

1. Левин К. Динамическая психология // Избр.тр. К.Левин. Под ред. Д.А. Леонтьева, У.Ю. Патаева. – М.:Смысл, 2001. -572 с.
2. Лидерс А.Г., Бушменская Г.В. и др. Возрастно – психологическое консультирование: Проблеммы психологического развития детей. – М., 1990. - 134 с.
3. Лидерс А.Г., Фролов Ю.И. Формирование психических процессов как метод исследования в психологии: (уч.пособие). – М.:МГУ, 1991. – 61 с.
4. Майерс Д. Социальная психология: Пер.с англ.- СПб.: Питер Пресс, 1997. – 684с.
5. Романенко О.В. Професійно - важливі якості особистості фахівця психолога ОВС // Матеріали міжнародної науково – практичної конференції «Генеза буття особистості». – Київ, 2006.
6. Gurman A.S. Casebook of marital therapy. – NewYork, London, 1995. – 392 p.

### **УДК 159.9.03**

*Перелигіна Л.А., доктор біологічних наук, начальник кафедри загальної психології, УЦЗУ,*

*Приходько Ю.О., викладач кафедри загальної психології, УЦЗУ,*

*Семків О.М., кандидат технічних наук, проректор по службі, УЦЗУ*

## **ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ**

У статті наведені результати емпіричного дослідження, за результатами якого зроблено висновки стосовно впливу рівня особистісної та ситуативної тривожності на успішність професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України.

*Ключові слова:* успішність професійної діяльності, особистісна тривожність, ситуативна тривожність.

**Актуальність проблеми дослідження.** Екстремальний характер професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України, які безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного, природного або соціально-політичного характеру, зумовлює високий рівень ризику виникнення у них нервово - психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Такі негативні впливи нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ, що в результаті

приводить до зниження успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників у цілому. У ризиконебезпечних ситуаціях службово-бойової діяльності особовий склад пожежно-рятувальних підрозділів МНС страждає від боротьби, що відбувається в їх душі, між страхом загинути або бути покаліченим і їх власним поняттям про обов'язок. Проте нічого не можна зробити з нав'язливим почуттям тривоги, яка володіє ними, тому що вектор страху спрямований на те гіпотетичне, що може трапитися, а не на те, що відбувається в реальності, і всі системи організму функціонують безконтрольно. Це цілком закономірний процес, вихід із якого здійснюється тільки одним способом - стан тривоги і страху переходить в психологічне та фізичне виснаження.

Вивчення різноманітних симптомів показало, що психічний і фізичний стан працівників пожежно-рятувальних загонів МНС України у ході проведення складних службово-бойових дій в умовах підвищеного ризику для життя може бути надзвичайно пригніченим. До цих станів відносяться такі: випадки бойової втоми, стан помутніння свідомості, конверсійна істерія, нав'язливі ідеї і компульсивний стан. Але найчастіше зустрічається стан тривоги.

Загальне почуття тривоги, що відчуває працівник пожежно-рятувального підрозділу МНС України в ризиконебезпечній ситуації, характеризується втомою і почуттям напруження всього організму. Такий стан не зникає навіть після сну або відпочинку і призводить до того, що людина не може ні на чому зосередитися. Працівник, якому вдалося заснути, часто прокидається від страху, від жахів нічних кошмарів, пов'язаних із тим, що він випробував у ризиконебезпечній ситуації. Нерідко пожежні-рятувальники зосереджені на думці про смерть, і переводять події, що відбувалися в складних умовах професійної діяльності, на себе. Їх починають переслідувати думки про смерть, страх, що вони не впораються з завданням, що їхні товариші помітять їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який з чим-небудь асоціюється. Загальне почуття тривоги може перейти в істерію. Почуття тривоги часто виявляється в різноманітних соматичних неврозах, таких, як синдром зусилля (хвороблива фізіологічна реакція на необхідність вчинити якусь дію). Нерідко це супроводжується хеканням, слабкістю, нечіткістю зору, запамороченням, порушенням реакцій опорно-рухового апарату, втратою свідомості.

Іншим видом реакції на почуття тривоги є емоційна гіпернапруженість, що викликає стрімке підвищення кров'яного тиску з усіма супутними хворобливими проявами (слабкість, пітливість, напруженість і т. ін.). Може з'явитися прискорене серцебиття. Надалі

часто починають виявлятися такі фізичні недуги, як рак шлунку, розлад органів травлення, болі в поперековій ділянці спини.

Таким чином, операційною мірою стресостійкості/ стресовраżliвості є її кореляція з основною базовою емоцією - конструктом „тривога”. Емоція тривоги - універсальна базова емоція, яка є генералізованим показником, мірою втягнення особистості у стресову ситуацію. Властивістю особистості, яка характеризує її стан в певний момент, є тривожність - схильність людини до переживання емоційного стану, яка проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Отже, для пожежних-рятувальників ці якості є досить актуальними, оскільки залежно від ступеня вияву, впливатимуть на професійну діяльність. Тому, у зв'язку з актуальністю позначеної проблеми в нашому дослідженні поставлена **мета**: вивчити вплив рівня тривожності на успішність професійної діяльності пожежних-рятувальників.

**Організація й методи дослідження.** Відповідно до поставленої мети нами було здійснено емпіричне дослідження на вибірці, що складається з 356 чоловіків у віці від 20 до 44 років. Паралельно із цим були проаналізовані особові справи всіх оптантів із використанням критеріїв оцінки професійної успішності. Виходячи із відмінностей у робочому стажі за фахом, що відбивається на рівні майстерності у своїй професії, всі досліджувані були розділені на три групи:- *початківці* – особи, що служать у системі МНС менше 2 років;- *фахівці* – особи, що пропрацювали в системі МНС до 10 років;- *професіонали* - особи, що перебували на службі в системі МНС більше 10 років.

Надалі, на підставі отриманих даних, результатів спеціального анкетування, інтерв'ювання та оцінок експертних груп (загальна кількість експертів складала 37 осіб), усіх досліджених осіб розділили на три групи професійної успішності:

1) перша група мала високий рівень професійної успішності, мала повну службову відповідність і високиймовірний прогноз професійної придатності; 2) друга група мала середній рівень професійної успішності і в основному відповідала вимогам до діяльності пожежного-рятувальника; 3) третя група мала низький рівень професійної успішності, неповну службову відповідність та мала прогноз професійної непридатності.

Необхідно відзначити, що у виділені три групи, які розрізняються за рівнем професійної успішності, увійшли особи з різним стажем роботи в системі МНС. Кількісний розподіл досліджуваних осіб за виділеними параметрами представлено в табл. 1.

Як видно з таблиці у першу групу з високим рівнем професійної успішності потрапили 59 % професіоналів. У третій групі, з неповною службовою відповідністю професіоналів усього 3 %.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних пожежних-рятувальників за групами з різним рівнем професійної успішності (у %)

Пожежні рятувальники з різним терміном служби	Пожежні-рятувальники з різним рівнем професійної успішності		
	I група	II група	III група
Професіонали	59	38	3
Фахівці	33	59	8
Початківці	8	3	89

Максимальна кількість фахівців (59 %) було віднесено до другої групи із середнім рівнем професійної успішності. І, нарешті, у третю групу, що має прогноз професійної непридатності потрапила переважна більшість початківців пожежних-рятувальників, що мають невеликий стаж практичної роботи в системі МНС. Хоча, слід зазначити, що 8 % й 3 % із групи початківців були визначені в першу й другу групи, тобто до колег із середнім і високим рівнем професійної успішності.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності у пожежних-рятувальників. Спочатку виявлялися рівні ситуативної тривожності, яка за певних обставин, як відомо, може перерости в особистісну, тобто стати стабільною властивістю особистості і значно впливати на успішність професійної діяльності. Результати, отримані при тестуванні за методикою діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна, дозволили виявити відмінності в показниках ситуативної тривожності пожежних-рятувальників досліджуваних груп (табл. 2).

Таблиця 2

Показники ситуативної тривожності пожежних-рятувальників з різним рівнем професійної успішності

Рівні ситуативної тривожності	Рівень професійної успішності					
	1 група		2 група		3 група	
	бали	%	бали	%	бали	%
Високий	47,2±0,04*	5,5	49,5±0,05	15,4	78,5±0,04*	65,2
Середній	38,7±0,02*	93	42,6±0,03	82,6	43,9±0,05*	32,5
Низький	28,1±0,03	1,5	27,3±0,04	2,0	26,8±0,02	2,3

Примітка: \* достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$

З таблиці 2 ми бачимо, що у пожежних-рятувальників ситуа-

тивна тривожність змінюється в залежності від рівня успішності професійної діяльності. Певний ріст рівня ситуативної тривожності спостерігається у пожежних-рятувальників із низьким рівнем професійної успішності, що відповідає 78,5 балам проти 47,2 балів в 3 групі.

Простежується також зменшення кількості осіб з високим рівнем ситуативної тривожності у досліджуваних групах (59,7 %), що відповідає 38,7 балам проти 43,9 балів. Також відмічається зменшення чисельності рятувальників із середнім рівнем ситуативної тривожності на 60,5 %. При цьому ситуативна тривожність у них змінилася з 38,7 до 43,9 балів, що на 5,2 бали більше ( $p \leq 0,05$ ). Спостереження за діяльністю пожежних-рятувальників показало, що в осіб з високим рівнем тривожності спостерігалися прояви у вигляді переживань, емоційної нестійкості або емоційної нестриманості, педантичності тощо, що, врешті-решт, призводило до зниження успішності професійної діяльності при виконанні службових обов'язків. У деяких пожежних-рятувальників із середнім рівнем ситуативної тривожності були страх і непевність у собі, помисливість, безпідставні переживання і занепокоєння. У цілому для пожежних-рятувальників із низьким рівнем тривожності характерними були недостатня регуляція своїх станів і дій, що призводить до порушення ритму виконання обов'язків, нездатність до саморегуляції, дратівливість і нестриманість у спілкуванні, що призводить до ускладнення взаємодії.

Таким чином, ситуативна тривожність пожежних-рятувальників набуває певної динаміки із зміною показників та кількості рятувальників високого та середнього рівня тривожності і їх зменшенням з низьким рівнем, що в цілому свідчить про необхідність пошуку ефективних психологічних засобів її попередження та подолання в екстремальних умовах для забезпечення успішності професійної діяльності фахівців (рис. 1).

Також встановлена динаміка особистісної тривожності пожежних-рятувальників у залежності від рівня успішності професійної діяльності (табл. 3).

З табл. 3 видно, що показники особистісної тривожності у пожежних-рятувальників нижче, ніж ситуативної. Змінюється розподіл осіб з різним рівнем особистісної тривожності у всіх досліджуваних групах. Загальною тенденцією для опитантів 1 та 3 груп є зниження відсотку осіб з середнім рівнем цього показника (75 % та 35,8 % відповідно), а також зростання відсотку осіб із низьким рівнем особистісної тривожності (22,5 % та 12,4 % відповідно) як це видно з рис. 2.

1 група

2 група

3 група

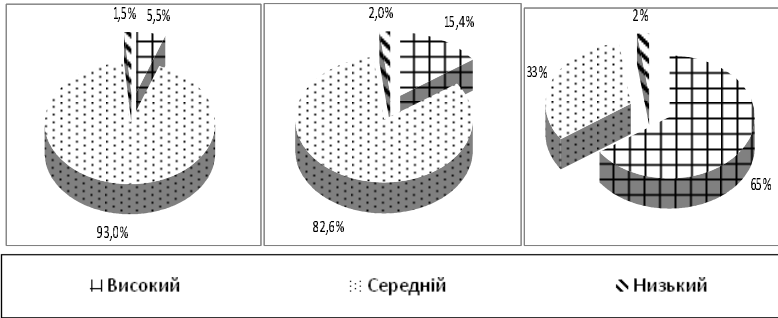


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем ситуативної тривожності в залежності від успішності професійної діяльності.

Таблиця 3

Показники особистісної тривожності пожежних-рятувальників із різним рівнем професійної успішності

Рівні ситуативної тривожності	Рівень професійної успішності					
	1 група		2 група		3 група	
	бали	%	бали	%	бали	%
Високий	46,6±0,03*	2,5	54,3±0,02*	15,5	72,3±0,04*	51,8
Середній	31,1±0,04*	75	42,8±0,04*	69,5	39,6±0,02*	35,8
Низький	26,4±0,04*	22,5	28,6±0,04*	15,0	23,1±0,04*	12,4

Примітка: \* достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$

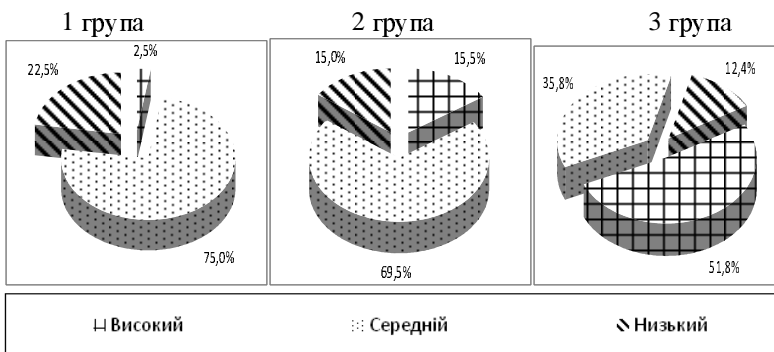


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем особистісної тривожності в залежності від успішності професійної діяльності.

Деякими дослідниками [2; 3; 4] встановлено, що під впливом

умов діяльності показник особистісної тривожності практично не змінився. Разом з тим, на нашу думку, є необхідність застосування психологічних засобів з метою попередження навіть незначних змін в особистісній тривожності пожежних-рятувальників, що сприятиме успішності їхньої діяльності.

Таким чином, спираючись на отримані результати, можна констатувати, що більш емоційно комфортними є особливості тривожності у досліджуваних осіб з 1 групи. Отже, можна припустити, що такі показники особистісної та ситуативної тривожності надають можливість фахівцям більш успішно виконувати свої функціональні обов'язки при загальному збереженні стабільності психічного стану.

Високий рівень тривоги свідчить про перехід на філогенетично більш старі, архаїчні засоби реагування на стресори. Це може призвести до розладів, пов'язаних з принципом економії енергії, який відображений у вченні про домінанту. Якщо тиск на бар'єр адаптації зростає, і всі резервні можливості організму вичерпані, то спостерігається послаблення психічної активності, виникає стан часткової дезадаптації.

За умов схильності до психічної патології достатньою є навіть незначна зовнішня шкідливість. У осіб із високим рівнем психічного здоров'я розлад може виникнути лише за умов надзвичайно інтенсивного і/або надто тривалого несприятливого зовнішнього впливу [1]. Значну роль, крім цього, відіграють суб'єктивна значимість події для конкретної особистості, емоційно-смісловий контекст переживань, здатність знайти конструктивний спосіб подолання стресової ситуації. Важливе значення має і загальний стан організму, ступінь виснаження його функціональних систем.

Звертає увагу зафіксована у дослідженнях відсутність кореляцій особистісної тривоги з успішністю професійної діяльності. Це пов'язано із домінуванням у свідомості опитантів соматичних ознак тривоги – так звана емоційна десимтомізація. Як наслідок, в самооцінках домінують характеристики, притаманні для загального стресового синдрому. Низька когнітивна та висока соматична тривога характеризується відсутністю небажаної когнітивної активності, що дозволяє концентрувати увагу і зберегти високу активність у когнітивній сфері та сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків в особливих умовах. У цих умовах тривога нейтралізується, гальмується на рівні зовнішньої експресії, позбавляється сутності і причиново-наслідкових зв'язків та виявляється переважно як напруженість і лише у ряді випадків реалізується через форми активного захисту (агресивні реакції, ворожість).

Ці процеси також можуть потенціювати розвиток негативних станів, провокують дисбаланс синергічних співвідношень між симпатичною і парасимпатичною системами, що розгортається на тлі підвищення активації центральної нервової системи, зменшення стабілізуючих центральних впливів, зниження енергізації діяльності і, у свою чергу, актуалізує негативні емоції. Показники рівня особистісної і реактивної тривожності впливають на успішність професійної діяльності досліджуваних фахівців і детерміновані характеристиками їх діяльності. Їх можна розглядати як специфічний інструмент контролю за рівнем активації “вісцерального” мозку. Він об’єднує показники, які суттєво залежать від впливу стресорів та характеристики емоційної лабільності, що потенціюють або дещо нівелюють вплив стресорів. Емоційні процеси регулюють функціонування цієї багаторівневої координації і відіграють роль своєрідного фільтру, розширюючи або обмежуючи амплітуду реагування.

Все вище наведене вказує на необхідність введення спеціальної програми психологічної підготовки пожежних-рятувальників до діяльності в емоційно-складних стресових умовах. Вплив екстремальних умов необхідно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а як систему напружень, цілеспрямовану активність, яка формує суб’єкт-об’єктні стосунки, цементує будь-яку особистість, забезпечує здатність усвідомлювати себе і оточуючий світ.

**Висновок.** Проведені дослідження показали, що показники рівня особистісної і реактивної тривожності впливають на успішність професійної діяльності досліджуваних фахівців і детерміновані характеристиками їх діяльності, а також відмічено, що ситуативна тривожність вогнеборців набуває певної динаміки із зміною показників та кількості рятувальників високого та середнього рівня тривожності і їх зменшенням з низьким рівнем, що в цілому свідчить про необхідність пошуку ефективних психологічних засобів її попередження та подолання в екстремальних умовах для забезпечення успішності професійної діяльності фахівців.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жильцов В. А. Психологическая диагностика профессиональной пригодности граждан, поступающих на военную службу по контракту: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 „Психология труда, инженерная психология” / В. А. Жильцов. – М., 2000. – 24 с.



2. Караяни А. Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава Сухопутных Войск в локальных военных конфликтах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, история психологии” / А. Г. Караяни. – М., 1998. – 29 с.

3. Котик М. А. Психология защищенности человека от опасности в профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.03 „Психология труда, инженерная психология” / М. А. Котик. —Л., 1995. – 24 с.

4. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.09 / О. Р. Охременко. – К., 2005. – 458 с.

**УДК 159.94**

*Поляков І.О., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології УЦЗУ*

## **ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ ДО РИЗИКУ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ**

У статті проаналізовано проблему психологічної готовності спортсменів-борців до ризику. Доведено, що підвищення майстерності у спортивній діяльності у даному виді спорту пов'язано зі зростанням схильності до ризику у екстремальних ситуаціях.

*Ключові слова:* психологічна готовність, схильність до ризику, спортивна діяльність.

**Постановка проблеми.** Наприкінці минулою сторіччя з'явилися концепції, які узагальнювали картину світу кінця другого тисячоліття. Серед них і нова соціологічна теорія сучасного суспільства, автором якої вважають німецького вченого У. Бека. За його уявленнями на даний час людство вступило в нову фазу свого розвитку – фазу ризику.

Суспільство ризику – це постіндустріальна формація, яка має ряд особливостей. Головна з них у тому, то для суспільства ризику характерний розподіл загроз різного походження і обумовлених ними ризиків, тоді як для індустріального – розподіл благ. В суспільстві ризику, по мірі його розвитку, виявляється все більше негативних факторів, які впливають на різних членів суспільства нерівномірно. Таким чином, проблема ризику, як передумови екстремальних ситуацій