

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.І. Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 551с.
2. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических состояний человека // Вестник Ленингр. ун-та. Серия № 6. Философия. Социология. Право. – 1991. – Вып. 1. – С. 47-55.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. - 752 с.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека.– М.: Просвещение, 1994. – 344 с.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 200 с.
7. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1991. – 165 с.

### УДК 159.69

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

*Гончаренко О. С., магістрант кафедри загальної психології УЦЗУ*

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ПЕРЕВАЖАЮЧІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ПРАЦІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ

У статті наведено результати дослідження перебігу психічних станів працівників МНС України (агресивність, тривожність, фрустрація, ригідність) в залежності від їх стресостійкості.

*Ключові слова:* стресостійкість, психічні стани, тривога, фрустрація, ригідність, агресивність, оптимізація психічних станів.

**Постановка проблеми.** Вивчення впливу стресу і конкретних психічних станів (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність) на організм людини є дуже актуальним. В нашому випадку це питання важливе тому, що високі показники даних психічних станів значно знижують працездатність і ефективність діяльності. За допомогою експериментів психологи намагаються отримати деяку кількісну міру, яка характеризує діяльність людини в тому чи іншому психічному стані, що дозволяє формалізувати вимоги до виконання тієї чи іншої діяльності, в тому числі і в професії рятувальника.

Актуальністю цієї проблеми для нас і для суспільства визначається необхідністю запобігання даних психічних станів, а також тренування з метою уникнення або зниження їх інтенсивності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку авторів, які займаються даною проблемою, психічний стан – це тимчасова характеристика психічної діяльності людини, він може мати різну тривалість, але завжди визначений якимось тимчасовими межами. М.Д. Левітов відмічав, що багато психічних станів є мало усвідомленими. Психічні стани, що виникають під впливом навколишньої дійсності, можуть сприяти або заважати діяльності людини. Особливості психічних станів залежать певною мірою від психологічної та характерологічної специфіки людини. Так, у новій обстановці у сангвініка виникає стан активної дії, а меланхолік розгублюється, зазнаючи стану тривожності і пригніченості. При одних станах виникає прискорення, при інших – уповільнення психічної діяльності людини. Надмірно збуджений психічний стан можна вважати афективним, таким, який порушує нормальну психічну діяльність [3].

Найбільш поширеними психічними станами є стрес, тривога, агресивність, фрустрація, а також ригідність.

Стрес являє собою стан надмірно сильного і довготривалого психічного напруження, яке виникає в людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Основоположник вчення про стрес Г. Сельє вважав, що стрес - це "емоційне напруження", яке визначається як синдром, викликаний різними пошкоджуючими агентами [6]. Є.П. Ільїн описував емоції і почуття, які виникають, як реакція на стрес [2]. Б.А. Вяткін вивчав емоційний стрес, його механізми і вплив на організм в умовах норми і при патології.

Серед властивостей особистості, які обумовлюють вірогідність виникнення стресу, провідне місце займає тривожність, яка в умовах адаптації може проявлятися в різних психічних реакціях, відомих, як реакції тривоги. Тривога – відчуття неусвідомленої загрози, відчуття небезпеки. Це відчуття слугує сигналом, який свідчить про надмірну напругу [4]. Вивчення тривоги та тривожності ми базуємо на роботах таких авторів, як Ч. Спілбергер, Р. Немов та інші [5].

Агресія та агресивна поведінка – один з довільних засобів, якими організм людини намагається знизити високу внутрішню напругу. Проявлення злоби і агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати як самій людині, так і оточуючим. Е. Фром, один з авторів, які розглядали агресію, описує її як внутрішню силу, яка дає людині можливість протистояти зовнішнім силам. Х. Вільфінг стверджує, що людська агресивність є поведінковою реакцією, яка характеризується проявом сили в спробі нанести шкоду особистості або суспільству. Згідно А. Лоренсу, природа людської агресії інстинктивна, 210

оскільки вона є механізмом, який забороняє знищувати собі подібних. З. Фрейд і К. Левін стверджували, що агресія завжди іде за фрустрацією [1].

Блокада мотивації поведінки, спрямованої на задоволення актуальних потреб, яка лежить в основі невротичних явищ, зазвичай позначається терміном "фрустрація". Вона переживається як сильна напруга, тривога, побоювання, коли людина зустрічає несподівані перешкоди, труднощі, що важко піддаються подоланню або не піддаються зовсім. Поведінкова реакція на фрустрацію може мати форму апатії, агресивності і навіть регресії, вважає К. Левін. А.А. Радугін визначає фрустрацію як емоційний стан переживання напруги, тривоги, гніву, що охоплює людину, коли на шляху до досягнення мети або вирішення задач вона зустрічається з об'єктивно або суб'єктивно нездоланими перешкодами, що заважають задоволенню її потреб.

Ригідність – прояв недостатнього життєвого тону, прагнення полегшити рішення деяких життєвих задач, спрямованість по вже "протоптаному" шляху, стандартному, який не вимагає в людини врахування нового, своєрідного.

Більшість авторів відмічають, що названі (і деякі інші) психічні стани нерозривно зв'язані зі стресом. Враховуючи актуальність і інтерес багатьох авторів до проблеми стресу та психічних станів, ми також вирішили детальніше розглянути конкретні психічні стани та залежність їх від стресостійкості працівників МНС. Адже наявність стрес-факторів, та високого рівня даних психічних станів створює труднощі в роботі рятувальників, погіршує їх фізичний і психічний стан, що впливає на ефективність їх роботи.

Таким чином, метою нашого дослідження є виявлення залежності деяких психічних станів від стресостійкості працівників МНС України.

**Виклад основного матеріалу.** Емпірична частина роботи виконувалась в шести професійних пожежних частинах різних районних відділів головного управління м. Тернополя. У дослідженні взяли участь 104 особи. До тестування були задіяні лише працівники чоловічої статі, було охоплено всі чотири караули кожної частини, які включають начальників караулів і бійців. Вік досліджуваних коливається від 28 до 45 років.

Для визначення особливостей конкретних психічних станів та рівня стресостійкості ми застосовували комплекс діагностичних методик: "Тест, який визначає вірогідність розвитку стресу" (Т.А. Немчін); "Аналіз професійної тривоги" (модифікація опитувальника сімейної

тривоги Е. Ейдемільера і В. Юстицького); "Методика діагностики психічних станів" Г. Айзенка та опитувальник "Де ховаються Ваші стреси?" [7].

За першою з названих методик отримані дані, які представлені на рис. 1.

Як бачимо, більшості досліджуваних (78 %) мають високий рівень досліджуваної якості, що, з одного боку, є результатом професійної діяльності цих людей, а з іншого, дозволяє їм ефективно виконувати свої обов'язки. Та все ж серед рятувників виявлені особи, які мають середній (10%) та низький (12 %) рівень стресостійкості. На таких працівників необхідно звернути особливу увагу і нам, і керівництву частин, адже такі показники, як свідчать літературні дані, негативно корелюють з ефективністю професійної діяльності рятувників.

Саме показник стресостійкості ми взяли за основу подальшого дослідження психічних станів.

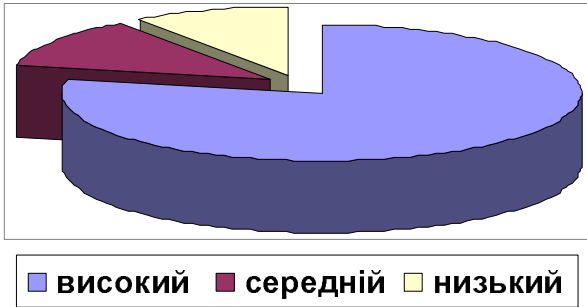


Рис. 1. Кількість працівників підрозділів МНС України в Тернопільській області, які мають певний рівень стресостійкості

Дані проведених діагностичних методик занесені в таблицю 1.

Наведені дані свідчать про оптимальний рівень даних психічних станів, що допомагає виконанню задач, пов'язаних з професійною діяльністю.

Більша половина отриманих по методиці результатів знаходиться на низькому рівні. Найвищий показник припадає на напругу. Це свідчить про те, що при виконанні службових обов'язків на працівників впливають різні стресори, пов'язані з специфікою роботи, які підвищують напругу та внутрішнє напруження, що може привести до зниження ефективності діяльності.

Досить високі середні значення по агресивності та ригідності. Зважаючи на показники фрустрації, можемо припустити, що працівники демонструють високу агресивність через постійні перешкоди,

які, на їх думку важко подолати. Також у працівників низька здатність долати труднощі, шукати нові шляхи вирішення проблем. Висока ригідність, що це заважає їм і у повсякденному житті. Найвність середнього та високого рівня психічних станів пов'язано з специфікою роботи рятувника в надзвичайних ситуаціях. За наявності стресорів при виконанні службових обов'язків збільшується рівень таких психічних станів, як тривожність, також при внутрішньому напруженні проявляється фрустрація, неможливість прийняття коректних, правильних рішень для подолання труднощів, що нерідко веде за собою агресивну поведінку. Також високі показники ригідності заважають працівникам при зміні привичної робочої обстановки, зміні робочого місця, їм важко переключатися в роботі з людьми.

Таблиця 1

Аналіз показників психічних станів та ймовірність виникнення стресу у працівників підрозділів МНС України.

Рівні стресостійкості	Психічні стани				Професійна тривога			Ймовірність виникнення стресу по окремим розділам					
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Вина	Тривога	Напруга	здоров'я	особисті контакти	спосіб життя	внутрішній спокій	побут	професійне життя
Високий	0,9	1,2	3,3	0,9	9,9	10,82	13,69	4,5	25,8	2,58	27,7	43,8	2,1
Середній	20,5	30,1	57,27	49,25	11,64	20,04	23,4	77,9	68,8	77,7	54,4	46,6	86
Низький	78,2	68,68	39,41	49,81	78,38	69,09	65,87	14,6	6,2	19,8	9,5	9,5	10,3

**Примітка:** дані подано в процентах.

На низькі показники психічних станів вплинули такі фактори, як взаємна підтримка, взаємодопомога при виконанні поставлених спільних завдань. Проте, у деяких працівників рівень професійної тривоги значно перевищує середні значення і досягає максимуму по високому рівню. Це в свою чергу залежить від стресостійкості працівників, що ми спробуємо довести в даній роботі.

Стосовно особливостей реакції на стресори у досліджуваних, то дані, які подано в табл. 1 свідчать, що працівників системи МНС турбують питання, пов'язані з побутом, відносинами з людьми, внутрішнім спокоєм. Внаслідок чого виникає незадоволеність собою та виконаною роботою. Це може пояснюватись специфікою роботи (бойові чергування, виїзди на надзвичайні ситуації, які супроводжуються частими стресами, та підвищують внутрішнє напруження).

Таким чином, проведене дослідження дозволило нам виявити особливості протікання психічних станів у працівників професійних пожежних частинах ГУ МНС м. Тернополя і привело до висновку, що більшість з досліджуваних психічних станів знаходяться в нормі і їх перебіг не заважає ефективному виконанню бійцями своїх професійних обов'язків.

Для виявлення залежності показників названих психічних станів від стресостійкості працівників, розділимо їх на дві групи: стресостійкі та стресонестійкі. В результаті розподілу група стресостійких працівників включила в себе 83 особи, а група стресонестійких – 21 особу.

Для порівняння даних цих груп працівників ми використували t-критерій Стьюдента. Отримані дані заносимо в таблицю 2.

Як бачимо середні значення і середні відхилення двох груп значно відрізняються. Стійка різниця між групами спостерігається в показниках таких психічних станів, як вина, тривога, напруга, тривожність, фрустрація. Є тенденція до різниці по розділу агресивності та ригідності з рівнем значимості  $p=0,01$  та  $p=0,05$ .

Отже, підтверджується наше припущення, що результати працівників з високою стійкістю до стресу відрізняються від результатів працівників з низькою стресостійкістю. Це може бути пов'язано з тим, що схильність до стресу є властивістю організму, тому рівень стресостійкості значно впливає на рівень названих психічних станів.

**Висновки.** Таким чином основними стрес-факторами, що викликають нервово-психічне напруження (стрес) у пожежників у бойовій обстановці, є небезпека, яка створює загрозу життю, відповідальність за вирішення бойової задачі, дефіцит часу на прийняття рішень і виконання дій, незвичність умов робочого середовища (висока температура, загазованість, шум тощо). Але, на щастя, наші досліджувані загалом мають високу стресостійкість, що дозволяє їм адекватно вирішувати професійні завдання.

Отримані результати свідчать про оптимальний рівень психічних станів (тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації), що допомагає виконанню задач, пов'язаних з професійною діяльністю.

Таблиця 2

Залежність психічних станів від стресостійкості працівників  
підрозділів МНС України в Тернопільській області

	Психічні стани							Причини виникнення стресу					
	вина	тривога	напруга	тривожність	агресивність	фрустрація	ригідність	Здоров'я	Особисті контакти	Спосіб життя	Внутрішній спокій	побут	Професійне життя
Середнє значення стресостійких	7,14	7,9	9,14	8,8	9,47	7,14	8,14	15,9	21,5	15,8	19,5	22,3	13,1
Стандартне відхилення стресостійких	4,26	4,07	3,55	4,17	3,38	4,02	2,72	3,59	3,42	2,72	2,97	4,06	3,03
Середнє значення стресостійких	2,65	2,91	3,31	4,78	8,14	4,96	6,51	13,4	17,5	13,7	17,3	16,8	13,7
Стандартне відхилення стресостійких	1,94	2,23	2,64	2,83	4,06	2,83	3,74	3,02	4,12	3,36	5,3	4,95	2,49
t-критерій	4,59	5,28	6,88	4,08	1,51	2,28	2,2	2,78	4,54	2,9	2,61	5,19	0,51
p-рівень значимості	0,001	0,001	0,001	0,001	0,05	0,01	0,05	0,01	0,001	0,001	0,01	0,001	0,05

Підтвердилось наше припущення, що результати працівників з високою стійкістю до стресу значно відрізняються від результатів працівників з низькою стресостійкістю, що дозволяє прийти до висновку про наявність зв'язку між схильністю до стресу та протіканням деяких психічних станів. Стресостійкість є властивістю організму і її рівень значно впливає на рівень названих психічних станів. Отже, ми можемо сказати, що діагностика стресостійкості може дозволити передбачити виникнення таких негативних психічних станів, як тривожність, агресивність, ригідність, фрустрація у рятувальників.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дружинин В.М. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. – СПб.: Питер, 2004. – 583 с.

2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. - М., 1964. – 243 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2004. – 585 с.
5. Немов Р.С. Психология. В 3-х т. – Т. 1 – М.: Просвещение, 1990. – 301 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 224 с.
7. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: Магістр – S, 1998. – 208 с.

**УДК 159.9:163**

*Хириров І.М., інспектор соціально-психологічного факультету УЦЗУ*

### **ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МНС УКРАЇНИ**

У статті розглядаються актуальні питання проведення професійного психологічного відбору фахівців екстремального профілю діяльності. Проблема професійного психологічного відбору фахівців екстремального профілю діяльності (рятувальників МНС України, військовослужбовців, співробітників МВС і ін.) є провідною в межах основних проблем психології праці, психології безпеки, екстремальної психології.

Ключові слова: професійний психологічний відбір, професійна підготовка.

**Постановка проблеми.** На даний час в більшості розвинених країн світу існує досконала система професійного психологічного відбору фахівців різних професій. Діяльність підрозділів, що входять в цю систему, розглядається як один із важливих напрямків державної політики, направленої на вивчення, облік, раціональний розподіл і економічно доцільне використання людських (перш за все інтелектуальних) ресурсів суспільства. Система професійного відбору включає соціально-демографічний, медичний, освітній, психологічний, власне професійний і спеціальний види відбору [1].

Професійний психологічний відбір (ППВ) полягає в проведенні комплексних заходів, що дозволяють виявити осіб, найбільш придатних по своїх психологічних якостях до навчання у встановлені терміни і успішній професійній діяльності по тій або іншій конкретній спеціальності [2].

Головним завданням ППВ є оцінка професійної придатності