

УДК 159.98

*Максименко Т.С., магістр соціально-психологічного факультету
УЦЗУ*

ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ МНС

У своєму дослідженні ми виходили з припущення, що стресогенні фактори впливають на емоційний стан як курсантів, так і працівників МНС.

Ключові слова: стрес, депресія, тривожність, стресогенні фактори, емоційний стан.

Актуальність теми. Для сучасного етапу розвитку суспільства більш характерними стають зростаюча інтенсифікація всіх видів діяльності й безупинно зростаючий темп життя.

Соціальні зміни, пов'язані з бурхливим розвитком науки й техніки, технічного й технологічного переозброєння трудових процесів, відсутність стабільності в соціально-економічній системі держави, а також формування міського середовища призводять до безперервного зростання кількості стресогенних факторів і росту нервово-психічних навантажень, яким піддається населення.

Проблема психологічного стресу населення, у тому числі фахівців різних галузей професійної діяльності, здобуває всезростаючу наукову й практичну актуальність у зв'язку з безперервним ростом соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності нашого життя й істотною зміною змісту й умов праці представників багатьох професій [1].

Необхідно відзначити, що працівники надзвичайних ситуацій перебувають під впливом стресогенних факторів частіше, ніж цивільне населення. По-перше, на працівників МНС впливають всі ті стресогенні фактори, які впливають на населення у повсякденному житті. По-друге, специфіка роботи доповнює список факторів емоційно-стресових станів, що впливають на їх формування. Праця фахівців цієї категорії пов'язана із впливом (або очікуванням впливу) екстремальних професійних, соціальних, екологічних факторів, що супроводжується негативними емоціями, перенапругою фізичних і психічних функцій. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у працівників МНС, є психологічний

стрес. Розвиток стресу в екстремальних умовах цієї діяльності може бути пов'язаний також з можливістю, очікуванням, погрозою впливу на працівника МНС різноманітних подразників фізико-хімічної, психологічної (особистісної), і, насамперед, професійної природи.

Стрес як особливий психічний стан пов'язаний із зародженням і проявом емоцій, але він не зводиться тільки до емоційних феноменів, а детермінується й відбивається в мотиваційних, когнітивних, волевих, характерологічних і інших компонентах особистості. Саме тому феномен стресу вимагає спеціального психологічного вивчення [2].

Стрес є реакцією не тільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом. Це більшою мірою продукт наших когнітивних процесів, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам керування й стратегії поведінки, їхньому адекватному вибору. І в цьому закладене розуміння того, чому умови виникнення й характер прояву стресу (дістресу) в однієї людини не є обов'язково тими ж для іншої.

В даний час термін “стрес” широко ввійшов у життя і багато людей довірливо повідомляють: “У мене безкінечні стреси! Як же я можу бути здоровим?” Проте важливо зрозуміти, що ми не повинні, та й не в змозі уникнути впливу стресу.

Усе вище сказане відноситься і до працівників пожежної охорони. Крім того, праця пожежних пов'язана з великою емоційністю, обумовленою особливостями їх діяльності:

- безупинною нервово-психічною напругою, що викликається систематичною роботою в незвичному середовищі, постійною загрозою життю і здоров'ю, негативними емоційними впливами;

- великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з демонтажем конструкцій і устаткування, прокладкою рукавних ліній, роботами з пожежним устаткуванням різноманітного призначення, виносом матеріальних цінностей, високим темпом роботи і т.д.;

- необхідністю підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги;

- труднощі, обумовлені необхідністю проведення робіт в обмеженому просторі, що утруднює дії, порушує звичні засоби пересування;

- високою відповідальністю кожного пожежного при відносній самостійності дій і рішень під час рятування життя людей і т.д.;

- наявністю несподіваних і раптово виникаючих перешкод, що ускладнюють виконання бойового завдання.

Для попередження професійного стресу необхідно проводити наступні заходи:

а) регулювання психологічного клімату в трудових колективах, тобто формування взаємовідношень і загального настрою;

б) розробку фізіологічно раціонального режиму праці й відпочинку;

в) розробку й оптимізацію параметрів виробничого середовища [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням емоційного стресу займалися такі вчені:

- дослідженням нейрофізіологічних основ ціленаправленої поведінки і стану готовності до дії (П.К. Анохін, Є.І.Бойко, А.Р. Лурія, Г. Мегун, В.Д. Небиліцин, Н.І. Чуприкова і др.);

- дослідженням звикання (адаптації) до стресових впливів (В. Григорас, М.І. Дяченко, І.А. Кандибович, А. Костюк, А.М. Столяренко);

- дослідженням психологічних наслідків впливу стрес-факторів (В.В. Знаков, В.Є. Попов, С.В. Захарик, П.В. Каменченко, В.І. Лисенко, А.И. Черкашин, З. Р. Шейхлисламов, О.О. Теличкін, С.І. Яковенко и др.).

Мета дослідження полягає у виявленні стресових ситуацій, до яких наражані працівники МНС.

Для досягнення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сучасний стан і перспективи розвитку досліджуваної проблеми.

2. Вивчити вплив стресогенних факторів на емоційний стан курсантів МНС.

3. Вивчити вплив стресогенних факторів на емоційний стан працівників МНС.

4. Провести порівняльний аналіз впливу стресогенних факторів на емоційний стан курсантів і працівників МНС.

При проведенні дослідження ми використали наступні методи: метод теоретичного аналізу й узагальнення існуючого матеріалу, метод бесіди, метод спостереження й метод анкетування.

Для рішення поставлених задач ми проводили дослідження в Університеті цивільного захисту України й у пожежній частині Чугуївського району. У дослідженні брали участь курсанти факультету пожежної безпеки в кількості 20 чоловік і працівники ПЧ Чугуївського району (20 чоловік). Для виявлення впливу стресогенних факторів на емоційний стан працівників МНС були використані 3 методики:

- методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів Зунге;
- діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко.

Виклад основного матеріалу. Дані методики "Диференціальної діагностики депресивних станів" Зунге, які були отримані в групі курсантів і в групі працівників МНС до впливу стресогенного фактора й після впливу, відображені в таблиці і на малюнку 1.

Таблиця 1.

Показники депресії до впливу стресогенного фактора ($X \pm O$)

Види	Група курсантів ($X \pm O$)	Група працівників ($X \pm O$)	t	P
Депресія	$50,8 \pm 5,6$	$48,6 \pm 5,08$	1,2	-

Із результатів таблиці 1 видно, що стан депресії у курсантів до сесії, виражений сильніше ($50,8 \pm 5,6$), ніж у працівників ПЧ до виїзду на пожежу ($48,6 \pm 5,08$), достовірних розходжень немає. А стан депресії у курсантів, після сесії виражений сильніше ($51,8 \pm 6,14$), ніж у працівників ПЧ після виїзду на пожежу ($46,35 \pm 3,2$). Є достовірні розходження ($P \leq 0,001$).

Дані методики "Діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, які були отримані в групі курсантів і в групі працівників МНС до впливу стресогенного фактора й після впливу, говорять про те, що реактивна тривожність у курсантів до впливу виражена менше ($38,45 \pm 10,6$), ніж у працівників ПЧ ($49,25 \pm 8,02$). Є достовірні розходження ($P \leq 0,001$). Особистісна тривожність у курсантів до впливу менш виражена ($40,7 \pm 8$), ніж у працівників ПЧ ($46,5 \pm 6,4$); є достовірні розходження ($P \leq 0,05$).

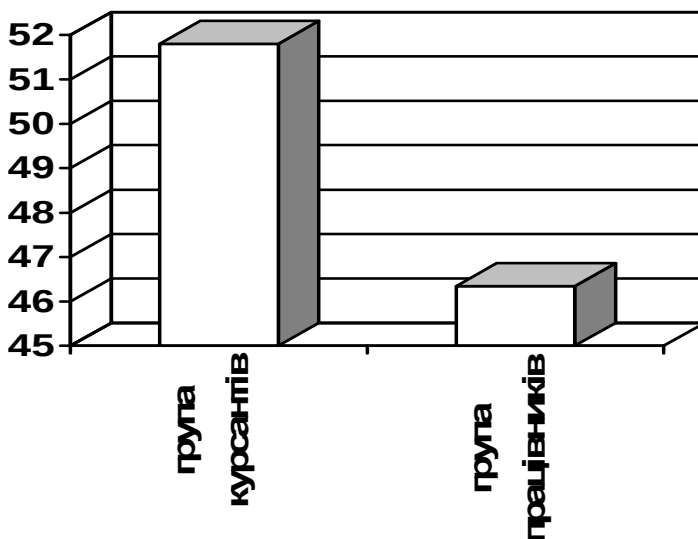


Рис.1 – Показники депресії після дії стресогенного фактора.

Після впливу стресогенного фактора реактивна тривожність у курсантів виражена менш ($39 \pm 12,56$), ніж у співробітників ПЧ ($52,35 \pm 7$). Є достовірні розходження ($P 0,001$). Особистісна тривожність у курсантів більш виражена ($44 \pm 9,8$), ніж у працівників ПЧ ($43,4 \pm 7$), достовірних розходжень немає.

Тривожність - це постійне або ситуативне проявлення властивості людини, яка переходить в стан постійного неспокою, відчуття страху і тривоги в ситуаціях, які пов'язані з екзаменаційними випробуваннями, або з високою емоційною чи фізичною напругою. Тривожність як властивість особистості проявляється в особливих труднощах або при обмеженні спілкування, робить її неповноцінною, односторонньою.

Дані методики "Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища" В.В. Бойко у курсантів і працівників МНС до впливу стресогенних факторів і після впливу відображені в таблицях 2,3.

Таблиця 2.

Показники емоційної реакції до дії стресогенного фактора (%)

Типи емоційних реакцій	Група курсантів	Група працівників	Ф	Р
ейфорична	50%	50%	-	-
рефракторна	50%	30%	1,3	-
дисфорична	-	20%	2,9	0,01

За результатами даної методики видно, що по ейфоричному типу емоційної реакції в курсантів до стресової ситуації (до сесії) і в працівників (до виїзду на пожежу) активність, спрямована зовні, однакова по 50%; достовірних розходжень немає. По рефракторному типу емоційної реакції в курсантів до стресової ситуації (до сесії) активність спрямована всередину на 50%, у працівників по рефракторному типу до стресової ситуації (до виїзду на пожежу) активність спрямована всередину на 30%, достовірних розходжень немає. Дисфоричний тип емоційної реакції у курсантів до складання сесії відсутній, у працівників по дисфоричному типу активність зовні спрямована на 20%, є достовірні розходження ($P \leq 0,01$).

Таблиця 3.

Показники емоційної реакції після дії стресогенного фактора (%)

Типи емоційних реакцій	Група курсантів	Група працівників	Ф	Р
ейфорична	45%	35%	0,64	-
рефракторна	40%	50%	0,63	-
дисфорична	15%	15%	-	-

За результатами дослідження емоційної реакції після дії стресогенного фактора видно, що по ейфоричному типу емоційної реакції в курсантів після стресової ситуації (після сесії) активність спрямована зовні на 45%; у співробітників по ейфоричному типу після стресової ситуації (після виїзду на пожежу) активність спрямована зовні теж на 35%; достовірних розходжень немає. По рефракторному типу емоційної реакції в курсантів після стресової ситуації (після сесії) активність спрямована всередину на 40%; у співробітників по рефракторному типу після стресової ситуації (після виїзду на пожежу) активність спрямована всередину на 50%, достовірних розходжень немає. По дисфоричному типу емоційної реакції в курсантів і співробітників МНС

після стресової ситуації активність спрямована зовні на 15%; достовірних розходжень немає.

Висновки. Проведене нами дослідження дозволяє зробити висновки, що стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом. Це, у більшій мірі, - продукт наших когнітивних процесів, на пряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам керування й стратегії поведінки, їхньому адекватному вибору. І в цьому закладене розуміння того, чому умови виникнення й характер прояву стресу (дистреса) в однієї людини не є обов'язково тими ж для іншої.

Після проведення методики "Диференціальної діагностики депресивних станів" Зунге, можна зробити висновок, що курсанти більше піддані стану депресії, ніж співробітники ПЧ. Перебуваючи в цьому стані людина дійсно перебуває в пригнобленому стані, рідко, скоріше у виняткових випадках, скаржитися на депресію, проявляє неприховану ворожість, відмовляються вступати в контакт ("дайте мені спокій" і т.інш.). Це можна пояснити тим, що працівники пожежної частини, знаючи свою роботу, можуть правильно *зважити* свої сили й можливості, у той час як у курсантів часто виникає стан невпевненості в собі, усвідомлення своєї неповноцінності, що супроводжується важкими переживаннями, депресією.

Після проведення методики діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна були зроблені наступні висновки. У курсантів до проведення сесії реактивна й особистісна тривожність менш активна, чим у працівників ПЧ до виїзду на пожежу, а після впливу стресу реактивна й особистісна тривожність підвищується і в курсантів і в працівників пожежної частини, тобто ми можемо сказати, що тривожність - переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує. Деякий рівень тривожності властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю

невротичного конфлікту, з емоційними й невротичними зривами й психосоматичними захворюваннями.

Після проведення методики дослідження типу емоційної реакції можна зробити наступний висновок: по ейфоричному типу емоційної реакції до стресової ситуації, що говорить про те, що активність спрямована зовні, і в курсантів і в працівників ПЧ активність перебуває на однаковому рівні. Після стресової ситуації і в курсантів, і в працівників ПЧ активність знижується. Це говорить про те, що в стресовій ситуації курсанти й працівники МНС повністю викладають всю свою активність і сили, але надалі спостерігається зниження їхньої активності. Необхідний час, щоб у них відновився радісний, веселий настрій, стан благодущності й безтурботності.

У курсантів до стресової ситуації по рефракторному типу активність усередину спрямована сильніше, ніж у працівників ПЧ. Після стресової ситуації в курсантів активність знижується, а в працівників підвищується. Це говорить про те, що курсанти не звикли до сильної напруги, вони рідше зустрічаються зі стресовими ситуаціями. Працівники ПЧ у своїй професійній діяльності часто попадають у стресові ситуації, і вони не так піддані зниженню активності.

Дисфоричний тип емоційної реакції говорить про те, що активність спрямована зовні. У курсантів до стресової ситуації він не виражений взагалі, а після здачі сесії визначається 15%, це говорить про те, що в них спостерігається зниження настрою із дратівливістю, озлобленість, похмурість, підвищена чутливість до дій навколишніх. У працівників МНС по дисфоричному типу емоційної реакції після стресової ситуації спостерігається зниження активності.

Тобто, стрес можна визначити як неспецифічну реакцію організму на ситуацію, що вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму, що відповідає адаптації до даної ситуації. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Стрес присутній у житті кожної людини, тому що наявність стресових імпульсів у всіх сферах людського життя й діяльності безсумнівна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдурахманов Р.А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия // Мир психологии, 1998, №2, с.86-88.

2. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 253 с.

3. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. – Харьков, 1997. – 184 с.

<http://nuczu.edu.ua/>