

ПОВЕДІНКОВІ РЕСУРСИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ПРИ ПРОТИДІЇ НЕГАТИВНОМУ ВПЛИВІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У статті представлені деякі результати емпіричного дослідження особистісних якостей рятувальників та їх залежність від поведінкових стратегій протидії негативного впливу професійного стресу на рятувальників.

Ключові слова: професійний стрес, рятувальники, особистісні якості, поведінкові ресурси.

В статті представлені деякі результати емпіричного дослідження особистісних якостей рятувальників та їх залежність від поведінкових стратегій протидії негативного впливу професійного стресу на рятувальників.

Ключевые слова: профессиональный стресс, спасатели, личностные качества, поведенческие ресурсы.

The article presents some results of an empirical study of personal qualities rescuers and their dependence on behavioral strategies to counter the negative impact of stress on professional rescuers.

Keywords: occupational stress, rescuers, personality, behavioral resources.

Постановка проблеми. Необхідність здійснення професійної діяльності в особливих умовах, під постійним впливом значної кількості стресогенних чинників, висуває підвищені вимоги до психологічних якостей та поведінкових ресурсів фахівців екстремальних професій. Повною мірою це стосується і співробітників оперативно-рятувальних служб МНС України. Праця рятувальників віднесена до 16 найнебезпечніших професій наряду з космонавтами, льотчиками, працівниками правоохоронних органів, шахтарями та ін. За таких умов, виявлення поведінкових ресурсів, пошук нових шляхів подолання негативного впливу стрес-чинників професійного середовища на фахівців рятувальних підрозділів постає важливим практичним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перед початком розгляду проблеми впливу професійного стресу слід згадати первопричину виникнення даного поняття та здійснити його термінологічне уточнення. Отже поняття стрес (від англ. stress - «напруга») - неспецифічна (загальна) реакція організму (інколи іншої системи) на дуже сильний зовнішній вплив. Термін вперше ввів відомий канадський фізіолог Ганс Сельє у 1936 році [9].

Проблема формування стійкості до професійного стресу у фахівців ризиконебезпечних професій є однією з провідних в рамках психології праці, військової, екстремальної, кризової психології та психології діяльності в особливих умовах. І хоча питання стресостійкості має досить пророблені теоретичні основи і практичні результати, завдяки дослідженням В. Бодрова, Р. Грановської, Г. Зараковського, Є. Потапчука, В. Осьодло, В.Корольчук,

С. Лебедевої, Б. Ломова, О. Назарова, В. Марищука, С.Миронця, О. Сафіна і багатьох інших авторів, її не можна вважати повністю вирішеною.

Метою статті є спроба, у ході емпіричного дослідження прослідити зв'язок індивідуальних особистісних якостей рятувальників із проблемою стійкості фахівця до негативного впливу професійного стресу. За результатами дослідження скоригувати існуючі та запропонувати нові моделі та механізми ефективного подолання негативного впливу професійного стресу на фахівців, збереження їх професійного довголіття.

Виклад основного матеріалу. Зростання темпу життя у всіх сферах людського буття, збільшує психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно до її індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Кожна людина намагається встигнути адаптуватись до сучасного технічного прогресу, інформаційного перевантаження, соціальних, політичних, екологічних умов тощо.

Аналіз причин звільнення рятувальників зі служби свідчить, що найбільше комісованих фахівців серед начальницького та особового складу працездатного віку (31-50) років, що складає більше ніж 85% загального масиву дослідження. Особи літнього віку більше 60 років мають за питомою вагою у загальному масиві дослідження лише 0,21 %.

За свідченням фахівців військово-лікарської комісії МНС України травми і захворювання, пов'язані із проходженням служби у фахівців рятувальних підрозділів становлять 85 % у віковій групі особового складу від (31 до 50 років). Що у свою чергу потребує поглибленого вивчення

первопричин негативного впливу професійного стресу.

Аналіз рівня плинності кадрів серед працівників Оперативно-рятувальних служб, рівень захворюваності та повна, або часткова втрата працездатності, що за рішенням військово-лікарських комісій пов'язана з проходженням служби в підрозділах МНС за останні роки продовжує збільшуватися. Разом з тим, сумна статистика НС, що трапилися в Україні за останні роки продовжує зростати [8].

Тільки за 2011 рік підрозділи МНС України залучалися біля **10 тис.** разів до ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру та попередження нещасних випадків з людьми. Ліквідовано наслідки **221** НС, з них техногенного – **114** (крім пожеж), природного – **77**, у тому числі державного рівня – **4**, регіонального – **3**, місцевого – **89**, об'єктового – **125**. Визволено з пошкоджених автомобілів та надано першу допомогу близько **1300** особам, постраждалим у **1270** дорожньо-транспортних пригодах, до ліквідації наслідків яких залучалися рятувальні підрозділи ОРС ЦЗ. За викликом оперативно-рятувальної служби «101» надано допомогу населенню у **2473** несприятливих побутових або нестандартних ситуаціях. Забезпечено реагування (попередження) на інші **1727** надзвичайні події техногенного, природного та соціального характеру. До виконання завдань за призначенням від рятувальних підрозділів ОРС ЦЗ було залучено майже **37000** чоловік особового складу та **9600** одиниць техніки. За результатами дій було врятовано життя **1585** особам, надано допомогу населенню в загальній кількості **10388** осіб.

В рамках реагування на всі випадки виявлення вибухонебезпечних предметів за повідомленнями місцевих органів влади та населення протягом 2011 року піротехнічними підрозділами МНС здійснено **7141**, що на 20 % більше ніж у 2010 році (у 2010 - **5926** виїзд).

У ході виконання цих робіт піротехнічними підрозділами виявлено, вилучено та знищено **88** тис. вибухонебезпечних предметів та їх залишків, у тому числі **1410** авіабомб (у 2010 році – **65483**, з них **1456** авіабомб), проведено контрольну перевірку місцевості площею понад 4 тис. 700 гектарів.

Впродовж 2011 року пожежно-рятувальними підрозділами Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту

виїжджали за сигналом «ТРИВОГА» **179** тис. **141** раз, що становило **491** виїзд на добу. У середньому один виїзд здійснювався кожні 2 хв. 56 секунд. Безпосередньо на ліквідацію пожеж пожежно-рятувальні підрозділи здійснили **59 тис. 501** виїзд, що в середньому становило 163 виїздів на добу або один виїзд кожні 8 хв. 50 секунд.

За участю пожежно-рятувальних підрозділів ліквідовано **55 тис. 327** пожеж (у 2010 році – **56 тис. 977** пожеж), врятовано матеріальних цінностей на суму **2 млрд. 317 млн. 345** тис. грн. проти 2 млрд. 50 млн. 966 тис. грн. у 2010 році. У 2011 році пожежно-рятувальні підрозділи **6 тис. 967** разів брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, що в середньому становило 19 виїздів на добу або один виїзд кожні 1 год. 16 хвилин.

У середньому щоденно на цілодобове чергування заступали більше 7,3 тис. чоловік особового складу пожежно-рятувальних підрозділів МНС, 2,3 тис. – відомчої пожежної охорони, 3,3 тис. – місцевої та 3,4 тис. – добровільної.

Завдяки комплексу вжитих заходів щодо протидії пожежам у природних екосистемах вдалося на 24,5 % зменшити кількість лісових пожеж та загорянь (2011 рік – 2 тис. **3020** пожеж, 2010 рік – 3 тис. 54), а площу лісових масивів, пройдену вогнем – в 7,1 рази (2011 рік – 1 тис. 253 га, 2010 рік – 8 тис. 927 га) [5].

Наведена статистика характеризує далеко неповний перелік заходів щодо залучення рятувальних підрозділів до виконання завдань за призначенням. Такий стан справ з виникненням НС не дають нам оптимістичних прогнозів щодо їх зменшення. Є малоімовірним, що у майбутньому кількість аварій та катастроф значно зменшиться. Крім того, при великомасштабних НС число постраждалих (особливо дітей) може бути дуже значним. В таких умовах у більшості випадків життя та здоров'я постраждалого населення залежить від ефективних та надійних дій рятувальників. Разом з тим напружений графік праці та вплив різноманітних стрес чинників НС потребує нових підходів до проблеми формування стійкості фахівця до професійного стресу.

Г. Сельє досліджуючи стрес визначав його як своєрідний адаптаційний синдром притаманний будь-якій людині. Тобто адаптація визначається автором як біологічна функція стресу. Стрес, як особливий психофізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнуючих впливів, як психічних, так і фізичних. Тому

Питання психології

виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. При цьому в організмі розвивається функціональний стан, який характеризується комплексом реакцій нервової, гормональної та інших систем організму.

Отже, стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм біологічної системи. Але здатність до адаптації не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидій організму людини, коли вплив має різко негативний характер, такий стан називається дістрес.

В.А. Бодров (2006) стійкість фахівця до професійного стресу розглядає, як системну динамічну характеристику, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або впоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності. Деякі автори використовують синонімічні поняття «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стрес-резистентність» [1].

Одним з ефективних шляхів підвищення якості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій і, зокрема, працівників рятувальних підрозділів МНС України, може бути підвищення їх стресостійкості, що можливо здійснити через застосування комплексу заходів у системі підготовки цієї категорії фахівців до виконання завдань за призначенням.

Індивідуальна стійкість до професійного стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу.

Н.П. Сергієнко (2012) аналізуючи ресурси індивідуальної стійкості особистості відносить до них такі, як: інтегральний локус-контроль і пов'язані з ним конструкти типу впевненості в собі і само ефективності, сильної Я – концепції. За даними Є.С. Старченкова, до особистісних ресурсів стресостійкості відносяться такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведінки, радикалізм, висока мотивація досягнення [7].

Отже, під поняттям професійного стресу ми будемо розуміти складний феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації в процесі життєдіяльності фахівців екстремального профілю.

У психології і психофізіології праці виявлено і вивчено велику кількість «виробничих» стрес – факторів. В.І. Розов (2012) досліджуючи адаптивність до стресу фахівців екстремальних професій наводить таку класифікацію негативних стрес-факторів: фізичні фактори (вібрація, шум, забруднення атмосфери); фізіологічні (змінний графік, відсутність режиму харчування); соціально-психологічні (конфлікти ролей і рольова невизначеність, перенавантаження або недовантаження фахівців, нерегульованість інформаційних потоків, міжособистісні конфлікти, висока відповідальність, дефіцит часу); структурно-організаційні фактори («організаційний стрес») [6].

Інтересна класифікація (рангів) негативного впливу професійного стресу на фахівців наведена представниками Харківської психологічної школи, зокрема фахівцями лабораторії екстремальної і кризової психології Національного університету цивільного захисту України (Тімченко О.В., Перелигіна Л.А., Христенко В.Є. та ін., 2009).

№ з/п	Стрес-фактор	Значимість фактора	
		W	Ранг (R)
1.	Неможливість врятувати постраждалих	0, 870	I
2.	Загибель (поранення) дітей	0, 854	II
3.	Загибель (поранення)колег	0, 847	III
4.	Загибель (поранення) населення	0, 807	IV
5.	Зовнішній вигляд постраждалих	0, 735	V
6.	Велика відповідальність	0, 710	VI
7.	Небезпека (здоров'ю, життю)	0, 685	VII
8.	Дефіцит часу, необхідність діяти швидко	0, 674	VIII
9.	Несподіванка, раптовість	0, 622	IX
10.	Вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт)	0, 606	X

Питання психології

Слід відзначити, що поняття професійного стресу ми не можемо розглядати окремо від поняття професійне здоров'я. Л.І. Вассерман та ін. під поняттям «психічне здоров'я» пропонують розуміти узагальнену характеристику не стільки індивіда, скільки професійної групи; професійне здоров'я, на думку авторів, повинно розглядатися з позиції взаємовиявлення умов професійної діяльності і власне професійних якостей та адаптаційних можливостей суб'єктів певного виду діяльності [2].

Якщо говорити про суб'єкта діяльності, то в першу чергу, мова йде про рівневі й сутнісні характеристики їх фізичного і психічного здоров'я, здатності до подолання гостро фрустрованих або стресових ситуацій без серйозних ускладнень для здоров'я, уміння сконцентрувати професійні, особистісні й соціальні ресурси (соціальна підтримка) для розв'язання складних, у більшості випадків часто змінюваних завдань з різноманітним ступенем відповідальності, здебільшого з ризиком для власного життя і здоров'я [2].

Із сказаним вище пов'язані й такі важливі параметри в загальній системі оцінки рівня фізичного й психічного здоров'я осіб, професійна діяльність яких протікає в напружених (екстремальних) умовах, як соціальна й економічна захищеність, якість життя, у тому числі і сім'ї, професійне довголіття, можливість підвищення кваліфікації і професійного зростання, сфера комунікативних (міжособистісних) відносин в процесі професійної діяльності та багато чого іншого. Виходячи із сказаного виникає проблеми вже більш глибинного характеру – особистісний сенс здоров'я в контексті професійної діяльності, цінність здоров'я як один з найбільш суттєвих способів самореалізації й збереження самоідентичності в професії.

В.Абаков, Є. Тріфонов зазначають «... коли мова йде про вплив напруженої, стресогенної, екстремальної за характером професійної діяльності на здоров'я суб'єкта діяльності, то мається на увазі головним чином психічне здоров'я. Саме психічне здоров'я, на думку вчених, піддається випробуванню «на міцність» в першу чергу воно і є, по всій імовірності, первинним по відношенню до здоров'я фізичного» [2].

Тому особливе значення мають психопрофілактика і психогігієна в діяльності фахівців рятувальних підрозділів, які мають впливати на корекцію чинників ризику порушень психічної адаптації в стресогенних умовах професійної діяльності.

Проблема стресостійкості особистості розв'язується на системній основі біосоціальної парадигми фізичного і психічного здоров'я (Александровський Ю.А., 2000; Марищук В.Л., Євдокімов В.І., 2001).

Порушення психічної адаптації (психічна дезадаптація) під впливом постійно напружених умов життєдіяльності можуть носити різноманітний характер: від слабоструктурованих донозологічних форм неврозоподібних станів і соціально-стресових розладів до очевидних психопатологічних станів, які, наприклад більш характерні для посттравматичних стресових розладів, що на даний час є важливим предметом психологічного дослідження [2].

Поведінковими ресурсами подолання професійного стресу виступають: активні та про соціальні моделі поведінки («сміливість і широта вступу в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки та готовність до її прийняття»), асертивна поведінка, що характеризують так званій, здоровий копінг.

З метою вивчення поведінкових особливостей подолання стресових ситуацій рятувальниками, нами було застосовано методіку «Стратегії копінг поведінки» – (Ways of Coping Questionnaire «WCQ»). У деяких джерелах російських авторів (Н.Тарабріна, Л. Вассерман) можна зустріти під назвою «Стратегії долаючої поведінки» [2].

Всього у дослідженні взяло участь 90 чоловік віком від 23 до 40 років. Середній вік досліджуваних становив 29 ± 4 роки. Експериментальні групи досліджуваних були сформовані із досвідчених рятувальників, стаж служби яких був більше 3-х років:

21 - чоловік фахівці групи піротехнічних робіт;

10 – чоловік водолази – рятувальники Спеціального морського загону ОРСЦЗ (м. Керч, АР Крим);

29 – чоловік пожежні – рятувальники із числа караульних чергових змін.

Питання психології

* Контрольну групу склали 30 рятувальників, стаж служби яких не перевищував 2 роки.

За класифікацією МКХ-10 (Міжнародної класифікації хвороб 10 перегляду) у рятувальників, незалежно від стажу і досвіду служби не було виявлено чітких ознак гострих стресових розладів (F 43.0) і посттравматичних стресових розладів

Таблиця 2.

Копінг - стратегії	Контрольна група	Піротехніки	Водолази-рятувальники	Караульні чергових змін служби «101»
	(n=30)	(n=21)	(n=10)	(n=29)
Конфронтація	50,6±0,6	44,9±2,1	43,1±2,6	44,1 ± 1,8
Дистанціювання	48,2±0,6	50,1±2,1	44,1±3,2	44,7±2,1
Самоконтроль	63,7±0,7	59,5±2,5	60±1,7*	59,5±2,4*
Пошук підтримки	62,8±0,6	64,4±2,5	61,5±2,0	57,2±2,1
Взяття відповідальності	62,9±0,7	58,6±2,6	53,1±1,9***	48,4±1,8**
Уникнення	44,9±0,5	38,1±2,8**	36,5±1,9***	34±2,1**
Планування вирішення проблеми	70,1±0,6	79,1±3,4	70,5±1,6	71,1±2,5
Позитивна переоцінка	55,9±0,6	49,3±2,4*	50,7±1,7***	48,7±2,2*

Примітка. Показники достовірності різниць ґрунтуються на результатах порівняння тільки з групою норми. Рівень достовірності різниць: * - при $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Як видно з таблиці 2, в групах рятувальників різних спеціальностей найбільш часто застосовується копінг-стратегія «планування вирішення проблем». Наступна за частотою використання копінг – стратегія – «пошук соціальної підтримки». Найменше значення серед показників копінг стратегій спостерігається по шкалі «уникнення». Характерно, що досліджувані фахівці у порівнянні з контрольною групою достовірно менше користуються стратегією уникнення важких, несприятливих або просто стресових ситуацій; вони мало схильні до самозвинувачення, прийняття надмірної відповідальності, а також пошуку позитивного сенсу в труднощах. Звергає на себе увагу і та обставина, що спеціалісти експериментальних груп в складних ситуаціях, в силу граничної мобілізації фізичних, інтелектуальних ресурсів рідше використовують копінг – стратегію «самоконтроль» у порівнянні з нормативними показниками.

Висновки. Аналіз результатів свідчить, що специфіка поведінки фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з екстремальними умовами праці, полягає в тому, що для них характерні самі низькі показники у порівнянні з нормативними значеннями копінг стратегій «уникнення проблеми», а також «взяття відповідальності і провини». Слід відмітити, що в

(F 41.1), що дає підстави зробити висновок про високий рівень стійкості до професійного стресу серед групи досліджуваних.

Разом з тим порівняльний аналіз копінг – поведінкових стратегій показав, що в групах досліджуваних існують достовірні відмінності у виборі і перевага певних копінг-стратегій у порівнянні з нормою.

досліджуваних групах спеціалістів в цілому показники активної проблемно-фокусної стратегії «планування вирішення проблеми» відрізняються своїми конструктивними тенденціями. На нашу думку така специфіка копінг – поведінки в досліджуваних експериментальних груп пов'язана з досвідом багато чисельного перебування в ситуаціях реальної загрози для життя, коли конструктивне уникнення небезпеки (пошук менш ризикованих варіантів вирішення завдання) визначає не уникнення від вирішення проблем, а високий професіоналізм фахівців у вирішенні складних завдань, а також високі рівні «технологічності» виконання завдань і розвиток навичок оперативної діяльності в умовах дефіциту часу і необхідності швидкого прийняття рішень.

Таким чином, характерною особливістю копінг-поведінки досвідчених рятувальників виявилось те, що всі вони практично не застосовують стратегію уникнення, а навпаки, активно включаються в розв'язання проблем. Отримані результати дозволяють стверджувати, що специфіка адаптивних механізмів, зокрема свідомих копінг – стратегій, визначаються не тільки внутрішнім, особистісно-типологічним, удосконаленим в процесі діяльності, але й зовнішніми, середовищними факторами.

Питання психології

Рівень стійкості фахівців рятувальних підрозділів до професійного стресу залежить від багатьох факторів. Серед основних з них можна виділити: стаж служби; рівень розвитку професійних умінь та навичок; сформованість пізнавальних процесів та

спрямованості на взаємодію, індивідуальні властивості та якості особистості фахівця. Слід зазначити, що стаж роботи в МНС обумовлює рівень розвитку професійно необхідних навичок та визначає професійну спрямованість особистості.

Література

1. Бодров, В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР-СЭ, 2006. – 196 с.
2. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом : теория и психодиагностика. [Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонов] / Под. науч. ред. проф. Л.И. Вассермана – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
3. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості. [Монографія]. / Валентина Миколаївна Крайнюк – К. : Ніка – Центр, 2007. – 432 с.
4. Миронець, С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Монографія. / С.М. Миронець, О.В. Тімченко – К. : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.
5. Національна доповідь про стан техногенної та природної безпеки в Україні у 2011 році. Національна доповідь. / За заг. ред. Патона Б.С. та ін. К.: 2012. – Чорнобильінтерінформ. – С. 173 – 179.
6. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно – практическое пособие. – К. : КНТ : Саммит – Книга, 2012. – 480 с.
7. Сергієнко, Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації / Н.П. Сергієнко [Вісник]. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 11. – Харків: НУЦЗУ, 2012. – С. 200 – 201.
8. Стрюк М.І. Особливості визначення зв'язку медичних наслідків проходження служби особовим складом аварійно – рятувальних формувань та визначенням професійної придатності / М.І. Стрюк [Матеріали 14 – ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників 26-27 вересня 2012 року]. – К.: ІДУЦЗ. – С. – 375.
9. Тімченко, О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція). / Олександр Володимирович Тімченко. Автореф. дис. ... д-ра. психол. наук (19.00.06) – Харків, 2003. – 35 с.