

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД
СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу, групи 6.0539-1
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Монастир'ова Катерина Дмитрівна
Керівник: д.психол.н., професор кафедри
психології Гура О.І.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Монастирьова Катерина Дмитрівна

Тема роботи Особливості прояву тривожності серед співробітників ДСНС в умовах воєнного стану

керівник роботи Гура О. І. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити психологічний аналіз професійної діяльності працівників ДСНС; розкрити особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану; визначити наукове розуміння сутності тривожності особистості, чинників що її зумовлюють, видів та форм прояву; визначити основні особистісні особливості працівників ДСНС України; встановити взаємозв'язок зовнішніх факторів, особистісних особливостей з рівнем тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану; визначити причини, які впливають на рівень тривожності у працівників ДСНС України.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 3 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гура О.І, професор		
Розділ 1	Гура О.І, професор		
Розділ 2	Гура О.І, професор		
Висновки	Гура О.І, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ К.Д. Монастир'єва

Керівник роботи _____ О.І. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: сторінка, 3 рисунка, 4 таблиць, 20 джерел, 2 додатка.

Мета роботи полягає у психологічному аналізі формування тривожності у працівників ДСНС України та прояв їх в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – тривожність працівників ДСНС України.

Предмет дослідження – особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.

В основу дослідження покладено припущення про те, що рівень тривожності серед співробітників ДСНС України в умовах воєнного стану залежить від психологічних травм, постійних стресових ситуацій, хімічних змін в головному мозку, схильністю організму до розладів, генетичними та іншими проблемами.

Методи дослідження: теоретичного характеру; емпіричного характеру; психодіагностичні методи (16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла; опитувальник для самооцінки рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергера), та опитувальник травматичного стресу. Також використовувалися методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено особливості прояву тривожності серед співробітників ДСНС в умовах воєнного стану;

- розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: відкритість, проникливість, емоційна пластичність, вміння контролювати свою поведінку та психічний стан, упевненість у собі.

- набуло подальшого розвитку вивчення феномену прояву тривожності серед співробітників ДСНС в умовах воєнного стану.

ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ПЛАСТИЧНІСТЬ, ПСИХІЧНИЙ СТАН,
ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС, СПІВРОБІТНИКИ ДСНС

SUMMARY

Monastyrova K.D. Peculiarities of the manifestation of anxiety among employees of the State Emergency Service in conditions of martial law.

Bachelor's qualification work: page, 3 figures, 4 tables, 20 sources, 2 appendices.

The purpose of the work is the psychological analysis of the formation of anxiety among the employees of the State Emergency Service of Ukraine and its manifestation in the conditions of martial law.

The object of the study is the anxiety of employees of the State Emergency Service of Ukraine.

The subject of the study is the peculiarities of the manifestation of anxiety among the employees of the State Emergency Service of Ukraine in the conditions of martial law.

The study is based on the assumption that the level of anxiety among the employees of the State Emergency Service of Ukraine in the conditions of martial law depends on psychological injuries, constant stressful situations, chemical changes in the brain, the body's predisposition to disorders, genetic and other problems.

Research methods: theoretical; of an empirical nature; psychodiagnostic methods (R. Cattell's 16-factor personality questionnaire; anxiety level self-assessment questionnaire (C.D. Spielberger), and traumatic stress questionnaire. Mathematical statistics methods were also used.

The scientific novelty of the research is that:

- the peculiarities of the manifestation of anxiety among the employees of the State Emergency Service in the conditions of martial law were substantiated and investigated;

- expanded, clarified and supplemented the study of the following personal formations: openness, insight, emotional plasticity, the ability to control one's behavior and mental state, self-confidence.

- the study of the phenomenon of the manifestation of anxiety among employees of the State Emergency Service under martial law has gained further development.

ANXIETY, EMOTIONAL PLASTICITY, MENTAL STATE, TRAUMATIC STRESS, EMS EMPLOYEES

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1 Наукове розуміння сутності тривожності особистості, чинників що її зумовлюють, видів та форм прояву.....	9
1.2 Специфіка професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.....	12
1.3 Особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.....	19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	26
2.1 Організація та методи дослідження.....	26
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
2.3. Прояви особистісних особливостей працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності.....	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна, яка триває більше року, є величезним випробуванням для українського народу. Вона так чи інакше вплинула на психологічний стан кожної людини. Під час масштабних бойових дій тривогу та стрес переживають усі члени суспільства. Зокрема це стосується співробітників ДСНС.

Екстремальний характер професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану, які безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, зумовлює високий рівень виникнення у них нервово - психічних розладів, психічних дезадаптацій і тривожних станів. Такі негативні впливи нерідко стають причиною зміни особистісних особливостей зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ, що в результаті призводить до зниження рівня їхньої професійної діяльності.

Прояви тривожності значною мірою залежать від психологічних травм, постійних стресових ситуацій, хімічних змін в головному мозку, схильністю організму до розладів, генетичними та іншими проблемами. Проте практика свідчить, що далеко не всі працівники ДСНС України зберігають своє життя та здоров'я під час виконання своїх професійних обов'язків, особливо в умовах воєнного стану.

Сучасна психологічна наука має досить велику методологічну основу щодо розробки різноманітних підходів відносно вивчення тривожності у працівників ДСНС України та рівня його професіоналізму.

Питання взаємодії об'єктивних та суб'єктивних факторів, що зумовлюють розвиток тривожності у працівників пожежно-рятувальних

підрозділів вимагають більш поглибленого теоретичного та практичного вивчення.

На сьогодні для більш ретельного вивчення факторів екстремальної діяльності осіб рятувальних спеціальностей необхідно враховувати специфіку їхніх службових обов'язків, які змінилися у зв'язку з воєнним станом та реформуванням системи цивільної оборони України, розглянути основні суб'єктивні фактори і показати взаємозв'язок між досліджуваними явищами.

Оскільки ця проблема є найменш розробленою екстремальної та кризовій психології і має велике практичне значення, виникає потреба у її всебічному теоретичному та емпіричному дослідженні.

Усе вищезазначене й зумовило вибір теми бакалаврської роботи, визначення об'єкта і предмета, формулювання гіпотези, постановку мети і завдань наукового пошуку.

Об'єкт дослідження – тривожність працівників ДСНС України.

Предмет дослідження – особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.

Метою дослідження психологічний аналіз формування тривожності у працівників ДСНС України та прояв їх в умовах воєнного стану.

В якості гіпотези нами висунуто припущення про те, що рівень тривожності серед співробітників ДСНС України в умовах воєнного стану залежить від терміну досвіду роботи, та конкретного типу нервової системи, , постійних стресових ситуацій, схильністю організму до розладів, та іншими проблемами.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі завдання:

- здійснити психологічний аналіз професійної діяльності працівників ДСНС;
- розкрити особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану;

- визначити наукове розуміння сутності тривожності особистості, чинників що її зумовлюють, видів та форм прояву;

- визначити основні особистісні особливості працівників ДСНС України;

- встановити взаємозв'язок зовнішніх факторів, особистісних особливостей з рівнем тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану;

- визначити причини, які впливають на рівень тривожності у працівників ДСНС України;

Методи дослідження. У процесі роботи використовувались як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження:

- теоретичного характеру: аналіз наукової літератури та керівних документів, що регламентують діяльність пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України, узагальнення отриманої інформації, системний аналіз та інтерпретація емпіричних даних;

- емпіричного характеру: анкетування щодо вивчення особистісних особливостей працівників ДСНС України та визначення їх прояву на рівень тривожності в екстремальних ситуаціях;

- психодіагностичні методи: 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла для дослідження індивідуально-психологічних властивостей працівників ДСНС України; опитувальник для самооцінки рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергера), та опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків. Також використовувалися методи математичної статистики;

- База дослідження. Для вирішення поставлених задач, дослідження проводилося у ДПРЧ №1 м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь працівники ДСНС у кількості 15 осіб – працівники до року, 15 осіб – з досвідом роботи двох-чотирьох років та 15 осіб с досвідом більше п'яти років.

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів,

висновків, списку використаних джерел (20). Загальний зміст роботи 81 сторінка, містить 4 таблиці та 3 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Наукове розуміння сутності тривожності особистості, чинників що її зумовлюють, видів та форм прояву

Властивістю особистості, яка характеризує її стан в певний момент, є тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, яка проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

З. Фрейд, К. Хорн, Е. Фромм, Р. Мей, Г. Айзенк, К. Спілбергер та інші проявляли інтерес до наукового дослідження тривоги як явища. Ця тема викликала інтерес у багатьох зарубіжних науковців протягом тривалого часу.

Відчуття тривожності було широко вивчено, що породило численні теорії на цю тему. Ці теорії припускають, що тривога відноситься до схильності людини переживати тривожні стани та емоції. Аналіз літератури підтверджує поширеність цих концепцій.

Одним з перших психологів, який спробував пояснити природу тривоги, був З.Фрейд. За Фрейдом, тривога - це попередження про небезпеку або загрозу. Люди адаптивно реагують на такі стани безпечним для них способом, переживаючи такі почуття. У ранніх роботах тривога визначалася як "результат неадекватної розрядки енергії лібідо". Пізніше Фрейд переглянув це припущення і дійшов висновку, що тривога тісно пов'язана з функцією «Его». Вона полягає в тому, щоб попередити індивідуума про можливу загрозу, яку необхідно прийняти або уникнути. Тобто, на думку вченого, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводять до виникнення тривожності та неврозів. Або, якщо людина очікує на важливу

подію та передбачає небезпеку, породжує в неї відчуття внутрішнього занепокоєння щодо її наслідків.

3. Фрейд виділяє три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Він вважав, що тривога діє як сигнал, що попереджає про існування небезпеки, викликані інстинктивними імпульсами «Его». У відповідь на це «Его» використовує низку захисних механізмів, включаючи заміщення, раціоналізацію, витіснення, сублімацію, проекцію, регресію та заперечення. Захисні механізми діють несвідомо і спотворюють уявлення людини про дійсність [10].

Деякі терапевти продовжують розвивати психоаналіз, спираючись на роботу Фрейда, але вводять в неї нові елементи; для нас особливо важливі ті, які розглядають тривогу в психосоціальному контексті. Суть цієї думки зводиться до того факту, що тривога виникає, коли стосунки порушуються; такі психотерапевти, як Карен Хорні, Еріх Фромм і Гаррі Стек Салліван, погоджуються з цим.

Багато вчених і дослідників, які займалися тривогою (Фрейд, Гольдштейн і Хорні), погоджуються з тим, що тривога є невизначеним занепокоєнням і що головна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх є відповіддю на конкретну небезпеку. Тоді як об'єкт тривоги є небезпека неконкретна, невизначена, безпредметна. Характерною рисою тривоги є відчуття невизначеності та безпорадності перед обличчям небезпеки [16].

Трохи пізніше були введені дві нові категорії ситуативної тривожності - міжособистісна ситуативна тривога і внутрішньогрупова ситуативна тривога, посиляючись на експериментальні дослідження і прикладний досвід діагностики тривожних станів. Ці дві категорії стосуються емоційного досвіду людини протягом певного періоду часу і дозволяють фіксувати інтенсивність ситуативної тривожності, яка виникає в ході реального, минулого і очікуваного контакту з конкретною людиною або групою.

На сьогоднішній день поділяють тривожність на особистісну та реакційну.

Особистісна тривога, також відома як особиста або ситуативна, відноситься до тривоги, яка викликається конкретними ситуаціями або подіями в житті людини. Цей тип тривоги може бути пов'язаний з різними переживаннями та може по-різному проявлятися у різних людей [13].

Реакційна тривога відноситься до типу тривоги, яка викликається ситуацією, такою як травматичний досвід, серйозна зміна в житті або стресова подія. Реакційна тривога є нормальною реакцією на складну або загрозову ситуацію, і це природна частина реакції людини на стрес.

По глибині проявів тривожність розрізняється на високу та низьку.

Висока тривожність - це термін, який використовується для опису стану підвищеної або надмірної тривожності, який може заважати повсякденному життю. Висока тривожність може бути симптомом тривожного розладу, такого як генералізований тривожний розлад, панічний розлад або соціальний тривожний розлад, або це може бути реакцією на конкретну подію чи ситуацію [13].

Низька тривожність означає стан зниженої або мінімальної тривожності, який вважається нормальним і здоровим. Природно відчувати певний рівень тривоги у відповідь на стресові чи складні ситуації, але низька тривожність означає, що рівень тривожності можна контролювати та це не заважає повсякденному життю.

Крім того, існують дві основні форми тривожності: відкрита й прихована. Першу, в свою чергу, можна розділити на наступні варіанти:

1. Нерегульована тривожність, також відома як генералізована тривога, — це тип тривожного стану, який характеризується постійним і надмірним занепокоєнням щодо різноманітних повсякденних ситуацій або подій. На відміну від ситуативної тривоги, яка викликається конкретними подіями чи ситуаціями, вона може виникнути без будь-якої видимої причини чи тригера.

2. Регульована тривожність, також відома як компенсована, відноситься до стану, коли людина відчуває нормальний рівень тривоги у відповідь на стресову або складну ситуацію, але все ще здатна функціонувати та справлятися з тривогою здоровим способом. При регульованій тривожності рівень тривоги є керованим і не заважає повсякденному життю.

3. Мотиваційна тривожність, є типом тривоги, який може спонукати людину діяти або досягати своїх цілей. Це позитивна форма тривоги, яка може підвищити пильність, концентрацію та продуктивність людини.

Прихована тривога зустрічається не так часто та не так легко помітна іншим. На відміну від явної тривоги, яка характеризується такими видимими ознаками, як нервозність або неспокій, прихована тривога може бути замаскована особою.

Таким чином тривожність є станом внутрішнього занепокоєння, напруги і невпевненості, яке може виникати у відповідь на небезпеку або стимули, пов'язані з військовими діями. Воєнний стан характеризується високим рівнем стресу та невизначеності, що може значно посилити тривожність серед працівників ДСНС.

1.2 Специфіка професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.

Робота працівників ДСНС України (рятувальників, пожежних-рятувальників т.д) за своїм змістом відноситься до тих видів діяльності, що постійно пов'язані з важкими і шкідливими умовами, які відбиваються в незвичайності і великій емоційності практичної діяльності фахівців екстремального профілю.

Діяльність працівників ДСНС України - це процес виконання фахівцями завдань служби, робота з пожежною та аварійно-рятувальною технікою, пожежно-технічним та аварійно-рятувальним обладнанням, несення оперативного чергування, ведення безпосередніх оперативних дій з

ліквідації надзвичайних ситуацій та їх наслідків, евакуація в безпечну зону та забезпечення першочергових потреб потерпілого населення, проведення рятувальних робіт на водних та гірських об'єктах, на об'єктах транспорту, робота в задимленому середовищі та в зоні дії високих температур, робота на високих та від'ємних висотах [1].

Дана діяльність характеризується специфікою взаємовідносин (суворістю субординації), необхідністю великого фізичного, морального та розумового напруження сил фахівців.

Під час виконання професійних завдань з ліквідації пожеж, природних чи техногенних надзвичайних ситуацій працівники рятувальної служби піддаються впливу різноманітних небезпечних і шкідливих факторів:

1) фізичні фактори: являють собою небезпеку для здоров'я працівників ДСНС України рухомі частини машин і механізмів, конструкції, що руйнуються, низькі й високі температури, підвищена запиленість, загазованість, вологість, високий рівень шуму й вібрацій, знижена освітленість, підвищений рівень шуму й вібрацій, знижена освітленість, підвищений рівень іонізуючих випромінювань тощо.

Професійна діяльність працівників ДСНС України проходить, як правило, за високої температури навколишнього середовища і підвищеної вологості у зоні гасіння, що взимку може сполучатися з низькою температурою поза зоною гасіння пожежі. Такі перепади температури сумісно з вологістю створюють додаткові навантаження на організм рятувальника.

Напружена фізична робота в умовах високих температур сприяє порушенню водно-сольового балансу, терморегуляції організму, погіршенню самопочуття, загальмованості реакцій. Впродовж 15 хв. роботи за температури навколишнього середовища 50°C працівники ДСНС України втрачають від 1 до 2 л. вологи.

За підвищення температури тіла до 40°C і більше може настати тепловий удар, що супроводжується появою судом, галюцинацій, утратою свідомості.

Перегрів під час гасіння пожежі може статися внаслідок зіткнення з гарячим повітрям, тепловим випромінюванням, гарячими поверхнями, а також через внутрішнє тепло, що генерується під час роботи людським тілом.

Ізолюючі властивості захисного обмундирування і фізична втома внаслідок надлишку тепла, генерованого тілом, можуть стати причиною перегріву під час гасіння пожежі.

Внаслідок цього може статися опік чи загальний перегрів, що, у свою чергу, може призвести до зневоднення організму, теплового удару і серцевого нападу. Також у зоні пожежі спостерігається висока щільність диму, що веде до втрати видимості і сковує дії рятувальників;

2) хімічні фактори - наявність у робочому середовищі токсичних, подразнюючих, канцерогенних, сенсibiliзуючих і мутагенних речовин.

Токсичні речовини, що виділяються при горінні будівельних матеріалів та іншого пожежного навантаження, наявного в житловому секторі і промислових будівлях, є однією з головних причин загибелі людей на пожежах.

У продуктах, що виділяються при горінні, міститься 50-100 видів хімічних сполук, що справляють токсичний вплив на людину. Медичне обстеження пожежних за рубежем свідчить, що найбільш небезпечними речовинами при отруєнні пожежних є ультрагази.

Продукти згоряння потрапляють до організму рятувальника при вдихуванні крізь шлунково-кишковий тракт і відкриті рани.

Шкідливий вплив продуктів згоряння підсилюється впливом на людину механічних, теплових, фізичних, психічних та інших навантажень. При цьому продукти згоряння можуть накопичуватися в організмі, зазнавати біотрансформації.

1) біологічні фактори - наявність у робочому середовищі хвороботворних мікроорганізмів: бактерій, вірусів тощо;

2) психофізіологічні фактори - наявність під час виконання завдань за призначенням понаднормативних фізичних і нервово-психічних перевантажень.

Працівники рятувальної служби виконують такі основні завдання:

- здійснюють керівництво діяльністю підрозділів;
- забезпечують підтримання постійної оперативної готовності караулу до дій за призначенням та дотримання розпорядку дня;
- оцінюють оперативну обстановку до прибуття старшого начальника, визначає головний напрям дій особового складу караулу;
- виконують дії за призначенням щодо ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану;
- у межах службової підготовки організовують та проводять заняття щодо роботи в апаратах захисту, з технічними засобами зв'язку, реєстрації інформації тощо;
- дотримуються правил безпеки праці в аварійних ситуаціях, на заняттях, навчаннях тощо;
- здійснюють заходи щодо взаємодії з аварійними службами та службами життєзабезпечення;
- забезпечують надання першої медичної допомоги потерпілим на пожежах;
- забезпечують аналіз аварійного становища на закріплених об'єктах, стану роботи із запобігання виникненню НС;
- несуть службу вартовими, дозорними та черговими караулу;
- забезпечують підтримання порядку у службових приміщеннях, носіння встановленого форменого одягу;
- забезпечують утримання та належну експлуатацію спеціальної техніки, обладнання, засобів зв'язку і сигналізації, їх облік, ремонт та випробування;

- дотримуються вимог керівних документів з питань службової діяльності;
- підвищують особисту кваліфікацію;
- складають індивідуальні плани, плани-конспекти, інші навчально-методичні документи;
- забезпечують правильну експлуатацію службових та побутових приміщень підрозділу, дотримується інструктивних вимог щодо роботи з документацією, збереження документів.

Специфічними особливостями професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану є:

- безупинна нервово-психічна напруга, викликана систематичною роботою в незвичайних умовах (висока температура, сильна концентрація диму й інших продуктів горіння, обмежена видимість і т.п.), постійною загрозою життю і здоров'я (можливий обвал конструкцій будинків і споруджень, вибухи, отруєння небезпечними хімічними речовинами), негативними емоційними впливами (винос травмованих і обгорілих людей, трупів і т.п.) [5];
- велике фізичне навантаження, пов'язане з роботами демонтажу конструкцій і устаткування, роботами з аварійно-рятувальним і пожежно-технічним обладнанням різного призначення, високим темпом роботи і т.д. [5];
- подолання труднощів, викликаних емоційною й інтелектуальною напругою, пов'язаних з необхідністю постійно і тривалий час підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги, спрямовану на те, щоб стежити за змінами середовища і зовнішнього оточення, тримати у полі зору стан різноманітних складних конструкцій, технологічних агрегатів і установок у процесі виконання бойової задачі на об'єкті під час гасіння пожежі або ліквідації наслідків аварії [5];
- труднощі, обумовлені необхідністю роботи в обмеженому просторі, тобто необхідність виконувати бойову задачу в тунелях, підземних

комунікаціях, підвалах і т.д., що значно ускладнює дії, порушує звичайні способи руху (наприклад рух і робота лежачи протягом тривалого часу);

- робота в апаратах стиснутого повітря (АСП), що обмежує рух, погіршує подих, ускладнює спілкування;

- постійна висока відповідальність кожного працівника рятувальної служби при відносній самотійності дій і рішень спрямованих на порятунок людей, матеріальних цінностей і т.п.;

- наявність несподіваних і несподівано виникаючих перешкод, які ускладнюють виконання оперативного завдання.

Виходячи зі специфічних особливостей професійної діяльності особового складу ДСНС України в умовах воєнного стану під час гасіння пожежі, ліквідації наслідків аварії, проаналізуємо психологічні аспекти роботи працівників ДСНС.

Умовно в бойовій діяльності осіб рятувальних спеціальностей можна виділити три етапи:

- 1) підготовчий;
- 2) виконання бойового завдання;
- 3) заключний.

Підготовчий етап охоплює період діяльності особового складу підрозділів з моменту отримання повідомлення про пожежу, аварію до прибуття їх на місце події. У нього входять – оголошення сигналу «тривога», збір особового складу чергової варти за сигналом «тривога», прибуття до місця пожежі, аварії і бойове розгортання, тобто приведення сил і засобів у стан готовності до виконання бойового завдання.

Сигнал тривоги особовий склад чергової варти може отримати в будь-який момент враховуючи воєнний стан. Як правило, сигнал звучить несподівано і викликає різке підвищення емоційної напруги чекання і перехід його в напругу невідомості. Однак це не заважає рятувальникам швидко екіпіруватися, зайняти місце в кабіні бойового розрахунку й у максимально короткий час прибути до місця події [4].

Під час руху нервово-психічна напруга, пов'язана з невідомістю майбутніх дій, наростає. Це може призвести до виникнення в окремих працівників остраху, а потім і страху.

Як свідчать досвідчені працівники, під час руху на пожежу, аварію, рятувальники думкою програмують свої майбутні дії, спираючись на наявну інформації і практичний досвід.

Це сприяє зниженню напруги невідомості і формуванню настрою на практичну роботу. Таким чином, специфічними особливостями цього етапу бойової діяльності є жорсткий дефіцит часу і невизначеність ситуації, спричинена відсутністю повної інформації про подію.

Після прибуття на місце виклику здійснюється розвідка і бойове розгортання. У цих обставинах від рятувальників вимагається увага й особливе професійне чуття, високий рівень оперативного мислення, здатність до орієнтування і несприйнятливості до негативних емоційних впливів.

Етап виконання бойового завдання охоплює період від початку конкретних дій, спрямованих на гасіння пожежі чи ліквідацію наслідків аварії, до моменту повного його виконання. Специфічною особливістю цього етапу є наявність великої кількості стрес-факторів, що викликають стан яскраво вираженої нервово-психічної напруги і негативних психічних реакцій, що сприяють виникненню тривожності і паніки.

Крім того, рятувальникам приходиться враховувати зміни в обстановці, уточнювати прийняті раніше рішення, видозмінювати способи дій. Можлива небезпека, максимально швидкий темп роботи і бажання ефективно виконати бойове завдання викликають у рятувальників особливий емоційний стан, що істотно впливає на робочий тонус їхнього організму. Цей стан або підвищує, або знижує працездатність.

Заключний етап виконання бойової задачі працівниками ДСНС охоплює період часу після ліквідації пожежі чи наслідків аварії. На цьому етапі стан рятувальників багато в чому залежить від результату, успішності

виконання оперативного завдання, а також від тривалості бойових дій і напруженості роботи.

Таким чином, професійна діяльність особового складу ДСНС України в умовах воєнного стану пред'являє високі і специфічні вимоги до його психіки. Це виражається в необхідності високої психічної стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, сміливості і рішучості, витримки і самовладання, наполегливості і стійкості кожного рятувальника.

1.3 Особливості прояву тривожності у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану

В екстремальних ситуаціях службової діяльності усе, на чому засновується здоровий глузд, фактично втрачає своє значення. Випадковість смерті і постійна її присутність, можливість отримання травм та каліцтва – усе це підриває віру в самий сенс життя. Працівник знаходиться в постійному суцільному кошмарі між власне його почуттям самозбереження і вірою в прищеплені переконання про необхідність виконання даного завдання. Він хоче вчинити так, як повинний вчинити гарний рятувальник, проте страх штовхає його в протилежний бік.

Але найстрашніше те, що практично кожен працівник боїться не того, що трапляється, а того, що може трапитися. Таке нагнітання страху викликає почуття постійного нервового збудження, що наростає з кожною хвилиною. Таким чином, фактично кожен працівник страждає від боротьби, що відбувається у його душі, між страхом загинути або бути покаліченим і його власним поняттям про обов'язок. Проте нічого не можна зробити з нав'язливим почуттям тривоги, яка володіє ним, тому що вектор страху спрямований на те гіпотетичне, що може трапитися, і всі системи організму функціонують безконтрольно. Це цілком закономірний процес, вихід із якого здійснюється тільки одним способом – стан тривоги і страху переходить у стан психічного та фізичного виснаження [14].

Загальне почуття тривоги, що відчуває рятувальник в умовах воєнного стану, характеризується втотою і почуттям напруги 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 в умовах воєнного стану. Деяких починають переслідувати думки про смерть, страх, що вони не впораються з завданням, що їхні товариші побачать їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який із 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 [14].

Іншим видом реакції на почуття тривоги є емоційна гіпернапруженість, що викликає стрімке підвищення кров'яного тиску з усіма супутніми хворобливими проявами (слабкість, пітливість, напруженість і т.п.). Може з'явитися прискорене серцебиття. Надалі часто починають виявлятися такі фізичні недуги, як розлад органів травлення, болі у спині й у поперековій ділянці [14].

Працівники ДСНС, що не володіють достатніми здібностями до роботи у рятувальній службі, не тільки значно довше інших опановують цей вид діяльності, а й працюють гірше інших, найчастіше припускаються помилок, мають меншу надійність у роботі.

В умовах воєнного стану робота рятувальника стала незрівнянно складніше, напруженіше та небезпечніше. Робота повсюдно пов'язана із застосуванням різних технічних засобів, озброєнням і спеціальної техніки, що сприяє розвитку втотою, негативних функціональних станів, може стати причиною захворювань і травматизму. [7]

Служба у варті в умовах воєнного стану навіть без виїзду на ліквідацію пожежі чи аварії протягом доби є навантаженням, що відчутно знижує боєздатність працівників. Це зв'язано, насамперед, з необхідністю протягом чергування постійно бути готовим до виконання бойових дій в екстремальних умовах, що супроводжується високою емоційною напругою, зростанням рівня тривожності, яка мобілізує психофізіологічні резерви організму.

Крім того, для працівників характерна діяльність у режимі постійного очікування. Навіть перебуваючи у стані оперативного спокою, працівник повинен зберігати готовність до екстрених дій. Фактично, це є однієї з форм монотонії, що може привести до швидкого стомлення та зростання тривожності.

Психічний стан працівників ДСНС після ліквідації пожежі, наслідків аварій в умовах воєнного стану показує, що значне число рятувальників знаходиться в стані психічної дезадаптації [11].

Цей стан характеризується вираженими порушеннями функцій енергозберігаючих систем організму, різних психічних процесів, а також проявами, властивими стану між нормою і захворюванням. Дані розлади характеризуються млявістю, відчуттям шуму, важкості в голові, апатією, зниженим настроєм, психічним дискомфортом, почуттям внутрішньої напруженості, втоми, моторною загальмованістю [11].

Психоемоційне напруження працівників ДСНС України в умовах воєнного стану, зумовлене характером екстремальної професійної діяльності, може викликати суб'єктивні фактори тривожності (брак досвіду роботи на пожежах, психологічна невідповідність, низька емоційна стійкість) і негативні фактори соціально-побутового характеру (низький рівень життя, невідповідність заробітної платні рівню небезпеки праці, недостатня соціальна захищеність як самого спеціаліста, так і членів його родини, невлаштованість з житлом тощо), які не сприяють реалізації основних життєвих потреб [11].

При всьому різноманітті особистісних особливостей, можна назвати ряд з них, які виступають як професійно важливі практично для будь-якого виду діяльності. До таких якостей відносяться: відповідальність, самоконтроль, професійна самооцінка і декілька специфічних - емоційна стійкість, ставлення до ризику тощо.

Особливий інтерес представляють такі особливості особистості, які здатні регулювати рівень функціонального стану при несенні служби в умовах воєнного стану. Найбільш часто такою якістю виступає емоційна стійкість, що дозволяє працівнику служби ДСНС зберігати необхідну фізичну і психічну працездатність в умовах воєнного стану.

Емоційна стійкість дозволяє більш ефективно справлятися зі стресом, впевнено застосовувати засвоєні навички, приймати адекватні рішення в обстановці дефіциту часу. Стійкі до стресу особи характеризуються як активні, не імпульсивні, наполегливі в подоланні труднощів.

Протилежно цього емоційно нестійкі особи егоцентричні, песимістичні, дратівливі, сприймають навколишнє середовище вороже і мають схильність акцентуватися на подразники, пов'язаних з небезпекою. Емоційна стійкість може бути обумовлена мотивацією і рівнем домагань на досягнення високих результатів, а також знаком емоційного переживання, його тривалістю, глибиною [15].

Важливу роль у професійній діяльності відіграє самооцінка, її неадекватність зменшує надійність роботи в умовах воєнного стану. Самооцінка багато в чому визначає формування інших особистісних особливостей. Так, схильність до ризику часто породжується завищеною самооцінкою [15].

Особи які мають високі показники до ризику більш чутливі до емоційного стресу, важко виходять з цього стану, у них часто відзначаються емоційні порушення невротичного характеру.

Тривожність безпосередньо пов'язана з ризиком захворювання неврозом. Психологічна стійкість більшою мірою виражена в осіб мало схильних до тривоги. Ці особи більш раціональні і з меншим емоційним напруженням здатні долати стресову ситуацію. Вони характеризуються більш високою рухливістю психічних процесів, що вказує на більш широкі можливості адаптації.

Для осіб, тривожних, навпаки, типові ригідність особистісних якостей і психічних функцій, затруднення соціальних контактів, що перешкоджає реалізації раціональної та адекватної програми психічної адаптації.

Особливості нейродинаміки і деякі властивості темпераменту також виявляються значущими у професійній діяльності рятувальників. Особи з сильною нервовою системою мають велику схильність до напруженої діяльності, ніж особи зі слабкою нервовою системою, для яких характерна більш висока тривожність і більш низька самооцінка.

Стан тривожності, що виникає у працівників ДСНС в екстремальних умовах, різко погіршує дії осіб із слабкою нервовою системою і не впливає на людей з сильною нервовою системою. Працівники ДСНС зі слабкою нервовою системою досягають більш високих результатів у профілактичній роботі.

Таким чином, властивістю особистості, яка характеризує її стан в певний момент, є тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, яка проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

З. Фрейд, К. Хорн, Е. Фромм, Р. Мей, Г. Айзенк, К. Спілбергер та інші проявляли інтерес до наукового дослідження тривоги як явища. Ця тема викликала інтерес у багатьох зарубіжних науковців протягом тривалого часу.

Багато вчених і дослідників, які займалися вивченням тривожності (Фрейд, Гольдштейн і Хорні), погоджуються з тим, що тривога є невизначеним занепокоєнням і що головна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх є відповіддю на конкретну небезпеку. Тоді

як об'єкт тривоги є небезпека неконкретна, невизначена, безпредметна. Характерною рисою тривоги є відчуття невизначеності та безпорадності перед обличчям небезпеки.

Таким чином тривожність є станом внутрішнього занепокоєння, напруги і невпевненості, яке може виникати у відповідь на небезпеку або стимули, пов'язані з військовими діями. Воєнний стан характеризується високим рівнем стресу та невизначеності, що може значно посилити тривожність серед працівників ДСНС.

Робота працівників ДСНС України (рятувальників, пожежних-рятувальників т.д) за своїм змістом відноситься до тих видів діяльності, що постійно пов'язані з важкими і шкідливими умовами, які відбиваються в незвичайності і великій емоційності практичної діяльності фахівців екстремального профілю.

Специфічними особливостями професійної діяльності працівників ДСНС України є: безупинна нервово-психічна напруга, зростання рівня тривожності, велике фізичне навантаження, подолання труднощів, роботи в обмеженому просторі, апаратах стиснутого повітря (АСП), постійна висока відповідальність, наявність несподіваних і несподівано виникаючих перешкод.

Таким чином, професійна діяльність особового складу ДСНС України в умовах воєнного стану пред'являє високі і специфічні вимоги до його психіки. Це виражається в необхідності високої психічної стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, сміливості і рішучості, витримки і самовладання, наполегливості і стійкості кожного рятувальника.

Загальне почуття тривоги, що відчуває рятувальник в умовах воєнного стану, характеризується втотою і почуттям напруги 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 в умовах воєнного стану. Деяких починають переслідувати

думки про смерть, страх, що вони не впораються з завданням, що їхні товариші побачать їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який із 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).

Професійна діяльність особового складу ДСНС України пред'являє високі і специфічні вимоги до психіки. Це виражається в необхідності високої психічної стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, сміливості і рішучості, витримки і самовладання, наполегливості і стійкості кожного рятувальника.

Особистісні особливості – це ті самі внутрішні і глибинні особливості людей, які і роблять кожного з нас індивідуальним, відмінним від інших.

При всьому різноманітті особистісних особливостей, можна назвати ряд з них, які виступають як професійно важливі практично для будь-якого виду діяльності. До таких якостей відносяться: відповідальність, самоконтроль, професійна самооцінка і декілька специфічних - емоційна стійкість, тривожність, ставлення до ризику тощо.

Працівникам ДСНС України притаманний цілий комплекс особистісних особливостей, як швидкість реакції, емоційна стабільність, сміливість, готовність до ризику, рішучість тощо.

Водночас професійна діяльність працівників ДСНС в умовах воєнного стану призводить до розвитку їх професійно важливих якостей: розвитку особистісних (стресостійкість; мужність; соціальна інтроверсія).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження особистісних особливостей працівників ДСНС України проводилося протягом грудня 2023 року і включало такі етапи: підготовчий, констатуючий та заключний.

На першому (підготовчому) етапі розроблявся організаційно-методичний підхід. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу й порядку його проведення, в обґрунтуванні вибірки досліджуваних, методів, а також у підборі надійних та валідних психодіагностичних методик, відповідних предмету дослідження.

При відборі методик ми враховували такі вимоги до психодіагностичного інструментарію, що застосовувався в дослідженнях: 1) відповідність методики меті та предмету дослідження; 2) заданість процедури проведення у вигляді однозначного набору дій з наступною їх квантифікацією (кількісне вираження якісних ознак); 3) достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту; 4) чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження.

Констатуючий етап дослідження полягає в послідовному проведенні заданих емпіричних процедур з метою дослідження особливостей прояву тривожності серед працівників ДСНС в умовах воєнного стану. Отримані дані надалі піддавалися методам математичної статистики.

Дослідження проводилося як у повсякденних умовах несення служби працівниками ДСНС України (стан очікування виклику), так і відразу після виконання завдань з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, яка несе у собі загрозу.

На заключному етапі дослідження був проведений аналіз дослідної роботи, узагальнені одержані результати, сформульовані висновки.

Отриманий у ході дослідження великий масив первинних даних піддавалися аналізу за допомогою методів статистики. Підраховувалися прості описові статистики (середні значення, стандартні відхилення), виконувалося порівняння векторів середніх значень. Для оцінки достовірності розбіжностей між групами рятувальників використовувався F-критерій Фішера. Бралась до уваги значимість відмінностей на рівні $p < 0,05$ та вище.

Статистична обробка первинних даних здійснювалася за допомогою пакету прикладних програм статистичного пакету Statistica 6,0 на персональному комп'ютері.

Вибірку склали працівники пожежно-рятувального підрозділу Головного управління ДСНС України в Запорізькій області, з досвідом екстремальної діяльності до року служби, від 2-4 років служби та більше 5-ти років служби. У дослідженні брали участь працівники ДСНС у кількості 15 осіб – працівники до року, 15 осіб – з досвідом роботи двох-чотирьох років та 15 осіб с досвідом більше п'яти років.

До першої групи відносяться працівники ДСНС зі стажем від п'яти років, до другої групи досліджуваних входять працівники ДСНС зі стажем від двох до чотирьох років, до досліджуваних третьої групи відносяться також працівники ДСНС, які мають досвід в екстремальних ситуаціях до року.

Загальні ознаки вибірки представлено на рисунках 2.1-2.2

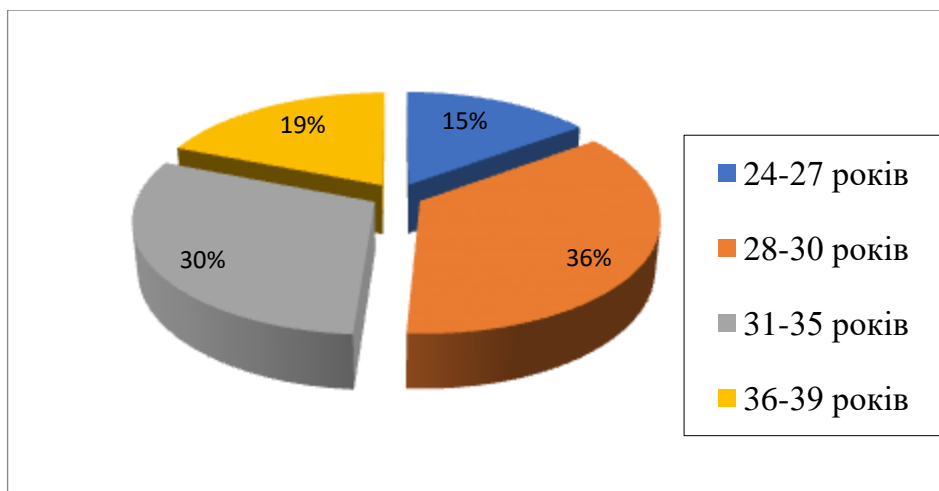


Рис 2.1. Склад вибірки досліджуваних працівників за ознакою «Вік».

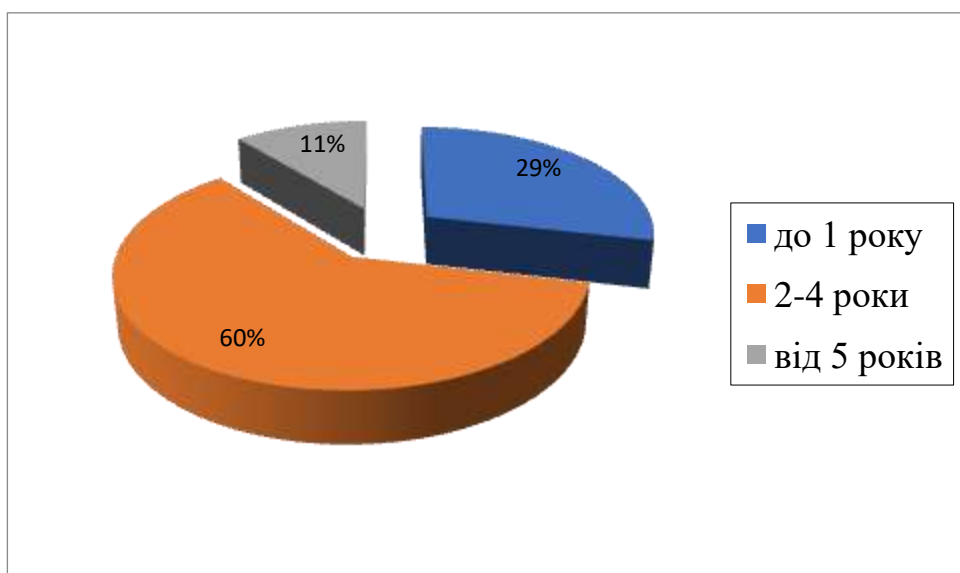


Рис 2.2. Склад вибірки досліджуваних осіб рятувальних спеціальностей за ознакою «Стаж служби в ДСНС»

Таким чином, як видно з рис. 2.1-2.2, середній вік досліджуваних осіб рятувальних спеціальностей за ознакою «Стаж служби в ДСНС» складає 28-30 років та стаж служби від 2-4 років.

Для дослідження особливостей прояву тривожності серед працівників ДСНС в умовах воєнного стану, їх залежності від досвіду роботи в екстремальній діяльності були підібрані методики, які відповідають меті та задачам дослідження.

Обрання методів дослідження проводилось з урахуванням основних завдань роботи. Під час організації дослідження бралася до уваги можливість використання того або іншого методу в груповому обстеженні працівників ДСНС, валідність та їх використання у дослідженні. Проведення дослідження відповідало правилам проходження психологічної діагностики.

1. Методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спилбергера, використовувалась з метою вивчення особливостей емоційної сфери особистості рятувальника, яка націлена на виявлення рівня особистісної та ситуаційної тривожності. Більшість відомих методів дозволяє вивчати тривожність взагалі, не беручи до уваги ситуаційних змін, впливу на особистість зовнішніх факторів, особливостей реакції особистості на зазначені фактори. Даний метод дозволяє більш повно та всебічно проаналізувати особливості тривожності особистості, порівняти рівні виразності ситуаційної та особистісної тривожності. Отримані за даною методикою результати можна використовувати у процесі підбору психологічних методів корекції емоційного стану особистості.

Бланк шкал самооцінки тривожності Спилбергера включає в себе інструкції і сорок питань-суджень, двадцять з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності і двадцять – для оцінки рівня особистісної тривожності.

Кінцевий показник по кожній з підшкал може знаходитись в діапазоні від двадцяти до вісімдесяти балів. При цьому чим вище кінцевий показник, тим вище рівень тривожності.

При інтерпретації показників можна орієнтуватися на наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бала – середня; 45 і більше – висока.

2. Методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла. Опитувальник призначений для вимірювання шістнадцяти факторів особистості і дає багатогранну інформацію про особистісних рисах, які називають конституційними чинниками, запропонований Р. Кеттеллом.

Опитувальник містить 187 питань, на які пропонується відповісти обстежуваним (дорослим людям з освітою не нижче 8-9 класів). Випробуваному пропонують занести до реєстраційного бланку один з варіантів відповіді на запитання (так, ні, не знаю).

3. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків. Методика призначена для діагностики постстресових розладів, характерних для представників так званих "небезпечних професій" (військові, поліцейські, пожежні, рятувальники й ін). Оцінка виразності симптомів постстресових порушень проводиться на основі критеріїв, що знаходяться в DSM-4 і побудований за критеріями МКХ-10 для ПТСР.

При складанні тексту опитувальника були використані окремі пункти методик СМДО, шкали тривожності Ч. Спілбергера й шкали дисоціації DIS-Q (J.Vanderlinden, 1993). Більшість же пунктів опитувальника має оригінальне авторське формулювання й ґрунтується на результатах багаторічних досліджень наслідків, психічної травматизації в співробітників ОВС.

Шкали опитувальника дозволяють визначити такі симптоми посттравматичного стресового розладу, як надпильність, перебільшене реагування, агресивність, порушення пам'яті й концентрації уваги, депресія, тривожність, зловживання наркотичних і лікарських засобів, галюцинаторні переживання, проблеми зі сном (труднощі із засипанням і переривчастий сон).

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Особистісні особливості фахівців, діяльність яких проходить в екстремальних умовах, повинні відповідати ступеню їх вимогам до цієї діяльності. Отримані дані представлено в таблиці 2.1.

Аналіз отриманих результатів здійснювався нами за блоками факторів. Перший блок – інтелектуальний, у нього входять фактори В, М, Q₁. Досліджувані працівники ДСНС 1 і 2 груп мають більш високі бали за

фактором В в порівнянні з показниками осіб рятувальних спеціальностей з стажем до року (розходження значимі на $p \leq 0,05$ рівні за t-критерієм Ст'юдента).

Таблиця 2.1

Показники виразності основних особистісних факторів у працівників ДСНС з стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років і осіб рятувальних спеціальностей з стажем до року з різними показниками екстремальної діяльності (у стенах)

Фактор	1гр. (M ±m)	2гр. (M ±m)	3гр. (M ±m)	T	P
<i>I</i>	2	3	4	5	6
<i>A</i>	6,47 ±0,52	5,66 ±0,38	4,27 ±0,22	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=1,6$ $t(2-3)=1,4$	$p(1-3) \leq 0,05$
<i>B</i>	6,33± 0,48	5,34± 0,35	3,7 ±0,19	$t(1-2)=1,3$ $t(1-3)=2,6$ $t(2-3)=2,5$	$p(1-3) \leq 0,05$ $p(2-3) \leq 0,05$
<i>C</i>	7,17 ±0,58	5,4 ±0,37	4,48± 0,25	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=1,6$ $t(2-3)=1,5$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$
<i>E</i>	6,95 ±0,51	5,2 ±0,34	4,39 ±0,24	$t(1-2)=1,6$ $t(1-3)=2,4$ $t(2-3)=1,4$	$p(1-3) \leq 0,05$

Продовження таблиці 2.1

<i>F</i>	5,39 ±0,35	6,46± 0,51	4,63 ±0,29	$t(1-2)=1,5$ $t(1-3)=2,3$ $t(2-3)=2,4$	$P(2-3) \leq 0,05$
<i>G</i>	7,94± 0,61	5,86 ±0,41	5,59± 0,39	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=2,3$ $t(2-3)=2,5$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$
<i>H</i>	7,76± 0,59	5,89 ±0,42	5,07 ±0,32	$t(1-2)=1,3$ $t(1-3)=2,5$ $t(2-3)=1,4$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$
<i>I</i>	3,70± 0,22	5,66 ±0,39	6,85± 0,51	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=1,6$ $t(2-3)=1,6$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$
<i>L</i>	5,89 ±0,41	5,00± 0,38	4,70± 0,31	$t(1-2)=0,4$ $t(1-3)=1,6$ $t(2-3)=0,2$	-
<i>M</i>	4,77 ±0,29	5,77± 0,37	6,44± 0,49	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=2,6$ $t(2-3)=2,5$	$p(1-3) \leq 0,05$
<i>N</i>	5,56 ±0,38	5,94 ±0,39	4,67± 0,31	$t(1-2)=0,4$ $t(1-3)=1,5$ $t(2-3)=0,9$	-
<i>O</i>	5,27± 0,34	4,17 ±0,21	3,7 ±0,19	$t(1-2)=1,4$ $t(1-3)=2,5$ $t(2-3)=2,3$	$p(1-3) \leq 0,05$

Продовження таблиці 2.1

Q_1	$5,57 \pm 0,36$	$6,31 \pm 0,51$	$5,74 \pm 0,19$	$t(1-2)=2,4$ $t(1-3)=2,3$ $t(2-3)=2,5$	$p(1-3) \leq 0,05$ $p(2-3) \leq 0,05$
Q_2	$6,31 \pm 0,49$	$5,06 \pm 0,34$	$4,49 \pm 0,29$	$t(1-2)=1,5$ $t(1-3)=2,3$ $t(2-3)=2,5$	$p(1-3) \leq 0,05$
Q_3	$7,15 \pm 0,58$	$5,46 \pm 0,38$	$5,48 \pm 0,37$	$t(1-2)=2,3$ $t(1-3)=2,2$ $t(2-3)=2,1$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$
Q_4	$6,77 \pm 0,50$	$4,61 \pm 0,27$	$4,07 \pm 0,21$	$t(1-2)=2,5$ $t(1-3)=2,4$ $t(2-3)=2,1$	$p(1-2) \leq 0,05$ $p(1-3) \leq 0,05$

Працівники ДСНС України, зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років мають більш високий рівень інтелектуального розвитку, ніж особи рятувальних спеціальностей з стажем до року, що залежить від досвіду роботи в екстремальній діяльності. Вони швидше, легше пристосовуються до мінливих ситуацій професійної взаємодії, більш кмітливі і проникливі, що й сприяє ефективній професійній діяльності. Вміння швидко аналізувати мінливу ситуацію, поведінку інших людей дають можливість адекватно реагувати в різних умовах професійної взаємодії, у ситуаціях небезпеки й невизначеності, швидко обробляти інформацію, яка надходить, перемикатися з одного завдання на інше, самостійно приймати рішення.

За фактором М досліджувані 1 та 2 груп мають найнижчі показники (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні). Тобто працівники ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років здатні «тверезо» оцінювати ситуацію й інших людей, добре розбираються в практичних питаннях, не схильні до фантазування та ексцентричності. Ці

якості дозволяють якісно виконувати свої обов'язки в ситуаціях, що вимагають тривалого виконання одноманітних дій, а також дозволяють не зациклюватись на неприємних, хворобливих враженнях, які травмують психіку.

За фактором Q_1 досліджувані всіх груп мають високі показники.. Працівники ДСНС прагнуть бути добре інформованими з різних питань, схильні до аналізу ситуації та вчинків інших людей, досить добре сприймають нові ідеї, відрізняються критичністю мислення та терпимістю до неясностей і протиріч, що дозволяє легше сприймати нові обставини й інформацію, особливо в суперечливих ситуаціях, та досить гнучко й адекватно реагують на них.

Таким чином, аналіз інтелектуальних особливостей особистості працівників ДСНС дозволяє констатувати, що працівники ДСНС України зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років мають досить розвинений аналітичний розум, критичність мислення, схильність до радикалізму, здатність до «тверезої» оцінки ситуації та інших людей, не губляться при зустрічі з новими несподіваними ситуаціями і обставинами.

Другий блок - емоційно-вольовий. У нього входять фактори С, G, I, O, Q_3 , Q_4 . За фактором С досліджувані 1 та 2 груп мають трохи більші показники ніж досліджувані 3 групи, але не значущі. Працівники ДСНС є людьми емоційно зрілими, спокійними, упевненими в собі, постійними у своїх планах і інтересах, не підвласні випадковим коливанням настрою, реалістичні, що добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків. Ці якості допомагають витримувати більші емоційні навантаження в процесі виконання професійної діяльності.

За фактором G досліджувані 1 та 2 груп мають найвищі показники (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні). Тобто працівники ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років мають розвинене почуття відповідальності, обов'язковість, стійкі моральні

принципи. Вони воліють виконувати встановлені правила, точні та акуратні в справах, мають високий рівень самоконтролю.

За фактором I досліджувані 1 та 2 груп мають найнижчі показники, а досліджувані 3 групи мають трохи більше результати, та вони не є значущими. Можна констатувати, що працівники мають низьку емоційну чутливість, суворі, реалістичні, практичні, трохи жорсткі, діють в основному практично й логічно, постійні, схильні мало звертати увагу на фізичні нездужання. Ці якості мають значення в тих ситуаціях, коли працівникам пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС доводиться працювати в умовах, пов'язаних з більшими емоційними навантаженнями, наприклад, в екстремальній ситуації в якій гинуть люди. Уміння абстрагуватися від переживань, що травмують, дозволяє зберегти спокій, «тверезо» аналізувати ситуацію, виконувати необхідні дії й захищає психіку від руйнівних впливів середовищ.

За фактором O досліджувані 1 та 2 груп мають найбільші показники (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні). Вони мають розвинене почуття службового обов'язку, досить чутливі до реакцій оточуючих, скрупульозні. Ці якості можуть підвищувати якість діяльності в одних ситуаціях і знижувати її в інших. Наприклад, точне виконання інструкції не завжди є виправданим і може викликати негативні наслідки. А виконання службового обов'язку - поставити під загрозу власне життя.

За фактором Q₃ так само досліджувані 1 та 3 груп мають найвищі показники (розходження значимі з показниками досліджуваних 2 і 3 груп на $p \leq 0,05$ рівні). Можна констатувати, що працівники мають високий самоконтроль емоцій і поведінки, точні в діяльності, мають розвинені вольові якості, можуть підкоряти собі інших людей, діють, як правило, за усвідомленим планом, приймають соціальні норми та виконують їх, контролюють свої емоції і поведінку, намагаються доводити почату справу до кінця, цілеспрямовані. Ці якості, безумовно, дозволяють самостійно та

відповідально приймати рішення і реалізовувати їх у ситуаціях професійної взаємодії.

За фактором Q_4 досліджувані 1 та 2 груп мають найвищі показники (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні), що свідчить про деяку властиву їм напругу, зібраність, енергійність, підвищення мотивації до діяльності, активності, незважаючи на стомлення. На думку Медведєва В.І., напруга, висока мотивація і активність в ситуації перевтоми негативно впливають на діяльність., визиває професійну деформацію [35].

Таким чином, аналіз емоційно-вольових особливостей респондентів досліджуваних груп дозволяє констатувати, працівники пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років мають високу емоційну стійкість, розвинений вольовий контроль поведінки і почуттів, гарне усвідомлення вимог дійсності, цілеспрямованість, відповідальність, високу мотивацію діяльності, розвинені моральні норми. При цьому у них відмічається деяка емоційна холодність, вони не сентиментальні й навіть жорсткі по відношенню до інших людей. Такі якості, як висока емоційна стійкість, розвинений вольовий контроль поведінки і почуттів, усвідомлення вимог дійсності, цілеспрямованість, відповідальність сприяють підвищенню якості діяльності. А висока мотивація, безумовне дотримання моральних норм і принципів, емоційна холодність у відносинах з іншими, можуть у певних ситуаціях її знижувати.

Третій блок - комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: фактори А, Н, F, E, Q_2 , N, L.

За фактором А високі показники мають досліджувані всіх груп. Працівники ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років та особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року товариські, відкриті, природні, готові до співробітництва, уважні до людей, досить легко пристосовуються до ситуації. Ці якості сприяють формуванню злагодженості групової діяльності,

що дуже важливо для виконання професійних завдань в аспекті розуміння один одного та злагоджених дій.

За фактором Н також високі показники у досліджуваних всіх груп. Працівники ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років та особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року досить легко вступають у контакт із іншими людьми, відрізняються сміливістю, рішучістю, не губляться при зіткненні з несподіваними ситуаціями, досить швидко забувають про невдачі. Ці якості можуть як підвищувати якість діяльності, так і знижувати її. У випадку, коли людина швидко забуває про свої невдачі, вона не робить відповідних висновків і не враховує отриманий негативний досвід у наступних аналогічних ситуаціях.

За фактором F найбільші показники у досліджуваних 3 групи (розходження значимі з показниками досліджуваних 2 групи на $p \leq 0,05$ рівні). Особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року відрізняються активністю, деякою безтурботністю, досить легким відношенням до життя, динамічністю в спілкуванні з іншими людьми. Такі люди більше покладаються на щасливий випадок, чим на власні цілеспрямовані дії, що, не завжди сприяє виконанню поставлених завдань.

За фактором E найбільш високі показники у досліджуваних 3 групи (розходження значимі з показниками досліджуваних 1 групи на $p \leq 0,05$ рівні). Високі показники по цьому фактору вказують на схильність до домінування, владність, непоступливість, самовпевненість, напористість, агресивність, незалежність. Виразність даних якостей може знижувати якість діяльності в тих випадках, коли особистість не критично ставиться до власної думки і не готова оцінити точку зору іншої людини, що у певній ситуації може виявитися більш правильною.

За фактором Q_2 найбільш високі показники у досліджуваних 1 та 2 групи (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні).

Їм властиві незалежність, самостійність при прийнятті рішень, невисока потреба у схваленні з боку інших. У цьому випадку, так само, як і в попередньому, мова йде про ступінь виразності даних якостей. Помірна їхня виразність підвищує рівень професійної діяльності, а надмірна може знижувати.

Оскільки невміння й небажання враховувати різні аспекти вирішення проблеми, інша думка, відмінна від своєї, некритичність стосовно власних рішень і дій може приводити до неадекватності поведінки і невиконанню дій за призначенням.

Таким чином, аналіз комунікативних особливостей особистості досліджуваних груп дозволяє констатувати, що працівники пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років мають досить виражену потребу в спілкуванні з іншими людьми, розвинені комунікативні вміння й навички, сміливість у встановленні контактів, домінантність, незалежність, деяку напористість і агресивність поведінки, високу пристосованість до ситуації.

Розвинені комунікативні вміння й навички, сміливість у встановленні контактів, незалежність, адаптивність сприяють розвитку особистісних особливостей та підвищенню професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

Формування цих особистісних особливостей залежить від досвіду діяльності в екстремальних умовах. Виражена потреба в спілкуванні з іншими людьми, домінантність, напористість і агресивність - можуть знижувати розвиток особистісних особливостей (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники виразності вторинних особистісних факторів у працівників ДСНС з різними показниками екстремальної діяльності (у стенах)

Фактор	1гр. (M ±m)	2гр. (M ±m)	3гр. (M ±m)	t	p
<i>F₁</i>	5,27±0,34	6,29±0,51	6,36±0,51	<i>t</i> (1-2)=0,03 <i>t</i> (1-3)=1,3 <i>t</i> (2-3)=0,1	-
<i>F₂</i>	7,05±0,57	6,1±0,49	4,56±0,26	<i>t</i> (1-2)=1,5 <i>t</i> (1-3)=5,8 <i>t</i> (2-3)=1,7	<i>p</i> (1-3) ≤ 0,05
<i>F₃</i>	6,95±0,54	4,19±0,22	4,23±0,22	<i>t</i> (1-2)=4,2 <i>t</i> (1-3)=4,1 <i>t</i> (2-3)=0,09	<i>p</i> (1-2) ≤ 0,05 <i>p</i> (1-3) ≤ 0,05
<i>F₄</i>	5,59±0,39	5,58±0,39	4,80±0,31	<i>t</i> (1-2)=0,02 <i>t</i> (1-3)=0,1 <i>t</i> (2-3)=1,2	-

Аналіз вторинних факторів показав, що рівень тривожності (фактор *F₁*) перебуває в межах середніх значень у досліджуваних всіх виділених груп. Значимих розходжень у показниках за даним фактором виявлено не було. Помірна тривожність, як особистісна, так і ситуативна, підвищує рівень професійної діяльності, тому що дозволяє адекватно оцінювати ступінь небезпеки ситуації й приймати зважені рішення, що сприяє якісному вирішенню проблеми. Відсутність яскраво вираженого страху, побоювань дають можливість помірковано ризикувати в ситуаціях, коли це необхідно.

Але при цьому зберігають особистість від схильності до невиправданого ризику.

За фактором F_2 (інтровертованість - екстравертованість) виявлені значимі розходження в показниках досліджених груп. Досліджувані 1 та 2 груп здебільшого екстравертовані на відміну від досліджуваних 3 групи, де спостерігається виражена тенденція до інтровертованості (розходження значимі на $p \leq 0,05$ рівні).

Інтровертованість може знижувати якість діяльності, оскільки в цьому випадку особистість фіксована на собі, своєму внутрішньому світі, своїх переживаннях. Такій людині досить складно вступати в міжособистісні відносини, підтримувати контакт тривалий час.

Специфіка роботи пожежних-рятувальників припускає наявність добре сформованих комунікативних умінь і навичок, наявність розвинених комунікативних якостей. Ситуації професійної взаємодії вимагають від особистості вміння швидко вступати в контакт із незнайомими людьми в кризових і екстремальних умовах, гнучко реагувати на стан інших людей, керувати їхньою поведінкою. Тому екстравертовані особистості більш комунікативні в соціальній взаємодії. Крім того, їм легше витримувати значні емоційні навантаження під час роботи з людьми.

За фактором F_3 (сензитивність - реактивна врівноваженість) виявлені значимі розходження. У досліджуваних 1 та 2 груп показники за цим фактором найвищі (розходження значимі з показниками досліджуваних 3 групи на $p \leq 0,05$ рівні).

Працівники відрізняються стабільністю, рішучістю, схильністю не зауважувати тонкостей життя, вони орієнтовані більшою мірою на очевидне, явне.

Досліджувані 3 групи схильні до проявів тонких емоційних реакцій, зазнають труднощів у прийнятті рішень через надлишок роздумів.

За фактором F_4 (конформність - незалежність) значимих розходжень у показниках досліджених груп нами виявлено не було.

Всі показники знаходяться в середніх межах, що вказує на вміння досліджуваних поводитися по-різному залежно від вимог ситуації.

Якщо умови діяльності професійної взаємодії вимагають проявів конформізму, працівники пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років та особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року його проявляють, тобто виконують колективні вимоги. Якщо ж ситуація вимагає проявів самостійності і незалежності, вони проявляють саме ці якості. Виходячи зі специфіки професійної діяльності, можна говорити, що для успішного виконання службових обов'язків вміння гнучко переходити від конформності до незалежності надто важливо.

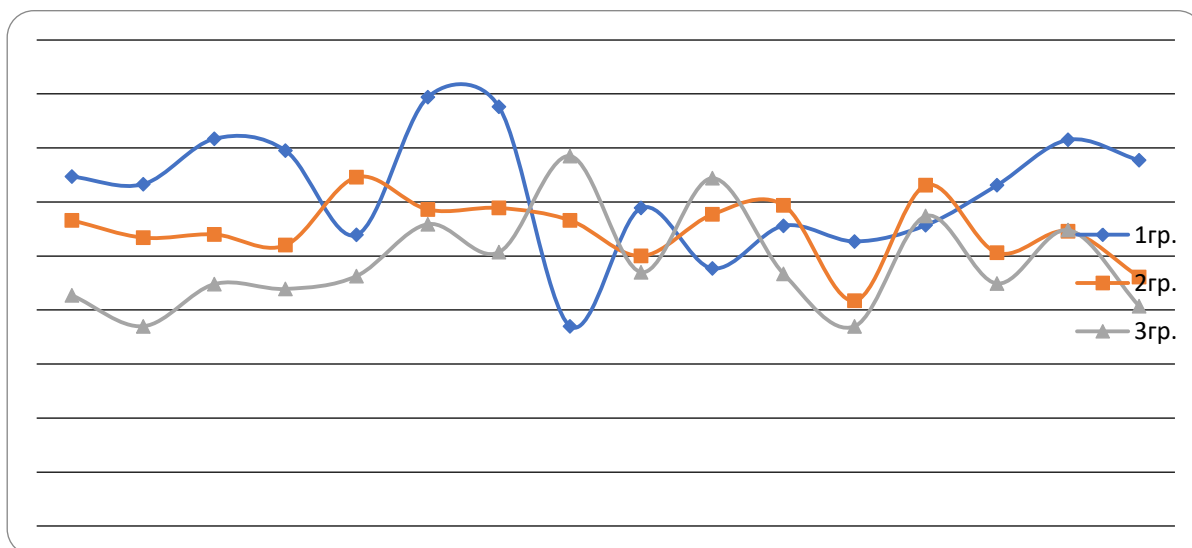


Рис. 2.3 Усереднені показники виразності основних особистісних факторів у працівників ДСНС з різними показниками екстремальної діяльності

Таким чином, проведення багаторівневого вивчення особистісних особливостей працівників ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років та особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року, дозволило зробити такі висновки:

- особи рятувальних спеціальностей зі стажем до року відрізняються стриманістю як міжособистісних, так і соціальних контактів, відмічено залежність від думки та вимог групи, визначальними в поведінці є

імпульсивність та експресивність. Характерне вільне ставлення до моральних норм та правил, невиразне почуття відповідальності. Основними рисами характеру досліджуваних цієї групи є сором'язливість, схильність до індивідуальної діяльності, емоційна нестійкість, низький рівень волевої регуляції та залежність від настрою. Відмічені фактори є небажаними для майбутньої професійної діяльності, вони формуються в залежності від досвіду екстремальної діяльності.

- працівникам ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років характерні відкритість, проникливість, емоційна пластичність, вміння контролювати свою поведінку та психічний стан, упевненість у собі. Цим досліджуваним властиві стриманість та розсудливість, установлення соціальних контактів та прийняття моральних норм та правил. Вони менш залежні від впливу групи та більш відповідально ставляться до поставлених завдань.

Таким чином, можна зробити висновок, що працівники ДСНС зі стажем до року:

- Відчувають вищий рівень тривожності, особливо у ситуаціях, що з військовими діями;
- Мають обмежений досвід роботи у стресових ситуаціях та менше навичок в управлінні тривогию;
- Потребують додаткової підтримки, навчання та менторства для ефективного справлення зі стресом.

Співробітники ДСНС зі стажем два-чотири роки:

- Мають певний досвід роботи під час військових дій, що може допомогти їм у кращому справі з тривогию;
- Рівень тривожності може бути нижчим, ніж у співробітників зі стажем до року, але все ж таки істотно впливати на їх емоційний стан у складних ситуаціях;
- Можуть виявляти більшу впевненість і краще керувати своїми емоціями, ніж співробітники з нижчим стажем.

Працівники із досвідом роботи більше п'яти років можуть мати більш розвинені стратегії справлення зі стресом і кращою здатністю підтримувати емоційну рівновагу

Як вже неодноразово відзначалось, професійна діяльність працівників ДСНС України відбувається в умовах воєнного стану. Рятувальники постійно потерпають від дії негативних стрес-факторів, постійно відчуває на собі весь психологічний тягар своєї діяльності. Виконуючи чергове бойове завдання, рятувальники ніколи не знають, як та чим воно закінчиться, як повернуться події, яким буде результат його роботи. Саме цей фактор невизначеності, перш за все, провокує виникнення у працівників ДСНС таких станів, як тривога та тривожність.

Тривогу можна віднести до тих станів, які є своєрідною реакцією особистості на можливу ситуацію неуспіху. Вона бере участь у дії механізму саморегуляції, сприяє мобілізації внутрішніх психічних резервів особистості та стимулює пошукову активність. З іншого боку, відомо, що тривога за межами оптимальних значень може чинити негативний вплив на поведінку, а отже, і на діяльність рятувальників. Постійне переживання тривоги формує нове утворення – тривожність.

Підвищений рівень тривожності є негативною характеристикою та несприятливо позначається на життєдіяльності людини. Тривога, страх, сумніви здатні дезорганізувати діяльність працівників ДСНС. Такі стани виникають під впливом сукупності конкретних умов та індивідуальних особливостей рятувальників.

Отже, вивчення особливостей тривожності особистості є дуже важливим, адже тривожність певним чином обумовлює поведінку працівників ДСНС у конкретній ситуації.

Отримані дані за вказаним напрямком дозволили встановити, що, хоча у всіх трьох групах досліджуваних реактивна тривожність має помірне вираження, у досліджуваних 3 групи (працівники зі стажем до року), які

відрізняються низьким рівнем професійної результативності, вона є найбільш виразною (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Виразність особистісної та реактивної тривожності у працівників
ДСНС**

Вид тривожності	I гр. (M±m)	II гр. (M±m)	III гр. (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
<i>Ситуативна тривожність</i>	35,09±1,11	33,79±1,08	38,81±1,37	1,40	1,31	0,36
<i>Особистісна тривожність</i>	26,15±0,72	32,66±1,06	35,00±1,10	2,23*	2,17*	0,43
* $p \leq 0,05$						

Можна припустити, що такі дані зумовлені особистісними особливостями та недостатнім рівнем розвиненості навичок саморегуляції психічного стану у досліджуваних 3 групи, що залежить від досвіду роботи в екстремальній діяльності.

Щодо особистісної тривожності слід зауважити, що у працівників з досвідом вище 5 років, порівняно з особами рятувальних спеціальностей зі стажем до року, її рівень є найнижчим (не перевищує 31 бала), що свідчить про готовність працівників ДСНС до виконання дій в екстремальних умовах.

Результати в обох випадках є достовірними на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, можна говорити про певні відмінності у психологічній готовності працівників ДСНС зі стажем роботи від 2-4 років та вище 5 років та осіб рятувальних спеціальностей зі стажем до року до виконання дій в екстремальних умовах.

2.3. Прояви особистісних особливостей працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності

Для прояву особистісних особливостей працівників ДСНС з різним досвідом екстремальної діяльності були використані опитувальник, який дозволив виявити у більшості працівників ДСНС (досліджувані 1 та 2 груп), що брали участь у ліквідації пожежі та наслідків аварій, виражені симптоми посттравматичного стресового розладу, а у (досліджувані 3 групи) прояв цього розладу не спостерігається, тому що працівники зі стажем до року практично не приймали участь у екстремальній діяльності.

Слід зазначити, що між наявністю посттравматичного стресового розладу й субшкалою А(1) спостерігається кореляція, що відбиває наявність події, що травмує: 50% працівників мають виражені симптоми даного виду розладів, причому вони самі не заперечують наявності у них психологічної травми. Можна припустити, що саме важкість пережитої надзвичайної події багато в чому визначає виникнення даного виду розладів.

Отримані дані свідчать, що для даної категорії обстежених осіб була характерна реакція вторгнення, тобто виникнення мимовільних спогадів. Тривалість їх різна: від декількох хвилин, до декількох годин.

У результаті вони відчували повторний стрес, і як наслідок цього – депресію, що призводить до розпачу. При цьому показники депресії за результатами застосування опитувальника травматичних станів склали 31,1 % від опитаних.

Дані, отримані в результаті застосування опитувальника травматичних станів, показали, що в досліджених працівників ДСНС були виявлені симптоми гіперактивації, що виражаються в помірному підвищенню рівня збудливості, посилення агресивності, дратівливості, а також наявність психосоматичних порушень у вигляді захворювань нервової, серцево-судинної систем і шлунково-кишкового тракту (гастрити, дуоденіти, виразки).

У досліджених працівників ДСНС виявлені симптоми порушення сну. Цей симптом проявлявся в 34 % працівників. Вони мали певну кількість різних порушень сну: труднощі засинання, порушення глибини сну, часті пробудження та інше.

Цей симптом є найпоширенішим у категорії нав'язливих переживань травматичної події, що також відзначають дослідники, що вивчали їх у ветеранів війни в Афганістані.

Працівники, особливо які брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, визнають, що часто уві сні бачать епізоди своєї роботи, це викликано сильною емоційною насиченістю й психологічною напруженістю певних епізодів професійної діяльності, наприклад, порятунок людини з-під завалу.

Працівники, які мають труднощі зі сном, відзначають, що при повторенні кошмарів виникає почуття страху перед кожним засинанням, потім з'являється безсоння, тому що людина ніби несвідомо відтягає цей момент.

Пожежники-рятувальники, що переживають кошмарні сновидіння, показали значимі результати за шкалою в анкеті подій, що травмують, відбиваючи симптом «вторгнення», характерний для стану посттравматичних стресових розладів.

У таблиці 2.4 представлені кількісні дані про поширення серед досліджених пожежників-рятувальників окремих проявів посттравматичних стресових станів.

Працівники, які досліджувалися, відзначали значні особистісні зміни. Близько 40 % працівників мали підвищену дратівливість й уразливість, що виражаються в готовності відповісти агресією на дрібниці.

Обробка даних опитувань показала, що психіка зазнає змін в усіх, хто брав участь у гасінні пожеж й ліквідації наслідків аварій, хоча зміни ці прямо пов'язані з рівнем конструктивності або деструктивності поведінки працівників, які мають певний досвід екстремальної діяльності.

Таблиця 2.4

**Частота прояву симптомів посттравматичних стресових розладів у
пожежників-рятувальників (%)**

Симптоми, що проявляються	1 група	2 група	3 Група
<i>Уникнення</i>			
<i>1. Зусилля з уникнення хвилювань.</i>	$25,2 \pm 2,21$	$26,6 \pm 2,33$	$10,1 \pm 0,2$
<i>2. Труднощі пригадування.</i>	$31,2 \pm 2,34$	$32,6 \pm 2,45$	$9,1 \pm 0,5$
<i>3. Втрата інтересу, нездатність радіти, любити.</i>	$23,5 \pm 1,45$	$25,1 \pm 2,07$	$10,2 \pm 0,2$
<i>4. Відчуття відсторонення.</i>	$28,2 \pm 1,64$	$32,7 \pm 1,84$	$1,6 \pm 0,12$
<i>5. Відсутність життєвої перспективи.</i>	$41,6 \pm 2,14$	$44,7 \pm 2,04$	$8,4 \pm 1,02$
НАВ'ЯЗЛИВІ ХВИЛЮВАННЯ			
<i>1. Нав'язливі спогади.</i>	$25,4 \pm 1,44$	$38,8 \pm 1,32$	$3,8 \pm 0,11$
<i>2. Кошмарні сновидіння.</i>	$35,3 \pm 1,25$	$41,4 \pm 1,43$	$11,2 \pm 0,62$
<i>3. Переживання під час нагадування.</i>	$29,6 \pm 2,21$	$39,7 \pm 2,32$	$10,0 \pm 1,2$
<i>4. Оживання минулого.</i>	$18,8 \pm 2,12$	$23,9 \pm 2,21$	$1,5 \pm 0,13$
ПІДВИЩЕНА ЗБУДЛИВІСТЬ			
<i>1. Порушення сну.</i>	$41,4 \pm 2,32$	$41,1 \pm 2,21$	$11,2 \pm 0,61$
<i>2. Дратівливість.</i>	$51,7 \pm 3,02$	$57,9 \pm 3,12$	$12,1 \pm 0,2$
<i>3. Труднощі із зосередженням уваги.</i>	$30,6 \pm 1,96$	$29,8 \pm 1,46$	$9,4 \pm 1,23$
<i>4. Підвищений рівень настороженості.</i>	$28,7 \pm 1,84$	$29,6 \pm 1,44$	$10,8 \pm 0,77$
<i>5. Гіпертрофована реакція переляку.</i>	$25,4 \pm 1,42$	$26,2 \pm 1,31$	$18,4 \pm 1,62$
<i>6. Фізіологічна реактивність.</i>	$61,3 \pm 2,62$	$59,8 \pm 2,54$	$20,1 \pm 1,23$

У зв'язку із цим можна виділити два полюси на шкалі психологічних зрушень, що стосується зміни психологічної спрямованості особистості, особливо у досліджуваних 2 групи, а саме зі стажем роботи від двох до чотирьох років. Для працівників з конструктивною стресовою трансформацією особистості характерне посилення усвідомлення цінності життя як свого, так і чужого. У них не спостерігається виражених

посттравматичних симптомів, а якщо й були ознаки гострих стресових розладів, то вони самі опановують їх.

За наявності деструктивної стресової трансформації особистості працівники зазнають більших труднощів у період повернення до звичайних умов праці й побуту. У них різко зростає рівень агресивних ворожих реакцій, особливо образи й дратівливості, формуються стійкі негативні стереотипи.

Досліджувані, що належать до цієї групи, часто зазнають труднощів у встановленні соціальних контактів, гостро потребують самоти або, навпаки, спілкування. Близько 44 % опитаних відзначили труднощі подібного роду.

У працівників відзначався симптом уникнення, що проявлявся в прагненні втекти від ситуації, що провокує важкі спогади, від міркувань і переживань про травматичні події. Причому стаж роботи в пожежному підрозділі не впливає на такий тип поведінки, він цілком залежить від адаптаційних здібностей особистості.

Отримані показники посттравматичних стресових розладів після перебування в зоні ліквідації надзвичайної ситуації в групі досліджуваних працівників ДСНС зі стажем від п'яти років, істотно різняться порівняно з досліджуваними, чий стаж роботи до року, так як вони не мають ще досвіду роботи в екстремальних умовах, та у працівників зі стажем від двох до чотирьох років, отримані показники вище ніж з працівниками які не брали учать.

Так, показники за шкалами агравації й дисимуляції у працівників зі стажем до року перевищують аналогічні показники цих шкал. Про об'єктивність отриманих даних можна судити за шкалою неправди. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних перевищують власні дані, часто перевищуючи їх у соціально бажаних межах.

Слід зазначити, що в усіх інших шкалах, що ілюструють динаміку прояву симптомів посттравматичних стресових розладів, у досліджуваних працівників ДСНС 2-ї групи показники були помірно вище, ніж у досліджуваних 3-ї групи. Розходження виявилися за шкалою «реакції

уникнення», за шкалами події травми, реакція «вторгнення», дистрес і дезадаптація.

Найбільш істотні розходження в обумовлених показниках були за шкалою гіперактивації. Все це свідчить про наявні типові негативні зміни в реакціях у працівників, що здійснювали свою професійну діяльність у надзвичайній ситуації.

Крім того, зміни, виявлені в психіці працівників, дозволяють стверджувати, що в них присутній прояв симптомів посттравматичного стресового синдрому.

Результати, отримані внаслідок вивчення проявів посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів, можуть свідчити про інформативність і надійність анкети травматичних станів, обраної в якості психодіагностичного інструмента в нашому дослідженні. Однак ця анкета тільки констатує факт наявності й ступінь прояву певних симптомів посттравматичних стресових розладів і не дає можливості більш докладно вивчити особливості їхніх проявів, які виражаються, насамперед, у посиленні агресивності відносно навколишнього світу.

Таким чином, отримані дані підтверджують наявність у працівників ДСНС зі стажем від двох до чотирьох років типових симптомів посттравматичних стресових розладів, особливо у працівників зі стажем від п'яти років, але ці симптоми не є характерними для працівників зі стажем до року, так як вони майже не приймали участь в екстремальній діяльності.

Таким чином, вивчення особистісних особливостей працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності дозволило отримати дані, які вказують на те, що спостерігаються достовірні відмінності між групами досліджуваних.

За результатами методики багатofакторного дослідження особистості було зроблено висновки:

- працівники зі стажем до року відрізняються стриманістю як міжособистісних, так і соціальних контактів, відмічено залежність від думки

та вимог групи, визначальними в поведінці є імпульсивність та експресивність. Характерне вільне ставлення до моральних норм та правил, невиразне почуття відповідальності. Основними рисами характеру досліджуваних цієї групи є сором'язливість, схильність до індивідуальної діяльності, емоційна нестійкість, низький рівень вольової регуляції та залежність від настрою. Відмічені фактори є небажаними для майбутньої професійної діяльності, вони формуються в залежності від досвіду екстремальної діяльності;

- працівникам ДСНС з більшим стажем роботи характерні відкритість, проникливість, емоційна пластичність, вміння контролювати свою поведінку та психічний стан, упевненість у собі. Цим досліджуваним властиві стриманість та розсудливість, установлення соціальних контактів та прийняття моральних норм та правил. Вони менш залежні від впливу групи та більш відповідально ставляться до поставлених завдань.

За методикою діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спилбергера, виявилось, що підвищений рівень тривожності є негативною характеристикою та несприятливо позначається на життєдіяльності людини.

Тривога, страх, сумніви здатні дезорганізувати діяльність працівників ДСНС. Такі стани виникають під впливом сукупності конкретних умов та індивідуальних особливостей рятувальників.

Отримані дані за вказаним напрямком дозволили встановити, що, хоча у всіх трьох групах досліджуваних реактивна тривожність має помірне вираження, у досліджуваних 3 групи (працівників зі стажем до року), які відрізняються низьким рівнем професійної результативності, вона є найбільш виразною.

Такі дані зумовлені особистісними особливостями та недостатнім рівнем розвиненості навичок саморегуляції психічного стану у досліджуваних 3 групи, що залежить від досвіду роботи в екстремальній діяльності.

Щодо особистісної тривожності слід зауважити, що у більш кваліфікованих працівників, її рівень є найнижчим, що свідчить про готовність працівників ДСНС до виконання дій в екстремальних умовах.

Таким чином, можна говорити про певні відмінності у психологічній готовності працівників ДСНС до виконання дій в екстремальних умовах.

Для виявлення прояву особистісних особливостей працівників ДСНС з різним досвідом екстремальної діяльності був використаний опитувальник.

Працівники ДСНС України які приймали участь у ліквідації надзвичайних ситуаціях відзначали значні особистісні зміни, підвищену дратівливість й уразливість, що виражаються в готовності відповісти агресією на дрібниці. Обробка даних опитувань показала, що психіка зазнає змін в усіх, хто брав участь у гасінні пожеж й ліквідації наслідків аварій.

Вони переживають кошмарні сновидіння, уві сні бачать епізоди своєї роботи, це викликано сильною емоційною насиченістю й психологічною напруженістю. Виражене підвищення рівня збудливості, посилення агресивності, дратівливості.

Отримані дані підтверджують наявність у працівників ДСНС типових симптомів посттравматичних стресових розладів, але ці симптоми не є характерними для працівників зі стажем до року, так як вони ще майже не приймали участь в екстремальній діяльності.

ВИСНОВКИ

Властивістю особистості, яка характеризує її стан в певний момент, є тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, яка проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

З. Фрейд, К. Хорн, Е. Фромм, Р. Мей, Г. Айзенк, К. Спілбергер та інші проявляли інтерес до наукового дослідження тривоги як явища. Ця тема викликала інтерес у багатьох зарубіжних науковців протягом тривалого часу.

Багато вчених і дослідників, які займалися вивченням тривожності (Фрейд, Гольдштейн і Хорні), погоджуються з тим, що тривога є невизначеним занепокоєнням і що головна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх є відповіддю на конкретну небезпеку. Тоді як об'єкт тривоги є небезпека неконкретна, невизначена, безпредметна. Характерною рисою тривоги є відчуття невизначеності та безпорадності перед обличчям небезпеки.

Таким чином тривожність є станом внутрішнього занепокоєння, напруги і невпевненості, яке може виникати у відповідь на небезпеку або стимули, пов'язані з військовими діями. Воєнний стан характеризується високим рівнем стресу та невизначеності, що може значно посилити тривожність серед працівників ДСНС.

Робота працівників ДСНС України (рятувальників, пожежних-рятувальників т.д) за своїм змістом відноситься до тих видів діяльності, що постійно пов'язані з важкими і шкідливими умовами, які відбиваються в незвичайності і великій емоційності практичної діяльності фахівців екстремального профілю.

Специфічними особливостями професійної діяльності працівників ДСНС України є: безупинна нервово-психічна напруга, зростання рівня тривожності, велике фізичне навантаження, подолання труднощів, роботи в обмеженому просторі, апаратах стиснутого повітря (АСП), постійна висока

відповідальність, наявність несподіваних і несподівано виникаючих перешкод.

Таким чином, професійна діяльність особового складу ДСНС України в умовах воєнного стану пред'являє високі і специфічні вимоги до його психіки. Це виражається в необхідності високої психічної стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, сміливості і рішучості, витримки і самовладання, наполегливості і стійкості кожного рятувальника.

Загальне почуття тривоги, що відчуває рятувальник в умовах воєнного стану, характеризується втому і почуттям напруги 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 в умовах воєнного стану. Деяких починають переслідувати думки про смерть, страх, що вони не впораються з завданням, що їхні товариші побачать їхній страх. Якщо таке почуття зберігається достатньо довго, розвивається стан фобії, тобто почуття стійкого страху, який із 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).

Професійна діяльність особового складу ДСНС України пред'являє високі і специфічні вимоги до психіки. Це виражається в необхідності високої психічної стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, сміливості і рішучості, витримки і самовладання, наполегливості і стійкості кожного рятувальника.

Водночас професійна діяльність працівників ДСНС в умовах воєнного стану призводить до розвитку їх професійно важливих якостей: розвитку особистісних (стресостійкість; мужність; соціальна інтроверсія).

Вивчення особистісних особливостей працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності дозволило отримати дані, які

вказують на те, що спостерігаються достовірні відмінності між групами досліджуваних.

За результатами методики багатofакторного дослідження особистості було зроблено висновки:

- працівники зі стажем до року відрізняються стриманістю як міжособистісних, так і соціальних контактів, відмічено залежність від думки та вимог групи, визначальними в поведінці є імпульсивність та експресивність. Характерне вільне ставлення до моральних норм та правил, невиразне почуття відповідальності. Основними рисами характеру досліджуваних цієї групи є сором'язливість, схильність до індивідуальної діяльності, емоційна нестійкість, низький рівень вольової регуляції та залежність від настрою. Відмічені фактори є небажаними для майбутньої професійної діяльності, вони формуються в залежності від досвіду екстремальної діяльності;

- працівникам ДСНС з більшим стажем роботи характерні відкритість, проникливість, емоційна пластичність, вміння контролювати свою поведінку та психічний стан, упевненість у собі. Цим досліджуваним властиві стриманість та розсудливість, установлення соціальних контактів та прийняття моральних норм та правил. Вони менш залежні від впливу групи та більш відповідально ставляться до поставлених завдань.

За методикою діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спилбергера, виявилось, що підвищений рівень тривожності є негативною характеристикою та несприятливо позначається на життєдіяльності людини.

Тривога, страх, сумніви здатні дезорганізувати діяльність працівників ДСНС. Такі стани виникають під впливом сукупності конкретних умов та індивідуальних особливостей рятувальників.

Отримані дані за вказаним напрямком дозволили встановити, що, хоча у всіх трьох групах досліджуваних реактивна тривожність має помірне вираження, у досліджуваних 3 групи (працівників зі стажем до року), які відрізняються низьким рівнем професійної результативності, вона є найбільш виразною.

Такі дані зумовлені особистісними особливостями та недостатнім рівнем розвиненості навичок саморегуляції психічного стану у досліджуваних 3 групи, що залежить від досвіду роботи в екстремальній діяльності.

Щодо особистісної тривожності слід зауважити, що у більш кваліфікованих працівників, її рівень є найнижчим, що свідчить про готовність працівників ДСНС до виконання дій в екстремальних умовах.

Таким чином, можна говорити про певні відмінності у психологічній готовності працівників ДСНС до виконання дій в екстремальних умовах.

Для виявлення прояву особистісних особливостей працівників ДСНС з різним досвідом екстремальної діяльності був використаний опитувальник.

Працівники ДСНС України які приймали участь у ліквідації надзвичайних ситуаціях відзначали значні особистісні зміни, підвищену дратівливість й уразливість, що виражаються в готовності відповісти агресією на дрібниці. Обробка даних опитувань показала, що психіка зазнає змін в усіх, хто брав участь у гасінні пожеж й ліквідації наслідків аварій.

Вони переживають кошмарні сновидіння, уві сні бачать епізоди своєї роботи, це викликано сильною емоційною насиченістю й психологічною напруженістю. Виражене підвищення рівня збудливості, посилення агресивності, дратівливості.

Отримані дані підтверджують наявність у працівників ДСНС типових симптомів посттравматичних стресових розладів, але ці симптоми не є характерними для працівників зі стажем до року, так як вони ще майже не приймали участь в екстремальній діяльності.

Таким чином, наша гіпотеза знайшла своє підтвердження. Рівень тривожності серед співробітників ДСНС України в умовах воєнного стану залежить від терміну досвіду роботи, та конкретного типу нервової системи, постійних стресових ситуацій, схильністю організму до розладів, та іншими проблемами. Також важливим фактором є особистісні особливості працівника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющин, Л. М., Мосов С. П., Охременко О. Р. Праця в особливих умовах. Київ. : НАОУ, 2004.
2. Большакова, А. М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія праці в особливих умовах». Харків, 2000.
3. Вареник, В. В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психологія праці, інженерна психологія, ергономіка». Київ, 2001.
4. Гонтаренко, Л. О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2008.
5. Грибенюк, Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : *Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України*, 2005.
6. Закон України "Про правовий режим воєнного стану" в редакції від 12.05.2015р. № 389-VIII. – 20 с.
7. Постанова КМУ «Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту» 9.01.2014р. № 11-10 с.
8. Основи професіографії / С. Я. Карпіловська, Р. Й. Мітельман, В. В. Синівський та ін. Київ: МАУП, 1997.
9. Корольчук, В. М., В. М. Крайнюк Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2006.
10. З.Фрейд ««Я та Воно» (Das Ich und das Es), 1923. т. 3.
11. Максименко, С. Д. Загальна психологія. Київ. Центр учбової літератури.

12. Медведєв, В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ : теоретичні та прикладні аспекти. Київ : НАВС України, 1996.
13. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості: веб-сайт. URL: <https://social-science.uu.edu.ua> (дата звернення 20.03.2023).
14. Садковий, В. П. Особливості прояву посттравматичних стресових розладів у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2005.
15. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10.
16. Хорні К. «Невротична особистість нашого часу», 1937.
17. Миронець С.М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. Київ. Правові джерела, 2002.
18. . Тимченко О.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових станів: Навчально-методичний посібник. Харків, 1998.
19. Thompson, S. B. War experiences and posttraumatic stress disorder / *The Psychologist*. – 1997. – August. – P. 349-350.
20. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах. Мет. посібник / В.Є.Шевченко, Б.В.Кравченко, С.А. Галкін та ін. Київ: в/чА0515. – 175 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

«16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла»

Текст опитувальника

1. Я добре зрозумів інструкцію цього опитувальника: а) так; б) не впевнений; в) ні.
2. Я згоден щиро відповідати на питання: а) так; б) не впевнений; в) ні.
3. Я хотів би мати дачу: а) у пожвавленому дачному селищі; б) вибрав би дещо середнє; в) у лісі, віддаленому від людської оселі.
4. Я можу знайти у себе досить сил, щоб справитися з життєвими труднощами: а) завжди; б) досить часто; в) рідко.
5. При виді диких тварин мені стає дещо не по собі, навіть коли вони надійно зачинені у клітках: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
6. Я утримуюсь від критики людей і їх поглядів: а) переважно; б) інколи; в) ні.
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони цього заслуговують: а) переважно; б) інколи; в) ніколи.
8. Мені більш подобається класична, ніж естрадна музика: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
9. Якщо б я побачив двох сусідських дітей, які б'ються: а) я дав би їм можливість самим з'ясувати свої стосунки; б) не знаю, що б я зробив; в) я постарався б розібратися у їхній суперечці.
10. На зборах і у компаніях: а) я легко виходжу вперед; б) вірно дещо середнє; в) я волію триматися осторонь.
11. По-моєму, цікавіше бути: а) інженером-конструктором; б) не знаю чому віддати перевагу; в) драматургом.
12. На вулиці я скоріше зупинюся, щоб подивитися, як працює художник, ніж буду спостерігати за вуличною сваркою: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, не вірно.

13. Звичайно я спокійно переношу самовдоволених людей, навіть коли вони вихваляються чи іншим способом показують, що вони високої думки про себе: а) так; б) дещо середнє; в) ні.

14. Якщо людина каже неправду, я майже завжди можу побачити це за виразом її обличчя: а) так; б) скоріше щось середнє; в) ні.

15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть коли здається, що в цьому немає необхідності: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

16. Я хотів би взятися за роботу: а) на якій можна заробити багато грошей, навіть якщо заробітки не постійні; б) не знаю; в) з постійним, середнім за розміром окладом.

17. Я говорю про свої почуття: а) тільки у випадку необхідності; б) вірно щось середнє; в) охоче, коли випадає така можливість.

18. Іноді на мене находить почуття раптового страху чи невизначеного неспокою, сам не знаю від чого: а) так; б) дещо середнє; в) ні.

19. Коли мене несправедливо критикують за те, у чому я не винен: а) ніякого почуття вини у мене не виникає; б) вірно щось середнє; в) я все ж відчуваю себе трохи винним.

20. На роботі у мене буває більше непорозумінь з людьми, які: а) відмовляються застосовувати сучасні методи роботи; б) не знаю, що вибрати; в) намагаюсь щось змінити в роботі, яка і так іде нормально.

21. Приймаючи рішення, я керуюсь більше: а) серцем; б) щось середнє; в) розумом.

22. Люди були б щасливіші, коли б вони більше часу проводили у товаристві своїх друзів: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

23. Плануючи майбутнє, я часто розраховую на успіх: а) так; б) важко відповісти; в) ні. 46

24. Розмовляючи, я схильний: а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять у голову; б) вірно щось середнє; в) спочатку добре зібратися з думками.

25. Навіть якщо я чимось досить розлючений, я заспокоююсь дуже швидко: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

26. При однакових робочому дні і зарплатні я бажав би працювати: а) столяром чи кухарем; б) не знаю, що вибрати; в) офіціантом у хорошому ресторані.

27. У мене було: а) дуже мало виборних посад; б) декілька; в) багато виборних посад.

28. “Лопата” так відноситься до “копати”, як “ніж” до: а) гострий; б) різати; в) точити.

29. Інколи якась нав’язлива думка не дає мені заснути: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

30. У своєму житті я, як правило, досягаю тієї мети, яку поставив перед собою: а) так, вірно; б) не впевнений; в) невірно.

31. Застарілий закон повинен бути змінений: а) тільки після ґрунтового обговорення; б) вірно щось середнє; в) негайно.

32. Мені робиться не по собі, якщо справа від мене вимагає швидких дій, які в деякій мірі впливають на інших людей: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

33. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником: а) так; б) не впевнений; в) невірно.

34. Коли я бачу неприємних, неохайних людей: а) це мене не хвилює; б) вірно щось середнє; в) вони викликають у мене неприязнь і огиду.

35. Я трохи розгублююсь, зненацька опинившись у центрі уваги: а) так; б) щось середнє; в) ні.

36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад, зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь у цікавому громадському заході: а) так; б) щось середнє; в) ні.

37. У школі я надавав перевагу: а) урокам музики (співам); б) важко сказати; в) заняттям в майстернях, ручній праці.

38. Якщо мене призначають відповідальним за щось, я наполягаю на тому, щоб мої розпорядження суворо виконувались, інакше я відмовляюсь від доручення: а) так; б) інколи; в) ні.

39. Важливіше, щоб батьки: а) сприяли тонкому розвиткові почуттів у своїх дітей; б) вибирали середню лінію між а) і в); в) вчили дітей керувати своїми почуттями.

40. Беручи участь у колективній роботі, я хотів би: а) постаратися внести покращання в організаційній роботі; б) вірно щось середнє; в) вести записи і стежити за тим, щоб виконувалися правила.

41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

42. Я хотів би спілкуватися з людьми ввічливими і делікатними, ніж з грубими і відвертими: а) так; б) щось середнє; в) ні.

43. Коли мене критикують на людях, це мене надзвичайно пригнічує: а) так; б) щось середнє; в) невірно.

44. Якщо мене викликає до себе начальник, то я: а) використовую цей випадок, щоб попросити те, що мені потрібно; б) вірно щось середнє; в) хвилююсь, що зробив щось не так.

45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду минулих століть: а) так; б) не впевнений; в) ні.

46. Читаючи текст, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь: а) так; б) не впевнений; в) ні.

47. Коли я навчався у 7-11 класах, я брав участь у спортивному житті школи: а) досить часто; б) від випадку до випадку; в) рідко.

48. Я підтримую вдома зразковий порядок і майже завжди знаю, де що лежить: а) так; б) щось середнє; в) ні.

49. Коли я думаю про те, що відбудеться протягом дня, я нерідко відчуваю занепокоєння: а) так; б) щось середнє; в) невірно.

50. Якщо мені доводиться довго сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не відчуваю потреби малювати чи вовтузитися на стільці: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

51. Якби мені довелося вибирати, я хотів би бути: а) лісником; б) важко вибрати; в) учителем старших класів.

52. До дня народження, до свят: а) я люблю робити подарунки; б) важко відповісти; в) вважаю, що купівля подарунків – дещо неприємний обов'язок.

53. “Стомлений” так відноситься до “роботи”, як “гордий” до: а) усмішка; б) успіх; в) щасливий.

54. Яке з цих слів не підходить до двох інших: а) свічка; б) місяць; в) лампа.

55. Мої друзі: а) мене не підводили; б) зрідка підводили; в) підводили досить часто.

56. У мене є такі якості, завдяки яким я перевершую інших людей: а) так; б) не впевнений; в) ні.

57. Коли я засмучений, я всіляко намагаюсь приховати свої почуття від інших: а) так; б) скоріше, щось середнє; в) ні

58. Я хотів би ходити в кіно чи інші місця розваги: а) частіше одного разу на тиждень; б) раз на тиждень (як більшість); в) рідше одного разу на тиждень (рідше, ніж більшість).

59. Я вважаю, що особиста свобода у поведінці важливіша ніж гарні манери і дотримання правил етикету: а) так; б) не впевнений; в) ні.

60. У присутності людей більш значних за мене (старших за мене, чи з більшим досвідом, чи більш високим положенням), я схильний триматися скромно: а) так; б) дещо середнє; в) ні.

61. Мені важко розповідати щось великій групі людей чи виступати перед великою аудиторією: а) так; б) щось середнє; в) ні.

62. Я добре орієнтуюся у незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, південь, захід, схід: а) так; б) щось середнє; в) ні.

63. Якщо б хтось розізлився на мене: а) я б постарався його заспокоїти; б) не знаю, що б я зробив; в) це викликало б у мене роздратування.

64. Коли я читаю статтю, яку вважаю несправедливою, я скоріше схильний забути про це, ніж з обуренням відповісти авторові: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.

65. В моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад, назви вулиць, магазинів: а) так; б) важко сказати; в) ні.

66. Мені могла б подобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин: а) так; б) важко сказати; в) ні.

67. Я їм з насолодою і не завжди ретельно турбуюся про свої манери, як це роблять інші люди: а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.

68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися: а) дуже рідко; б) середнє між а) і в); в) досить часто.

69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд надто часто видають моє хвилювання: а) так; б) щось середнє; в) ні.

70. Коли я був підлітком і моя думка не співпадала з батьківською, я найчастіше: а) залишався при своїй думці; б) середнє між а) і в); в) поступався, визнаючи їх авторитет.

71. Мені хотілося б працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами: а) так; б) не впевнений; в) ні.

72. Я волів би жити тихо, так, як мені подобається, ніж бути об'єктом захоплення завдяки моему успіху: а) так; б) щось середнє; в) ні.

73. У багатьох відношеннях я вважаю себе цілком зрілою людиною: а) вірно; б) не впевнений; в) ні.

74. Критика у тій формі, у якій її подають люди, скоріше вибиває мене з колії, ніж допомагає: а) часто; б) зрідка; в) ніколи.

75. Я завжди здатний суворо контролювати прояви своїх почуттів: а) так; б) щось середнє; в) ні.

76. Якщо я зробив би корисний винахід, я хотів би: а) працювати над ним в лабораторії далі; б) важко вибрати; в) потурбуватися про його практичне застосування.

77. “Подив” так відноситься до “надзвичайний”, як “страх” до: а) небезпечний; б) неспокійний; в) жахливий.

78. Який з наступних дробів не підходить до двох інших: а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.

79. Мені здається, що багато хто з людей не помічає чи уникає мене, хоч я не знаю, чому: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно. 80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я цього заслуговую своїм добрим до них ставленням: а) дуже часто; б) інколи; в) ніколи.

81. Вживання нецензурних виразів мені завжди неприємне (навіть якщо при цьому немає осіб іншої статі): а) так; б) середнє між а) і в); в) ні.

82. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей: а) так; б) не знаю; в) ні. 83. Дуже не люблю бувати там, де нема з ким поговорити: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

84. Люди називають мене легковажним, хоч і вважають приємною людиною: а) так; б) не знаю; в) ні.

85. У різних ситуаціях у товаристві я відчуваю хвилювання, подібне на те, яке відчуває людина перед виходом на сцену: а) досить часто; б) зрідка; в) майже ніколи.

86. Знаходячись у невеликій групі людей, я радше тримаюся осторонь і надаю можливість говорити іншим: а) так; б) не впевнений; в) ні.

87. Мені більше подобається читати: а) реалістичне зображення військових і політичних конфліктів; б) не знаю, що вибрати; в) роман, який збуджує уяву, почуття.

88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки: а) так; б) щось середнє; в) ні.

89. Якщо начальство і члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, тільки за діло: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

90. Мені не подобається манера деяких людей безцеремонно розглядати людину в магазині чи на вулиці: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

91. Під час тривалої подорожі я волів би: а) читати що-небудь складне, але цікаве; б) не знаю, що вибрав би; в) проводити час, розмовляючи із супутниками.

92. У жартах про смерть немає нічого такого поганого, що виходило б за межі доброго смаку: а) так, згоден; б) щось середнє; в) ні, не згоден.

93. Якщо мої знайомі погано поводяться зі мною і не приховують своєї неприязні: а) це ніскільки мене не пригнічує; б) щось середнє; в) я занепадаю духом.

94. Мені стає не по собі, коли мені говорять компліменти чи розхвалюють в обличчя: а) вірно; б) щось середнє; в) ні.

95. Я надав би перевагу роботі: а) з чітко визначеним і постійним заробітком; б) вірно щось середнє; в) з більш високим заробітком, який би залежав від моїх зусиль і продуктивності.

96. Мені легше вирішити важке питання чи проблему: а) якщо я обговорюю їх з іншими; б) вірно щось середнє; в) якщо я обмірковую їх наодинці.

97. Я охоче беру участь у громадському житті, у роботі різних комісій: а) так; б) щось середнє; в) ні.

98. Виконуючи якусь роботу, я не заспокоююсь, доки не будуть враховані навіть незначні деталі: а) так; б) щось середнє; в) ні.

99. Іноді зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні: а) так; б) щось середнє; в) ні.

101. Якщо б я працював у сфері обслуговування, мені було б цікаво: а) розмовляти із замовниками, клієнтами; б) важко вибрати; в) проводити рахунки та займатися іншою документацією.

102. “Розмір” відноситься до “довжини” так, як “нечесний” до: а) в’язниця; б) грішний; в) крадій.

103. “АБ” так відноситься до “ГВ”, як “СР” до: а) ПО; б) ОП; в) ТУ.

104. Коли люди поводяться необачно і безрозсудно: а) я ставлюся до цього спокійно; б) вірно щось середнє; в) відчуваю до них презирство.

105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють: а) це мені не заважає, я можу зосередитись; б) щось середнє; в) це псує мені все задоволення і злить мене.

106. Думаю, що про мене правильно сказати, що я: а) ввічливий і спокійний; б) вірно щось середнє; в) енергійний і настирливий.

107. Я вважаю, що: а) жити слід за принципом “спочатку діло – потім розваги”; б) щось середнє між а) і в); в) жити слід весело, особливо не турбуючись про завтрашній день.

108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж задалегідь радіти, у глибині душі наперед насолоджуватися успіхом: а) згоден; б) щось середнє; в) ні.

109. Якщо я замислююся про можливі труднощі у своїй роботі: а) я намагаюся задалегідь скласти план, як їх подолати; б) щось середнє; в) думаю, що справлюся з ними, коли з’являться.

110. Я легко при звичаююся до будь-якого товариства: а) так; б) не впевнений; в) ні.

111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей у чому-небудь, переважно звертаються до мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

112. Мені було б цікаво: а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи; б) важко відповісти; в) працювати інженером.

113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина діє несправедливо чи егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями: а) так; б) щось середнє; в) ні.

114. Інколи я жартома роблю яке-небудь пустотливе зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

115. Я із задоволенням працював би в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т.п.: а) так; б) не впевнений; в) ні.

116. Інколи я сумніваюся, чи насправді люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я кажу: а) так; б) дещо середнє; в) ні.

117. Якщо мені хтось говорить таке, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я скоріше подумаю: а) “він – брехун”; б) вірно щось середнє; в) “очевидно, його неправильно інформували”.

118. Передчуття, що мене чекає якесь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене: а) часто; б) інколи; в) рідко.

119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в такій же мірі, як і фізичними, значно перебільшена: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

120. Урочистість і ґрунтовність повинні обов’язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я надто невитриманий і ігнорую правила пристойності: а) дуже; б) трохи; в) зовсім не турбує.

122. Працюючи над чимось, я волів би робити це: а) у колективі; б) не знаю, що б вибрав; в) самостійно.

123. Бувають періоди, коли важко утриматися від почуття жалю до самого себе: а) часто; б) інколи; в) рідко.

124. Люди досить швидко виводять мене з себе: а) так; б) щось середнє; в) ні.

125. Я завжди можу без особливих труднощів позбутися старих звичок і не повертатися до них більше: а) так; б) щось середнє; в) ні.

126. При однаковому заробітку я волів би бути: а) адвокатом; б) важко вибрати; в) штурманом чи пілотом.

127. “Краще” відноситься до “найгірший”, як “повільніше” до: а) швидкий; б) найкращий; в) найшвидший.

128. Яке з наступних сполучень знаків повинне продовжити цей ряд: ХООООХХОООХХХ? а) ОХХХ; б) ООХХ; в) ХООО.

129. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи почуваю себе не в змозі це зробити: а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.

130. Звичайно я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо дуже шумлять: а) так; б) щось середнє; в) ні.

131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, питають мене про це, чи ні: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

132. Я проводжу багато часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом переживали колись: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

133. Я отримую задоволення від здійснення ризикованих вчинків тільки задля забави: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

134. Мене дратує вид неприбраної квартири: а) так; б) щось середнє; в) ні.

135. Я вважаю себе дуже товариською (відвертою) людиною: а) так; б) щось середнє; в) ні.

136. У спілкуванні з людьми: а) я не намагаюся стримувати почуття; б) щось середнє; в) я приховую свої почуття.

137. Я люблю музику: а) легку, жваву, веселу; б) вірно щось середнє; в) емоційно насичену, сентиментальну.

138. Мене більш захоплює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї: а) так; б) не впевнений; в) ні.

139. Якщо моє вдале зауваження залишилось непоміченим: а) я не повторюю його; б) важко відповісти; в) повторюю своє зауваження знову.

140. Мені сподобалася б робота фотокореспондента: а) так; б) не впевнений; в) ні.

141. Для мене важливіше: а) зберегти хороші відносини з людьми; б) вірно щось середнє; в) вільно виражати свої почуття і думки.

142. У туристичній подорожі я хотів би дотримуватися програми, складеної спеціалістами, ніж самому планувати свій маршрут: а) так; б) не впевнений; в) ні.

143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працююча людина, проте успіхів досягаю рідко: а) так; б) не впевнений; в) ні.

144. Якщо люди зловживають моїм добрим ставленням до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

145. Якщо у групі спалахнула палка суперечка: а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем; б) вірно щось середнє; в) я б дуже хотів, щоб усе закінчилося миром.

146. Я волію планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад: а) так; б) щось середнє; в) ні.

147. Інколи почуття заздрощів впливають на мої вчинки: а) так; б) щось середнє; в) ні.

148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але він завжди має право настояти на своєму: а) так; б) не впевнений; в) ні.

149. Я починаю нервувати, коли задумуюся про все, що мене чекає: а) так; б) інколи; в) ні.

150. Якщо я беру участь у якій-небудь грі, а оточуючі голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить із рівноваги: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

151. Мені здається, цікавіше бути: а) художником; б) не знаю, що вибрати; в) директором театру чи студії.

152. Яке з наступних слів не підходить до двох інших: а) який-небудь; б) декілька; в) більша частина.

153. “Полум’я” відноситься до “жар”, як “троянда” до: а) колочка; б) червоні пелюстки; в) запах.

154. У мене бувають такі тривожні сні, що я прокидаюся: а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.

155. Навіть якщо багато обставин не сприяють успіхові якогонебудь починання, я завжди вважаю, що варто ризикувати: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

156. Мені подобаються ситуації, у яких я мимоволі опиняюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

157. Я волів би одягатися краще скромно, так як усі, ніж яскраво і оригінально: а) згоден; б) щось середнє; в) ні.

158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж весела вечірка: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

159. Часом я нехтую добрими порадами людей, хоча і знаю, що не повинен би цього робити: а) інколи; б) дуже рідко; в) ніколи.

160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов'язковим враховувати основні норми поведінки: "що таке добре і що таке погано". а) так; б) щось середнє; в) ні.

161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю: а) так; б) щось середнє; в) ні.

162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу: а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не згоден.

163. В школі я надавав перевагу: а) мовним дисциплінам; б) важко відповісти; в) предметам математичного циклу.

164. Інколи я засмучувався від того, що люди говорили про мене погано поза очі без усяких на те підстав: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

165. Розмови з людьми пересічними, пов'язаними умовностями і своїми звичками: а) часто бувають дуже цікавими і змістовними; б) вірно щось середнє; в) дратують мене, оскільки розмова ведеться навколо дрібниць і їй не вистачає глибини.

166. Деякі речі викликають у мене такий гнів, що я волію взагалі про них не говорити: а) так; б) щось середнє; в) ні.

167. У вихованні важливіше: а) оточити дитину теплом і піклуванням; б) щось середнє; в) виробити у дитини бажані навички і погляди.

168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин: а) так; б) щось середнє; в) ні.

169. Я вважаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати старі звички і традиції: а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

170. Вважаю, що у сучасному світі важливіше вирішити: а) проблеми моралі; б) вірно щось середнє; в) питання практичного застосування наукових винаходів.

171. Я краще засвоюю матеріал: а) читаючи добре написану книжку; б) щось середнє; в) беручи участь у колективному обговоренні.

172. Я волію діяти по-своєму замість того, щоб дотримуватися загальноприйнятих правил: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

173. Перед тим, як висловити свою думку, я намагаюся почекати, поки не буду цілком впевнений у своїй правоті: а) завжди; б) вірно щось середнє; в) рідко.

174. Інколи дрібниці нестерпно діють мені на нерви, хоча я й розумію, що це не варте уваги, пuste: а) так; б) щось середнє; в) ні.

175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про що пізніше приходиться жаліти: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

176. Якби мене попросили організувати збирання грошей на подарунок кому-небудь чи взяти участь в організації ювілейного святкування: а) я погодився б; б) не знаю, що зробив би; в) сказав би, що дуже зайнятий.

177. Яке з наступних слів не підходить до двох інших: а) широкий; б) зигзагоподібний; в) прямий.

178. “Скоро” відноситься до “ніколи”, як “близько” до: а) ніде; б) далеко; в) десь.

179. Якщо допустив якийсь промах у товаристві, я досить швидко про це забуваю: а) так; б) щось середнє; в) ні.

180. Оточуючим відомо, що у мене багато різних ідей, і я майже завжди можу запропонувати якесь вирішення проблеми: а) так; б) щось середнє; в) ні.

181. Очевидно, для мене більш властивою є: а) нервозність при зустрічі з несподіваним опором з боку інших людей; б) не знаю, що вибрати; в) терпимість до бажань (вимог) інших людей.

182. Мене вважають дуже екзальтованою людиною: а) так; б) щось середнє; в) ні.

183. Мені подобається робота різноманітна, пов’язана з частими перемінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна: а) так; б) щось середнє; в) ні.

184. Я людина дуже пунктуальна і завжди настоюю на тому, щоб усе виконувалось якомога точніше: а) так; б) щось середнє; в) не згоден.

185. Мені дає задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і витонченої майстерності: а) так; б) щось середнє; в) ні.

186. Я належу до числа енергійних людей, які завжди чимось зайняті: а) так; б) не впевнений; в) ні.

187. Я сумлінно відповів на всі запитання і жодного не пропустив:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

“Ключ”

Фактор А 2 бали: 3а, 26в, 27в, 51в, 52а, 76в, 101а, 126а, 151в, 176а.

Фактор В 1 бал: 28б, 53б, 54б, 77в, 78б, 102в, 103б, 127в, 128б, 152а, 153в, 177а, 178а.

Фактор С 2 бали: 4а, 5в, 29в, 30а, 55а, 79в, 80в, 104а, 105а, 129в, 130а, 154в, 179а.

Фактор E 2 бали: 6в, 7а, 31в, 32в, 56а, 57в, 81в, 106в, 131а, 155а, 156а, 180а, 181а.

Фактор F 2 бали: 8в, 33а, 58а, 82в, 83а, 107в, 108в, 132а, 133а, 157в, 158в, 182а, 183а.

Фактор G 2 бали: 9в, 34в, 59в, 84в, 109а, 134а, 159в, 160а, 184а, 185а.

Фактор H 2 бали: 10а, 35в, 36а, 60в, 61в, 85в, 86в, 110а, 111а, 135а, 136а, 161в, 186а.

Фактор I 2 бали: 11в, 12а, 37а, 62в, 87в, 112а, 137в, 138а, 162в, 163а.

Фактор L 2 бали: 13в, 38а, 63в, 64в, 88а, 89в, 113а, 114а, 139в, 164а.

Фактор M 2 бали: 14в, 15в, 39а, 40а, 65а, 90в, 91а, 115а, 116а, 140а, 141в, 165в, 166в.

Фактор N 2 бали: 16в, 17а, 41в, 42а, 66в, 67в, 92в, 117а, 142а, 167а.

Фактор O 2 бали: 18а, 19в, 43а, 44в, 68в, 69а, 93в, 94а, 118а, 119а, 143а, 144в, 168в.

Фактор Q1 2 бали: 20а, 21в, 45в, 46а, 70а, 95в, 120в, 145а, 169а, 170в.

Фактор Q2 2 бали: 22в, 47а, 71а, 72а, 96в, 97в, 121в, 122в, 146а, 171а.

Фактор Q3 2 бали: 23в, 24в, 48а, 73а, 98а, 123в, 147в, 148а, 172в, 173а.

Фактор Q4 2 бали: 25в, 49а, 50а, 74а, 75в, 99а, 100в, 124а, 125в, 149а, 150в, 174а, 175в.

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4

14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем: $(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$ 116

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваетесь бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4

16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4

17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4

18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4

19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність.