

спосіб досягнення власних цілей в процесі взаємодії особистостей. Однак, у вузькому сенсі дане поняття набуває негативно-оцінного характеру, що пов'язане із ставленням до іншої людини як до засобу досягнення власних цілей. Формування маніпулятивної поведінки здійснюється в ситуаціях, коли є культурний дозвіл, соціальна підтримка, міжособистісні зразки і внутрішнє бажання. Відсутність адекватних способів досягнути мети призводить до використання маніпулятивних технік і прийомів.

Основними маніпулятивними прийомами визначено: організаційно-процедурні, а саме дозування вихідної інформаційної бази, формування установок шляхом цілеспрямованого підбору виступаючих, подвійний стандарт в нормах оцінювання поведінки учасників дискусій, маневрування порядком обговорення, управління процесом обговорення, обмеження в техніці проведення обговорення, реферування; логіко-психологічні, серед яких "порочне коло", "неповне спростування", прийом дотримання норм, послідовності, логічності висловлювань, "багато питань", "постулювання істини"; особистісні, зокрема, роздратування опонента, власне піднесення або самовихваляння, використання незнайомих для опонента слів, теорій і термінів, зрив або відступ від обговорення, прийом "паличні доводи", "читання в серцях".

Список використаних джерел

1. Бауман З. Индивидуализированное общество / З. Бауман; пер. с англ. В.Л. Иноземцева. – М.: Логос, 2005. – 390 с.
2. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – СПб: Речь, 2004. – 292 с.
3. Мей Р. Любовь и воля / Р. Мей; пер. О.О. Чистяков, А.П. Хомик. – М.: Рефл-бук – К.: Ваклер, 1997. – 384 с.
4. Стретерн П. Макиавелли за 90 минут / П. Стретерн; пер. С. Бобровой. – М.: Астрель; АСТ, 2006. – 176 с.
5. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. – СПб: Изд-во инст-та психотерапии, 2008. – 192 с.

References translated and transliterated

1. Bauman Z. Individualizirovannoe obshchestvo [Individualized society] / Z. Bauman; per. s angl. V.L. Inozemceva. – M.: Logos, 2005. – 390 s.
2. Docenko E.L. Psihologija manipuljacji: fenomeny, mehanizmy i zashhita [Psychology of manipulation: phenomena, mechanisms and protection] / E.L. Docenko. – SPb: Rech', 2004. – 292 s.
3. Mej R. Ljubov' i volja [Love and Will] / R. Mej; per. O.O. Chistjakov, A.P. Homik. – M.: Refl-buk – K.: Vakler, 1997. – 384 s.
4. Stretern P. Makiavelli za 90 minut [Machiavelli in 90 minutes] / P.Stretern; per. S.Bobrovoj. – M.:Astrel'; AST, 2006. – 176s.
5. Shostrom Je. Chelovek-manipuljator. Vnutrennee puteshestvie ot manipuljacji k aktualizacii [Man manipulator. The inner journey from manipulation to actualization] / Je. Shostrom. – SPb: Izd-vo inst-ta psihoterapii, 2008. – 192 s.

УДК 159.9.088.4 :34.08 : 316.613.4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ

О.Г. Малина

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Запорізький національний університет

Є.О. Іванов

магістр кафедри психології, Запорізький національний університет

Малина О.Г., Іванов Є.О. Психологічний аналіз негативних психоемоційних станів у професійній діяльності держслужбовців. У статті надано психологічну характеристику негативних психоемоційних станів держслужбовців на основі аналізу психологічних особливостей професійної діяльності фахівців державних органів влади. Розглянуто соціально-психологічні параметри умов праці, що виступають стресогенними чинниками виникнення негативних психоемоційних станів держслужбовців, охарактеризовано прояви та визначено психологічні ознаки стомлення, перевтомлення, нервово-психічної напруги, психоемоційного напруження, інформаційного та емоційного стресу, фрустраційного напруження і фрустрації, розглянуто їх негативні соціально-психологічні та професійно-психологічні наслідки. Проаналізовано функціональні можливості, спрямовані на забезпечення ефективності і надійності професійної діяльності держслужбовців навіть при дії екстремальних чинників. Визначено напрямки оптимізації психоемоційної стійкості та окреслено шляхи психосоціального супроводу професійної діяльності держслужбовців.

Ключові слова: професійна діяльність держслужбовців, негативні психоемоційні стани, стомлення, перевтомлення, нервово-психічна напруга, психоемоційна напруженість, стрес, фрустрація, психоемоційна стійкість.

Malina, O.G., Ivanov, Ye.O. Psychological analysis of negative psycho-emotional states in the professional activity of civil servants. The article gives a psychological description of negative psycho-emotional states of civil servants on the basis of analysis of psychological peculiarities of professional activity of specialists of state authorities. Extremely high demands on the professional activity of civil servants bring it to extreme. According to socio-psychological characteristics, professional activity in state structures is associated with a high degree of responsibility for the decisions taken and their consequences, with information uncertainty, the need for positive relationships in the team in the presence of stressful, conflict-related situations, with an unregulated or forced labor regime. The socio-psychological parameters of working conditions are determined as the stressed factors of the emergence of negative psycho-emotional states of civil servants. The psychological signs of fatigue, hypertension, nervous-psychic stress, psycho-emotional stress, information and emotional stress, frustration stress and frustration are determined, their negative social considerations are considered as well as psychological and occupational-psychological consequences. The functional capabilities aimed at ensuring the efficiency and reliability of professional activity of civil servants even under the influence of extreme factors have been analyzed. The directions of optimization of psychoemotional stability have been determined and the ways of psychosocial support of professional activity of civil servants have been outlined. The purpose of psycho-prophylactic and psycho-hygienic work aimed at preserving psychological health, increasing the efficiency and results of work should be the formation of frustration tolerance and optimization of psycho-emotional stability of the personnel of state structures.

Keywords: professional activity of civil servants, negative psychoemotional states, fatigue, overcoming, nervous-psychic stress, psychoemotional tension, stress, frustration, psycho-emotional stability.

Постановка проблеми. На протязі останніх десятиліть в багатьох країнах здійснюється цілий ряд фундаментальних, об'єктивно затребуваних перетворень, які відкривають нові можливості у розвитку суспільства. Ефективно функціонуюча державна система управління стає одним із головних чинників, що визначають перспективи розвитку економіки, підвищення благополуччя населення. Важливою складовою становлення ефективної державної служби виступає професійна діяльність службовців, що відіграє важливу роль у формуванні довіри громадян до органів державної влади.

Ефективність функціонування органів державної влади визначається успішністю праці держслужбовців, їх здатністю в короткий термін вирішувати різноманітні завдання в швидко змінюваних умовах, їх стабільною працездатністю у сумісній діяльності. Складні умови праці, значні вимоги до її результатів зумовлюють виникнення ризику негативних психоемоційних та психофізіологічних функціональних станів, що потребують систематичних психопрофілактичних заходів та своєчасної психологічної корекції. В свою чергу, розробка системи соціально-психологічного супроводу діяльності державної служби, формування фрустраційної толерантності і психологічної витривалості фахівців зумовлює необхідність психологічної кваліфікації негативних психоемоційних станів на основі психологічного аналізу їх професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний час проблема професійної діяльності і негативних психоемоційних станів персоналу знаходиться у широкому колі вітчизняних і зарубіжних досліджень, а саме – у межах загально-психологічної концепції діяльності, зокрема професійної (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн та ін.); загальнотеоретичні й експериментальні дослідження феномену спільної діяльності (Ф.Д. Горбов, Є.С. Кузьмін, О.І. Донцов, А.В. Петровський, С.В. Саричев, О.С. Чернишов), теоретико-методологічні основи психології управління (Л.М. Карамушка).

Негативні психоемоційні стани у професійній і соціальній діяльності розглядаються у межах концепції фрустрації як психологічного стану (М.Д. Левітов), концепції феноменальності фрустрації та стресу (Дж. Доллард, Г. Сельє, Л. Дуб, Н. Міллер, О. Мауер, Б. Сірс, Л. Берковіц, А. Бандура, Д. Майєрс, Р. Баркер та ін.), теорії фрустраційної агресії (Дж. Доллард, Б. Сірс, Л. Дуб), теорії фрустраційної регресії (К. Багнер, Т. Дембо, К. Евін); фрустраційний чинник у професійному становленні спеціаліста розкривається в працях Ю.Є. Сосновікова, Н.Д. Зав'ялова, В.О. Пономаренка. Аналіз фрустраційних та стресових проявів діяльності розгортається в дослідженнях Г.Б. Заремби, Е.І. Кіршбаума, Л.М. Мітіної, С.М. Сулейманова; негативних психофізіологічних станів втомлення перевтомлення, нервово-психічної напруги у дослідженнях М.С. Корольчука, В.М. Крайнюка, Т.І. Кочергіної; кризові ситуації в структурі індивідуального досвіду у роботах Н.Ф. Шевченко. Різноманітні аспекти формування психоемоційної стійкості персоналу досліджувались О.С. Анісімовим, А.С. Гусевою, Л.Г. Лаптевим, В.Г. Михайловським, М.Ф. Секачем, І.М. Семеновим, ін.

Мета дослідження полягає у психологічному аналізі негативних психоемоційних станів у професійній діяльності держслужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Державний службовець розглядається як професійний працівник певної державної організації

(керуючого органу, армії, освіти, закладів охорони здоров'я і т.п.). У вузькому сенсі – як професійний керівник органів державної влади; громадянин, що займає у порядку, встановленому правовими актами, посаду в державному органі. За визначенням Л.Д. Чайнової держслужба являє собою «цільову керовану цілісність, що має ієрархічну структуру, набуває певної самостійності і незалежності, та реалізує загальні інтереси громадян і має свої особливі інтереси» [9, 76].

Соціальне середовище багато в чому визначає форму та стиль діяльності органів державної служби, в якій формуються цінності та пріоритети держслужбовців, а також відношення населення до держслужби та держслужбовців, так і до держави в цілому.

Професійна діяльність держслужбовців пред'являє достатньо жорсткі вимоги до якості особистості працівника. Авторитет та ефективність державної служби встановлюється рівнем професіоналізму, діловитості, гнучкості, професійними та морально-особистісними якостями тих людей, що присвятили своє життя служінню державі та народу. Професіоналізм державних службовців залежить від сформованості їх відомості, від степеню диференційованості і послідовності образів ідеального професіоналізму та себе як фахівця.

Для успішного здійснення професійної діяльності держслужбовців обхідно мати ряд професійно важливих якостей (мотиваційна спрямованість на дотримання державних законів та інтересів громадян, організаторські здібності, емпатія і т.п.). Необхідними для держслужбовців є якості особистості, що пов'язані з соціальною та моральною зрілістю, а саме: організованість, витриманість, професійна етика, толерантність, авторитарність; а також внутрішні мотиви, такі як самореалізація, вдовolenість від праці, спрямованість на успіх та допомогу тим, хто її потребує.

Визначаючи соціальний компонент діяльності (працю, спілкування та пізнання), важливо підкреслити, що для професійної діяльності державного службовця пізнання іншої людини є одним із ключових завдань. Через складну організацію професійної діяльності, враховуючи великий вплив службової взаємодії та ділового спілкування соціально-комунікативна компетентність повинна бути першочерговим об'єктом постійного професійного самовдосконалення держслужбовців. Особливо потребують розвитку соціально-перцептивна та аутопсихологічна компетентність.

Специфіку праці державних службовців визначають характерні нього види діяльності: контрольно-облікова, організаційно-виконуюча, представницька, регулююча, інформаційно-аналітична і координуюча.

На різних етапах професіоналізації деякі види даються державним працівникам з певними труднощами. Для фахівців зі стажем характерні певні труднощі в регульовальній та координувальній діяльності, в той час як для працівників, що знаходяться на начальних етапах професіоналізації, властиві труднощі у діяльності самоосвіти.

При цьому, професійна діяльність держслужбовців, в залежності від етапу професіоналізації, висуває вимоги до різних груп професійно важливих якостей. Зі зростання професіоналізму посилюються мотиви інтересу до внутрішнього змісту праці держслужбовців, змінюються уявлення про ступень зв'язку здатності до розвитку та успіху діяльності [9, 79].

Чинниками, що визначають професійно важливі якості, виступають чітка регламентація діяльності, різноманіття нестандартних професійних ситуацій, негативне ставлення частини населення до держслужбовців. Таке негативне ставлення до органів влади і одночасно згідливе відношення до представників державної служби мають деформуючий вплив на особистість держслужбовців.

Виходячи з того, що державна служба виступає діяльністю у галузі управління, її доцільно розглядати як особливу управлінську діяльність, що характеризується різноманіттям видів діяльності на різних рівнях управлінської ієрархії; великим значенням комунікативних функцій і здатністю до вирішення прогностичних завдань; творчим (не алгометричним) характером діяльності; дефіцитом інформації в швидко змінюваних суперечливих обставинах для прийняття рішень; високим рівнем психічної напруги, що зумовлена великою мірою відповідальності за прийняті рішення в умовах гострого дефіциту часу. Таким чином, професійну діяльність держслужбовців доцільно розглядати як діяльність, що здійснюється в особливих стресогенних умовах.

Негативні функціональні стани держслужбовців визначаються не тільки зовнішніми стресогенними чинниками, але і соціально-психологічними характеристиками особистості фахівців. Саме від особистісних характеристик держслужбовця залежить процес регуляції власного функціонального стану, які визначають ступінь виснаження, напрямок, динаміку та форму

подолання негативного функціонального стану.

Держслужбовці відрізняються один від одного за соціальним походженням, рівнем освіти, іншими ознаками, що впливають на їх систему цінностей, настанов, соціально-психологічну сумісність, міжособистісні відносини та може призводити до конфліктів та стресів. Причинами конфлікту (і як його наслідками - втому та стресом) також виступають протиріччя між особистими мотивами держслужбовців і метою та намірами адміністрації, протиріччя між службами, боротьба «центру» і «периферії», суперництво за бюджет, престиж та інші ресурси.

Таким чином, провідною характеристикою професійної діяльності держслужбовців виступає стресогенність, що зумовлена:

а) специфічними особливостями держслужби як соціальної організації (ієрархічністю, зміною законодавства і вимог до діяльності, високим ступенем особистої і фахової відповідальності, протиріччями у особистісних цінностях та необхідних рішеннях);

б) екстремальними умовами та вимогами до когнітивних та регулятивних процесів (значне інтелектуальне навантаження, перевищення пропускну здатності інформації, що надходить, її дефіцит для прийняття рішень, недостатність часу для вирішення завдань значної складності і створення нової інформації, тривала зосередженість, висока кількість професійно-важливих об'єктів спостереження);

в) екстремальними умовами та вимогами до емоційно-вольових процесів (помірна і значна інтенсивність негативних емоціогенних чинників, наявність конфліктних ситуацій, різкий дефіцит часу, висока відповідальність, висока інтенсивність подразників та темп діяльності, необхідність самостійного пошуку розходжень, монотонність);

г) індивідуальними соціально-психологічними особливостями держслужбовців (стрессостійкістю, особливостями темпераменту, копінг стратегіями, стильовими особливостями діяльності і когнітивних процесів, структурою та ієрархією потреб та мотивації);

д) ставленням суспільства до державної служби і її представників (негативні настанови, імідж держслужбовця, соціальні стереотипи, інформація у ЗМІ).

Виходячи з аналізу професійної діяльності держслужбовців можна передбачити виникнення таких негативних психофізіологічних функціональних та психоемоційних станів (за зростанням патогенних чинників і сили нервово-психічного навантаження від відносної норми до нервово-психічних розладів):

1. *Стомлення* – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина, що складається з таких компонентів: а) почуття слабосилля, коли фахівець відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; б) розлади уваги, що проявляються у зниженні концентрації, об'єму, розподілу, стійкості та перемикання; в) порушення у моторній сфері, а саме сповільнення чи неупорядкована квапливість рухів, розлад їх ритму, послаблення точності та координації рухів; г) погіршення пам'яті та мислення, що найбільш порушуються при стомленні від розумової праці; д) ослаблення волі (коли послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль) та сонливість як вираження охоронного гальмування [5, 20].

2. *Перевтомлення* – це стан організму на межі патології, що розвивається під впливом тривалої та невинної роботи в стані стомлення або тоді, коли регламентуючий відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлення, супроводжується відчуттям стомлення вже перед початком роботи, об'єктивним зниженням якісних та кількісних показників роботи з різким зменшенням рівня безпеки діяльності (наявність помилок професійної діяльності) і збільшенням періодів в динаміці працездатності. Тому визначення перших ознак перевтомлення є найбільш важливим у контролі за працездатністю держслужбовців. Особливої уваги потребують такі ознаки як: байдужість до роботи та її можливі наслідки; підвищена конфліктність, роздратованість; замкненість (відлюдність); неадекватна реакція на жарт; бурхлива реакція на будь-яке зауваження; безсоння або сонливість; пітливість чи сухість шкіри; почервоніння чи блідість [5, 22]. Суб'єктивно людина відчуває в'ялість, апатію, важкість в голові, загальний дискомфорт, нездужання, небажання працювати, і ці симптоми не проходять в строки регламентованого відпочинку.

3. *Нервово-психічна напруга* розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні

об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері безумовно негативно позначаються на рівні працездатності та безпечної діяльності спеціалістів. Особливістю поведінки в стані нервово-психічної напруги є її негнучкість, відсутність лабільності та пластичності. В той же час, стереотипні дії протікають скоріше, з тенденцією до автоматизму. Тому й загальною характеристикою стану НПН вважається порушення структури складної професійної діяльності [5, 29]. Таким чином, високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, дії перешкод різної модальності, вплив шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція.

4. *Психоемоційна напруженість* – стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до зрушення професійної діяльності, неадекватності її психофізіологічної вартості. Особливість змін при цьому стані дозволяє виділити окремий синдром психоемоційної напруженості з характерними прикметами: психологічними – особиста та реактивна тривожність; соціально-психологічними – зниження рівня самооцінки й рівня соціальної адаптованості; фізіологічними – перевага тону симпатичної нервової системи над парасимпатичною; ендокринними – різке підвищення гормональної активності; метаболічними – збільшення вмісту в крові транспортних форм жиру, зрушення ліпопротеїдного спектру, що дозволяє кваліфікувати його як межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психоемоційних криз, нервово-психічних психогенних розладів і психосоматичної патології (неврози, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертонія).

5. *Фрустраційна напруга* – ефект, що виникає в людини, що опинилася під впливом сукупності фрустраційних ситуацій і проявляється інтенсивністю прояву психофізіологічних механізмів адаптації організму до фруструючих умов. Непомірно висока фрустраційна напруженість при адаптаційних порушеннях веде до надмірного посилення функцій нервової і гормональної систем організму і тим самим сприяє виснаженню його резервних можливостей [6, 112].

6. *Стрес*: а) інформаційний – виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки прийнятих нею рішень, не справляється з пошуком потрібного алгоритму, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі; б) емоційний – має місце в ситуаціях загрозливих для фізичної безпеки людини, економічного добробуту, соціального статусу, міжособистісних відносин (втрата роботи, засобів існування, сімейні проблеми і т.п). Відбуваються емоційні зрушення, деформується мотиваційна сфера, змінюється хід процесів сприйняття і мислення, порушується рухове і мовне поведінки. Особливо сильний дезорганізуючий вплив на професійну діяльність мають емоційні стреси, що досягли ступеня афекту в тій чи іншій його формі (імпульсивної, гальмівної або генералізованої). Сила афекту така, що вона здатна гальмувати будь-які інші психічні процеси. Більш того, афекти нав'язують людині певні стресові способи вимушеного виходу з екстремальної ситуації, відповідні формі прояви афекту [1,15].

7. *Фрустрація* – це стан коли на шляху досягнення значимої мети людина зустрічає нездоланну перешкоду і визначається так само як психічний стан, що викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання, як переживання невдачі. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями – розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм. Основними формами прояву емоційних реакцій на фрустрацію є агресія, тривожність, пригніченість, знецінення мети або завдання. Збільшення напруги і емоційне збудження при фрустрації можуть виявитися у втраті конструктивності дій, панічних нападах, втраті контролю. Може виникнути і когнітивна обмеженість-стануть неможливими раціональні процеси, роздуми і адекватність прийняття рішень. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності. Часті фрустрації ведуть до формування негативних рис поведінки-агресивності, збудливості, ворожості, негативізму. Це явище в психопатології відомо під назвою «вільно плаваючого гніву», що шукає об'єкти для своєї реалізації. Агресивність нерідко спрямовується на власну особистість, спостерігаються, наприклад, невинуватна самокритика, схильність до самобичування, самоосуду, і в крайніх випадках – тенденція до суїцидальної поведінки. Поведінка в стані фрустрації включає: а) моторну ажитацію – безцільні і невпорядковані поведінкові реакції; б) апатію або відмову –

тенденцію не брати участь у вирішенні проблем, у зв'язку з чим розвивається апатичний підхід до ситуації, реакція типу відмови є найбільш несприятливим варіантом фрустрації; в) агресія і деструкція, руйнування навколишнього, заподіяння шкоди, завдання збитків (113 випадків з 145 ситуацій несправедливості, грубості, отримання відмови, і особливо часто в умовах невизначеності); г) регресія – звернення до поведінкових моделей, що домінували в більш ранні періоди життя або примітивізація поведінки, інфантильних реакцій властивих дитячому віку (зниження конструктивності поведінки, падіння якості виконання, спрощення поведінкових схем); д) негативізм – негативне ставлення не тільки до ситуації, що викликають фрустрацію, але і до інших, схожих проблем; е) репресія – характеризується блокуванням, витісненням зі свідомості неприємних ситуацій, які стосуються необхідних для вирішення питань. Це нереалістична форма поведінки, суть якої полягає в підході: «проблема зникне, якщо про неї не думати»; ж) стереотипія – повторення неефективних форм і способів поведінки, тенденція до сліпого, безглузкого повторення фіксованих форм поведінки (зустрічаються в осіб, схильних до демонстративності) [1, 32].

Існує певна межова величина рівня напруги, перевищення якої призводить до деструктивних ефектів негативних психоемоційних станів, яку визначають як стійкість або толерантність. Толерантність проявляється у здатності держслужбовця протистояти психічному навантаженню та патогенним чинникам без втрати психологічної рівноваги і залежить від величини напруги, типу ситуацій і особливостей особистості (мотиваційних і індивідуально-психологічних). Один і той же фахівець в різних обставинах виявляється здатним витримати різний ступінь напруги. Адаптивна (яка залишається у межах норми) поведінка характерна для держслужбовця, у якого навіть під впливом сильних подразників (перешкод) негативний психоемоційний стан не настає.

Таким чином, психоемоційна стійкість держслужбовців визначається як інтегративне психічне утворення, що включає емоційно-вольові, інтелектуальні та особистісно-професійні якості, рівень розвитку і гармонійність прояву яких визначає здатність фахівця ефективно виконувати функції професійної діяльності. Через розвиток і, у разі необхідності, психокорекцію складових психоемоційної стійкості персоналу можливо формування психологічно здорової особистості, що має здатність адекватно сприймати себе, оточення та поточну мінливу ситуацію, має розвинену систему цінностей, свідомо керує своїми діями і вчинками, має тенденції і потенціал до розвитку, професійного зростання і самореалізації. Дані характеристики виступають функціональними можливостями, що забезпечать ефективність і надійність професійної діяльності держслужбовців навіть при дії екстремальних чинників.

Оптимізація психоемоційної стійкості персоналу держструктур передбачає активне використання сучасних ефективних психотехнологій саморегуляції та психолого-акмеологічного супроводу. Соціально-психологічний, психокорекційний і психотехнологічний супровід професійної діяльності держслужбовців, спрямований на оптимізацію психоемоційної стійкості і зміцнення психічних ресурсів суб'єктів праці має включати наступні напрямки:

- вивчення умов і чинників ефективності управлінської діяльності керівника, які суттєво впливають на соціально-психологічний клімат у колективі;
- формування і розвиток психологічної культури персоналу, потреби у самореалізації, здатності до здійснення оптимальної професійної діяльності, комунікації, та поведінки;
- підготовка персоналу до творчого використання продуктивних технологій у традиційних та нестандартних умовах праці;
- забезпечення можливостей та розвиток навичок відновлення психологічного ресурсу держслужбовців;
- психологічний супровід персоналу держструктур у вирішенні проблем у психологічно складних ситуаціях (конфлікти, протиріччя у професійній діяльності, у взаєминах із керівництвом та ін.)

У психологічному супроводі функціонування державних організацій одним з центральних завдань має бути оптимізація професійної діяльності і процес професіоналізації, що реалізується через:

- діагностику і аналіз соціальних, соціально-психологічних процесів, загального здоров'я і психоемоційної стійкості та прогнозування їх розвитку;

- використання психодіагностики і психокорекції психологічних характеристик і поведінки персоналу для допомоги їм у оволодінні оптимальним стилем діяльності, навичками ефективного спілкування та комфортного психічного стану;
- участь у плануванні та впровадженні програм професіоналізації та допомоги держслужбовцям у практичному вирішенні соціально-психологічних завдань;
- підготовка до самостійного використання навичок саморегуляції с використанням продуктивних технологій оптимізації психічних ресурсів (а саме – теоретичну та методичну підготовку до саморегуляційної діяльності, практичний розвиток саморегуляційної культури, моніторингову діагностику, оцінку та корекцію саморегуляційної діяльності держслужбовців у відповідності з критеріями оптимальності, формування навичок емоційної стабільності, вольових якостей, реалістичної самооцінки, мотивації спрямованої на успіх та ін).

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Надзвичайно високі вимоги до професійної діяльності держслужбовців наближають її до екстремальної. За соціально-психологічним характеристикам професійна діяльність у держструктурах пов'язана з високим ступенем відповідальності за прийняті рішення та їх наслідки, з інформаційною невизначеністю, з необхідністю позитивних взаємин у колективі при наявності стресових, конфліктогенних ситуацій, з нерегламентованим або вимушеним режимом праці. Враховуючи означені особливості професійної діяльності держслужбовців, метою психопрофілактичної і психогігієнічної роботи, спрямованої на збереження психологічного здоров'я, підвищення працездатності та результатів праці має бути формування фрустраційної толерантності та оптимізація психоемоційної стійкості персоналу держструктур.

Перспективною метою подальших досліджень, таким чином, має стати розробка та обґрунтування системи цілеспрямованих психологічних засобів оптимізації психоемоційної стійкості держслужбовців та розвиток її вольових, емоційних, інтелектуальних та особистісно-професійних компонентів, що дозволить ефективно вирішувати різноманітні практичні завдання у діяльності держструктур і формуванні психічного здоров'я держслужбовців.

Список використаних джерел

1. Гаврилец И.Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие./ И.Г. Гаврилец – К: ЗАО «Віпол», 2006. – 188 с.
2. Закон України про державну службу (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2016, №4, ст. 43 //Електронний ресурс: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/889-19/conv>
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник /В.И. Лебедев - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001 – 246 с.
4. Карамушка Л.М. Психологія управління: навчальний посібник / Л.М. Карамушка –К.: Міленіум, 2003 – 344 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів//М.С. Корольчук-К.: Ельга, Ніка-Центр, 203.–400 с.
6. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навч. посібник.// М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна – К.: Здоров'я, 2002. – 260 с.
7. Попик Ю.В. Менеджерська діяльність і явище фрустрації: сутність, феноменологія, структура/ Попик Ю.В.// Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології / За ред. С.Д. Максименка. – Т. IX, Ч. 6. – К., 2007. С. 105–112.
8. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Мойкин Ю.В., Киколов А.И., Тхоревский В.И. и др. - М.: Медицина, 1987 – 138 с.
9. Чайнова Л.Д. Концепция функционального комфорта – теоретическая основа проектирования предметно-пространственной среды государственных учреждений/ Л.Д. Чайнова - М.: Наука, 2003. – С. 76
10. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: навчальний посібник / Н.Ф. Шевченко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. – 120 с.

References transliterated

1. Gavrilec I.G. Psihofiziologija cheloveka v jekstremal'nyh situacijah: uchebnoe posobie./ I.G. Gavrilec – K: ZAO «Vipol», 2006. – 188 s.
2. Zakon Ukrai'ny pro derzhavnu sluzhbu (Vidomosti Verhovnoi' Rady (VVR), 2016, №4, st. 43 //Elektronnyj resurs: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/889-19/conv>
3. Lebedev V.I. Jekstremal'naja psihologija. Psihicheskaja dejatel'nost' v tehnicheskix i zkologicheskix zamknutih sistemah: Uchebnyk /V.I. Lebedev - M.: JuNITI-DANA, 2001 – 246 s.
4. Karamushka L.M. Psyhologija upravlinnja: navchal'nyj posibnyk / L.M. Karamushka –K.: Milenium, 2003 – 344 s.
5. Korol'chuk M.S. Psihofiziologija dijatal'nosti /Pidruchnyk dlja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv//M.S. Korol'chuk- K.: El'ga, Nika-Centr, 203.–400 s.

6. Korol'chuk M.S. Psychologichne zabezpechennja psyhichnogo i fizychnogo zdorov'ja: Navch. posibnyk.// M.S. Korol'chuk, V.M. Krajnjuk, A.F. Kosenko, T.I. Kochergina – K.: Zdorov'ja, 2002. – 260 s.
7. Popyk Ju.V. Menedzhers'ka dijaj'nist' i javyshhe frustracii': sutnist', fenomenologija, struktura/ Popyk Ju.V.// Zbirnyk naukovykh prac' Instytutu psihologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukrai'ny. Problemy zagal'noi' ta pedagogichnoi' psihologii' / Za red. S.D. Maksymenka. – T. IH, Ch. 6. – K., 2007. S. 105–112.
8. Psihofiziologicheskie osnovi profilaktiki perenaprjazhenija / Mojkin Ju.V., Kikolov A.I., Thorevskij V.I. i dr. - M.: Medicina, 1987 – 138 s.
9. Chajnova L.D. Konceptija funkcional'nogo komforta – teoreticheskaja osnova proektirovanija predmetno-prostranstvennoj sredy gosudarstvennyh uchrezhdenij/ L.D. Chajnova - M.: Nauka, 2003. – S. 76
10. Shevchenko N.F. Psychologichna dopomoga v kryzovyh ta ekstremal'nyh situacijah: navchal'nyj posibnyk / N.F. Shevchenko. – Zaporizhzhja: Zaporiz'kyj nacional'nyj universytet, 2012. – 120 s.

УДК: 796.325:796.085:159.9

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА В КОМАНДІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Н.О. Мосол

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Запорізький національний університет
nmosol.spp@gmail.com

І.С. Олійник

магістр психології 2-го року навчання, Запорізький національний університет
irina.thukova.1217@gmail.com

Мосол Н.О., Олійник І.С. Прикладні аспекти роботи психолога в команді кваліфікованих волейболісток. Статтю присвячено питанню діяльності психолога в спорті. Визначено та схарактеризовано основні напрямки психологічної роботи зі спортивною командою, описано прикладні аспекти роботи психолога на прикладі психологічного супроводу команди кваліфікованих волейболісток. Проведено дослідження соціально-психологічного клімату та особливостей міжособистісної взаємодії в спортивній команді. На основі діагностики розроблено рекомендації, орієнтовані на оптимізацію міжособистісної взаємодії у системі «спортсмен-команда» та системі «спортсмен-тренер». Психологічний супровід спортивної команди розглядається як комплекс спеціальних заходів, спрямованих на оптимізацію підготовки спортсменів. Такий супровід включає психодіагностику, розробку та надання рекомендацій, психологічне консультування спортсменів та тренера, корекційну роботу (підвищення групової згуртованості, корекція негативних станів, навчання методам психорегуляції тощо), психологічну підготовку спортсменів.

Ключові слова: спортивна психологія, психолог, волейбольна команда, психологічний клімат, психологічний супровід команди.

Mosol, N.O. Oliinyk, I.S. Applied aspects of the work of a psychologist in a team of qualified volleyball players. The article deals with the peculiarities of psychological work in the sport. Nowadays Ukrainian sport is at the stage of formation of psychological support system of sportsmen and requires the implementation of the results of psychological and pedagogical research into the practice of sport activities. The main directions of applied sport psychology were defined, the content of practical work of psychologist with a sports team were described. The practical aspects of applied psychological work in sports were described based on the experience of work with a team of qualified volleyball players. Specifics of work with the volleyball team were determined. The study of socio-psychological climate and features of interpersonal interaction in a sports team was conducted. On the basis of the diagnostic the recommendations were developed for optimizing interpersonal interaction in the system "sportsmen-team" and the system "sportsmen-coach". The content of the psychological support of the sport team includes psychological diagnostics, the development of recommendations on the basis of diagnostic, psychological counselling of sportsmen and coaches, corrective work (increase group cohesion, correction of negative states, training methods of psycho-regulation, etc.), psychological training of sportsmen. The prospects for the work are the further study of the organization of the team support as a condition for improving the performance of sport activities (on the example of volleyball).

Keywords: sport psychology, psychologist, volleyball team, psychological climate, psychological support of the team.

Постановка проблеми. У зв'язку з різким розвитком спорту як в нашій країні, так і за кордоном, гостро постає питання використання психологічних знань в галузі фізичного виховання та спорту. Практика переконливо підтверджує той факт, що в підготовці спортсменів повинні брати участь фахівці-професіонали – психологи і педагоги, які кваліфіковано використовують сучасні наукові та методичні підходи. Традиційна система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань багато в чому вичерпує свої можливості. Можна констатувати, що стан українського спорту знаходиться на етапі становлення системи психологічного забезпечення спортсменів і потребує