

5. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа / Шульц Д., Шульц С. – СПб. – 2003. – С. 407–408.  
**УДК 159.95**

*Сергієнко Н. П., к. психол. н., доцент, доцент кафедри загальної психології УЦЗУ*

## **ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ МНС НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ**

У статті представлений аналіз проблеми вивчення емоційного стану працівників МНС з різним стажем роботи.

*Ключові слова:* емоційний стан, стаж роботи, працівники МНС.

**Актуальність проблеми.** Значення проблеми емоцій навряд чи має потребу в обґрунтуванні. Які умови й детермінанти не визначали б життя людини, внутрішньо, психологічно діючими вони стають лише в тому випадку, якщо їм вдається проникнути у сферу її емоційних відносин, переломитися і закріпитися в ньому. Констатуючи в людині упередженість, без якої не мислимий не один крок, емоції з усією очевидністю справляють свій вплив на виробництві й у родині, у пізнанні й мистецтві, у педагогіці й клініці, у творчості й у щиросердечних кризах людини. Така універсальна значущість емоцій повинна бути надійною запорукою як підвищеного інтересу до них, так і порівняно високого ступеня їхньої вивченості. Емоції – це незвіданий об'єкт, якого не можна віднести до почуттів, тому що це миттєве явище.

Дотепер єдиної точки зору на природу емоцій не існує. Як і раніше, інтенсивно проводяться дослідження, спрямовані на вивчення емоцій [6].

Кожна доросла людина знає, що таке емоції, тому що неодноразово їх переживала із самого раннього дитинства. Однак коли просять описати яку-небудь емоцію, пояснити, що це таке, як правило, людина зазнає великих труднощів. Переживання, відчуття, що супроводжують емоції, важко піддаються формальному опису.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день у психології у сфері емоцій починаються глобальні дослідження, тому що це задатки почуттів. І мова йде про те, як людина емоційно реагує на запропоновані життям обставини. Раніше емоційні стани прирівнювалися до почуттів, але, як говорять останні дослідження в цій темі, емоції – це попередній стан.

Протягом тривалого часу психологи намагалися вирішити питання про природу емоцій. Проблемою емоцій займалися: Фрейд, І.Ф. Герbart, С. Л. Рубінштейн, Є.Д. Хомська, В. М. Сумирно, А.І. Трохачев, В.К. Вілліюнас, К. К. Платонов, О. М. Леонтьєв і багато ін.

**Мета** даного дослідження – вивчення особливостей емоційних станів у працівників МНС на різних етапах професіоналізації.

**Виклад основного матеріалу.** У зв'язку з інтенсифікацією виробництва й широким впровадженням нових технологій, змістовні характеристики праці істотно змінюються, у результаті чого праця стає емоційно насиченою, викликаючи постійну нервово-психічну напруженість. У таких професіях все більше домінують значення набувають емоційно-стресові стани, впливаючи на здоров'я працюючих.

У професійній діяльності людини на перший план виступають і все більшою мірою домінують такі професійні дії як контроль процесів керування, прийняття рішень часто в нестандартних ситуаціях. Докорінна зміна змістовних особливостей праці сприяла тому, що праця з фізично важкої трансформується в нервово-психічне напруження [3].

В осіб, чия професійна діяльність має схильність до психоемоційного напруження, мають значення деякі характеристики психофізіологічної структури особистості, зокрема екстраверсія з імпульсивністю, тривожність, нейротизм.

Нерідко генезис психоемоційного напруження пов'язаний з негативними трудовими емоціями, які породжені суб'єктивним відчуттям примусового характеру роботи, а також відсутністю інтересу до її виконання. Тому психоемоційному напруженню при сенсорно-моторній діяльності більш піддаються особи, чия професійна діяльність пов'язана з несумісними умовами й ритмом праці, а також люди, що забезпечують завданням результат діяльності за рахунок мінімальної мобілізації працездатності.

Говорячи про роль емоцій у житті людини, неправомірно порушувати питання, для чого, з якою метою хтось переживає емоції. Емоції ж виникають найчастіше мимоволі. Тому стосовно них можна поставити тільки питання: яка користь або шкода може бути людині від виникнення тієї або іншої емоції (виходячи із призначених їм природою функцій)?

Відповідаючи на це питання, варто враховувати, що позитивна роль емоцій не пов'язується прямо з «позитивними» емоціями, а негативна роль – з «негативними». Останні можуть служити стимулом для самовдосконалення людини, а перші – з'явитися приводом для

благодушності. Багато що залежить від цілеспрямованості людини й умов її виховання.

Думки вчених про значення емоцій і виконувани ними функції розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини й тварин [7].

У стані емоційного порушення людина здатна на багаторазове збільшення фізичних зусиль. Іноді фізично слабка людина переборює перешкоди, доступні лише тренуваним спортсменам.

У процесі життєдіяльності на основі зовнішніх умов і генетичних передумов у людини формуються стійкі емоційні якості, емоційні особливості й властивості особистості.

У житті особистості велике значення мають емоційні стани. На певний період часу вони офарблюють всю психічну діяльність людини й виявляються в настроях, що різняться за ступенем інтенсивності, і афективних станах.

Емоційні стани не тільки залежать від характеру психічної діяльності, що протікає, але й самі впливають на неї. Гарний настрій, наприклад, активізує пізнавальну й волюву діяльність людини.

Емоційний стан може залежати від виконуваної діяльності, зробленого вчинку, від самопочуття, від прослуханого романсу й т.д.

В емоційних станах розкриваються як типові для людини особливості поведінки, так і випадкові, не характерні для неї психічні прояви. У типових для людини емоційних станах виражаються індивідуально-типологічні особливості особистості. Так, наприклад, меланхоліки схильні до тривалих мінорних настроїв, сангвініків відрізняє життєрадісний, бадьорий стан духу. Випадкові емоційні стани не відображають істотних особливостей особистості, вони викликані збігом обставин, особливостями сформованої ситуації. Виражений афективний стан, наприклад, при окремих умовах може виявитися в самої врівноваженої людини.

Для комплексної оцінки впливу праці на людину істотну роль відіграє сполучення об'єктивних і суб'єктивних факторів, що визначають задоволеність працею, ефективність діяльності, психоемоційний статус у процесі праці й ін.

Проведені в різних напрямках широкі соціально-гігієнічні й психологічні дослідження показують, що збільшується кількість професій і видів праці, у ході яких працюючі зазнають і психологічні перевантажень. Саме праця пожежних і відноситься до цієї категорії професій [4].

Праця пожежних сполучена з великою емоційністю, зумовлена особливостями їхньої діяльності [2]:

- безперервним нервово-психічним напруженням, викликаним систематичною роботою в незвичайному середовищі (за високою температури, сильною концентрації диму, обмеженої видимості), постійною загрозою життю й здоров'ю (можливі обвалення палаючих конструкцій, вибухи пар і газів, отруєння отруйними речовинами, що виділяються в результаті горіння), негативними емоційними впливами (винос поранених і обпалених людей);

- великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з демонтажем конструкцій і устаткування, прокладкою рукавних ліній, робота з пожежним устаткуванням різного призначення, виносом матеріальних цінностей, високим темпом роботи;

- необхідністю підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги, щоб стежити за зміною обстановки на пожежі, тримати в полі зору стан численних конструкцій, технологічних агрегатів і установок у процесі виконання бойового завдання на палаючому об'єкті;

- труднощами, зумовленими необхідністю проведення робіт в обмеженому просторі (у тунелях, підземних галереях, газопровідних і кабельних комунікаціях), що ускладнюють дії, порушуючи звичні способи просування, робочі пози (просування поповзом, робота лежачи);

- високою відповідальністю кожного пожежного за відносною самостійністю дій і рішень з порятунку життя людей, дорогого устаткування;

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

Емоційний стан як явище характеризується цілісністю, є реакцією особистості на зовнішні й внутрішні стимули, служить проміжною ланкою між процесами й властивостями особистості й пов'язане з ними, на якийсь час характеризує своєрідність психічної діяльності й має певні тимчасові границі.

Емоційні стани залежать від безлічі факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Виділяють наступні фактори: зміни, що відбуваються в суспільстві; зміни, що відбуваються в людині (в її організмі); вплив індивідуальних особливостей людини; вплив попередніх емоційних станів; вплив іншої людини; інформативність. Всі ці фактори впливають на стан не по черзі, а одночасно, комплексно. Емоційні стани можуть швидко мінятися, тому що дуже швидко змінюються фактори [1].

У своїй роботі ми хотіли проаналізувати вплив на емоційний стан ще одного фактора – часу виконання в тій чи іншій діяльності. В ході нашого дослідження було висунуто гіпотезу, що стаж роботи впливає на емоційний стан працівника, тобто чим довше людина пе-

ребуває у стані виконання тієї чи іншої діяльності, тим більше вона піддається психологічному перевантаженню.

Для вирішення поставлених завдань нашими досліджуваними став особовий склад варт Київського РВ м. Харкова, у який входять ПЧ №27, №9, №36. У дослідженні взяли участь 38 чоловік, вік досліджуваних 27– 48 років. Нами були визначено дві групи обстежуваних: перша група – це працівники зі стажем роботи до 5 років – 18 чоловік, друга група – це працівники зі стажем роботи більше 5 років – 20 чоловік. Для виявлення особливостей емоційного стану працівників МНС на різних етапах професіоналізації було проведено методичку самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

При вивченні психічних станів працівників МНС зі стажем роботи до 5 років були одержані наступні дані.

За шкалою «Тривожність»:

- низький рівень тривожності спостерігається у 8 працівників МНС, що становить 44,4 %;
- середній рівень тривожності спостерігається у 6 працівників МНС, що становить 33,3 %;
- високий рівень тривожності спостерігається у 4 працівників МНС, що становить 22,3 %.

Отримані результати свідчать про те, що у працівників МНС переважає помірна тривога, що є природною й обов'язковою особливістю особистості та сприяє успішній професійній діяльності.

Результати, отримані за шкалою «Фрустрація»:

- низький рівень фрустрації спостерігається у 12 працівників МНС, що становить 66,7 %;
- середній рівень фрустрації спостерігається у 4 працівників МНС, що становить 22,2 %;
- високий рівень фрустрації спостерігається у 2 працівників МНС, що становить 11,1 %.

Результати свідчать про те, що у працівників МНС переважає низький рівень фрустрації, що говорить про підвищену самооцінку й ріст своєї впевненості, що може бути пов'язане з тим, що вони ще мають невеликий досвід своєї роботи.

Результати, отримані за шкалою «Агресія»:

- низький рівень агресії спостерігається у 10 працівників МНС, що становить 55,6 %;
- середній рівень агресії спостерігається у 6 працівників МНС, що становить 33,3 %;
- високий рівень агресії спостерігається у 2 працівників МНС, що становить 11,1 %.

Тобто отримані результати свідчать про те, що в цілому у працівників МНС переважає низький рівень агресії.

Результати, отримані за шкалою «Ригідність»:

- низький рівень ригідності спостерігається у 11 працівників МНС, що становить 61,1 %;
- середній рівень ригідності спостерігається у 5 працівників МНС, що становить 27,8 %;
- високий рівень ригідності спостерігається у 2 працівників МНС, що становить 11,1 %.

Отримані нами результати свідчать про те, що більша виразність низького рівня ригідності у працівників характеризується тим, що вони швидко реагують на зміну ситуацій, обставин.

При вивченні психічних станів співробітників МНС зі стажем роботи більше 5 років одержали наступні дані.

За шкалою «Тривожність»:

- низький рівень тривожності спостерігається у 5 працівників МНС, що становить 25 %;
- середній рівень тривожності спостерігається у 9 працівників МНС, що становить 45 %;
- високий рівень тривожності спостерігається у 6 працівників МНС, що становить 30 %.

Отримані результати свідчать про те, що у працівників МНС також переважає помірна тривога, що сприяє успішній професійній діяльності, але спостерігається тенденція зростання високого рівня тривожності.

Результати, отримані за шкалою «Фрустрація»:

- низький рівень фрустрації спостерігається у 6 працівників МНС, що становить 30 %;
- середній рівень фрустрації спостерігається у 11 працівників МНС, що становить 55 %;
- високий рівень фрустрації спостерігається у 3 працівників МНС, що становить 15 %.

Результати свідчать про те, що у працівників МНС переважає середній рівень фрустрації, що говорить про схильність до зниження самооцінки й зростання непевності в собі.

Результати, отримані за шкалою «Агресія»:

- низький рівень агресії спостерігається у 5 працівників МНС, що становить 25 %;
- середній рівень агресії спостерігається у 12 працівників МНС, що становить 60 %;
- високий рівень агресії спостерігається у 3 працівників МНС, що становить 15 %.

Тобто отримані результати свідчать про те, що в цілому у працівників також переважає низький рівень агресії.

Результати, отримані за шкалою «Ригідність»:

- низький рівень ригідності спостерігається у 4 працівників МНС, що становить 20 %;
- середній рівень ригідності спостерігається у 3 працівників МНС, що становить 15 %;
- високий рівень ригідності спостерігається у 13 працівників МНС, що становить 65 %.

Отримані нами результати свідчать про те, більша виразність високого рівня ригідності у працівників МНС може ускладнювати відносини з оточуючими, тому що особистість стає реактивною, імпульсивною, погано керує собою.

Для одержання загальних даних за методикою ми провели розрахунок t-критерію за Стьюдентом у двох групах. Дані відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники психічних станів у співробітників МНС на різних етапах професіоналізації (бали)

Види психічних станів	Працівники зі стажем роботи до 5 років	Працівники зі стажем роботи більше 5 років	t	p
Тривожність	8,5± 3,9	4,1± 3,1	2,09	0.05
Фрустрація	9,1± 6,5	6,1± 7,07	1,5	-
Агресивність	11,6± 3,5	10,4± 3,1	1,08	-
Ригідність	9,1± 7,3	8,8± 6,6	1,2	-

З таблиці видно, що спостерігаються достовірні відмінності за шкалою тривожності, а саме у працівників зі стажем роботи до п'яти років більш високі показники, ніж у працівників, які мають стаж роботи більше п'яти років. Тобто вони схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати вираженим станом тривожності; також вони є занепокоєними в самих різних життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, де ніщо до цього не спонукає.

Отримані результати свідчать про те, що у працівників МНС, які мають стаж роботи більше п'яти років, загальне емоційне самопочуття стає більш рівним: як правило, немає різких афективних спалахів, які нерідко можуть виникати; немає також і миттєвого судження про людей, їхні якості і риси, таких необгрунтовано форму-

ючих впливів, які властиві людям.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про те, що:

- у групах працівників МНС (незалежно від стажу роботи) переважає помірна тривога, що є природною й обов'язковою особливістю особистості й сприяє успішній професійній діяльності;

- у працівників МНС зі стажем роботи до 5 років переважає низький рівень фрустрації, що говорить про підвищену самооцінку й зростання своєї впевненості, а у працівників МНС зі стажем роботи більше 5 років переважає середній рівень фрустрації, що говорить про схильність до зниження самооцінки й зростання непевності в собі;

- у цілому в групі працівників зі стажем роботи до 5 років переважає низький рівень агресивності. Спостерігаються достовірні розходження показників низького рівня агресії; це може пояснюватися їхнім прагненням до домінування. З іншої сторони, ми бачимо тенденцію середнього й високого рівня агресивності у працівників МНС зі стажем роботи більше 5 років, що може виступати як захистом, давати психологічну компенсацію й розрядку, підвищуючи почуття впевненості в собі;

- що більша виразність низького рівня ригідності у працівників МНС зі стажем роботи до 5 років характеризується тим, що вони швидко реагують на зміну ситуацій, обставин, а у працівників МНС зі стажем роботи більше 5 років більша виразність високого рівня ригідності може ускладнювати відносини з оточуючими, тому що особистість стає реактивною, імпульсивною, погано керує собою.

Отримані результати підтверджують нашу гіпотезу, а саме те, що чим довше людина перебуває у стані виконання тієї чи іншої діяльності, тим більше вона піддається психологічному перевантаженню.

Психічні стани можуть виступати і як причини, і як наслідки якої-небудь дії, вчинку, діяльності. Вони можуть бути причинами і наслідками яких-небудь переживань, подій у психічному житті людини. Психічні стани, у порівнянні з особливостями особистості, почуттями, вольовими якостями, як ситуативне і як менш стійке психічне явище, у більшій мірі піддаються "випадковим" впливам. Психічний стан, наприклад, може бути не характерний для даної людини, тобто бути відносно випадковим. В інших випадках психічний стан виникає необхідно й закономірно.

Праця пожежних сполучена з великою емоційністю, зумовлена великими фізичними навантаженнями, труднощами, зумовленими необхідністю проведення робіт в обмеженому просторі, наявністю несподіваних і раптово виникаючих перешкод, що ускладнюють виконання бойових завдань, тому тема впливу психічних станів поже-



жних на їхню професійну діяльність є актуальною.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Коробейников М. П. Психология человека в экстремальных условиях / Коробейников М. П. – Л.: Наука, 1978. – С. 9 - 84.
2. Космополинский Ф. П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях / Космополинский Ф. П. – М.: Медицина, 1976. – С. 191.
3. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / Лебедев В. И. – М.: Политиздат, 1989. – С. 303.
4. Медведев В. И. Устойчивость психических и физических функций человека при действии экстремальных факторов / Медведев В. И. – Л.: Наука, 1992. – С. 44-50.
5. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / Тимченко А. В. – Харьков, 1997. – С. 184.
6. Симонов П. В. Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний / Симонов П. В. – Л.: Наука, 1972. – С. 57-61.
7. Якобсон П. М. Психология чувств и мотиваций: Избр. психол. тр. / [под ред. Борисовой Е. М. М.: ин-т практ. психол.] – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. – С. 304.

**УДК 159.91**

*Тимченко О. В., д. психол. н., професор, начальник НДЛ екстремальної та кризової психології УЦЗУ*

### **ДЕЯКІ МІРКУВАННЯ ЩОДО ОСНОВНИХ НАПРЯМКІВ ДОСЛІДЖЕНЬ АНТРОПОГЕННОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

У статті розглянуті актуальні питання дослідження особливостей антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. Викладено підходи до вирішення цього питання, які використовуються у практичній роботі науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології УЦЗУ.

*Ключові слова:* психоемоційний стрес, психічні розлади, антропогенний стрес.

**Актуальність теми.** За даними ВОЗ, на сьогодні в усьому світі виявлено 400 млн. випадків тривожних станів, 340 млн. випадків ро-