

*Андрій СНИСАРЕНКО*

**ПСИХІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ  
ЯК ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЧАЛЬНИКІВ КАРАУЛІВ  
ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ МНС УКРАЇНИ**

*У статті представлено класифікацію напружених ситуацій, що призводять до психічної напруженості начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України. Визначено зміст та індивідуально-особистісні форми прояву психічної напруженості, її динаміку розвитку у фахівців в особливих умовах професійної діяльності.*

**Ключові слова:** начальник караулу, оперативно-рятувальна служба, психічна напруженість, напружені ситуації.

Службова діяльність підрозділів оперативно-рятувальної служби (ОРС) цивільного захисту Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи (МНС України) проходить не просто в особливих, а в екстремальних умовах, що висуває все більш високі вимоги до професійної діяльності начальників караулів, їх психічної стійкості, здібностей і вмінь. Фахівці ОРС виконують службові завдання, постійно пов'язані зі зростанням стресів, що, своєю чергою, призводить до розладів їх психічної діяльності, повної або часткової втрати боєздатності.

У цьому зв'язку особливої актуальності набуває дослідження психічної напруженості як особистісної характеристики професійної діяльності начальника караулу ОРС, що надасть можливість з достатньою ефективністю

проводити психокоригування в інтересах зниження рівня й імовірності виникнення психотравмуючих розладів.

Проблема вивчення психічної напруженості особистості в екстремальних умовах службово-бойової діяльності не є новою у психології. Це питання досліджують М.С. Корольчук і В.М. Крайнюк [3], В.Л. Маришук [6], В.С. Медведєв [7], О.П. Самонов [9], В.М. Смирнов [10], О.М. Столяренко [11], О.В. Тимченко [2], Ю.В. Ярошок [12] та інші. М. Корольчук та В. Крайнюк широко представили концепцію соціально-психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах. В. Маришук розкрив у своєму дослідженні психологічні засади формування професійно-значущих якостей особистості, В.Медведєв проаналізував теоретичні та прикладні аспекти проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ.

Водночас поза увагою науковців залишаються важливі питання виникнення і регуляції психічної напруженості начальників караулів ОРС, що є серед основних у системі морально-психологічного забезпечення і невід'ємною частиною професійної підготовки фахівців.

Метою нашої статті є визначення змісту психічної напруженості начальників караулів ОРС в особливих умовах професійної діяльності.

Професійна діяльність фахівця ОРС відбувається в умовах ризику для здоров'я і життя, супроводжується значною кількістю стрес-факторів середовища (висока температура, токсичні гази, можливість вибухів, обвалів будівельних конструкцій, робота на висотах, у замкненому просторі при дефіциті інформації й часу тощо). Складність роботи підвищується певним ступенем особистого ризику, підвищеною відповідальністю за рятування людей і матеріальних цінностей, здоров'я та життя підлеглих. Усе це передовсім викликає зростання психічної напруженості.

Учені по-різному тлумачать явище психічної напруженості. Одні вважають її проявом біологічного стресу. Фактично таке уявлення про психічну напруженість зводиться лише до інтенсивного, більшого за звичайний, біологічного стресу (виходячи з цього, потрібно розрізняти “психічне напруження” і “психічну напруженість”, якісних відмінностей

між якими, на наш погляд, немає). Більш зрозумілим та адекватним є інший підхід до психічної напруженості – як до цілісного особистісного психічного стану, що його розробляли у своїх дослідженнях учені М.І. Дьяченко, Л.О. Кандилович і В.О. Пономаренко [1], П.О. Корчемний [4], М.Д. Левитов [5], В.Л. Маришук [6], О.В. Ответчиков [8] та інші. Вони вважають, що на екстремальну ситуацію реагує людина-особистість, а не частина її психіки чи якийсь ізольований процес у ній. Психічний стан не може існувати в якомусь “чистому”, позбавленому від особистісних особливостей вигляді. Як і будь-який стан, психічна напруженість є динамічним проявом усієї психіки особистості в поточний момент чи за певний часовий відрізок. Це особистісний динамічний феномен.

Як відомо, в етіології станів психічної дезадаптації зовнішні фактори ризику взаємодіють з індивідуально-типологічними особливостями особистості, а біологічні, психологічні та соціальні фактори постають у нерозривному комплексі, взаємообумовлюючи та визначаючи формування ґрунту і клініко-психологічні прояви неврозу. Традиційно вважають, що неврози та фрустрація виникають насамперед на підставі непродуктивно й нерационально підбраного способу розв’язання невротичного конфлікту, що закладається у дитинстві, в умовах порушення відносин з оточенням і, передовсім – із батьками. На першому плані при неврозах і фрустраціях опиняються розлади емоційної сфери. Перешкоди пошуку виходу з переживань спричиняють психічну та фізіологічну дезорганізацію особистості, формування невротичних синдромів. Психогенний характер неврозів означає, що вони обумовлені дією переважно психологічних факторів та пов’язані з активізацією симптомів розладів у психотравмуючих ситуаціях.

Переживання соціальної фрустрованості, підвищена невротичність мають негативні наслідки у міжособистісній взаємодії та кризово впливають на особистісне становлення. Змістове наповнення фрустрації та невротичних розладів проявляється як депресія, астения, розлади поведінки, вегетативні розлади, порушення сну, тривожність, аутистичність тощо. Низка негативних симптомоконкомплексів індивідуально-

типологічних властивостей особистості найчастіше супроводжується відчуттям соціальної фрустрованості. Невротизація має процесуальний характер, тому потрібно постійно контролювати рівень емоційно-психічного комфорту особистості, зокрема в умовах фахової діяльності.

Ми дійшли висновку, що стан психічної напруженості – це форма відображення екстремальних ситуацій, які виникають у процесі професійної діяльності.

Наші дослідження свідчать, що *головне джерело психічної напруженості – напружені ситуації*.

*Наведемо класифікацію напружених ситуацій, в умовах яких виконують свої професійні обов'язки фахівці ОРС [2].*

**1. За походженням (особливостями виникнення) напружені ситуації є:**

*А. Індивідуально-психологічні* – це особистісні характеристики фахівця ОРС, до яких належать характерологічні особливості, тип темпераменту, високий рівень тривожності, неадекватна самооцінка тощо. Такі властивості, як правило, діагностуються під час професійного відбору. Проте іноді виникають ситуації, коли доводиться стикатися з подібними проявами. Звичайно, такі обставини негативно впливатимуть на перебіг та результативність діяльності.

*Б. Фізіологічні* – стан організму начальника караулу ОРС, його фізична підготовленість, почуття втоми, голоду, спраги. У таких випадках визначальними є рівень підготовленості працівника до виконання професійних обов'язків у складних умовах, а також його фізична стійкість.

*В. Фізичні* передбачають несприятливі умови, обставини, в яких доводиться працювати (наприклад, низька температура повітря, праця в нічний час без приладів освітлення і т.д.). Зазначені обставини протидіють діяльності фахівця ОРС, вони практично не піддаються змінам та корекції, тому ще більше ускладнюють діяльність.

*Г. Функціональні* – рівень складності завдань, які доводиться розв'язувати працівникам, терміновість їх виконання, кількість інформації стосовно робочої проблеми. Як правило, зазначені умови є постійними факторами, що

супроводжують професійну діяльність начальників караулів ОРС.

*Д. Групові* – особливості взаємовідносин у робочій групі, розподіл обов'язків, узгодженість. Позитивний соціально-психологічний клімат у рятувальній групі, чіткий розподіл обов'язків між її членами є дуже важливою умовою ефективної ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

**2. За часом виникнення розрізняють такі напружені ситуації:**

*А. Передстартові*, або ситуації, які виникають перед виконанням завдання. Передчуття складного завдання, роботи в умовах підвищеного ризику, а також ситуація невизначеності може викликати у суб'єкта діяльності нервово-психічне напруження. Кожний фахівець ОРС переживатиме його по-різному, залежно від його готовності до виконання службових обов'язків, від установки на роботу у складних умовах та від рівня його психологічної підготовки. Провідні позиції тут займає самоконтроль та саморегуляція психічного стану.

*Б. Ситуаційні*, або *супровідні* – виникають під час виконання начальниками караулів ОРС своїх професійних обов'язків. Можуть викликати підвищення рівня емоційної напруженості. Зазначимо, що такі умови діяльності є поширеними в діяльності працівників оперативно-рятувальних підрозділів та практично не впливають на діяльність фахівця ОРС високого класу. Необхідними якостями є психологічна стійкість та надійність працівників.

*В. Постситуаційні* – виникають після виконання діяльності та розв'язання поставлених завдань. Характеризуються відсутністю оцінки результатів діяльності, незатребуваністю виконаних завдань, негативною оцінкою результатів діяльності. Такі умови можуть викликати у начальників караулів ОРС зниження самооцінки, зневіру у своїх професійних здібностях та професійній спроможності. У більш складних та частих випадках можливий розвиток депресії.

*Г. Періодичні* – можуть виникати на різних етапах виконання діяльності. Характеризуються різноманітною непрогнозованою природою виникнення, перебігу та завершення

а також дестабілізують психічний стан та діяльність фахівців ОРС.

**3. За прогнозованістю виділяють такі надзвичайні ситуації:**

*А. Прогнозовані*, або ті, виникнення яких можливо передбачити. Зазвичай їх особливості добре знайомі фахівцям, тому такі умови не викликають високого рівня напруги. Ставлення до зазначених ситуацій визначається рівнем професійного досвіду начальника караулу ОРС, його професійною підготовкою. Недостатньо досвідчені працівники, як правило, страждають від негативного впливу таких ситуацій.

*Б. Непрогнозовані* практично повністю дестабілізують і психічний стан фахівців ОРС, і їх професійну діяльність. Такі ситуації небезпечні, найчастіше мають аварійний характер. Здатні викликати високий рівень психічної напруженості у начальників караулів ОРС.

**4. За інтенсивністю напружені ситуації є:**

*А. Високоінтенсивні* – характеризуються короткостроковою дією екстремальних факторів. Здатні порушити хід виконання професійних обов'язків, впливають на рівень психічної напруженості фахівців ОРС.

*Б. Середньоінтенсивні*, або ситуації зі змінним впливом зовнішніх факторів.

*В. Низькоінтенсивні*, що можуть негативно впливати на стан начальника караулу ОРС за умов тривалої дії.

**5. За тривалістю розрізняють надзвичайні ситуації:**

*А. Тривалі* – як правило, незначного руйнівного характеру, оскільки їх дія розподіляється, тим самим знижуючи свою активність. У випадку надто довгого функціонування здатні викликати стан психічної напруженості фахівців ОРС та впливати на ступінь готовності до виконання обов'язків.

*Б. Короточасні*, що характеризуються інтенсивною дією та сильним впливом на працівників аварійно-рятувальних підрозділів. Викликають миттєве підвищення психічної напруженості начальників караулів ОРС, збудження та дестабілізацію всіх видів їх діяльності.

*В. Змішані* – залежать від дії зовнішніх факторів, які визначають складність ситуації, особливості впливу на психічний стан та діяльність фахівців ОРС.

Окрім розглянутих різновидів особливих, або напружених ситуацій, існує група ситуацій, які виникають внаслідок дії людського фактора [8]. Адже зазвичай напружені ситуації виникають під впливом об'єктивних умов або внаслідок взаємодії останніх із людським чинником. До названих особливостей насамперед належать рівень адаптації суб'єкта діяльності та його готовність до виконання діяльності в надзвичайних умовах. Саме так визначається результат діяльності фахівця ОРС.

Отже, проаналізовані ситуації передусім викликають збільшення психічної напруженості, яка є однією з форм цілісної психологічної реакції начальника караулу ОРС на екстремальні умови діяльності.

Психічна напруженість за своїми основними психологічними ознаками є цілісною, оскільки психіка самої особистості завжди цілісна [6]. В єдності та взаємозв'язках вона включає мотиваційні, пізнавальні, емоційні, вольові та психомоторні прояви. Як цілісний, домінуючий, особистісний стан, психічна напруженість поєднує специфічні та неспецифічні прояви і стає носієм його інтегрального, психологічного навантаження. Вона безпосередньо бере участь у регулюванні поведінки і дій фахівця в екстремальній ситуації.

Проте особистісний характер стану психічної напруженості зумовлює можливості довільно регулювати ними, оскільки перевагу, наприклад, негативних емоцій можна врівноважити довільним підвищенням активності мотиваційних, пізнавальних, вольових і психомоторних компонентів. Це відбувається завдяки силі мотивації, розуму і волі у конкретної особистості [7].

Психічна напруженість має різну тривалість: короткочасну (триває хвилини), тривалу (зберігається годинами й цілодобово) та дуже тривалу (кілька місяців) [5]. Визначається вона як індивідуальними особливостями начальника караулу ОРС, особистісним змістом виконуваної ним діяльності, так і зовнішніми обставинами.

За ступенем інтенсивності психічна напруженість буває слабкою, оптимальною, межевою і позамежевою. Безумовно, це відображається на ефективності дій і досягненні мети.

Треба наголосити, що не всі прояви психічної напруженості є однаковими і однаково впливають на психічний стан людини. Науковці [2], [3], [5], [11] встановили, що при підвищенні активності нервової системи успішність реакцій також підвищується, але після досягнення певного рівня остання починає зменшуватися. Доки психічна напруженість не перевищує межі корисності, вона слабка й оптимальна, сприяє діям людини, які стають більш енергійними, активними, швидкими. Загалом поліпшується увага, думка працює чітко й прискорено, посилюється мотивація, рішучість і сміливість, зростає інтерес [11]. Фахівці ОРС характеризують такий стан як “передбойовий азарт”.

Проте коли людина переживає психічну напруженість, яка перевищує межу корисності, виникає перенапруження [12]. Чим далі перейдено межу, тим деструктивніше впливає перенапруження на успішність діяльності та її результати. Це виявляється насамперед у втраті гнучкості й здатності діяти відповідно до обставин. Багато особливостей не одержують належної оцінки – і дії стають шаблонними. У пізнавальних компонентах напруженості виявляються, наприклад, нездатність зосередитися, погіршення спостережливості, уважності, труднощі при виконанні розумових операцій, розсіяність мислення, “провали” пам’яті, зниження швидкості розумового опрацювання інформації [10]. Для психомоторики характерні тремор (тремтіння) рук, ніг, лихоманка, розлади мовлення (зриви голосу, заїкуватість, пискливість), погіршення координації рухів, скутість, сповільнення рухових реакцій, метушливість, слабкість у ногах, почуття безсилля [5]. З’являються помилки і неточності навіть у добре відпрацьованих діях, навичках і вміннях, які зі збільшенням перенапруженості частішають. У результаті сильного перенапруження ефективність діяльності може знижуватися до 50 і більше відсотків [12].

Коли напруженість начальника караулу ОРС ще більша і переходить мотиваційну межу, вона характеризується як межева. У такому разі негативні зміни, характерні для перенапруження, збільшуються. Якісно нова ознака при цьому – ослаблення

мотивації досягнення і прагнення до успіху. Виникає боротьба мотивів, посилюються мотивації самозбереження, вагання у діях, розгубленість. Можливий відвертий прояв боягузтва, відмова від виконання небезпечних завдань, обман тощо. Подальше зростання психічного напруження, яке переходить межу максимуму витривалості, призводить до повного зриву психічної діяльності [2]. Тоді виникають афективні стани, гострі психози, які супроводжуються втратою здатності усвідомлювати те, що відбувається, і себе в ситуації.

Отже, з наведеного аналізу можна зробити такі *висновки*:

1. Професійна діяльність начальників караулів ОРС багато в чому визначається характером впливу особливих умов на виконання першими своїх службових обов'язків;

2. Класифікувати напружені ситуації, в умовах яких виконують свої професійні обов'язки фахівці ОРС, доцільно за такими параметрами: походженням (особливостями виникнення), часом виникнення, прогнозованістю, інтенсивністю і тривалістю, що дасть можливість визначити залежність виникнення різних видів психічної напруженості від психотравмуючих чинників професійної діяльності;

3. Зміст та індивідуально-особистісні форми прояву психічної напруженості начальників караулів ОРС в особливих умовах професійної діяльності глибоко специфічні;

4. Динаміка розвитку психічної напруженості має три стадії розвитку:

– стан нормального функціонування психіки, при якому вплив факторів практично не відображається на результатах і поведінці;

– стан сильного впливу внутрішніх і зовнішніх факторів, коли знижуються результати діяльності;

– стан максимального впливу факторів на психіку, при якому яскраво проявляються зовнішні ознаки й різко знижується ефективність діяльності.

Перспективними напрямками подальших досліджень є визначення професійно важливих особистісних якостей, необхідних для змістовного та обґрунтованого професійно-психологічного добору на посади начальника караулу ОРС МНС України.

### Література

1. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологический аспект. – Минск: Изд-во университета, 1985. – 206 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тимченка. – К.: ТОВ “Август Трейд”, 2007. – 502 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Корчемный П.А. Психологическая подготовка летного состава ВВС к активным боевым действиям в условиях современной войны. – М.: Воениздат, 1990. – 286 с.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
6. Маришук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Дис... д-ра психол. н.: 19.00.01. – Л.: ЛГУ, 1982. – 418 с.
7. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. – 192 с.
8. Ответчиков А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий: Учебное пособие. – М.: ВПА, 1991. – 112 с.
9. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. – М.: Стройиздат, 1982. – 79 с.
10. Смирнов В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2007. – 256 с.
11. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
12. Ярошок Ю.В. Регуляція психічної напруженості військовослужбовців в умовах службово-бойової обстановки. – Дис... канд. психол. наук. 20.02.02. – Хмельницький: НАПВУ, 2001. – 198 с.

**Снисаренко Андрей. Психическая напряженность как личностная характеристика профессиональной деятельности начальников караулов оперативно-спасательной службы гражданской защиты МЧС Украины.** В статье представлена классификация напряженных ситуаций, вызывающих психическую напряженность начальников караулов оперативно-

спасательной службы гражданской защиты МЧС Украины. Определено содержание, а также индивидуально-личностные формы проявления психической напряженности, динамика ее развития у специалистов в особых условиях профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** начальник караула, оперативно-спасательная служба, психическая напряженность, напряженные ситуации.

**Snisarenko Andrii. Psychological tension as personality description of professional activity of chiefs of guards of operatively-rescue service of civil defense Ministry of emergency measures of Ukraine.** In the article the author presents the classification intense situations which result in psychical tension of chiefs of guards of operatively-rescue service of civil defense Ministry of emergency measures of Ukraine. The content and individual forms of display of psychical tension are determined; dynamics of its development in specialists during their professional activity under special conditions is studied.

**Key words:** chief of guard, operatively-rescue service, psychological tension, intense situations.