

УДК 159.2

Волков С.В., ад'юнкт кафедри прикладної психології УЦЗУ

НЕОБХІДНІСТЬ УРАХУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНСПЕКТОРІВ ДПН

У статті розглянуто проблему сутності, складових чинників, змісту, особливостей та причин виникнення емоційного стресу в діяльності працівників Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи. Також у цій роботі розглянуто можливі шляхи, надано рекомендації стосовно протидії, пом'якшення впливів стресових станів, психосоматичних захворювань внаслідок впливу складових емоційного стресу та ряду труднощів, котрі відчують на собі працівники ДПН під час виникнення у них ознак дії емоційного стресу. У даній статті підкреслюється, як актуальність самої проблеми виникнення стресу, а особливо емоційного, так і обґрунтовується трактування багатьох явищ, котрі спостерігаються у співробітників ризиконебезпечних професій, у тому числі й співробітників ДПН, під час виконання ними своїх обов'язків як у повсякденних, так і в екстремальних умовах діяльності.

Ключові слова: емоційний стрес, інспектор ДПН, емоційна усталеність, толерантність.

Актуальність проблеми зумовлена частими випадками психосоматичних захворювань внаслідок негативного впливу на співробітників чинників емоційного стресу та рядом тих об'єктивних і суб'єктивних труднощів, які відчують працівники ризиконебезпечних професій у разі виникнення у них ознак стресу під час виконання своїх обов'язків як у повсякденних, так і в екстремальних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роботи, що стосуються емоційного стресу, сьогодні набули достатньої актуальності (Исаев Д.Н. 2005; Франкенхойзер М., 1979; Симонов П.В. 1981.; Бодров В.А., Турзин П.С., Евдокимов А.В., 1994; Космолинский Ф.П. 1978; Изард Е.К. 1980, Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. 1979). Але є потреба у вивченні найбільш суттєвих компонентів цього змістовного й важливого явища, у зв'язку з тим, що воно має місце, про що свідчать наші напрацювання, в діяльності працівників МНС, а саме інспекторів ДПН. Їхня діяльність характеризується не тільки фізичними подразниками (особливими умовами проходження служби), а і психологічними причинами (стрес-факторами).

Метою цієї роботи є визначення сутності, складових, особливостей та причин виникнення емоційного стресу та шляхів протидії цьому негативному явищу в роботі фахівців служби цивільного захисту.

Розуміння змісту практичної діяльності інспекторів пожежного нагляду МНС України висуває на одне з важливих місць проблему емоційного стресу.

Виклад основного матеріалу. Аналізувати проблему емоційного стресу необхідно, на наш погляд, спираючись на роботи насамперед Г.Сельє про стрес взагалі. Згідно визначення Ганса Сельє, «стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку висунуту до нього вимогу», причому стресом є все, що порушує нормальні відношення організму з середовищем. Вчений небезпідставно вважає, що впливи навколишнього середовища (стресорів) можуть бути різноманітними та викликають загальний адаптаційний синдром, який проходить певні стадії:

1) реакція тривоги, під час якої опір організму знижується, а потім вмикаються захисні механізми;

2) стадія опору, коли напруженням функціонуючих систем досягається пристосування організму до нових умов (адаптація);

3) стадія виснаження, під час якої визнається безпорадність захисних механізмів і збільшується порушення злагодженості життєвих функцій.

Вчений виділяє три основних стадії стресу: тривога, адаптація, виснаження. На першій стадії тривоги організм намагається пристосуватись до стресу або подолати його. Якщо стрес-фактор продовжує впливати на організм, тоді настає друга стадія – адаптація, під час якої вдається більш-менш компенсувати збитки від впливу. Але перебування у стані стресу не може продовжуватися довго, тому що запаси адаптаційної енергії, згідно з визначенням Сельє, є обмеженими. Настає третя стадія – виснаження, яка за певних умов може супроводжуватися тривожністю, а потім переходити у депресію. Її стресорний фактор продовжує впливати на організм та змінюється з фізіологічного на паталогічний, іншими словами, людина захворює.

Практика свідчить, що всі ці процеси на кожній стадії в організмі пов'язані між собою. Психологи встановили, що злагодженість функцій здійснюється інтегральними (тісно пов'язаними) відділами нервової системи.

Стає очевидним, що, незалежно від того, на яку систему чи на який процес в організмі, того ж інспектора ДПН, падає переважно розрядка у робочій стадії, пристосування до неї здійснюється інтег-

ральними відділами його нервової системи, котрі забезпечують необхідну для оптимальної працездатності взаємозлагоджену діяльність основних функцій: центральної (головний та спинний мозок) та сенсорних і вегетативних вузлів. Коли напруження стає занадто великим для вищевказаних відділів і вони не в змозі виконувати своє основне завдання, виникає розлагодженість дій у роботі функцій, тобто емоційний стрес.

Як вже неодноразово відмічалось, екстремальні умови можуть викликати у людини неспецифічну реакцію – стрес. У переважній більшості випадків стрес виникає під впливом достатньо сильних подразників, котрі виходять за межі звичних умов. Але з ускладненням характеру сучасного виробництва, його інтенсивності, швидкою зміною ритму, виникненням непередбачених ситуацій, ускладненням міжособистісних взаємовідносин і т. ін. стрес може виникати й у відносно нормальних, звичайних умовах діяльності. Його основна особливість – відсутність яскраво виражених подразників і наявність великої кількості відносно малих, котрі постійно (або тривалий час) впливають на людину. За вичерпанням якогось часу кумулятивний, тобто накопичувальний, ефект їх впливу призводить до яскраво виражених стресових явищ. Відомий американський фахівець у галузі організаційної психології Л.Джуел це становище коментує наступним чином: «Невеличкі поведінкові неприємності накладаються одна на одну, і результат може виявитись таким же стресовим, як у разі однієї серйозної події [2].

Р. Лазарус під час роботи над стресом висунув концепцію, згідно якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з реальними збуджувальниками, і психологічний, названий автором емоційним стресом. Під час емоційного стресу, підкреслює Р. Лазарус, людина на базі індивідуальних знань та досвіду оцінює ситуацію з якою стикається, як загрозову чи важку. Така ситуація викликає додаткові емоції й таку саму адаптаційну перебудову в організмі, як і будь-який інший (механічний, термічний та ін.) збуджувальник [9]. Якщо при фізіологічному стресі адаптаційний синдром виникає в момент зіткнення зі збуджувальником, то під час емоційного стресу адаптація передуює ситуації, виникає завчасно.

Останнім часом вчені відмічають умовність повного розділення фізіологічного та емоційного (психічного) стресу. Вони вважають, що у фізіологічному стресі завжди присутні психічні елементи й навпаки. Реакція організму є єдиною, зачіпає багато його функцій. Ю.В. Щербатих виділяє чотири групи симптомів стресу: фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, поведінкові. Нами в дослідженні встановлено

наявність ознак даних стресів у інспекторів ДПН, котрі вони оцінювали індивідуально.

В.С. Мерлін дотримується думки, що цільна психофізіологічна реакція має різну вагу: фізіологічну й емоційну [6]. Хоча саме він констатує й умовність розділення фізіологічного та емоційного стресу. У нашому дослідженні буде обґрунтовуватись точка зору, що особливе значення має психічний компонент стресу – емоційний, оскільки у дослідженні встановлюється, що в емоційному стресі ситуація робочого циклу інспектора ДПН, котра незабаром станеться, більш сприймається з урахуванням накопиченого досвіду як потенційно важка. При цьому, залежно від робочої, складної ситуації зовнішніми відділами нервової системи формується емоційна реакція, котра у крайніх своїх проявах (тривога, гнів) сприяє крайній поведінці (швидше залишити ситуацію). Однак для більш досвідчених фахівців МНС (зі стажем роботи більше 3 років) така поведінка може бути й затриманою, якщо вона визначена свідомістю як недоцільна. Вона може проявлятися при застосуванні цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки інспектора ДПН.

В умовах діяльності у надзвичайних ситуаціях, природно поряд з психологічними компонентами, емоційні можуть бути сильними стресорами. Досвідчені співробітники МНС відмічають, що психологічна адаптація до умов діяльності на початковому періоді (до 1-го року) в більшості випадків пов'язана з інтелектуальними та емоційними процесами. Близько 55% з них відчували емоційний стрес у важкій непередбачуваній ситуації. Однак не сама ситуація виявлялась стресором, а ставлення до неї фахівця може зробити її такою за умови, якщо він не підготовлений до її адекватного сприйняття та оцінки, виходу з неї. Звідси і значення емоційного стресу як потенційно складної.

Наявність емоційного стресу в діяльності інспекторів ДПН підтверджує не тільки характер їх роботи. Багато дослідників основують свою концепцію підготовки фахівців з урахуванням особливостей їхньої психіки. Відомий психолог Котик М.А.[5] вважає, що для досягнення успіху в даній діяльності урахування емоційного стресу як мінімум важливе, як і фізичний стан.

Один із дослідників емоційного стресу в надзвичайних ситуаціях Тімченко О.В., звертає увагу на наступні моменти:

а) сам по собі емоційний стрес призводить до симптомів напруження, він має пристосувальний характер і може бути доречним. Перешкоджати нормальній діяльності можуть явища тривоги, котрі викликають напруження, змінюють сформований стан готовності до

діяльності. Це і зумовлює необхідність проведення цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки, зокрема в нашому дослідженні, в інспекторів ДПН.

б) починаючи з дезінтеграції нервових процесів, виявляється негативна симптоматика, в якій, як правило, відмічаються психічні розлади, викликані емоційним стресом. Це також підтверджує необхідність розроблення стресостійких стратегій підготовки інспекторів ДПН до вирішення завдань в умовах емоційного стресу. Їх розробка, на думку психологів, не можлива без виявлення основних психологічних особливостей особистості, котрі можуть або збільшувати ймовірність розладження функцій в особливих умовах, або допомагати їх злагодженості. Визначені особливості особистості, котрі формують її як фахівця, можуть зумовлювати поведінку людини у відповідальних, непростих ситуаціях, її відношення, мотиви, запити, якщо брати до уваги спрямованість особистості.

У формуванні позитивного психологічного стану важливу роль відіграють властивості емоційної сфери, вони, поряд з мотивацією, визначають усталеність психіки до впливів негативних факторів навколишнього середовища (умов діяльності фахівців МНС). Саме від впливу мотиваційних та емоційних особливостей може залежати стабільність стану і діяльності в особливих умовах.

У зв'язку з розкриттям змісту професійного стресу та беручи до уваги специфіку роботи фахівців МНС, не можна не звернути увагу й на психологічну готовність співробітників до діяльності в екстремальних умовах. Адже з розкриттям саме цього питання ми стикаємось з наявністю такого явища, як емоційний стрес. Емоційний стрес – різновид психологічного стресу, котрий виникає під впливом емоціогенних факторів [7]. А для цього ми спочатку зупинимось на розкритті стану психологічної готовності до діяльності.

Стан психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах визначається, насамперед, здатністю людини до емоційної ізоляції усього позаконтекстуального, а потім – звиканням (адаптацією) до обстановки. Вважається, що людина не в змозі робити жодної дії, котру попередньо вона не пережила емоційно. Завдяки цьому людина кожен раз внутрішньо відтворює той вид діяльності, котрий їй належить виконати. Саме ці переживання й виявляються найбільш незахищеною часткою здатності людини здійснювати складні види діяльності і в найбільшій мірі зазнають негативного впливу емоційного стресу [8].

Виходячи з вище зазначеного, можна уточнити психологічну роль емоційного стресу. Якщо попереднє емоційне переживання

ситуації дозволяє мовби дистанційно оцінити умови проходження запланованої діяльності (стан тимчасової готовності), то емоційний стрес виступає в екстремальних умовах у вигляді фактора, який руйнує це попереднє «емоційне планування» (тобто стан тимчасової готовності) й, як наслідок, і усю схему запланованої діяльності в цілому. Тобто людина під впливом емоційного стресу просто не в змозі завчасно емоційно пережити заплановану дію і, як наслідок, опиняється у стані психологічного ступору, в якому вона взагалі не здатна діяти свідомо. А якщо у цьому стані опиняється співробітник МНС, котрий виконує свої обов'язки, наприклад, намагається врятувати життя людини під час надзвичайної ситуації (пожежа, загроза вибуху тощо), то наслідки дії емоційного стресу в даному випадку будуть мати катастрофічний характер як для постраждалого, так і для рятувальника.

Зв'язок емоційного стресу та емоційної усталеності.

У психологічній площині явище емоційного стресу напряму залежить від ступеня емоційної усталеності особистості. На жаль, механізми емоційної усталеності і методи її підвищення психологічними засобами вивчені ще не достатньо, хоча саме від цього залежить психічний стан людини і результати її діяльності. Не існує й єдиної точки зору в розумінні емоційної усталеності (ЕУ). Існують чотири можливих підходи.

1. Для першого є характерним зведення ЕУ до проявів волі. Обґрунтуванням цього є визнання, що людина може змінювати свій емоційний стан зусиллям волі, за допомогою засобів аутогенного тренування. Тому прихильники такого підходу (наприклад, Е.А. Малерян) пояснюють ЕУ як здатність керувати своїми емоціями під час діяльності.

2. В межах другого підходу ЕУ вважається інтегральною властивістю психіки або властивістю особистості, завдяки чому людина здатна здійснювати необхідну діяльність у складних умовах. Так, П.І. Зильберман вважає, що під ЕУ слід розуміти інтегральну властивість особистості, котра характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, котра забезпечує успіх у досягненні мети діяльності у складних психогенних обставинах [8].

3. Цей підхід базується на єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних властивостей. ЕУ у такому підході можлива на базі резервів нервово-психічної енергії, яка пов'язується з особливостями темпераменту, силою нервової системи по відношенню до збудження та гальмування, а також рухливістю і лабільні-

стю нервової системи. ЕУ у такому підході розглядається як властивість темпераменту, яка дає можливість ефективно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок раціонального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії. При цьому підкреслюється роль емоційного збудження в екстремальних умовах, котре визначається станом активізації різних функцій організму, підвищенням психологічної готовності до раптових дій. Все це є можливим за рахунок використання ресурсів особистості.

4. Основою цього підходу є положення про те, що кожен психічний процес (пізнавальний, емоційний, вольовий) є відносно незалежним від інших і має специфічні особливості. Стосовно емоційного стресу це означає, що пізнавальний, вольовий процес і властивості особистості (темперамент, характер, можливості), незважаючи на взаємозв'язки, не обов'язково входять до його складу.

Узагальнюючи та об'єднуючи вище описані підходи, можна дійти висновку, що ЕУ зменшує негативні наслідки сильних емоційних впливів, запобігає крайньому емоційному стресу, сприяє виникненню готовності до дій у напружених ситуаціях. ЕУ – один з найважливіших факторів надійності й успіху діяльності в екстремальній обстановці. Досвід вивчення поведінки людей в аварійних ситуаціях говорить про те, що ЕУ має риси специфічності реакції й об'єднує у собі природні і набуті захисні механізми. Тому ЕУ в контексті практичної діяльності можна розглядати як психологічну характеристику надійності людини, як функцію її інтелекту й психічного образу завдання, яке вирішується.

Важливу роль у зменшенні ймовірності виникнення емоційного стресу відіграє явище толерантності. Толерантність – відсутність чи послаблення реагування на будь-який негативний фактор в результаті зниження чутливості до його впливу. У діяльності людини явище толерантності пов'язане з послабленням впливу негативних факторів за рахунок звикання до них. За наявності визначених навантажень толерантність справляє позитивний вплив на людину [1].

Толерантність – засіб зниження негативного впливу. Явище толерантності має велике значення у груповій діяльності, під час психологічної підготовки до діяльності (повторний вплив несподіваного фактора не сприймається таким внаслідок звикання до нього, наявності готовності діяти при його виникненні). За визначених умов толерантність може знижувати фактор ризику. Це виявляється у збільшенні порогу емоційного реагування на загрозливу ситуацію, а зовні – у витримці, самовладанні, здатності переносити негативні впливи без зниження адаптаційних можливостей. Однак все це вірно

лише до певної межі; при її перевищенні толерантність може мати негативний (руйнівний) характер.

Удосконалення толерантності до стресів визначається характером майбутньої діяльності й має входити до структури психологічної підготовки фахівців, в тому числі й інспекторів ДПН МНС України. Так, наприклад, у психології спорту з цією метою рекомендується застосовувати у тренувальному процесі впливи стресового характеру, які відповідають складним умовам змагань [3]. Такими впливами можуть бути:

- заважаючі фактори: вирішення тренувальних завдань на фоні несподіваних звукових чи світлових ефектів, музичного супроводу, відволікаючих запитань і т.ін.;

- ліміт та дефіцит простору і часу;

- стислий зміст та невідповідність інформації;

- втома: удосконалення техніки та тактики дій на фоні компенсуючої й явної втоми, що долається.

У психологічному сенсі явище толерантності зводиться до підвищення емоційної стійкості.

З метою підтвердження існування емоційного стресу в діяльності інспектора ДПН МНС України нами був розроблений опитувальний лист, в котрому співробітникам ДПН пропонувалося відповісти на конкретні запитання стосовно наявності стресу у професійній діяльності: в яких саме ситуаціях, у який період служби, та вказати негативні наслідки перебування інспекторів у стані стресу, котрі вплинули як на якість виконання службових обов'язків, відношень з керівництвом, сторонніми особами, так і відбилися на особистому здоров'ї самого інспектора ДПН (психосоматичні розлади та захворювання). У кожному питанні респондентам надавалася можливість обрати той чи інший варіант відповіді: *а) абсолютно вірно; б) вірно; в) швидше так, ніж ні; г) важко відповісти; д) швидше ні, ніж так; е) невірно; ж) зовсім не вірно*, кожен з яких мав своє бальне значення за 7- бальною шкалою. Також респонденти мали можливість надавати власний варіант відповіді на поставлене запитання, що сприяло отриманню найбільш повного уявлення про емоційний стрес у професійній діяльності інспектора ДПН.

В опитуванні було задіяно 41 співробітника органів ДПН МНС України, котрі проходять службу на різних посадах ДПН та належать до різних регіональних управлінь МНС України. За стажем роботи респондентів було розподілено наступним чином: до 1 року служби – 2 чол.; 2 роки – 3 чол.; 3 роки – 1; 4 роки – 3; 5 років – 10; 6 років – 2; 7 років – 7; 9 років – 1; 10 років – 5; 11 років – 2; 13 років – 1; 15 років – 1;

17 років – 2; 18 років – 1. За статтю: 40 – чоловіки, 1 – жінка. За сімейним станом: 34 перебувають у шлюбі, 7 – не одружені.

Після аналізу отриманих результатів за допомогою χ^2 критерію математичної статистики [4] було підтверджено існування зв'язку між наявністю психічних розладів, психосоматичних захворювань та строком служби працівників ДПН. В результаті дослідження ми отримали, що χ^2_e (6,31) виявився меншим χ^2_t (10,25), причому значення χ^2 критерію перевищує критичне значення (2.77) при $P < 0.05$.

Із аналізу результатів обчислення χ^2 критерію стає зрозуміло, що між тривалістю служби інспектора ДПН та виникненням у нього психічних розладів, розладів стану здоров'я існує зв'язок. В ході експерименту було встановлено, що в інспекторів ДПН з вислугою більше 5 років випадки психічних розладів, розладів стану здоров'я трапляються майже удвічі частіше, ніж у інспекторів з вислугою до 5 років служби у органах ДПН. Отримані дані, безумовно, свідчать про негативні наслідки впливу емоційного стресу на здоров'я працівників ДПН і про необхідність урахування емоційного стресу у здійсненні заходів ЦППП інспекторів ДПН.

Здійснений аналіз відповідей, котрі надали працівники ДПН під час опитування, дозволяє дійти висновку, що:

- емоційний стрес дійсно має місце у професійній діяльності співробітників державного пожежного нагляду;
- з результатів опитування встановлено перелік найбільш поширених ситуацій, в яких у працівників ДПН виникає емоційний стрес; ймовірні причини його виникнення в різні періоди проходження служби працівниками; вплив діючих ознак емоційного стресу на співробітників ДПН викликає, як правило, негативні наслідки у вигляді як тимчасових емоційних розладів, так і навіть психосоматичних порушень стану здоров'я.

Це дозволяє стверджувати, що в діяльності працівників державного пожежного нагляду МНС України має місце надто суттєва проблема, назва якої – «емоційний стрес», яку не можна недооцінювати, враховуючи її негативний вплив на порядок, організацію й ефективність виконання службових обов'язків персоналу ДПН. Ось чому вона обґрунтовується як надто актуальна для врахування під час здійснення ППП.

Висновки. Все вище зазначене підкреслює не тільки актуальність проблеми стресу, а особливо – емоційного стресу для психологічної науки, але й обґрунтовує трактування багатьох явищ, котрі спостерігаються в діяльності співробітників МНС у надзвичайних ситуаціях, з позиції сучасного розуміння стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Информационный стресс / Бодров В.А. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Джуэл Л. Индустриально-организованная психология / Джуэл Л. – СПб.: Питер, 2001. – 720с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Константинов В.В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога. // В.В. Константинов. – СПб.: Питер, 2006. – 272 с.: ил.
5. Котик М.А. Психология и безопасность / Котик М.А. – Таллин: Валгус, 1989. – 448 с.
6. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / Мерлин В.С. – М.: Изд-во МПСИ МОДЭК, 2005.-544 с.
7. Смирнов Б.А., Долгополова. Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. -276 с.
8. Тимченко О.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / Тимченко О.В. – Х.: Изд-во ХВУ, 1997. – 168 с.
9. Lazarus R.S. Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. N.Y.: Springer, 1984.

УДК 159.2

Гуєва Д., магістрант кафедри загальної психології УЦЗУ

ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ ТА ЖИТТЄВІ УСТАНОВКИ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ КУРСАНТІВ УЦЗУ

У статті розглянуто результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей професійної спрямованості курсантів та студентів УЦЗУ за допомогою аналізу професійної мотивації та життєвих цінностей особистості.

Ключові слова: професійна спрямованість, професійна мотивація, ціннісно-змістові установки.

Актуальність проблеми. У сучасних умовах динамічного розвитку професійних знань через вимоги, що пред'являються до особистості, подальша розробка проблеми професійної спрямованості фахівців різних галузей набуває великої значущості.