професійне самовизначення, вибір шлюбного партнера тощо. Прийняте та втілене в життя доленосне рішення становить вузловий момент життєвого шляху особистості, якісно змінює її життєву ситуацію, коригує життєву позицію [2].

Період навчання молоді у ВНЗ відзначається, з одного боку, активізацією самосвідомості та прагненням до життєвого самовизначення, а, з іншого, неготовністю до свідомого вибору життєвих альтернатив та несформованою відповідальністю за наслідки прийнятих рішень. Це може свідчити про недостатню сформованість особистості майбутнього фахівця [3].

З огляду на це вважаємо за необхідне здійснювати в межах ВНЗ підготовку студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень. Провідними психолого-педагогічними умовами підготовки студентської молоді до прийняття стратегічних життєвих рішень є сформованість особистісних якостей (самостійності, рішучості, цілеспрямованості, прагнення прогнозувати майбутнє), домінантність активно-пластичної стратегії досягнення цілей, координація взаємодії усіх учасників навчально-виховного процесу ВНЗ [2].

Для досягнення цієї мети нами розроблена авторська психолого-педагогічна програма підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень та методичні рекомендації практичним психологам і кураторам ВНЗ у мотивації студентів до власної життєтворчості [1].

Програма носить ознаки диференціації з урахуванням індивідуальної спрямованості стратегічних життєвих рішень і специфіки актуалізації психологічних механізмів, що забезпечують розвиток компонентів особистісної готовності до прийняття стратегічного життєвого рішення з визначення життєвої позиції особистості, з професійного самовизначення та рішення щодо вибору шлюбного партнера. Програма включає психологічний тренінг, індивідуальне психологічне консультування та тематичний відеолекторій [2].

У розроблених методичних рекомендаціях наголошується на необхідності об'єднання зусиль практичних психологів і кураторів у мотивації студентів до власної життєтворчості, розвитку особистісної готовності до прийняття стратегічних життєвих рішень, формування життєвої компетентності, здатності свідомо і творчо накреслювати та розв'язувати різноманітні життєві завдання.

Таким чином, формування особистості майбутнього фахівця має включати, крім набуття необхідних професійних знань, умінь та навичок в обраній галузі, підготовку до прийняття стратегічних життєвих рішень.

Література

1. Помиткіна Л. В. Психологічні механізми прийняття стратегічних життєвих рішень майбутніми професіоналами / Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV, ч. 2 – К.: «ГНОЗІС», 2012. – С. 297-304.
2. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К. : Кафедра, 2013. – 381 с.
3. Lyubov, Pomytkina. Personal readiness of youth to making strategic life decisions // European Applied Sciences. – Germany (Stuttgart), May, 2013, № 5. – P. 155–157.

3 Особливості підготовки молоді до прийняття рішень в особливих умовах діяльності, 13 БЖД

Процес професійної підготовки молоді до діяльності в особливих умовах має спиратись на психологічні закономірності становлення особистості та враховувати специфіку поведінки і діяльності людини у процесі виконання професійного обов'язку.

Як відомо, особливими називають такі умови, коли діяльність людини пов'язана з епізодичною, непостійною дією екстремальних факторів, або високою усвідомленою вірогідністю їх появи, при цьому екстремальні фактори не мають великої сили та інтенсивності, а негативні функціональні стани виражені помірно.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що ціннісна дезорієнтація у суспільстві позначається на емоційному стані та настрої працівників. Для значної кількості працюючого населення характерними є тривожність, відчуття постійної втоми, емоційного вигорання, невпевненості у завтрашньому дні, стреси, занижена самооцінка. Як наслідок – емоційні зриви, агресивність, нетерпимість, прагнення будь-якою ціною змінити стан свідомості, знизити травмуючу напругу (нерідко через наркотики, алкоголь, психофармакологічні засоби та ін.). Якщо до цього додати загальну нестабільність у суспільстві, а також інформаційне перевантаження, то виходить, що умови життя багатьох людей і їх праці відповідають особливим і навіть екстремальним. Тобто, характерною особливістю сучасного етапу професійного розвитку є поступове розширення класу особливих умов на різні види діяльності.

Отже, сучасний процес професійної підготовки молоді вимагає оновлення з урахуванням наведених вище соціально-психологічних змін. Передусім мається на увазі психологізація сучасного процесу навчання студентів з урахуванням психологічних ознак особистості та професійних вимог щодо діяльності в особливих умовах.

Однією з найсуттєвіших ознак придатності до діяльності в особливих умовах є вміння суб'єкта праці приймати адекватні рішення. Актуальність проблеми формування навичок з прийняття рішень не викликає сумніву, оскільки

й на сьогоднішній день людський фактор в професійній діяльності з підвищеною відповідальністю залишається одним з основних [1].

Слід зазначити, що розв'язання проблемних ситуацій вимагає особистісної активності суб'єкта діяльності, результатом якої є прийняття та виконання певного рішення. Як відомо, рішення в психології – формування мисленевих операцій, які знижують вихідну невизначеність проблемної ситуації. Прийняття рішення традиційно розглядається як етап вольового акту, пов'язаний із вибором цілі і способу дії [3; 4; 5]. Продуктивний процес прийняття рішення включає в себе появу нових цілей, оцінок, мотивів, установок, смислів. Проблема полягає не в тому, щоб протиставити нові знання попереднім, а саме в тому, що необхідно забезпечити процес трансформації старих знань і навичок у нові, який може відбуватися під час професійної підготовки молоді.

Процес прийняття рішень досліджуються вченими (Г.О.Балл, М.Я.Грот, А.А.Гусейнов, В.К.Калін, О.К.Тихомиров, В.М.Чернобровкін та багато ін.) з різних позицій та у певних галузях професійної діяльності й життєдіяльності суб'єкта. Однак психологічні умови підготовки молоді до прийняття рішень вивчені не достатньо.

Як відомо процес прийняття рішень здійснюється в особистісному вимірі через актуалізацію психологічних механізмів. Вчені (А.А.Гусейнов, І.С.Кон та ін.) визначають, що у процедурі морального рішення беруть участь три основні механізми свідомості: розсудливість, розум та інтуїція. У психологічному словнику А.В.Петровського та М.Г.Ярошевського вказується, що існують два типи механізмів рішення, які характеризуються наявністю чи відсутністю гарантії отримання правильного результату.

М.Я.Грот вказував, що процес прийняття рішення особистістю відбувається в загальному вигляді на основі психологічного механізму психічного оберту, може мати циклічний характер, актуалізуючи такі психічні функції як сприйняття, емоції, інтелектуальну та вольову діяльність.

В.К.Калін, досліджуючи природу вольової регуляції діяльності особистості, вказував, що основними механізмами у прийнятті рішень є емоції та інтелект. Механізм емоцій забезпечує загальну мобілізацію усіх систем організму, а вольова регуляція починається з інтелектуального акту – усвідомлення проблемної ситуації [2]. В.М.Чернобровкін, досліджуючи механізми прийняття педагогічного рішення, основними визначив проблематизацію, цілепокладання, продукування гіпотез, аргументацію, вибір та антиципацію [6].

Сукупність вищевказаних механізмів прийняття рішень можна розвивати у студентської молоді шляхом впровадження в план професійної підготовки спецкурсу «Психологія прийняття рішень». Мета спецкурсу: сформувати у слухачів загальне уявлення про психологічні особливості прийняття рішень, типи рішень, специфіку індивідуальних і групових рішень, здобути навички застосування різних методів прийняття рішень [4].

Ефективність впровадження спецкурсу певною мірою буде залежати від особистості викладача, його особистісного потенціалу та професійної обізнаності, а також матеріально-технічного забезпечення закладу, зокрема,

можливості перегляду тематичних відеоматеріалів, прослуховування аудіозаписів тощо.

Отже, впровадження в програму навчального закладу спецкурсу з розвитку знань та навичок прийняття рішень є необхідним компонентом підготовки майбутнього професіонала до діяльності в особливих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джанис И., Манн Л. Принятие решения. Человеческий фактор. – М.: Транспорт, 1986. – С.81-104.
2. Калинин В. К. Психология воли : сб. науч. тр. / В. К. Калинин ; науч. ред. проф. Н. Ф. Калина. – Симферополь, 2011. – 208 с.
3. Карпов А. В. Психология принятия решения. – Институт психологии РАН, Ярослав. Гос. Ун-т. Ярославль, 2003. – 240 с.
4. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 381 с.
5. Тихомиров А. К. Управленческое решение. – М. : Наука, 1972. – 283 с.
6. Чернобровкін В. М. Дослідження прийняття педагогічних рішень як діяльнісного процесу. Практична психологія та соціальна робота. – К. : 2009. – С.37-48.

4 Врахування суб'єктивної ентропії у підготовці фахівців до діяльності в екстремальних умовах

Не зважаючи на існування великої кількості різних методів і психолого-технологічних рішень щодо підготовки фахівців до діяльності в особливих та екстремальних умовах, це питання залишається актуальним не лише для України, а й для усього світу в цілому. Призначення системи психолого-педагогічного забезпечення процесу професійної підготовки таких фахівців у вищих навчальних закладах полягає у врахуванні максимальної кількості особистісних показників, які визначаються й узагальнюються терміном «людський фактор». Одним з таких показників пропонуємо розглянути суб'єктивну ентропію, яка все частіше з'являється у працях вчених і дослідників.

Термін «ентропія» довгий час використовувався лише в прикладній науці для опису термодинамічних систем як характеристики їх стану. Ентропію визначають як зв'язок між макро- і мікро- станами, як єдину функцію у фізиці, яка показує напрямок процесів. Практичне значення має не стільки сама величина ентропії, скільки її зміна. За зміною ентропії визначають можливість протікання того або іншого процесу, передусім перетворення теплоти в роботу.

На сьогодні поняття ентропії широко використовується в інших науках як міра безпорядку системи, яка складається з багатьох елементів. Зокрема, в статистичній фізиці – це міра ймовірності здійснення будь-якого макроскопічного стану, в теорії інформації – міра невизначеності певного досліду, який може мати різні початки, а значить і кількість інформації, в історичній науці – для експлікації феномена альтернативності історії (інваріантності і варіативності історичного процесу), в теорії управління – міра невизначеності стану або поведінки системи в певних умовах [1]. Отже, ентропія виступає мірою рівноваги системи, характеризує ступінь її впорядкованості чи хаосу.

Поняття ентропії також введено до психологічної науки. К.Юнг ввів поняття ентропії в психоаналіз, вивчаючи динаміку особистості. У когнітивній психології є тенденція пов'язувати це поняття з невизначеністю. Тобто, чим вища невизначеність наслідків у будь-якій ситуації, тим більша буде кількість інформації, що міститься в ній, і тим вища буде ентропія. У психоаналітичній теорії ентропія – це ступінь, у якій психічна енергія стає недоступною для використання, після вкладення її у певний об'єкт. У соціальній психології – це кількість енергії, яка стала недоступною для здійснення соціальних змін і соціального прогресу. Можливо, що зі збільшенням соціальної ентропії пов'язані поступовий занепад і застій суспільства або культури.

Гештальтпсихологи порівнюють і класифікують ентропію як прагнення замкнених систем до рівномірного перерозподілу фізичної енергії і розглядають порядок із закономірностями зорового сприйняття природних форм, заснованих на принципі економії енергії. Ентропія – спосіб взаємодії особистості із соціальним середовищем і визначається тим, що соціальне середовище, з одного боку, і особистість – з іншого можуть включати в себе ентропійні і негентропійні прояви, а їх певне співвідношення утворює комбінаторно-можливі модуси взаємодії; їх широкий діапазон дає можливість виходу за межі обмеженого визначення особистості як стабільної системи, що діє в умовах, що змінюються, тобо в умовах середовища.

Вивчаючи ентропійні процеси особистості, ряд дослідників і вчених виділяють для розгляду поведінкові дисоціації, дезорганізованність, непослідовність у вчинках і переконаннях, емоційну нестійкість тощо. Все це є проявами внутрішнього хаосу і ентропійних характеристик особистості. Це продемонстровано в відомих дослідках Ф.Г.Зімбардо [3], який зробив висновок, що усі дії людини підкорені боротьбі двох мотивів – хаосу і порядку.

Деякі дослідники вказують, що психічна ентропія або внутрішній хаос може травмувати свідомість. Кожного дня можна стикатися з ситуаціями, в яких все відбувається «не так як хотілося б», а почуття безпорадності виливається назовні у вигляді конфліктів. Людина може потрапляти у стан, коли нова інформація вступає в конфлікт з уже існуючими намірами і відволікає від досягнення поставлених цілей. Усі сподівання й очікування зазнають краху і вона починає переживати біль, страх, гнів, сором тощо. Це і є психічна ентропія, повна невизначеність й безпорадність. Щоб відновити самовладання і впоратися з небажаними реакціями потрібно мати особливий ресурсний стан. Це стан, коли нова інформація знаходиться в згоді з внутрішньою структурою цілей і психічна

енергія тече без перешкод. Коли не хвилює занепокоєння і сумніви в своїй адекватності, і ви маєте стійке відчуття, що все в порядку. Цей стан іноді називають «станом потоку», у результаті якого суб'єкт починає поважати себе за все те, що вже зроблено.

Такі стани переважно повинні складати «робочі будні» фахівців в особливих та екстремальних професіях. С.О.Дружилов, аналізуючи основи професіоналізму, приходять до висновку про доцільність використання ентропійного аналізу в інженерній психології [2, С. 191-193]. В інженерній психології відомі приклади продуктивного застосування ентропійних методів дослідження процесів інформаційної взаємодії людини і машини (Шерідан Т.Б., Феррел У.Р., 1980) [7]. Зміна ентропії розглядається як міра кількості інформації, що вноситься людиною в керований процес.

Сучасний дослідник, професор В.О.Касьянов, проводячи глибокий аналіз стресових подій в авіації, пропонує використовувати поняття ентропії в якості «ентропії суб'єкта», як кількісну характеристику його психічного стану під час проблемно-ресурсної ситуації. Він робить припущення, що рівень ентропії певних переваг (рівень невизначеності бажань) характеризує ступінь психічної напруженості особистості. При цьому, чим вища суб'єктивна ентропія, тим вища ця напруженість. Максимальну ентропію вчений пропонує розглядати як один із критеріїв інтелекту, оскільки визначається через кількість одночасно розглянутих альтернатив [5, С. 76-80.].

Касьянов В.О. вказує, що бувають ситуації, які він називає «ентропійними катастрофами», коли суб'єкт не може прийняти вірне рішення. Накладається ряд факторів (недостатність, або надмірність альтернатив, обмеженість у часі, недостатність суб'єктивних ресурсів тощо), які призводять до критичного зростання ентропії й неможливості прийняти вірне рішення [4, С.337]. До такої невизначеності призводять стрибкоподібні зміни, які й супроводжуються стресом, а відтак й певними переживаннями суб'єкта.

Зрозуміло, що працюючи в особливих і екстремальних умовах діяльності, суб'єкт праці, перш за все, повинен мати високий рівень стресостійкості. Однак, наявність цієї професійно важливої якості не знімає відповідальності за прийняття рішень, а разом із цим і переживань, пов'язаних із вірно / невірно здійсненим вибором. Отже, поряд зі стресостійкістю необхідно формувати і досліджувати й інші якості, які допомагають долати хвилини стресових ситуацій з найменшим навантаженням як на емоційно-вольову сферу так і на усю психіку суб'єкта [8].

Такою характеристикою, на наш погляд, може стати суб'єктивна ентропія. У психології ентропію суб'єкта можна порівняти із тривожністю особистості. Однак це близькі, але різні характеристики, оскільки тривожність (як особистісна так і ситуативна) зростає у випадках складних обставин, ситуацій, що супроводжуються емоційними перевантаженнями. І кожне збільшення розглядається вченими й дослідниками як негативне явище, що заважає здійсненню функціональних обов'язків чи будь-яких особистих професійних дій. Тобто, чим вищий показник тривожності, тим вища знервованість та некерованість емоційно-вольовою сферою, невірні прийняті рішення й конкретні дії.

Суб'єктивна ентропія, як видно з попереднього аналізу, є характеристикою міри невизначеності у складних ситуаціях, однак її зростання не можна розглядати як однозначне збільшення напруженості емоційно-вольової сфери чи підвищення тривожності особистості. Як вказують дослідження В.О.Касьянова, є так звана «голуба зона» (рівень від- і -до) зростання параметрів ентропії суб'єкта, коли йому вдається прийняти самі вірні рішення й виконати найоптимальніші професійні дії. Проблема визначення означеної зони для професійної діяльності фахівців в особливих та екстремальних умовах, й зокрема, авіаторів, залишається поки що не розв'язаною. Оскільки, по-перше, необхідно розробити психодіагностичний інструментарій щодо визначення цього параметру, по-друге, визначити критерії, тобто межі вказаної зони, на які буде спиратися діагностика. Отже, розробка психодіагностичного інструментарію на визначення цієї характеристики може бути першочерговим завданням для екстремальної психології та психології в особливих умовах діяльності.

Сучасний дослідник Г.Ю.Маклаков, провівши ряд досліджень, пропонує новий метод оцінки впливу зовнішніх факторів на психіку людини і її психофізіологічні структури. Метод реалізується шляхом комплексної оцінки стійкості гомеостазу організму людини з використанням шенонівського визначення ентропії. Доведено, що максимальна психоемоційна стійкість досягається, коли рівень хаосу і порядку в структурах організму знаходиться в пропорції «золотого перетину». Як стверджує автор, оскільки прийом і переробка інформації у людини відбувається за допомогою універсального коду (код Фібоначчі), в основі якого лежать параметри «золотого перетину», то й детермінованість (порядок) і стохастичність (безпорядок) у системі (організм людини), тобто їх гармонійне поєднання, повинні досліджуватися за допомогою параметрів «золотого перетину» через значення ентропії. Отже, констатує дослідник, «розвиток і стабільність функціонування системи (людини) у складних стресових ситуаціях можливий, коли рівень хаосу і порядку у ній підкоряється закону гармонії, а саме знаходиться у пропорції «золотого перетину» [6, С. 36.18].

Отже, людство перебуває у пошуку інваріативних параметрів та показників суб'єктивної ентропії, психодіагностика яких дасть можливість забезпечити розробку ефективних методів щодо прогнозування та стабілізації емоційних станів операторів складних технічних систем управління. Можемо констатувати, що для підготовки фахівців до діяльності в екстремальних умовах необхідно запроваджувати нові методи й технології визначення ентропійних процесів особистості з метою забезпечення ефективності їх професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волькенштейн М.В. Энтропия и информация. – М.: Наука, 2006. – 192 с.
2. Дружилов С.А. Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход. – Харьков: Издательский дом «Гуманитарный центр», 2011. – 296 с.
3. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев / Пер. с англ. А.Стативка. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 740 с.
4. Касьянов В.А. Субъективный анализ [Текст] / В.А.Касьянов. – К.: НАУ, 2007. – 512 с.

5. Касьянов В.А. Энтропийная парадигма в теории активных систем. Субъективный анализ [Текст] / В.А.Касьянов. – Ч.2.– К.: НАУ, 2016.– 661 с.
6. Маклаков Г.Ю. Метод комплексной оценки психофизиологических параметров человека в системе комплексной реабилитации профилактики нарушений психоэмоционального состояния при его деятельности в экстремальных условиях / Матеріали Х міжнародної науково-технічної конференції «АВІА-2011». – Т. 4. – К.: НАУ, 2011. – С. 36.16-36.19.
7. Шеридан Т.Б. Системы человек-машина / Т.Б.Шеридан, У.Р.Феррелл. – М: Машиностроение, 1980. – 400 с.
8. Pomytkina L.V. The subject's experience during decision-making / PROCEEDINGS The VII World Congress «AVIATION in the XXI-st CENTURY», «Safety in Aviation and Space Technologies», September 19-21, 2016, Volume 3, Kyiv, 2016. – pp. 9.159-9.163.

5 Психологічний супровід професійної діяльності

Отже, психологічна допомога працюючій людині й на сьогодні є надзвичайно актуальною. Вчені й практики виділяють наступні основні складові психологічного супроводу професійної діяльності:

1. *Забезпечення позитивного соціально-психологічного клімату (СПК).*

Соціально-психологічний клімат розглядається як продукт предметно-практичних взаємостосунків людей у процесі їх спільної діяльності, що виявляється у поведінці, довільних і мимовільних реакціях, способах спілкування. На СПК великий вплив мають міжособистісні стосунки, суб'єктивний характер яких виявляється у сумісності людей.

Сумісність характеризується оптимальним поєднанням якостей людей у процесі спільної діяльності, що сприяє її успішному виконанню. Гармонійне поєднання фізичних якостей людей, що виконують певну спільну діяльність, свідчить про фізичну сумісність. Запорукою психофізіологічної сумісності є властивості нервової системи, а також особливості аналізаторних систем. Основою соціально-психологічної сумісності є взаємини людей з такими особистісними властивостями, які сприяють успішному виконанню соціальних ролей. Отже, психологічні заходи з формування позитивного клімату як на виробництві так і в організаціях різного типу є необхідною умовою їх стабільної ефективної діяльності.

2. *Встановлення задоволеності роботою та умовами праці й відпочинку; поліпшення режиму праці й відпочинку.*

Задоволеність працею – оцінка індивідом власного становища в системі суспільного розподілу праці. Ставлення до праці може бути позитивним, негативним, і байдужим. Суть відношення до праці полягає в реалізації того чи іншого трудового потенціалу працівника під впливом системних потреб і сформованої зацікавленості. Ставлення до праці характеризує прагнення (чи відсутність його) людини максимально приводити в дію свої фізичні та духовні

сили, використовувати свої знання та досвід, здібності для досягнення певних кількісних і якісних результатів.

З проблеми поліпшення режиму праці й відпочинку психолог може надати кваліфіковані рекомендації як для керівників з метою оптимізації виробничих процесів, так і для працюючих – врахування особливостей нервової системи щодо організації якісного відпочинку.

3. Мотивація працівників до ефективної професійної діяльності.

Мотивацію вчені визначають як сукупність спонукальних факторів (як особистісних так і ситуативних), які викликають активність людини і визначають її спрямованість. Мотивація починається із відчуття нестачі у чомусь і прагнення індивіда задовольнити її. До них відносять: мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, які визначають поведінку людини. Активність, яку проявляє людина у досягненні чогось є запорукою успіху.

Вчені виділяють наступні основні види мотивів, характерні для професійної діяльності [С.С.Занюк]:

- мотив самоствердження;
- мотив влади;
- мотив досягнення;
- мотив саморозвитку;
- процесуальний мотив;
- просоціальний мотив;
- мотив афіліації;
- негативний мотив тощо.

Мотив визначається працедавцями як один із найважливіших компонентів діяльності, оскільки виконує функцію смислоутворення, а зі зміною мотиву змінюється й сама діяльність людини.

4. Заходи щодо професійної адаптації.

Професійна адаптація – це процес пристосування нового співробітника до вимог робочого місця, особливостей колективу та корпоративної культури організації. Під адаптацією розуміють процес перебудови різноманітних функцій організму, спрямований на підтримання внутрішнього гомеостазу. Психологічний супровід адаптації працівника розпочинається з моменту прийому фахівця на роботу й може продовжуватися протягом усієї кар'єри. Основні періоди, що потребують допомоги в адаптації суб'єкта праці можуть бути наступними:

1. Молодим фахівцям на початку професійної діяльності.
2. Працівникам під час вікових криз суб'єктів праці.
3. Допомога впродовж професійних криз суб'єктів праці.
4. В період зростання появи небажаних функціональних станів людини у трудовій діяльності.
5. Під час зміни умов та засобів професійної діяльності.

Для збереження працездатності суб'єкта праці необхідно враховувати види адаптації: фізіологічну, психічну та психофізіологічну (Н.С.Пряжников) та її наступні рівні 1) субклітинний, 2) клітинний, 3) тканинний, 4) окремого органу, 5) окремої системи органів, 6) цілісного організму, 7) груповий, 8) популяційний, 9)

видовий, 10) біоценотичний, 11) екосферний (Р.Ешбі, Ф.Б.Березін, О.М.Кокун та ін.)

5. Профілактика небажаних функціональних станів.

Функціональні стани (перевтома, виснаження) виникають у суб'єктів праці в обтяжливих умовах діяльності, відносяться до виду функціональних станів динамічної неузгодженості. Такі стани характеризуються порушенням адекватних фізіологічних і поведінкових реакцій, невідповідно високою психофізіологічною «ціною» діяльності. Як наслідок призводять до порушення структури діяльності, зниженню її ефективності та надійності.

Психологічна допомога полягає в оптимальному забезпеченні збереження гомеостазу індивіда; розробці та використанні засобів, що дозволяють відновлювати стан працівника після стресу (кабінети психологічного розвантаження, позитивні психологічні настрої, психологічна просвіта тощо); профілактика стресів та монотонності діяльності; за необхідності – постстресова реабілітація.

Оскільки вірогідність виникнення небажаних станів збільшується навіть у професіях, що відносяться до типу «комфортних», збільшується й вимога до різноплановості психологічних заходів.

6. Запобігання професійним деструкціям.

Професійні деструкції – це зміни сформованої структури діяльності й особистісні зміни, що поступово нагромадилися, і які негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу, а також на розвитку самої особистості. Багаторічне виконання однієї і тієї ж професійної діяльності часто призводить до появи професійної втоми, виникнення психологічних бар'єрів, збідніння репертуару способів виконання діяльності, втрати професійних умінь і навичок, в цілому – зниження працездатності.

Вчені й практики виділяють наступні групи професійних деструкцій [Е.Ф.Зеер, О.М.Кокун]

1. Загальні професійні деформації, типові для працівників даної професії (для лікарів – синдром «жалісливої втоми», для керівників – синдром «уседозволеності» тощо).

2. Спеціальні професійні деформації (у слідчого – правова підозрілість); у медсестер – черствість і байдужість).

3. Професійно-типологічні деформації, зумовлені накладанням індивідуально-психологічних особливостей на психологічну структуру професійної діяльності (песимізм, нарцисцизм, властолюбство тощо).

4. Індивідуальні деформації, зумовлені особливостями працівників різних професій, коли окремі ПВЯ, як і небажані якості, надмірно розвиваються, що призводить до виникнення зверхякостей чи акцентуацій (зверхвідповідальність, суперчесність, гіперактивність, трудовий фанатизм, професійний ентузіазм, нав'язлива педантичність тощо).

7. Здійснення прикладних психодіагностичних досліджень.

Для збереження працездатності особистості, а також з метою підвищення продуктивності й ефективності праці потрібно проводити постійні прикладні психодіагностичні дослідження. Вони узгоджуються з керівництвом організації і

здійснюються у тих напрямках, які відповідають основним цілям виробництва. Ці дослідження можуть бути спрямованими на:

1. Вивчення рівня розвитку основних ПВЯ суб'єкта праці з метою підвищення професіоналізму.

2. Вивчення характерологічних особливостей з метою покращення комунікативної взаємодії.

3. Дослідження усіх видів працездатності та функціональних станів, характерних для специфіки організації.

4. Схильностей до будь-чого (прийняття рішень, переговорів, творчості тощо) з метою створення кадрового резерву.

5. Сумісності у колективі для оптимізації процесу розстановки кадрів тощо.

8. *Психологічне консультування працівників.*

Як відомо, психологічне консультування на виробництві здійснюється у трьох напрямках: акмеологічне (здійснення допомоги у набутті професіоналізму, з визначення, чи розвитку основних ПВЯ), управлінське (тісна співпраця психолога з керівником), соціально-психологічне (консультування з різних особистих проблем суб'єкта праці не лише на виробництві, а й у стосунках поза професійною діяльністю).

9. *Психологічна корекція професійної діяльності.*

Дослідники виокремлюють наступні види корекційної роботи:

1) індивідуально орієнтована допомога у професійному самовизначенні, у разі невідповідності індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта праці вимогам професії;

2) індивідуальна робота психолога з різних проблем професійної некомпетентності;

3) індивідуальна чи групова робота щодо подолання різних девіацій суб'єктів праці;

4) корекція індивідуального стилю діяльності;

5) корекція професійних деструкцій, що склалися тощо.

10. *Запобігання девіантній поведінці, психічним розладам, суїцидам:*

- індивідуальна робота;
- тренінгові заходи;
- психологічна просвіта.

11. *Організація кімнат психологічного розвантаження.*

На сьогоднішній день в арсеналі психологічної методології знаходяться різні види розвантажувальних методів й засобів зняття емоційної напруги, які використовуються як релаксаційні техніки, зокрема:

- музичні супроводи (використання голосів лісу, шуму моря тощо);
- аромотерапія (конкретні запахи трав і квітів);
- арттерапія (набори для малювання);
- спрямована візуалізація;
- психологічні позитивні настрої;
- кольорова терапія, тощо.

12. *Участь у професійному доборі, відборі, підвищенні кваліфікації.*

1. Професійний відбір – процес виділення із кандидатів осіб, що здатні забезпечити ефективне виконання функціональних обов'язків.
2. Професійний добір – створення кадрового резерву.
3. Розстановка кадрів – розподіл робітників за робочими місцями у відповідності до їх індивідуально-типологічних та особистісних властивостей. В усіх етапах має місце методологія, методи та методика роботи з персоналом, методи та методики корекції.
4. Підвищення кваліфікації (врахування фахівцями власних індивідуально-психологічних, типологічних особливостей; робота з емоційними станами тощо).

13. Професійна орієнтація.

Професійна орієнтація – широкий комплекс мір щодо надання допомоги у виборі професії: активне використання психодіагностики, наочних засобів, описів професій і конкретних робочих постів, становлення діалогового режиму консультування клієнта як шляху його самореалізації у житті в професійній сфері, як шляху самопізнання, а не тільки лише ознайомлення з існуючими професіями, навчальними закладами і вакансіями.

Професійна орієнтація у свою чергу також розподіляється на декілька самостійних «гілок» – напрямків діяльності, які відрізняються своєю методологією і методичним інструментарієм: профінформація, профагітація, профпросвіта, профдіагностика, профконсультація.

Досить актуальною для України, на наш погляд, є проблема якості та ефективності психологічного супроводу професій, які відносяться до праці в особливих умовах, тобто операторів, пілотів, підводників, авіадиспетчерів та ін. Робота за цими спеціальностями вимагає від людини великої концентрації та мобілізації усіх психічних ресурсів. Велика відповідальність (за сотні людських життів) під час роботи створює значне нервово-емоційне напруження у людини працівника. Негативними факторами під час такої праці є також не завжди сприятливі умови трудової діяльності: хоча, наприклад, авіадиспетчери працюють у парах, допомагаючи один одному, робоча зміна триває 12 годин, а перерви не є регулярними і залежать від завантаженості авіадиспетчера під час зміни; психологічна підтримка працюючих (особливо це стосується профілактики стресів і зняття психоемоційного напруження, втоми після важкої зміни) в Україні здійснюється не досить якісно та ефективно, тому досі її функцію виконує міжособистісне спілкування.

Таким чином проблема психологічного супроводу потребує значно більшої уваги і з боку психологів, і з боку керівного складу роботодавців.

Взяти коротко, як супровід

Психологія праці й відпочинку у житті людини: життєздатність (індивідуальність) професіонала

Національний авіаційний університет, г. Київ

Так влаштоване людське життя, що більшу половину свого свідомого існування людина працює. Однак, ставлення до праці людини не завжди було однаковим. Згідно поглядом Аристотеля, головним у людському житті була не праця чи інша професійна діяльність, а саме дозвілля (досуг) – діяльність, яка вільна від примусового чи надмірного (будь то праця на замовника чи заради власних інтересів, але однобічна, яка займає дуже багато часу і сил¹).... [].

Історична своєрідність поглядів не тільки Аристотеля, але і багатьох інших мислителів античності, полягала в тому, що ними праця, професія, виробництво на замовлення будь-яких корисних речей, які дозволяли непогано існувати і самому їх виробнику, – не включались до числа виправданих, високих цінностей життя. Професія була не щастям, а, навпаки, покаранням. Вона була легемітизована як нижча форма існування, яка викривляє природу людини, як щось необхідне і корисне, але ніяк не прекрасне і не бажане. Як зазначив І.Д.Джохадзе, праця (професія) визначалася давніми греками негативно, як відсутність дозвілля (a-scholia)².

Оскільки з розвитком суспільства змінювалося ставлення до праці В.Ястшембовський писав: «Хто жаліється на працю, той не зрозумів життя: вона є важелем, який рухає усім. Відпочинок – це смерть, а праця це життя!» [].

Як зазначає Г.В.Іванченко, на сьогодні, і для жінок, і для чоловіків сім'я є більш важливим джерелом задоволеності життям, ніж праця, – це підтверджують численні дослідження. Однак, як справедливо зауважують дослідники, поступово зменшується кількість і жінок, і чоловіків, які готові заради сім'ї поступатися своїми економічними й психологічними інтересами (Іванченко Г.В. [с. 85]).

На сьогоднішній день науковці й практики, які десятки років вивчали трудову діяльність людини, стверджують, що недостатньо приділялося уваги місцю відпочинку в життєдіяльності людини. Не проводилися дослідження динаміки відпочинку, зміни настрою та самопочуття в залежності від якості відпочинку, впливу емоцій та емоційних станів, спричинених не під час трудової діяльності, а під час відпочинку тощо. Але в усі часи працівники та роботодавці відмічали, що недостатній відпочинок знижує мотивацію до здійснення трудової діяльності, неякісний відпочинок спричиняє негативні емоції та неадекватні стани, підвищену стомлюваність та зниження стресостійкості, що в цілому призводить до зниження працездатності та задоволеності працею. І якщо запитати з цього приводу роботодавця, він відповість: «Найкращий працівник – той, хто добре відпочив!» Таким чином, відпочинок можна вважати необхідною

¹ Aristoteles. Politik. II. 1. 1337b 8-10; ii. 2. 1337b 16-17.

² Джохадзе И.Д. Homo faber и будущее труда // Логос. 2004. Т. 45, № 6. С.3.

складовою трудової діяльності працівника; *якісний відпочинок* – запорукою збереження працездатності та життєдіяльності суб'єкта праці.

Отже, перш за все необхідно з'ясувати, що являє собою «відпочинок»? Який відпочинок для кого найкращий? Яким чином він пов'язаний з працею суб'єкта? Які наслідки врахування чи нехтування ним у процесі здійснення трудової діяльності?

Категорія «відпочинок» визначається як дозвілля, проведення часу, метою якого є відновлення нормального стану організму. Зазвичай відпочинок включає в себе наступні стадії: розслаблення, відновлення сил, розваги тощо. Заняттями для відпочинку визнається «нічого нероблення», лежання на дивані, сон, їжа, спорт, прослуховування музики, перегляд телевізійних програм, витворів мистецтва, читання книжок, комп'ютерні ігри та інші розваги.

Дослідники пропонують наступну класифікацію відпочинку [Грушин Б.А., Йонне Поль]:

1) за тривалістю: секунди (коротке розслаблення); хвилини (перерва); години (щоденний відпочинок, сон, заняття чим-небудь, відвідування концертів, екскурсії, свято, тусовка, перегляд фільму); дні (вихідні дні (субота, неділя), відпустка, подорож); місяці (велика відпустка, великі канікули); роки та десятиріччя (пенсія);

2) за активністю: активний відпочинок (переключення на будь-яку діяльність, відмінну від тієї, що викликала втому – у бігу, наприклад, це буде спокійне ходіння, у плаванні – неквапливий рух у воді тощо): спорт, туризм, бесіда; творчий відпочинок (перехід до активності в малюванні, в створенні проектів, звернення до живопису, до літературних творів, режесури свят чи вистав тощо); пасивний відпочинок (відносний спокій, відсутність активної рухомої діяльності): сон, розслаблення, перегляд фільмів тощо; змішаний відпочинок: полювання, риболовля.

Так Т.В.Новацький розглядав працю у зв'язку з іншими видами активності людини, такими як веселощі, процес навчання, і навіть з такими оригінальними станами як сон, мрії та так звані «треті стани» (забави, розваги), під час яких людина входить у них, коли піддається хвилям настрою, імпульсам та втрачає пильність. Зв'язок праці з мріями вчений вбачав у зміні реальних мрій у прагнення, а це мотивує індивіда до дії, тобто до праці. Говорячи про зв'язок навчання і праці, автор підкреслював, що процес навчання асоціюється «виключно з незадоволеннями та нудними думками», які вважав не зовсім правильними, бо навчання буває часто цікавим і приємним. Вимагає воно, щоправда, подолання труднощів, але буває й так, що приносить справжню радість. Однак це вже зусилля, що має характер розумової праці.

Сама ж праця для вченого була певною формою (але й видом) діяльності людини, що має доцільний характер і реалізується за прийнятим планом і кінцевим ефектом, який міститься в голові індивіда [Тадеуш В.Н].

Усі стани, в яких може перебувати індивід, Т.В.Новацький розподіляв на стани дії й стани відпочинку [С.25-26]. До станів відпочинку відносив насамперед сон. Уві сні людина не діє, не є свідомою, функціонування її свідомості

призупиняється. Серце починає працювати в уповільненому режимі, призупиняється рух окремих органів, і тільки сонні марева є свідченням того, що нервова система й далі працює, хоча не так як у свідомому стані. Про стан сну відомо досить багато, і, водночас, сон залишається дуже таємничим процесом, якщо мати на увазі роботу мозку під час сну. Однак, як загальновідомо, сон відновлює сили, очищає кров, стабілізує основні функції організму. Паралельно під час сну в корі головного мозку відбуваються процеси, результатом яких є не лише сновидіння, але й настрої після пробудження. Фрейдисти вказували, що в стані сну вивільняється підсвідомість, яка вдень відсунута на задній план процесами свідомих переживань.

Дослідники сну розрізняють різні його фази. Зазвичай спочатку настає легкий сон, з якого сплячого може вивести найслабший подразник. За ним наступає глибокий сон, який відновлює роботу нервової системи та енергетичні сили організму. Під час нього людина може не реагувати навіть на досить сильні подразники. Також виділяють фазу парадоксального сну, під час якого ритми нервових збуджень наближені до тих, які людина має наяву. Припускають, що за такого сну людина може сприймати сигнали зовнішнього світу й опрацьовувати їх, не прокидаючись. На сон впливає багато різноманітних чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, а також – стан здоров'я. Однак, іноді людина прокидається стомленою. Отже, не завжди, не за будь-яких умов людина уві сні відпочиває і відновлює свої сили.

Цю особливість спробував пояснити Б.Й.Цуканов. Дослідник вказує, що цикл життєдіяльності дорослого індивіда поділяється на два нерівноцінних періоду: період бадьорості та період сну. Сон, згідно ППавлова є досить розвиненим гальмуванням кори великих півкуль головного мозку. Він виникає в міру витрати нервовими клітинами біоенергетичного потенціалу протягом періоду бадьорості, що призводить до зниження їх збудження. Сон необхідний, перш за все, для відновлення біоенергетичного рівня нервових клітин, тобто працездатності мозку.

Вплив сну на здоров'я і працездатність людини відомий з давніх давен. Тому досить актуальним є питання про тривалість сну, яка необхідна людині для відновлення працездатності його мозку. Вважається, що зазвичай людині досить близько 8 годин сну на добу. Однак дослідники (Л.І.Купріянович, Б.Й.Цуканов) вказують, що тривалість сну у осіб, які належать до різних типів вищої нервової діяльності, різна. Звідси витікає важливий висновок про те, що рекомендації про нормативну тривалість сну повинні базуватися на типологічних особливостях людини. Б.Й.Цуканов шляхом математичного моделювання дослідив, що флегматику зазвичай достатньо 6-7 годин на добу (деяким особам, навіть 5 год.), тоді як холерики повинні спати більш тривалий час 9-10 годин. Суб'єкти з меланхолійною нервовою системою (емоційно нестабільні, збудливі) сплять від 8-9 годин, а сангвіноїди – 7-8 год. Як видно, флегматоїди відносяться до самих короткосплячих суб'єктів. Експериментально доведено, що енергозатрати індивіда являються постійною величиною: чим більше витрати енергії тим коротшим буде період бадьорості та довшим період сну. Показником енергозатрат є динаміка процесів збудження і гальмування.

Крім того Б.Й.Цуканов звертає увагу на таку характеристику як якість сну. Якщо людина лягає спати, а в сусідній кімнаті продовжується активне поживлення (перегляд фільмів, приготування їжі із відповідним брязканням), то глибокий сон може не наступити, бо людина начебто спить, а начебто чує все, що відбувається. У такому разі пробудження вранці буде з «важкою головою» і відчуттям стомленості, тобто організм у результаті – не відпочив. Особливо якісного сну потребують меланхоліки, які є легко збудливими й емоційно нестабільними. Врахування якості сну є важливою умовою для відновлення сил організму під час сну.

Також існують досить переконливі дослідження, що люди за часом прокидання (чи засинання) й за активністю протягом доби поділяються на «жайворонків» та «сов». Для жайворонків більше підходить «раніше лягти спати – й раніше встати», а для сов – усе навпаки. Отже, у професійній діяльності суб'єктам праці необхідно враховувати власні індивідуальні періоди бадьорості та сну, а також роботодавцям з метою безпеки праці та якнайкращого керування ефективністю діяльності.

Коли людина прокидається і повертається її свідомість, вона починає функціонувати, здійснювати певну діяльність, або не здійснювати. Форми бездіяльності характерні для стану повного розслаблення й цілковитого виключення з реального перебігу подій. Такий вид відпочинку протиставляється будь-якій діяльності, у тому числі й активному відпочинку, який полягає у зміні виду діяльності, тоді коли повне розслаблення є відмовою від неї.

Часто люди, стомлені розумовою працею, відпочивають за рахунок припинення роботи певних груп нервів чи м'язів і введення в дію інших. Вони працюють у власному саду, у квітнику, плавають, грають у спортивні ігри тощо. Такий відпочинок також є діяльністю, оскільки полягає у зміні діяльності. Порівняно з пасивним відпочинком такий відпочинок має відносний характер. Отже, діяльністю можна назвати усі цілеспрямовані дії, скеровані на вирішення певних завдань. Існує велика кількість видів різноманітних завдань, а відтак і їх класифікація. Найпоширенішими Т.В.Новацький вважає наступні: забаву, навчання і працю.

В.Татаркевич у своїй книзі «Про щастя» розмежовує поняття забави й розваги. Розвага притаманна дорослим людям, обтяженим працею й відповідальністю, якої немає у дітей. Забава ж характерна як дітям так і дорослим. Розвага – лише для дорослих, які час від часу можуть відірватися від своїх обов'язків.

Т.В.Новацький вважає, що забава відрізняється від відпочинку, хоча багато осіб трактують її як відпочинок. Це так званий активний вид відпочинку, який полягає в переході від одного виду діяльності до іншого, на відміну від пасивного відпочинку, який полягає у відсутності будь-якої діяльності.

У своїх роздумах про працю і відпочинок О.Камінський, посилаючись на ряд авторитетів (Дж.Д'юї, Е.Клапареда, А.С.Макаренка) пише: «Забава є однією з основних форм вираження зацікавленості і дитини і дорослої людини. Вона свого роду як підсвідоме дійство, що вводить індивіда у біологічне, суспільне і культурне життя. Робота уяви під час забави є компенсацією того, чого бракує в

житті людини. Забава супроводжує людину від колиски до смерті, набуваючи упродовж життя щоразу інших форм, що завжди позначені радістю. Вона є елементарною потребою психофізичного здоров'я» [А.Каминський].

Характеризуючи треті стани, В.Татаркевич вказує, що це свідомий стан, коли людина не керується своїми думками й діями, а піддається моменту, не ставлячи собі жодної мети. Такий стан супроводжується переплетінням настроїв і вражень відповідно до змінних імпульсів, що надходять ззовні або зсередини:

1. У третьому стані ми не налаштовані на результат, що є характерним для праці, або на задоволення, чим характеризується стан забави.
2. Ці троякі дії постійно переплітаються.
3. Треті стани є основною формою нашого буття.
4. Такі стани не є лінощами, оскільки до них належить контакт з мистецтвом, переживання кохання, молитва.
5. Під час праці й гри люди напружені: стараються зробити щось добре, вдало зіграти, перемогти, і тільки у третьому стані – настає розслаблення. Доречно звернути увагу на той аспект, що сучасна пропаганда розслабленого життя скерована не лише на те, щоб не працювати весь час, а й на те, щоб постійно не бавитися.
6. Треті стани є особистісним виявом людської поведінки.
7. Такі стани можуть бути приємними або прикрими, однак, із них складаються малі життєві задоволення.
8. Треті стани не можна викликати на замовлення, вони народжуються самі. Можна лише звертати на них більше уваги і навчитися радіти цим малим задоволенням.

У працях Делінгера також враховуються особливості відпочинку особистості. Дослідник вказує, що певним характерологічним особливостям людини повинен відповідати певний відпочинок. Зокрема у розробленій ним діагностиці характеру за вибором людиною певної геометричної фігури дається рекомендація не лише особливостей спілкування людини, манери одягу та манери поведінки, але й певного виду відпочинку. Дослідник підкреслював, що одній людині необхідний активний відпочинок з широким колом людей для взаємодії, а іншій – усамітнений, спокійний відпочинок.

Таким чином, характеризуючи працю і відпочинок суб'єкта, вчені одноставні в одному: праця є свідомою діяльністю людини, розрахованою на досягнення певного результату; відпочинок приносить людині розслаблення, пов'язане з відновленням як фізичних так і психічних сил. До відпочинку відносять: сон, гру, забаву та треті стани. Лише людина сама на власний розсуд, за власним бажанням може свідомо створювати умови для відпочинку та будувати насичену життєдіяльність.

Бути суб'єктом означає стати творцем свого життя, самому створювати умови для свого розвитку, тримати під контролем власні бажання, долати деформації власної особистості. Ці здібності людини створюють для неї можливість існування не тільки у вимірі необхідного, але й у вимірі можливого,

будуючи у ньому особливу форму причинності – самодетермінацію³, завдяки рефлексії, самодистанціюванню, сенсу та творчій свідомості.

Литература

1. Грушин Б.А. Свободное время. Величина. Структура. Проблемы. Перспективы. – М., 1966.
2. Джохадзе И.Д. Homo faber и будущее труда // Логос, 2004. – Т. 45. – № 6. – С.3.
3. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005.
4. Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. – М.: Смысл, 2009. – 304 с.
5. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. вып. 1 / Под общ. ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
6. Тадеуш В.Новацький. Людська паця. Аналіз поняття / Пер. з польськ. Юлії Родик. – Львів: Літопис, 2010. – 182 с.
7. Цуканов Б.И. Время в психике человека.
8. Aristoteles. Politik. Ii. 1. 1337b 8-10; ii. 2. 1337b 16-17.
9. А.Камински. Aktywizacja i uspołecznianie uczniów w szkole podstawowej. Warszawa, 1960.

³ Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. вып. 1 / Под общ. ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.