

дис... канд. психол. наук : 19.00.09 / І. Р. Карчевський. – Хмельницький : Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2005. – 179 с.

15. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 608 с.

16. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. Науч.-исслед. Ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1983. – 447 с.

17. Гулис И. В. Направления и перспективы изучения агрессии в служебных отношениях / И. В. Гулис // Философия и социальные науки. – 2008. – № 3. – С. 69–76.

18. Дружилов С. А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций, Психологические исследования, [Электронный ресурс] / С. А. Дружилов. – Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/485-druzhilov17.html>.

**УДК 159.95**

*Сергиенко Н.П., к. психол. н., доцент, доцент кафедры общей психологии НУГЗУ*

## **ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ НУГЗУ**

Запропонована стаття присвячена психологічному аналізу впливу екстремальних ситуацій на психічні стани курсантів НУЦЗУ. У статті були проаналізовані основні проблеми психічних станів, що виникають у курсантів під час екстремальних ситуацій. В нашому дослідженні під екстремальними ситуаціями розуміються ситуації ліквідації пожеж, на які курсанти виїжджають в якості рятувальників.

*Ключові слова:* психічні стани, екстремальні ситуації, курсанти.

Предлагаемая статья посвящена психологическому анализу влияния экстремальных ситуаций на психические состояния курсантов НУГЗУ. В статье были проанализированы основные проблемы психических состояний, которые возникают у курсантов после влияния экстремальной ситуации. В нашем исследовании под экстремальной ситуацией понимаются ситуации ликвидации пожаров, на которые курсанты выезжают в качестве спасателей.

*Ключевые слова:* психические состояния, экстремальные ситуации, курсанты.

**Постановка проблемы.** Среди наиболее актуальных и насущных проблем, особенно в направлениях психологии, исследующих практическую деятельность человека в специфических, сложных условиях, выделан комплекс проблем, связанных с психическими состояниями. Основные сложности и конкретные пути общетеоретической и методической разработки проблемы были достаточно подробно рассмотрены Б.Ф. Ломовым. В частности, отмечалось, что в конкретных исследованиях различных состояний стресса, эмоциональной напряженности преобладает изучения их физиологических составляющих и очень мало внимания уделяется собственно психологическим аспектам. Важнейшими задачами сейчас становятся разработка строгих объектив-

ных способов описания психических состояний, выявление взаимосвязей между их различными физиологическими и психологическими составляющими, оценка информативности системы этих признаков, изучение комплекса факторов, определяющих содержание, структуру и динамику психических состояний, раскрытие взаимоотношений осознаваемых и неосознаваемых их компонентов. Особое внимание в изучении условий возникновения психических состояний заслуживают социально-психологические факторы.

Психическое состояние как явление характеризуется целостностью, является реакцией личности на внешние и внутренние стимулы, служит промежуточным звеном между процессами и свойствами личности, на время характеризует своеобразие психической деятельности и имеет определенные временные границы.

Актуальность данной работы состоит в необходимости изучения влияния различных факторов экстремальных условий профессиональной деятельности, на психику будущих сотрудников ГСЧС (курсанты) и, в частности, на их психические состояния.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Систематическое изучение психических состояний в психологии, пожалуй, началось с Джемса, который трактовал психологию как науку, занимающуюся описанием и истолкованием состояний сознания. Первой отечественной работой, посвященной психическим состояниям, является статья А.О. Черниковой, выполненная в рамках психологии спорта и посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Кроме нее в рамках психологии спорта в дальнейшем психические состояния исследовали Пуни А.Ц., Егоров А.С., Васильев В.В., Лехтман Я.Б., Смирнов К.М., Спиридонов В.Ф., Крестовников А.Н. и другие [2].

Дальнейшая разработка психического состояния в рамках физиологии связана с именем Купалова П.С., показавшая, что временные состояния формируются внешними воздействиями по механизму условного рефлекса. Установка в теории установки тоже рассматривается как психическое состояние. Согласно концепции Д.Н. Узнадзе установка как готовность к действию является состоянием именно личности в целом – целостно-личностным состоянием, не каким-либо частным психическим процессом. В.Н. Мясищев рассматривал психическое состояние как один из элементов структуры личности, в одном ряду с процессами, свойствами и отношениями. Психические состояния нашли свое место в психологии и смежных дисциплинах. Ввиду малой изученности влияния экстремальных ситуаций на психические состояния изучение данных аспектов является перспективным [1].

Психические состояния испытываются личностью либо в актуальной форме с четким соотношением с причиной, их вызвавшей, либо в форме нечеткого генерализованного психического самочувствия, недостаточно соотношенного с детерминирующим его фактором. Регуляция психического состояния в данном случае может быть разноэтапной – вначале она направлена на поиски, выявления причины психического состояния личности, далее, в зависимости от модальности данного состояния регуляции, – на его сохранение или устранение. Более сложные формы регуляции психического состояния личности наблюдаются в случае противоречивых, альтернативных, иногда не

совместимых психических состояний, отражающих противоречивые тенденции в развитии личности [3].

**Целью** исследования является выявление влияния экстремальных ситуаций на психические состояния у курсантов ГСЧС.

**Изложение основного материала.** Психические состояния – особая психологическая категория, которая объединяет большую группу психических явлений. Выделение области психических состояний заполняет некоторый пробел в системе психологии, разрыв между психическими процессами и психическими свойствами. По мнению Мясищева В.Н., психические состояния выступают, по сути, общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы, и заключается в переживании человеком отражения общего фона психики. Как считает Левитов Н.Д., психические состояния являются как бы тембром психической деятельности. Относительно психического процесса, по мнению Рубинштейна С.Л., психические состояния выступают способом его организации в определенный период времени. Он писал, что динамика состояний и закономерности, которым они подчиняются, несомненно, составляют важный компонент психологии личности, совершенно очевидно неотрывный от динамики психических процессов. Психические состояния, так или иначе, характеризуют психику человека, определяют своеобразие психических процессов.

Главной функцией состояний, как считает Ю.Е. Сосновикова, является уравнивание человека с внешней средой, которые постоянно меняется, сглаживание его с конкретными объективными условиями. Такое взаимодействие и слаженность обеспечивают способность психики человека приходить в необходимое на данный период состояние. В этом случае доминирующими временно становятся те компоненты, которые необходимы для сохранения равновесия и нужного взаимодействия в данной ситуации, и затормаживаются те функции, деятельность которых не должна быть активной в данный момент. Психические состояния как бы очерчивают, задают диапазон, границы, уровень и возможности проявлений других психических явлений (процессов и свойств), выполняя функцию регулятора последних. И в этой функции психические состояния могут ускорять протекание психических явлений и функций, выполняя роль катализатора, и замедлять их течение, играя роль ингибитора [2].

Таким образом, проблема психических, функциональных и эмоциональных состояний как базовых категорий психологии состояний и их влияния на повышение оптимизации, эффективности и продуктивности деятельности очень важна, интересна и многоаспектна.

Понятие «экстремальные условия» одни авторы определяют как «неблагоприятные для жизнедеятельности», другие – как «предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источник дискомфорта». Третьи – как условия, требующие мобилизации обычных «буферных», а иногда и «аварийных» резервов организма. Конечно, эти варианты понятия экстремальности в чём-то совпадают, перекрывают друг друга, но каждый из них, тем не менее, акцентирует лишь одну сторону экстремальности [5].

Понятие экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их только с точки зрения объективных особенностей, не считая психологические составляющие, такие, как например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек, так или иначе, психологически вовлечен в экстремальную ситуацию (как ее инициатор, или как жертва, или как свидетель).

Оказавшись в экстремальной ситуации, люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением. Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, снижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом втором этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию устойчивых психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженной тревожности, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У лиц, переживших экстремальную ситуацию, значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям [4].

Для исследования особенностей влияния экстремальных условий на психические состояния курсантов Национального университета гражданской защиты Украины, были отобраны следующие методики: САН (самочувствие, активность, настроение), опросник потерь и приобретений (ОПП), методика диагностики самооценки (Спилбергера, Ханина), методика самооценки психических состояний (по Айзенку).

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования была подобрана выборка испытуемых из курсантов 2, 3 и 4-го курсов Национального университета гражданской защиты Украины факультета ПСС (пожарно-спасательная служба). Количество испытуемых составило 85 человек в возрасте, преимущественно, от 18 до 22 лет. Из них 29 человек четвертого курса, 31 человек третьего курса и 25 человек второго курса.

На втором этапе исследования выборку испытуемых составили курсанты второго, третьего и четвертого курсов Национального университета гражданской защиты Украины факультета ПСС (пожарно-спасательная служба), которые были подвержены влиянию экстремальной ситуации. В нашем исследовании под экстремальной ситуацией понимаются ситуации ликвидации

пожаров, на которые курсанты выезжают в качестве спасателей, когда заступают на дежурство в учебную пожарно-спасательную часть при Национальном университете гражданской защиты Украины. После каждого дежурства, на котором были выезды на ликвидацию пожара, курсанты тестировались повторно, для выявления их актуального психического состояния, после воздействия экстремальной ситуации. Выборку испытуемых составили 74 человека. Из них: курсанты второго курса – 23 человека, курсанты третьего курса – 26 человек и курсанты четвертого курса – 25 человек.

На третьем этапе исследования выяснялось, как ликвидации пожара влияют на психические состояния курсантов ГСЧС. Для этого были использованы методики до и после воздействия экстремальной ситуации и проанализированы полученные данные по этим методикам.

Исследование актуальных психических состояний курсантов НУГЗУ показало, что уровень самочувствия, активности и настроения у 3-го курса курсантов выше, чем у 2-го и 4-го. Самый высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности принадлежит 4-му курсу. Значения реактивной и личностной тревожности также самые высокие у 4-го курса. И значения по шкале ОПП (уровень адаптивных возможностей личности к стрессам) выше у 4-го курса. Высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у четвертого курса можно объяснить тем, что эти курсанты гораздо больше сталкиваются с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, в отличие от предыдущих курсов. Они яснее осознают необходимость, риск и ответственность своей профессиональной деятельности. Наличие большего опыта позволяет реально оценивать экстремальную ситуацию и соответственно реагировать. Курсанты 4-го курса с большей ответственностью относятся к задачам, поставленным перед ними, а следовательно, затрачивают больше энергии на их выполнение.

Исследовав психические состояния курсантов после воздействия экстремальной ситуации, выяснилось, что различия существуют. По шкале «ригидность» наблюдается устойчивая тенденция к различиям между значениями до и после воздействия экстремальной ситуации. По шкале реактивной тревожности существуют устойчивые различия. По шкале личностной тревожности существуют различия. По шкале ОПП различия также достоверны. Следовательно, существует устойчивые различия, которые обусловлены воздействием экстремальной ситуации, а не какими-либо случайными факторами или обстоятельствами.

**Выводы.** Теоретический анализ научной литературы показал, что проблема психических, функциональных и эмоциональных состояний как базовых категорий психологии состояний и их влияния на повышение оптимизации, эффективности и продуктивности деятельности очень важна, интересна и многоаспектна. Экстремальность может иметь разную степень выраженности. Дифференциация физиологических и психологических стрессоров основывается на том, что они «запускают» разные механизмы, участвующие в реализации состояний напряженности. Однако в действительности воздействие стрессоров на индивида имеет интегральный, комбинированный характер, вовлекая одновременно и физиологические, и психологические процессы.

Различная степень сложности экстремальных ситуаций по-разному влияет на психические состояния курсантов ГСЧС. В ходе исследования стало ясно, чем выше степень сложности экстремальной ситуации, тем сильнее она оказывает влияние на психические состояния. Ярче всего эта тенденция прослеживается у 4-го курса. Чем выше степень сложности ликвидации чрезвычайной ситуации, тем хуже психические состояния курсантов ГСЧС.

Воздействие экстремальных факторов, безусловно, оказывает влияние на психические состояния курсантов ГСЧС в процессе их профессиональной деятельности. Это влияние отрицательно сказывается на всех сферах деятельности человека. Следовательно, чтобы уменьшить воздействие экстремальных ситуаций на психические состояния, нужно больше внимания уделять профессиональной психологической подготовке курсантов, а также вовремя реагировать и оказывать психологическую помощь, если в ней нуждаются.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / Малкина-Пых И. Г. – М. : Эксмо, 2006. – 960 с.
2. Куликов Л. В. Психические состояния / Куликов Л. В. – СПб. : Питер, 2000. – 475 с.
3. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / Судаков К. В. – М. : Прогресс, 1981. – 236 с.
4. Соловьева Л. С. Психология экстремальных состояний / Соловьева С. Л. – СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2003. – 127 с.
5. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / Тимченко А. В. – М. : Харьков, 1997. – 184 с.

УДК 159.944:37.011.32

*Солдатов С.В., здобувач кафедри Київського національного торговельно-економічного університету*

#### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ФАХІВЦІВ ЗА ПОБІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ

У статті представлено особливості проявів професійного стресу у машиністів приміських електропоїздів, які починають свою професійну діяльність. У досліджуваних виявлено істотно вищий рівень особистісної і ситуативної тривожності, що зумовило нижчий рівень показників вольової саморегуляції, самовладання, наполегливості. Відмічаються виражені прояви девіантної поведінки, які, разом з високим рівнем інтернальності невдач, низьким рівнем готовності до діяльності, негативно впливають на комфортність та активність, що в сукупності свідчить про підвищений рівень професійного стресу.

*Ключові слова:* особливості, прояви, професійний стрес, фахівці, побічні показники.

В статье представлены особенности проявления профессионального стресса у машинистов пригородных электропоездов, которые начинают свою профессиональную деятельность. У исследуемых обнаружен существенно более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, что обусловило низкий уровень показателей волевой саморегуляции, самообладания, настойчивости. Отмечаются выраженные проявления девиантного поведе-