Матієнко Т. В., *кандидат юридичних наук, доцент,*
доцент кафедри психології та педагогіки ОДУВС (м. Одеса)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИГНІЧЕНИХ СТАНІВ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психічні стани виділені у самостійні психічні явища, які тісно пов'язані з поведінкою людини. Негативні психічні стани деструктивно впливають на індивіда та його психологічні цінності й установки.

Ключеві слова: «психічній стан», позитивні «психічні стани», негативні «психічні стани», психічна напруженість, психічні явища.

Психические состояния выделены в самостоятельные явления, которые тесно связаны с поведением человека. Отрицательные психические состояния деструктивно влияют на индивида, и его психологические установки.

Ключевые слова: «психическое состояние», отрицательные «психические состояния», психическое напряжение, психические явления.

Постановка проблеми. Виконання багатьох професійних видів діяльності вимагає від особи певних зусиль та психічного напруження. У таких складних умовах функціонування в індивіда проявляються різні за змістом та динамікою психічні стани [1].

Поняття «психічний стан» використовують з метою умовного виокремлення у психіці відносно статичного моменту, який містить динамічні елементи розвитку психіки індивіда, що закріплюються та повторюються в структурі особистості. До психічних станів відносять прояви уваги (зосередженість, переключення тощо), волі (рішучість, зібраність, розгубленість), емоційно-почуттєвої сфери (настрій, афект, тривога, фрустрація, депресія, страх), мислення (сумнів), уяви (марення, фантазія).

Стан розробленості проблеми. Проблемні питання, пов'язані з вивченням впливу професійної діяльності на людину та її стан, розглядали у своїх працях такі дослідники, як: Л.Аболін, О.Бандурка, Б.Бовін, В.Воловіч, О. Леонтьєв, В.Медведєв, С.Рябов, О.Тімченко, Т.Форманюк, З.Шайхлисламов та ін.

Мета і завдання дослідження: щоб правильно діагностувати професійне «вигоряння» державних службовців, важливо відрізняти його від станів, що супроводжуються подібними симптомами. Фахівці розрізняють кілька різновидів пригнічених станів однієї природи: емоційні стани, стрес, психічна напруженість, втома, «вигоряння», депресія.

Результати дослідження: Психічні стани людей були предметом аналізу ще в давнину. У VI ст. до н. е. Геракліт вказував на суперечливі стани людини, маючи на увазі їх стабільність з одного боку, і мінливість – з іншого. Древньогрецький лікар і філософ Гіппократ припускав, що динаміка станів являє собою захисні реакції організму на відхилення від «норми», що ведуть до відновлення рівноваги. Аристотель у трактаті «Про душу» висловив припущення, що психічні стани невіддільні від тілесних станів живих істот, і на їх виникнення та розвиток впливають зовнішні явища та події. Він розмежовував психічні стани і психічну діяльність та справедливо вважав їх різними.

Професор М. Ланге до психічних станів відносив афективні (афекти, емоції) та мотиваційні явища (потяги, вольові акти), а також гіпнотичні стани. А. Лазурський на початку XX ст. вирізняв стани уваги (зосередженість і неуважність) і власне емоційні стани.

Пізніше психічні стани були виділені у самостійні психічні явища, які тісно пов'язані з функціонуванням внутрішніх органів і поведінкою людини. У цьому контексті було доведено, що:

– емоційні реакції та стани завжди супроводжуються яскраво вираженими змінами серцево-судинної системи організму й обміну речовин [2];

– анатомо-фізіологічною основою емоцій служать підкірково-стовбурні та коркові утворення головного мозку спільно з усією системою вегетативно-ендокринної регуляції психосоматичних функцій організму й адаптації людини в цілому до природного та соціального довкілля;

– у життєдіяльності людини емоційні стани справляють як мобілізуючий, так і

дезорганізуючий вплив на фізіологічну і психічну діяльність, що підтверджено численними спостереженнями [8].

Традиційна психологія розуміє під емоціями переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає або робить. Основними характеристиками емоцій є:

– полярність (позитивна або негативна забарвленість емоцій);

– збудженість і депресія;

– напруженість і розрядка (показники динаміки емоцій) [10].

Розкриємо сутність полярності емоцій, детально розглянувши перелік позитивних і негативних психічних станів.

До позитивних психічних станів належать:

– стан професійної природності: усвідомлення значимості своєї професії; задоволення від успіхів; вольова активність;

– стан професійної зацікавленості: глибокий і сильний інтерес до праці, усвідомлення значимості професійної діяльності;

– стан творчого підйому;

– стан готовності до ефективної професійної діяльності;

– стан рішучості.

До негативних психічних станів відносяться:

– психічна напруженість;

– стрес;

– тривога;

– фрустрація;

– депресія;

– агресія;

– персеверація;

– самотність;

– втома;

– астенія;

– апатія;

– напруженість [6].

Негативні психічні стани деструктивно впливають на індивіда та його психологічні цінності й установки. Тривале перебування особи під впливом негативного психічного стану призводить до психічних зривів, деформації внутрішнього світу, поглиблення відчуження, інколи – до суїцидальних настроїв та дій. Тому необхідно вчасно виявляти симптоми певного негативного психічного стану та запобігати чи протидіяти його розвитку. Вибір оптимального варіанту превентивних дій або шляхів подолання негативного психічного стану залежить від розуміння його сутності та механізмів виникнення й розвитку. З огляду на вище викладене, розкриємо зміст та сутність окремих, найбільш поширених, негативних психічних станів.

Одним із них є стрес – психічний стан, що виникає за умов особливо напруженої діяльності індивіда. Поняття «стрес» (від англ. «stress» – тиск, напруження) використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на численні екстремальні умови (стресори). Воно було введене Г. Сельє у сферу фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив [8]. Він дефініціював стрес як сукупність стереотипних, запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які попередньо готують індивіда до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі від несприятливого впливу. Це, в свою чергу, забезпечує умови найбільшого сприяння у боротьбі з небезпекою. Стрес виникає тоді, коли вплив стресора перевищує можливості пристосування людини. В умовах стресових дій в кров починають виділятися певні гормони. Під їх впливом змінюється режим роботи багатьох органів і систем організму, наприклад, частішим стає ритм роботи серця, підвищується густина крові, змінюються захисні властивості організму. Організм, підготовлений до боротьби, готовий впоратися з небезпекою, так чи інакше пристосуватися до неї – у цьому і полягає основне біологічне значення стресу [8].

Пізніше термін «стрес» почали використовувати для опису фізіологічного, психологічного та поведінкового станів людини в екстремальних умовах. Ним визначають несприятливу дію, що негативно впливає на організм, фізіологічну реакцію на дію стресора, сильні несприятливі та сприятливі для організму реакції різного роду, неспецифічні риси (елементи) фізіологічних і психологічних реакцій організму в умовах сильних, екстремальних для нього дій, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності.

Беручи все це до уваги, Л. Китаєв-Смик вважає можливим розуміння стресу як неспецифічних фізіологічних і психологічних проявів адаптаційної

активності в умовах сильних, екстремальних для організму дій. Неспецифічні прояви адаптивної активності в умовах впливу будь-яких значущих для організму факторів можна позначити як стрес в його широкому розумінні [5].

Залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяють фізіологічний і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний.

Інформаційний стрес виникає при інформаційних перевантаженнях (людина не справляється з завданням, не встигає приймати правильні рішення з високою мірою відповідальності в потрібному темпі), в умовах інформаційного вакууму або невизначеності.

Емоційний стрес розвивається при існуванні загрози, небезпеки, кривди тощо. При цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна, генералізована) призводять до змін у протіканні психічних процесів, емоційних зрушень, до трансформацій мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовленнєвої поведінки.

Стрес – це надзвичайний стан, який потрібно перебороти, з якого необхідно вийти.

Стрес та емоції об'єднує участь у їх реалізації вегетативного відділу нервової системи, що іннервує внутрішні органи та залози внутрішньої і зовнішньої секреції й справляє вплив на вищу нервову діяльність. Крім того, основою психологічного стресу, його базовою складовою є емоційне збудження. Головними характеристиками стресу є емоції.

Нерідко ототожнюють поняття стресу і емоцій. Про це говорить Л. Китаєв-Смик, коли психологічному прояву загального адаптаційного синдрому, описаному Г. Селье, присвоює найменування емоційний стрес [5]. У зміст цього терміна включають первинні емоційні психічні реакції, які виникають внаслідок критичних екстремальних психологічних впливів; емоційно-психологічні симптоми, породжені тілесними ушкодженнями; афективні реакції в умовах стресу і фізіологічні механізми, покладені в їх основу.

Специфіка та складнощі службової діяльності в органах державної влади визначає гостру необхідність вивчення психологічних аспектів стійкості та адаптації державних службовців до стресогенних факторів. У структурі стресу в такому контексті можна виокремити не лише емоційні компоненти, але й перцептивні, мотиваційні тощо. Тому зовсім недоцільним буде ототожнення понять стресу та емоцій.

Концепція стресу привернула особливу увагу спеціалістів з розробки режимів життєдіяльності людини в особливих, екстремальних умовах. На тлі вивчення лише несприятливих для організму проявів стресу, останнім почали позначати ті адаптаційні емоційні реакції, якими супроводжувалися шкідливі для організму фізіологічні й психофізіологічні зміни.

Під емоційним стресом розуміють афективні переживання, що супроводжують стрес і призводять до несприятливих змін в організмі людини. Узагальнення відомостей про функціонування фізіологічних і психологічних реакцій, подібних до негативних й позитивних емоційних переживань, дало підстави говорити про поєднання неспецифічності проявів стресу зі специфічно диференційованими емоціями та розуміти під емоційним стресом численні зміни психічних проявів, які супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізичних та інших корелятів стресу.

Інакше кажучи, якщо виходити з того, що стрес є особливим станом, то потрібно визнати, що в його структуру нарівні з іншими входить власне емоційний компонент.

Будь-який стрес розвивається під впливом стресорів – зовнішніх і внутрішні дії, значних за силою і тривалістю, які можуть призвести до виникнення негативних психологічних станів. Стресорами є фізичні та психічні навантаження й травми; значні м'язові напруження; інфекції; різкі зміни температури; іонізуюче опромінення; численні фармакологічні впливи. Розрізняють фізіологічні стресори (надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура, больові стимули, утруднення дихання тощо) та психологічні стресори – фактори, які діють своїм сигнальним значенням [7].

Одним із наслідків обтяженості поняття стресу медико-біологічними і однобічними психологічними трактуваннями стало застосування іншого поняття – «психічна напруженість». Цією категорією користуються як такою, що вільна від

негативних асоціацій і вказує на необхідність вивчення саме психологічного функціонування людини в складних умовах. Таке розуміння у науковому обігу в психології утвердилося в другій половині 90-х рр.

Слід зазначити, що поняття «психічна напруженість» використовується для позначення станів, що негативно впливають на діяльність, і протиставляється терміну «напруження». П. Зільберман вважає, що стан напруженості «повинен розглядатися як перешкода і в жодному разі не ототожнюватися зі станом напруження, що неминуче супроводжує будь-яку складну діяльність, тим більше таку, яка виконується на рівні, близькому до межі даного індивіда» [4].

Погоджуючись із автором щодо необхідності розмежування понять «психічна напруженість» та «напруження», мусимо зауважити, що авторське трактування напруження не містить вказівки на психологічні особливості цього стану і використовується фактично для позначення активного стану всього організму або його окремих систем.

Отже, стан психічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність. В екстремальних ситуаціях службової діяльності в органах державної влади показником продуктивності є успішність державної служби. Характер активності визначається як самою ситуацією, так і особливостями особистості, її мотивацією тощо.

Експериментальні дослідження нервової системи людини показали, що з ростом активізації нервової системи до певного критичного рівня ефективність діяльності підвищується. Проте, в умовах зростання стресогенності факторів впливу показники діяльності починають зменшуватися (закон Йеркса-Додсона). Низьку працездатність за малої стресогенної активізації можна розглядати як результат незначного включення адаптаційних резервів у процеси захисту організму від дії середовища. Складніше пояснити, за рахунок чого знижуються показники працездатності в умовах перевищення критичного рівня стресової напруженості. За однією з гіпотез, зростання напруженості звужує увагу. При цьому блокуються менш значущі сигнали, що підвищує ефективність діяльності [3].

Стрес необхідно відмежовувати від стомлення (або втоми). Втома – функціональний стан організму, що виникає внаслідок фізичної і розумової діяльності (погіршується пам’ять, увага, мислення); це природна захисна реакція організму, яка зникає після відпочинку, а при його відсутності, коли людина не в змозі відновити свої сили, втома стає хронічною, досягає рівня перевтоми, небезпечної для здоров’я.

Втому поділяють на фізичну та розумову; емоційну; нервову. Зважаючи на контекст дослідження, розглянемо лише той стан стомлення, що викликається психічним, а не фізичним навантаженням. До таких видів втоми належить розумова, нервова та емоційна.

При розумовій втомі погіршуються показники пам’яті, уваги, зменшується продуктивність мислення. Розумова втома небезпечна тим, що накопичується непомітно, а відновлення нормального функціонального стану відбувається повільніше, ніж при фізичній втомі. сприяють Виникненню розумової втоми сприяє напруження в екстремальних ситуаціях.

Нервова втома охоплює широкий діапазон станів, викликаних різними видами діяльності. При цьому слід зазначити, що нервова втома і стрес – стани цілком різні, що мають різну фізіологічну основу, психічне і поведінкове вираження. Якщо стрес визначається, у першу чергу, вегетативними змінами, то втома лише використовує вищу нервову діяльність і не призводить до змін у стані вегетативної нервової системи.

Величезне значення у розвитку втоми відіграють емоції, які можуть затримати і замаскувати найважчу виснажливу втому. Проте, емоційний бік діяльності, описаний ще у 1923 р. А. Ухтомським [9], як правило, сучасними психологами-дослідниками не враховується.

На практиці ж емоційний фон службової діяльності, яка втомлює, створюють відповідальність завдання, дефіцит часу, матеріальна зацікавленість тощо. Кожна з цих умов накладається на індивідуальні особливості, суб’єктивний стан і настрій державного службовця, що в сукупності

визначає міру стомлення. Чим вищим буде рівень збуджуваності центральної нервової системи і більшою готовність до дії всіх основних систем і органів, тим нижчим будуть ступінь втоми і згубність її впливу на якість виконуваного службового завдання.

Тривалий, розтягнутий в часі робочий стрес являє собою не що інше, як професійне «вигоряння». І якщо стрес є адаптивним синдромом, що мобілізує всі сторони психіки людини, то «вигоряння» є зривом в адаптації. Під вплив стресу може потрапити кожен, тоді як професійне «вигоряння» є прерогативою людей із високим рівнем досягнень Люди, яких охоплює синдром «вигоряння», хоч і відчувають себе фізично виснаженими, але описують ці відчуття як такі, що істотно відрізняються від фізичної втоми. На відміну від стресу, що виникає в багатьох ситуаціях (війна, стихійні лиха, хвороба, безробіття, виробничі ситуації на роботі), професійне «вигоряння» проявляється саме при роботі з людьми. Отже, професійне «вигоряння» – це самостійний феномен, який не ототожнюється з іншими станами (втомою, стресом, депресією), що існують у професійній діяльності, хоч і має з ними дещо спільне.

Сьогодні синдром професійного «вигоряння» розглядається в аспекті особистої деформації професіонала під впливом тривалого фахового стажу. Професійне «вигоряння» в найбільш загальному вигляді визначається як довгострокова стресова реакція, або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Отже, стрес і професійне «вигоряння» хоча і родинні, але відносно самостійні феномени. Співвідношення між «вигорянням» і стресом може бути розглянуте з позицій тимчасового фактора й успішності адаптації. Відмінність між стресом і «вигорянням» полягає, насамперед, у тривалості процесу.

Основна різниця між «вигорянням» і стомленням полягає в тому, що при останньому людина здатна швидко відновитися, на відміну від першого. Крім того, втома як результат фізичних вправ може супроводжуватися почуттям успішності в досягненні певних цілей і з цього погляду є позитивним досвідом. Професійне «вигоряння» ж пов'язане з почуттям невдачі і є негативним досвідом.

Іще одним негативним психологічним станом, який часто спричиняється службовою діяльністю є депресія – емоційне порушення, відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил, що може призвести до внутрішнього і зовнішнього конфлікту, до девіантної поведінки. Депресія виникає внаслідок деяких психічних і загальних захворювань, а також як реакція на важкі життєві ситуації (смерть близької людини, втрата життєвої перспективи, розчарування в чомусь або комусь, затяжний зовнішній або внутрішній конфлікт). Психотравматичними чинниками часто є уявлення про свою непривабливість, наявність фізичної вади, тривала нерозв'язана психотравмуюча конфліктна ситуація. При депресії в людини різко знижуються різні прагнення, схильності, вольова активність, з'являються думки про власну вину за неприємні події, які відбулися в її житті чи в житті близьких їй людей. Почуття провини за події минулого та безпорадності перед життєвими труднощами поєднуються з почуттям безперспективності та безвиході, різко знижується самооцінка, змінюється сприйняття часу.

Для поведінки в стані депресії характерні уповільнення, безініціативність, швидка втома, і, як результат, – різкий спад продуктивності праці. У важких депресивних станах можливі спроби суїциду.

Підсумовуючи викладене, варто відзначити, що основні відмінності емоційних і стресових станів криються у змісті цих понять. Під емоцією розуміється переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає або робить. Стрес – це стан, що виникає в умовах негативного впливу на другорядні сигнальні функції, нервові процеси або периферичні органи і тканини. Стрес і втома – явища, які у рамках психологічної науки пов'язані між собою значно менше, ніж стрес і емоції. Більшість форм стресу не є емоціями, так само як більшість емоцій не є стресом. У той же час, у деяких випадках емоції можуть збігатися зі стресом.

Отже, «вигоряння» іноді пов'язують з депресією й розчаруванням у роботі. Ці поняття дійсно можуть тісно корелювати один з одним, і досить важко знайти різницю між ними. Депресія завжди супроводжується почуттям провини, «вигоряння» – почуттям гніву. Разом з тим, відмінність між

«вигорянням» і депресією визначається більшим ступенем універсальності останньої. Якщо професійне «вигоряння» проявляється тільки у професійній діяльності, то дія депресії відчувається в різних життєвих аспектах.

Професійне «вигоряння» є самостійним феноменом, не тотожним іншим явищам професійній діяльності (стрес, втома, депресія).

Список літератури

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 375 с.
3. Дельгадо Х. Мозг и сознание Х. Дедальго. – М., 1971 – 365 с.
4. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость: Дис... канд. психол. наук / П.Б. Зильберман. – М.: 1970. – 228 с.
5. Китаев-Смык А.А. Психология стресса А.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 386 с.
6. Клапаред Э. Психология эмоций / Э. Клапаред. – М.: 1984. – 220 с.
7. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 253 с.
9. Ухтомский А.А. Доминанта как рабочий принцип нервных центров. Полн.сбр.соч., Т.1 / А.А. Ухтомский. – Л., 1950. – С. 86-92.
10. Юхновець Г.О. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язків: науково-практичні рекомендації / Г.О. Юхновець, В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко та ін. [Під ред. М.І. Ануфрієва, Я.Ю. Кондратьєва]. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1999. – 72 с.

Matiienko T., *Ph.D. in legal sciences, docent*

DESCRIPTION DEPRESSED CIVIL SERVANTS DURING PROFESSIONAL ACTIVITIES

Implementation of many professional types of activity requires certain efforts and psychical tension from a person. In such difficult conditions of functioning the individual demonstrates different mental states according to the content and dynamics

The concept "mental state" is used with the aim of conditional selection of relatively static moment in mind, that contains the dynamic elements of mind development of individual, that are fastened and recur in the structure of personality. The following phenomena are considered as mental states, they are the displays of attention (concentration, switching, etc.), the will (resoluteness, recollection, confusion), emotionally-perceptible sphere (mood, affect, panic, frustration, depression, fear), thinking (doubt), imagination (delirium, fantasy).

Key words: "mental state", negative "mental states", mental stress, mental phenomen