1. Євсюков О.П., Тімченко О.В. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. – Харків: УЦЗУ, 2007. – 288 с.

УДК 159.98

Ушакова І.М., *к. психол. н., доцент, кафедра загальної психології УЦЗУ*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ

Дана стаття розглядає специфіку перебігу психічних станів у рятувальників МНС і торкається питання орієнтації в можливих причинах виникнення стресу у досліджуваних.

Ключові слова: психічні стани, емоційний стрес, напруга, працездатність, тривожність, причини виникнення стресу.

Актуальність проблеми. Діяльність людини і її результати обумовлені не тільки її стійкими індивідуальними якостями, але в значній мірі тимчасовими зсувами, які виникають в її організмі і визначаються як психічні стани.

Психічні стани особистості значною мірою впливають на готовність людини до виконання будь-якої діяльності, в першу чергу професійної. Адже саме на роботі доросла людина проводить більшість свого часу. Тут вона спілкується зі співробітниками, взаємодіє з ними, дає розпорядження та сама виконує доручення. І всі зазначені дії у значній мірі залежать від якостей, які властиві людині: рис особистості, особливостей її характеру, і її психіки, домінуючих в даний момент емоційних станів тощо. Тому аналіз домінуючих психічних станів є важливим завданням сучасної професійної психології.

Все сказане повною мірою стосується і екстремальної психології взагалі, і психології діяльності рятівників зокрема. Адже виконання поставленої задачі тим же пожежним під час ліквідації надзвичайної ситуації буде залежати від рівня його професійної, фізичної та психологічної підготовки. А психологічна готовність якраз і включає вміння володіти собою, вміння регулювати свій стан, вміння подолати стрес, зменшити його вплив. І це стає можливим в тому разі, якщо і

керівники, і самі рятівники будуть озброєні знаннями про домінуючі психічні стани в різних життєвих ситуаціях та про можливості попередження негативних станів і боротьби з тими, що вже виникли.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психічні стани визначають як цілісну психічну діяльність за певний період часу, яка характеризується своєрідністю психічних процесів і поведінки в залежності від відображених предметів, явищ дійсності, попередніх психічних станів і психічних властивостей особистості. Цю думку М.Д. Левітова приймає більшість сучасних психологів [2].

На думку авторів, які займаються даною проблемою, психічний стан – це тимчасова характеристика психічної діяльності людини, він може мати різну тривалість, але завжди визначений якимось часовими межами.

Крім того, велике значення має питання розподілу станів на явища, які можна зовнішньо чи внутрішньо спостерігати:

- ступінь благополуччя або неблагополуччя, що переживає людина, який можна визначити зовнішнім спостереженням на основі певних ознак;
- інтегральне відчуття благополуччя або неблагополуччя, загального комфорту чи дискомфорту, яке фіксується свідомістю людини на певний момент часу [3].

Відмічається, що багато психічних станів є малоусвідомленими. Психічні стани, що виникають під впливом навколишньої дійсності, можуть сприяти або заважати діяльності людини. Крім того, стани розподіляють за тривалістю, суб'єктивним забарвленням, можливістю регуляції і походженням.

Проблема вивчення психічних станів не є новою в психології. Їх вивченням займались і займаються такі вчені як Г. Сельє, Г. Кеннон, В.А. Якунін, В.О. Бодров, Т.М. Васильєва, В.А. Семиченко, В.М. М'ясищев, М.Д. Левітов, В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко, Є.П. Ільїн тощо [1].

Докладний аналіз різноманітності психічних станів не торкається, однак, нової на сьогодні галузі – екстремальної психології. Тому цікавим для нас є саме вивчення психічних станів працівників МНС України, що і стало **метою** цієї статті.

Виклад основного матеріалу. Психічні стани та рівень емоційного стресу вивчались за допомогою кольорового тесту М. Люшера. У дослідженні взяли участь бійці пожежно-рятувальних частин та командири відділень зі стажем роботи від 5 до 10 років, у віці від 28

до 35 років. Об'єм вибірки склав 50 чоловік. Особи, які взяли участь у тестуванні були майже з усіх регіонів України, тому що проходили курс підвищення кваліфікації в УЦЗУ. Емпіричне дослідження було проведено курсантом 5 курсу Блошніченко А.

Проведення тесту М. Люшера дало можливість визначити рівень емоційного стресу, рівень тривожності, рівень працездатності досліджуваних.

Вираженість стресу у досліджуваних нашої вибірки можна побачити на рис. 1.

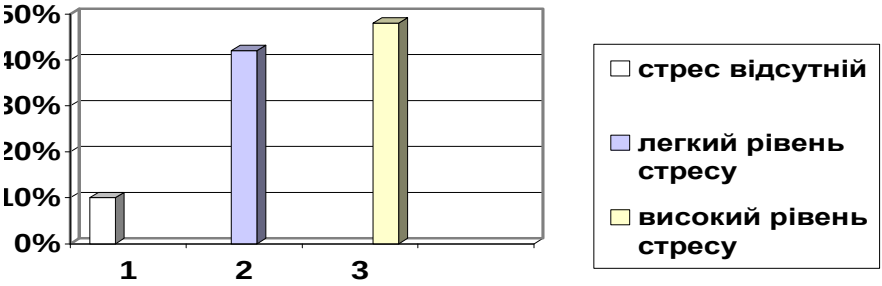

Рис. 1 - Показники рівня емоційного стресу співробітників МНС України

Як бачимо, майже половина всіх досліджуваних (48 %) має високий рівень стресу, який проявляється у зниженні рівня працездатності, зниженні самоконтролю, пасивності і стереотипності поведінки, нездатності до творчих рішень, підвищенні навіюваності, страху, у високому рівні тривожності, немотивованому хвилюванні.

42 % осіб, які пройшли тестування мають середній рівень прояву емоційного стресу, який також проявляється в частковому зниженні працездатності, самоконтролю, підвищенні тривожності та страху. Але ці характеристики мають менший ступінь прояву, у порівнянні з проявом симптомів високого рівня стресу. І лише 10 % досліджуваних від загального об'єму вибірки не мають емоційного стресу, що полягає у повній відсутності вищезазначених проявів.

Отримання таких високих показників стресу, коли майже половина вибірки його демонструє, може бути пов'язано з виконуваною роботою, адже для співробітника МНС виконувана робота майже

завжди пов'язана з ризиком та стресовими ситуаціями. Відсутність стресу у певної групи досліджуваних можна пояснити припущенням про те, що в своїй службовій діяльності вони виконують завдання не пов'язані зі стресовими ситуаціями.

Можливо, такий високий рівень стресу можна також пояснити тим, що досліджувані могли відчувати деякий рівень дискомфорту при виконанні тестових завдань через те, що їм незручно було користуватись методиками російською мовою, адже тестування проходили і співробітники з західних регіонів України. На отримання таких результатів могло вплинути і саме тестування, адже при виконанні будь-якого завдання людина відчуває хвилювання. Ми виключаємо можливість впливу на досліджуваних нової ситуації, адже на курсах перепідготовки вони знаходились вже давно і мали б адаптуватись до нових умов, але, можливо, у когось з досліджуваних певний дискомфорт і , відповідно, підвищений рівень стресу викликала сама ситуація відриву від звичних умов існування.

Саме для того, щоб розібратися з походженням стресу у рятівників, що склали нашу вибірку ми і провели додатково методику "Де криються ваші стреси". Про її результати – трохи пізніше. А поки що повернемось до аналізу даних, які характеризують психічні стани працівників МНС України.

Загалом такі високі показники стресу можна вважати нормальними, якщо спиратись на думку Г. Сельє, який писав, що людина на протязі всього свого життя переживає стрес і що без стресу жити неможливо. Адже він спонукає людину на усунення стрес-факторів або на адаптацію до умов зовнішнього середовища. Тобто стрес (у даному випадку еустрес) є одним з основних факторів, що дозволяють людині пристосуватись до середовища, що постійно змінюється. Треба лише слідкувати за тим, щоб він не став дистресом.

Адже при певних умовах і відсутності досвіду і знань людина може не подолати стресовий стан, внаслідок чого у неї з часом можуть розвинутись інші негативні психічні стани, які призведуть або можуть призвести до погіршення здоров'я і зниження ефективності діяльності.

Тому психолог має обов'язково звернути увагу на такі високі показники вираженості стресу і постійно проводити профілактичну та корекційну роботу з рятівниками.

Наступний аспект психічних станів, який вивчався нами – три-

вожність. Це емоційний стан, психологічним складовим якого можна назвати стан емоційного напруження, переживання особистісної загрози, який полягає в підвищеній чутливості до невдач і помилок, невдоволеністю собою. Тривожність спостерігається також при невдоволенні мотивів і у всякому психологічному конфлікті за типом фрустрації.

Як показали результати дослідження, 6 % респондентів від загального об'єму вибірки мають показники, що свідчать про повну відсутність тривожності, 32 % досліджуваних мають незначний прояв тривожності, 52 % осіб вибірки мають явні ознаки тривожності, а 10 % мають сильно виражену тривожність.

Такі високі показники тривожності можуть також бути пов'язані, як вже зазначалося, зі специфікою виконуваної роботи пожежних-рятувальників, з підвищеним рівнем емоційного стресу, що притаманний більшості досліджуваних вибірки, а також з хвилюванням, яке могло виникнути при проходженні самого тестування.

Незначний рівень тривожності має 32 % від загального об'єму вибірки. Це також, згідно сказаному вище, може бути зв'язано з виконуваною роботою, яка не виключає виникнення стресогенних ситуацій та з індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Що ж до відсутності тривожності у 6% досліджуваних, то можливим являється варіант, який виключає здійснення завдань, не пов'язаних з виникненням екстремальних ситуацій. А також не слід виключати варіант прояву індивідуальних психологічних рис особистості, які детермінують її стійкість до впливу стресогенних факторів та виникнення підвищеного рівня тривожності. Можливим припущенням являється і те, що при тестуванні ці особи почували себе комфортно і в них не виникло почуття підвищеного рівня тривожності.

Викликає тривогу і дивує такий високий рівень тривожності у професіоналів-рятувальників, які мають бути підготовлені до різних ситуацій і здатні до регуляції своїх психічних станів. Тим більше, що нашу вибірку склали вже досвідчені бійці і командири, у яких названі якості зазвичай є провідними. Це ще раз підкреслює необхідність психологічної підготовки на всіх рівнях навчання в системі МНС.

Проведений тест М. Люшера дозволив визначити і рівень працездатності − характеристики, що визначає здатність людини виконувати певну роботу на протязі певного часу. Рівень працездатності залежить від багатьох факторів, до сукупності яких входять і стресові

ситуації, які знижують її. Для зменшення цього впливу, як відмічається в літературі слід підвищувати рівень стресостійкості та зменшувати підлягання впливу негативних психічних станів, що виникають в надзвичайних ситуаціях.

Оскільки в нашому дослідженні був отриманий досить високий процентний показник рівня стресу та прояву тривожності, то цікаво було б прослідкувати та порівняти показники стресу та тривожності з рівнем працездатності і з'ясувати в якій мірі психічні стани впливають на працездатність.

Аналізуючи результати, слід відмітити, що високий рівень працездатності мають 62 % нашої вибірки (31 чоловік), 34 % (17 чоловік) демонструють середню працездатності та 4 % (2 особи) від об'єму вибірки мають результати, що свідчать про відсутність працездатності.

Цікавим є той факт, що при високому рівні стресу працездатність мала була б значно знизитись. Але, як бачимо, всі дані свідчать зовсім про інше − чим більшим є рівень стресу, рівень тривожності особистості, тим більшим стає рівень працездатності досліджуваних. Тут доречно було б знову згадати думку Г. Сельє, який стверджував, що рівень стресу підвищує адаптивність людини. Можна зробити аналогічне припущення, суть якого полягає в тому, що чим більшим буде стрес, тим вищою буде працездатність. Але слід пам'ятати, що таке явище досить довгий час тривати не буде по причині виснаження сил організму людини внаслідок тривалої дії стресу на нього.

Цікаві результати було отримано нами і за показниками психічної стоми та психічної напруги. Тому слід розглянути і їх, що дозволить отримати більш об'ємну картину прояву психічних станів досліджуваних.

Психічна втома є одним з проявів психічних станів, що виражається у зниженні працездатності, безініціативності, нездатності до прийняття швидких та оперативних рішень. Як бачимо, дана характеристика не є малозначимою, особливо для співробітників МНС, професія яких вимагає швидко приймати правильне рішення.

Найбільша кількість осіб вибірки має середній рівень психічної втоми – 52 % (26 чоловік). 40 % від загального об'єму вибірки має явно виражену психічну втому (20 чоловік). Психічна втома відсутня всього у 8 % досліджуваних (4 особи). Такі дані суперечать зазначеним вище даним про працездатність, оскільки, як ми вважаємо, вони мали б бути обернено пропорційними. А в нашому випадку 62 % дослі-

джуваних мають високу працездатність, і лише у 8 % відсутня втома, яка є фактором, що руйнує працездатність. Цю суперечність ми поки що не можемо розв'язати. Але результати по даному психічному стану прямо корелюють з результатами по емоційному стресу та тривозі.

Середній рівень психічної втоми та явно виражена втома може пояснюватись високими показниками стресу, який мають більшість досліджуваних. Адже стресовий стан, як ми знаємо, призводить до мобілізації всіх внутрішніх резервів організму, які з часом вичерпуються і виникає стан психічної втоми. Отже, дані показники можуть вважатися закономірними.

Наступним етапом аналізу отриманих даних був розгляд рівня психічної напруги досліджуваних.

Тут ми зіткнулися з ще одним протиріччям. Ці показники значно розходяться з даними, описаними в роботі вище, тому що в усіх попередніх випадках опису отриманих результатів все свідчило про високі процентні показники підвищеного рівня стресу та тривожності. Дані, отримані по виявленню рівня психічної напруги, говорять зовсім протилежне.

У 48 % досліджуваних цей показник є невеликим. Тобто, ця група працівників МНС не переживає психічної напруги. Незначний проявом психічної напруги мають 42 % досліджуваних. А високу психічну напругу мають лише 10 % осіб.

Можливим поясненням таких результатів ми вважаємо недосконаліть застосованих методик та недостатній досвід експериментатора. І схильні більшою мірою довіряти тим результатам, які було описано раніше.

З метою отримання додаткових даних про можливі причини таких високих показників емоційного стресу, як вже було зазначено вище, нами було проведено методику "Де криються ваші стреси". На цьому етапі роботи в дослідження приймав участь курсант 5 курсу Гончаренко О.С.

Отримані дані виглядають наступним чином (табл. 1).

Як бачимо, найбільші цифри за даною методикою ми маємо за розділами "Побут" (тут майже 44 % досліджуваних мають високий рівень можливості виникнення стресу), "Внутрішній спокій" та "Особисті контакти" (27,7 % та 25,8 % відповідно). Отже, працівників турбують питання, пов’язані з побутом, відносинами з людьми, внутрішнім спокоєм (незадоволеність собою та виконаною роботою). Це підтвер-

джує наші припущення стосовно можливих причин високих показників емоційного стресу та тривожності досліджуваних нашої вибірки.

Таблиця 1

Рівні стресу (в %) і можливі причини його виникнення у рятівників

Причини / Рівні	Здоров'я	Особисті контакти	Спосіб життя	Внутрішній спокій	Побут	Професійне життя
Високий	4,5	25,8	2,5	27,7	43,8	3,1
Середній	77,9	68,0	77,7	52,8	46,6	86
Низький	17,6	6,2	19,8	19,5	9,6	10,9

Це може пояснюватись специфікою роботи: бойові чергування, виїзди на надзвичайні ситуації, які супроводжуються частими стресами, та підвищують внутрішнє напруження. Не завжди на надзвичайній ситуації виходить все так, як цього хотілось би працівникам, але ставлячи до себе надто високі вимоги, вони ризикують здоров'ям, як психічним, так і фізичним, що в свою чергу призведе до зниження працездатності та діяльності в цілому. Можливий страх перед невідповідністю очікуванням оточуючих, невміння розслабитись, все це, та багато іншого може мати негативні наслідки. Тому перш за все потрібно знизити рівень вимог, які висувають перед собою працівники, також потрібно навчитись правильно відпочивати, для того, щоб знімати внутрішнє напруження і, можливо, звернути увагу на побутові умови працівників (як вдома, так і в інших місцях їх перебування).

Висновки. Таким чином, проведене дослідження показало, що рятівники МНС України демонструють доволі високий рівень емоційного стресу і тривожності, але при цьому мають високий рівень працездатності та не переживають напруження.

Основними стрес-факторами, як з'ясувалось, є побутові умови, ставлення до себе і особистісні контакти. Всі вони не пов'язані з професійною діяльністю, що викликано, на нашу думку тим, що дослідження проводилось в умовах перепідготовки, а не на робочому місці.

Проблема вивчення психічних станів працівників МНС України є важливою в світлі професійної підготовки останніх і потребує подальшого аналізу в психологічних дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Э.П. Эмоции и чувства: Монография. - СПб.: Питер, 2002. – 340 с.

2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека: Монография. - М.: МГУ, 1964. – 256 с.

3. Семіченко В.А. Психічні стани: Монография. – К.: Толока, 1998. – 192 с.

УДК 154

Фурманець Б.І. *к. психол. н., доцент, доцент кафедри прикладної психології УЦЗУ*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПОЖЕЖНОГО ПІДРОЗДІЛУ

У статті розглянуто проблему про сутність, зміст, показники, компоненти психологічної стійкості, яка надто важлива у надзвичайних ситуаціях і непередбачених умовах, в яких діє особовий склад пожежного підрозділу та основні напрями, рекомендації відносно її формування у співробітників і майбутніх фахівців МНС.

Ключові слова: паніка, стійкість, готовність, екстремальність, надійність, напруженість.

Актуальна проблема оптимального виходу особового складу із надзвичайних і кризових ситуацій на основі сформованої у нього психологічної стійкості завжди існує для підрозділів цивільного захисту України. Її вирішення допомагає підрозділам МНС оперативно і рішуче діяти під час гасіння пожежі і впевнено виходити із непередбачуваних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психології цю важливу проблему, як свідчить огляд її джерел, розроблено ще не достатньо. Це зумовлює необхідність проведення її науково-теоретичного аналізу. При цьому слід відмітити, що окремі питання психологічної стійкості все ж знайшли відображення у наукових працях В.В. Шеляга, О.Д. Глоточкіна, М.Ф. Феденка, О.Л. Журавльова, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, О.В. Тімченка, В.В. Ягупова та інших.

О.Д. Глоточкін у співавторстві з іншими науковцями підкреслює, що ефективні дії підрозділів у надзвичайних ситуаціях залежать від рівня і розвинутої у них психологічної стійкості [6]. О.Л. Журав-