МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РАБОТА МАГІСТРА

на тему: **ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533
спеціальності 053 - Психологія
Монастирьова Катерина Дмитрівна
Керівник: Іванова Л.С., к. філосов. н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності
Рецензент: Грандт В.В., к. психол. н.,
доцент кафедри псиїології

Запоріжжя - 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Монастирьовій Катерині Дмитрівні

Тема роботи Динаміка емоційних станів співробітників ДСНС в умовах війни керівник роботи Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Провести теоретичний аналіз існуючих в літературі даних щодо проблеми психічних станів в професійній діяльності. Проаналізувати вплив екстремальних факторів на психіку працівників ДСНС України. Дослідити прояви тривожності у працівників ДСНС України. Розробити психологічні стратегії до покращення емоційного стану серед працівників ДСНС в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С. н., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С. н., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С. н., доцент		
Висновки	Іванова Л.С. н., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ К.Д. Монастирьова

Керівник роботи _____ Л.С.Іванова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 2 малюнків, 1 таблиць, 23 джерела.

Об'єкт дослідження: психічні стани особистості співробітників ДСНС під час виконання їхніх професійних обов'язків в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості прояву тривожного стану у працівників ДСНС з різним досвідом екстремальної діяльності.

Мета дослідження: визначення прояву тривожності у працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: на прояв тривожності працівників ДСНС України впливає досвід екстремальної діяльності

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 емоційних станів працівників ДСНС України та визначення їх прояву в екстремальних ситуаціях. опитувальник для самооцінки рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна). Також використовувалися методи математичної статистики.

Наукова новизна: були розроблені рекомендації для працівників ДСНС України з подолання тривожності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використанні у наукових цілях.

ТРИВОЖНСТЬ, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, РЯТУВАЛЬНИК, ДОСВІД, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Monastyrova K. D. The Dynamics of Emotional States of SES Employees in War Conditions.

Object of research: Psychological states of SES personnel while performing their professional duties during wartime conditions.

Subject of research: Peculiarities of anxiety state manifestation in SES employees with varying levels of experience in extreme activities.

The purpose of the research: Determination of anxiety manifestations in SES Ukraine employees with varying experience in extreme activities during wartime conditions.

The hypothesis of the research: The manifestation of anxiety in SES Ukraine employees is influenced by their experience in extreme activities.

Research methods. Theoretical: Theoretical aspects: Analysis of scientific literature and regulatory documents governing the activities of the fire and rescue units of the SES Ukraine, generalization of the obtained information, systematic analysis, and interpretation of empirical data. Empirical aspects: Surveys aimed at studying the emotional states of SES Ukraine employees and determining their manifestations in extreme situations. The Self-Evaluation Anxiety Questionnaire by Charles D. Spielberger (adapted by Yu.L. Khanin) was used. Additionally, methods of mathematical statistics were applied.

A scientific innovation Recommendations for SES Ukraine employees on overcoming anxiety were developed.

Research results can be used in scientific purposes.

ANXIETY, WAR, EMOTIONAL STATE, RESCUER, EXPERIENCE, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....12
1.1. Особливості психічних станів, їх прояви та класифікація.....12
1.2. Вплив екстремальних ситуацій під час воєного стану на професійну діяльність працівників ДСНС України.....28
1.3. Подолання негативних психічних станів.....43
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИИ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……48
2.1 Організація та методи дослідження……...48
2.2 Результати дослідження щодо проявів тривожності у працівників ДСНС в умовах воєнного стану.…….51
2.3 Практичні рекомендації для працівників ДСНС в умовах війни.……..53
ВИСНОВКИ.....73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АРП – аварійно-рятувальний підрозділ

ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій

ЗАС – Загальний адатапційний синдром

НС – Надзвичайна ситуація

НПС – Нервово-психічна стійкість

ОРС – Оперативно рятувальні сили

ПС – Професійний стресс

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ПЗПД – психологічне забезпечення професійної діяльності

РіНР – рятувальні та інші невідкладні роботи

ФР – функціональні розлади

ФС – функціональний стан

ВСТУП

Актуальність роботи. Професійна діяльність спеціалістів аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України (АРП) під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (НС) проходить, як правило, в екстремальних умовах під впливом природних, техногенних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників, які за певних умова можуть призводити до розвитку функціональних розладів (ФР).

Виконання завдань в умовах воєнного стану з психологічної точки зору характеризуються негативним впливом на психіку людини широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів. Спеціалісти, які направляються в зони НС для виконання рятувальних та інших невідкладних робіт (РіНР), підлягають не тільки значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічній дезадаптації і стресових станів але й фізичній загрозі особистому здоров'ю (життю). Такі негативні впливи нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Тривала дія комплексу шкідливих чинників призводить до погіршення функціонального стану й працездатності та розвитку преморбідного стану й патології [27, 29,]. Разом з тим, під впливом умов життєдіяльності, особливостей та характеру професійної діяльності, у рятувальників проходять багатогранні зміни з боку функцій організму, знижується ефективність виконання професійних обов'язків у результаті розвитку вираженого стомлення та перевтомлення [49, 80, 85, 90].

Тривале здійснення своїх службових обо́в'язків у настільки напруженій обстановці веде до дезадаптації, зниження стійкості організму, нервово-психічних перенапруг, результатом чого є розвиток стійких негативних психічних станів. Аналіз літератури показав, що природа негативних психічних станів, які виникають у професіоналів різних категорій,

досліджувалася неодноразово [4,14, 15, 24, 25, 38, 45, 51, 57, 58, 67]. У деяких з цих робіт вивчені психічні стани учасників військових конфліктів чи глобальних катастроф безпосередньо в період їхньої участі в цих подіях [37, 40, 71, 73, 87, 90]. Існують також дослідження, у яких однозначно встановлені факти переходу негативних психічних станів, що сформувалися, у посттравматичні стресові розлади [7, 14, 21, 27, 41, 52, 53, 69, 71]. Прояву цих розладів через визначений час після дії екстремальних ситуацій також присвячені деякі роботи.

У той же час у дослідженнях, присвячених посттравматичним стресовим розладам, однозначно стверджується, що вони можуть виникати через місяці і навіть роки після тривалого і значного впливу на психіку учасників таких подій. Втілення в практику комплексу заходів психофізіологічного забезпечення рятувальників, праця яких відбувається під впливом чинників воєнного стану, або ж які набули різних функціональних розладів, потребує розробки нових підходів щодо збереження та відновлення їх функціонального стану та професійної працездатності за ефективністю, насиченістю, інтенсивністю та тривалістю.

Крім того, доцільність виконання даного дослідження визначається необхідністю розв’язання проблеми відношення суспільства до учасників ліквідації наслідків аварій і катастроф, ролі соціального оточення в їхній реабілітації, а також впливу на них соціально-правових норм і регулювання поведінки в суспільстві і на службі, що є однією з основних задач психологічної науки.

Для успішного розв’язання цих проблем необхідним є комплексний науковий аналіз факторів і причин, що обумовлюють виникнення негативних психічних станів та реакцій працівників ДСНС України, всебічне дослідження психологічних закономірностей та умов зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності серед рятувальників. Вивчення та аналіз психологічних причин, що призводять до професійного стресу та пост травматичних стресових порушень серед працівників ДСНС України, дозволить прогнозувати і попереджувати нещасні випадки, а також

здійснювати цілеспрямовану психореабілітаційну та психокорекційну роботу з особовим складом, що, з рештою дозволить підвищити ефективність діяльності ДСНС України в цілому. Звідси випливає актуальність обраної теми, її теоретична й практична обгрунтованість.

Об’єкт дослідження - психічні стани особистості співробітників ДСНС під час виконання їхніх професійних обов'язків в умовах війни.

Предмет дослідження - особливості прояву тривожного стану у працівників ДСНС з різним досвідом екстремальної діяльності.

Мета дослідження - визначення прояву тривожності у працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: на прояв тривожності працівників ДСНС України впливає досвід екстремальної діяльності

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз існуючих в літературі даних щодо проблеми психічних станів в професійній діяльності.

2. Проаналізувати вплив екстремальних факторів на психіку працівників ДСНС України

3. Дослідити прояви тривожності у працівників ДСНС України.

4. Розробити психологічні стратегії до покращення емоційного стану серед працівників ДСНС в умовах війни.

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 емоційних станів працівників ДСНС України та визначення їх прояву в екстремальних ситуаціях.

- опитувальник для самооцінки рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна).

Наукова новизна: були розроблені рекомендації для працівників ДСНС України з подолання тривожності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використанні у наукових цілях.

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. Магістерська робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ-теоретично-методологічні підходи вивчення емоційних станів особистості у професійній діяльності, другий розділ-особливості стресостійкості працівників ДСНС України. Магістерська робота містить 3 таблиць, загальний обсяг 81 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Особливості психічних станів, їх прояви та класифікація

Проблема психічних станів є однією з маловивчених і складних у психологічній науці, особливо в її прикладних розділах, пов’язаних із професійною діяльністю людини в екстремальних умовах [4, 15, 26, 27, 28, 37, 38, 39,].

Саме тому для теорії й практики психології діяльності в умовах війни характерна підвищена увага до вивчення проблеми психічних станів, методів їхньої діагностики, профілактики й корекції [72].

У психологічному словнику стани розглядаються, як регулятивна функція адаптації до навколишньої ситуації і середовища.

В.Даль під терміном «стан» розумів “положення, у якому хтось або щось перебуває” [18]. Досить лаконічним є тлумачення психічного стану вченими Інституту психології ім. Костюка АПН України, як психологічної характеристики особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. У психологічному словнику за редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського психічний стан розглядається як поняття, що використовується для виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту, порівняно з психічними процесами та стійкими психічними властивостями. У психологічному словнику за редакцією К.К. Платонова вказано на проміжне місце психічних станів між психічними процесами і психічними властивостями особистості.

За ствердженням О.О. Прохорова (2002) важливою функцією станів є інтеграція окремих психічних станів і створення функціональних одиниць (процес – стан – властивість) [68].

Т.С. Кириленко психічний стан розглядав, як цілісну характеристику психічної діяльності, що відбиває момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, як форму реагування, та відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у визначений момент часу за певних умов [72].

Згідно з поглядами С.Л. Рубінштейна основним способом існування психічних станів є їх існування в якості процесу – неперервного і формуючого [76].

Психічні стани – це особлива психологічна категорія, яка об'єднує велику групу життєвих явищ. Виділення галузі психічних станів заповнює деяку прогалину в системі психології, розрив між психічними процесами та психічними властивостями особистості [24].

Проблема психічних станів має велике значення, адже успіх будь-якої діяльності прямо залежить від психічних станів особистості, яка її здійснює. Про складність цього явища свідчить той факт, що американський психолог У. Джемс визначав психологію як науку про психічні стани людини [62]. Недостатня увага протягом тривалого часу до питання про психічні стани пояснюється, на наш погляд, перш за все деякою вільністю в трактуванні та поводженні з термінами психологічної науки.

До середини 50-х років XX століття увага дослідників щодо вивчення психічних станів була, в основному, направлена на вивчення стану втоми, як фактора, що знижує ефективність праці фахівця (Богословський, 1891, Конопсевич, 1892, Моссо, 1893; Біне, Анрі, 1899) і емоційних станів. [24].

Перший поштовх до її вивчення дали дослідження психологів та фізіологів у галузі спорту, авіації. Так, протягом декількох років К.К. Платоновим досліджувались психічні стани льотчиків (напруженість, втома тощо) під час польотів. Ним обґрунтовані деякі питання експертизи та профілактики негативних психічних станів у льотчиків [65].

Психічні стани як самостійну категорію вперше виділив В.Н. Мясіщев (1932). Проте в теоретичному плані питання про психічні стани було поставлено М.Д. Левітовим (1964), який проаналізував наукову літературу з

цієї проблеми, розглянув механізми прояву психічних станів та виклав загальні завдання їх вивчення [38]:

- ✓ виділення психічних станів в особливу категорію психології та визначення її зв'язків з іншими психологічними категоріями;
- ✓ розгляд механізмів виникнення й розвитку психічних станів і визначення їхніх зв'язків з індивідуально-психологічними особливостями людини;
- ✓ дослідження психічних станів у різних видах людської діяльності.

На нашу думку, найбільш вдалим і повним є визначення поняття "психічний стан", яке дає М.Д. Левітов: "психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від відображення речей і явищ дійсності та психічних властивостей особистості" [38, 39].

Подальший внесок у вивченні психічних станів зробили І.А. Сапов, Є.М. Алексєєв. (2002), Л.Г. Дикая (1985), В.П. Загрядський, З.К. Сулимо-Самуйло (1991), А.О. Прохо-ров (2002), А.Ц. Пуні (1973); Ю.Е. Сосновикова, (1975); Т.А. Нємчин, (1983); Л.А. Китаєв-Смик (1988); В.А. Бодров (1995).

В останні два десятиріччя значно зріс інтерес психологів – дослідників до проблеми психічних станів та способів керування ними. У психології спорту, промисловій, авіаційній, космічній військовій, медичній психології все більше починають досліджуватися питання психічного стану спортсменів, льотчиків, космонавтів, операторів, військових та інших професій, що характеризуються стресовими та екстремальними умовами.

Так, трактується психічний стан як цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, направлені на досягнення позитивного результату [24]. Причому позитивний результат для функціональної системи може не співпасти з очікуваним людиною позитивним ефектом.

Психічний стан – це активна реакція функціональних систем. Незалежно від того діяльна чи бездіяльна людина, стани завжди активні за своєю фізіологічною природою.

Стани можуть характеризуватись:

1. За довготривалістю.
2. За ступенем активності функціональних систем.
3. За якістю розвитку [24].

Досить цікавою, на нашу думку, є класифікація психічних станів по Ю.Е. Сосновніковой [81]:

1. Група психічних станів, виділених за їх тривалістю.
2. Група психічних станів, виділених на основі їх просторових характеристик (наприклад, стан гніву, афекту може бути віднесеним до загальних психічних станів).
3. Група психічних станів, виділених на основі їх структурних особливостей залежно від переваги визначеного з'єднання одного компонента психіки. Можна виділити наступні групи психічних станів:

- група станів, у яких найбільш ярко виражені особистісні якості: темперамент, характер, можливості;
- група станів залежно від переваги основних сторін психіки: емоційної, вольової, інтелектуальної. Група станів не обмежується такими видами, як настрій, афект, пристрасть. Наприклад, довготривале відчуття любові може створювати стан, який характеризується ні як пристрасть, ні як афект, ні як настрій.

4. Класифікація психічних станів за принципом виконання їх функцій адекватності і неадекватності ситуації.
5. Психічні стани можна кваліфікувати по мірі їх розгляду.

У психології психічний стан розглядається, як два близьких за змістом, але різних за характером явища:

- відчуття благополуччя або неблагополуччя, загального комфорту або дискомфорту, що фіксується свідомістю людини за певний момент часу;
- ступінь благополуччя або неблагополуччя, що переживається людиною, який визначають зовнішні спостерігачі [78].

Для класифікації психічних станів В.А. Семиченко були запропоновані наступні критерії їх диференціації:

1. Довготривалість стану (короткочасне або затяжне).
2. Інтенсивність.
3. Модальність (стенічне або астенічне).
4. Суб'єктивне відчуття (приємне або неприємне).
5. Ступінь усвідомлення і регуляції (розуміння людиною того, що з ним відбувається і можливість контролювати свої дії);
6. Походження [78].

Усе вищесказане свідчить про те, що проблема систематизації психічних станів з'явилася одночасно з введенням у психологію даного поняття. Ця синхронність зумовлена тим, що нове поняття має більший обсяг, тобто включає в себе багато понять про різноманітні стани. Усі вони відрізняються за умовою виникнення, структурою та багатьма іншими властивостями. Описання цих понять можливе лише на основі їх чіткої систематизації.

Таким чином, історія вивчення проблеми свідчить про надзвичайну складність завдання систематизації психічних станів людини та необхідність пошуку нових шляхів їх вирішення.

Щодо українських вчених, то у дослідження психічних станів останнім часом внесли свій вагомий внесок Т.С. Кириленко (2002), А.М. Карпухіна (1997), В.М. Крайнюк, П.П. Криворучко, С.І. Яковенко, О.В. Тімченко (1997), С.Ю. Лебєдєва (2005), М.С. Корольчук (1993, 1996), В.І. Осьодло (2001), О.П. Макаревич (2001), Р.А. Шпак (2004), І.В. Бринза (2000), О.А. Блінов (1999), М.М. Дорошенко (2000) та ін.

Отже, аналіз свідчить, що у сучасній науковій літературі зустрічається досить велика кількість різних термінів і понять, подібних з терміном "психічний стан". Тому представляється актуальним коротко розглянути наше розуміння ключового терміну дисертаційного дослідження "психічний стан" і визначити його місце в системі подібних понять.

Психічний стан у контексті психології діяльності в особливих умовах і, зокрема сьогодення, дослідження, об'єктом якого є працездатні особи, фахівці аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, ми розглядаємо як частину більш загального поняття – "функціональний стан" [24, 28, 85].

У психологічній науці існує велика кількість різних визначень терміну "функціональний стан" (ФС). Виходячи із сучасних уявлень, функціональний стан – це сукупність наявних характеристик фізіологічних, психофізіологічних, психологічних, біохімічних та інших процесів, багато в чому визначальний рівень активності функціональних систем організму, особливості життєдіяльності, працездатність і поведінка людини [24].

При цьому, як відомо, ФС можуть бути класифіковані по надійності й важливості діяльності, ступеню напруги регуляторних механізмів гомеостазу, адекватності відповідної реакції організму вимогам виконуваної діяльності.

На підставі цінності й надійності професійної діяльності В.С. Новіков та ін. розділяють всі ФС на дві великі групи: припустимі (тобто "дозволені", наприклад – стомлення, емоційна напруга) і неприпустимі (тобто "заборонені", наприклад, перевтома, емоційна або нервово-психічна перенапруга).

Залежно від ступеня напруги регуляторних механізмів гомеостазу розрізняють нормальні, граничні й патологічні ФС. У цій класифікації знаходяться головним чином не категорії дії (цінність, надійність діяльності), а такі як – гомеостаз, здоров'я й хвороба. При цьому ми, слідом за П.К. Анохіним [3], розглядаємо гомеостаз як сукупність скоординованих реакцій, що забезпечують підтримку або відновлення сталості внутрішнього середовища організму.

Виходячи із цього, І.А. Сапов і А.С. Солодков (1980) [85] до нормальних ФС відносять ті, при яких зберігається заданий рівень діяльності, а її психофізіологічна цінність не перевищує можливостей гомеостазу. При патологічних ФС необхідна надійність діяльності не забезпечується, а її цінність перевищує можливості гомеостазу. Граничні ФС характеризуються зниженням надійності діяльності або неадекватністю її цінності параметрам

гомеостазу. Ці стани є по своїй суті перехідними, що свідчить про наявність дезадаптації [1].

Також було відзначено, що в основі формування й розвитку граничних психічних станів лежать порушення діяльності регуляторних механізмів, які тривалий час можуть не відображатися на працездатності. У цьому зв’язку граничні ФС можуть бути припустимими (адаптивними) і неприпустимими (дезадаптивними) [24, 85].

Отже, психічний стан необхідно розглядати як частину (компонент) функціонального стану організму.

Разом з тим, психічні стани виникають і розвиваються на основі психічних процесів і в структурі психіки розташовуються між процесами й властивостями особистості. Тому для них характерні прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами й властивостями особистості.

Психічним станам властиві ряд особливостей. Перша з них – цілісність. Хоча стани і відносять переважно до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність у цілому за певний проміжок часу.

Друга особливість психічних станів – їхня рухливість і відносна стійкість (тому що психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку). Вони менш постійні, чим властивості особистості, але більш стійкі й виміряються більшими одиницями часу, ніж психічні процеси.

Третя їхня особливість – прямий і безпосередній взаємозв’язок із психічними процесами й властивостями особистості. У структурі психіки стани розташовуються між процесами й властивостями особистості. Вони виникають у результаті відображення діяльності мозку. Проте, раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображеної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда та ін.), з іншого боку – представляють собою “будівельний матеріал” для формування властивостей особистості.

Отже, психічні стани служать фоном, що сприяє прояву особливостей особистості або маскуванню їх.

Четверта особливість психічних станів – їхня індивідуальна своєрідність і типовість. Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними й іншими рисами.

П'ята особливість психічних станів – їхнє значне різноманіття. Про це свідчить наступний неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія й безнадійність, зневіра й бадьорість, підйом і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій і т.д.

Шоста особливість – полярність психічних станів, тому, що кожному з них відповідає протилежне. Так, активності протистоїть пасивність, упевненості – непевність, рішучості – нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний особливо яскраво проявляються в екстремальних умовах діяльності.

Зазначені особливості властиві психічним станам будь-якої людини. Однак діяльність фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах війни різко відрізняється від звичайних, життєвих умов, звичних для більшості людей. Загальне й особливе в умовах діяльності визначає загальне й особливе в психічних станах фахівців екстремального профілю. Типові, наприклад, негативні психічні стани рятувальників ДСНС, особового складу спецпідрозділів України й військовослужбовців, що беруть участь у локальному збройному конфлікті.

Психічні стани мають рефлекторну природу. При цьому одні з них безумовно рефлекторного походження (стан голоду, спраги, ситості), а інші (переважна більшість) – умовно-рефлекторного. Наприклад, у людини, що звикла розпочинати роботу в той самий час, перед її початком виникає стан оптимальної готовності до діяльності, вона з першої ж хвилини входить у ритм праці.

Як відомо, основу психічних станів становить певне співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого, типового для даної людини) у корі головного мозку. Під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх подразників виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень. Психічні стани зовні проявляються в зміні подиху й кровообігу, у міміці, пантомімі, рухах, ході, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігається збільшення частоти й амплітуди подиху, незадоволеність викликає зменшення того й іншого; подих у збудженому стані стає частим і глибоким; у напруженому – уповільненим і слабким; у тривожному – прискореним і слабким; у стані страху – різко вповільненим; при несподіваному подиві подих миттєво стає частим, але зберігає нормальну амплітуду й т.ін.

У збудженому стані або стані напруженого очікування може підвищуватися частота й сила пульсу, величина кров'яного тиску в дуже широкому діапазоні (залежно від значимості виниклої для людини ситуації). Зміна кровообігу звичайно супроводжується блідістю або почервонінням тіла людини.

Індикатором психічного стану фахівця нерідко служать його рухи й дії (по невпевнених або млявих рухах ми судимо про стомлення, по різких і енергійних – про бадьорість), а також міміка (рух м’язів особи, очей, брів, губ, носа) і голос.

Розглянемо коротко сучасні класифікації психічних станів. Психічні стани групують за різними ознаками.

По відповідності основним станам вищої нервової діяльності можна розрізняти оптимальний, збуджений і депресивний стан. Наприклад, “нормальний бадьорий стан” з рівновагою між процесами порушення й гальмування може бути покладене в основу оптимального психічного стану, при якому діяльність людини активна й найбільш продуктивна [62].

Збуджений загальний стан правомірно розглядати як афективний, що ускладнює або робить неможливим гальмівний процес. При такому стані нерідко людина втрачає над собою контроль, порушується її діяльність,

особливо це стосується порушень, що можуть перейти в крайній ступінь – афект.

Наступний “довгий, але також послідовний ряд перехідних станів”, які пояснюють стан депресії, а також розгубленості, апатії. Першою фазою цього ряду – зрівнюється ефект сильних і слабких подразників. Наприклад, слабке реагування людей на те, що їх оточує – результат тривалої роботи без відпочинку, особливо без сну, призводить до стомлення кліток кори головного мозку.

При парадоксальній фазі на сильні подразники людина реагує слабкіше, ніж на менш сильні. Відбувається це тому, що гальмівний стан притупляється, працездатність кори мозку знижується, і сильні подразники виявляються надсильними, важко стерпними для ослабленої нервової клітки. Вона або зовсім не реагує на них, або дає дуже слабку реакцію. Слабкі ж подразники продовжують викликати звичайну реакцію, що об’єктивно стає більш сильною, ніж реакція на сильний подразник. Цим можна пояснити явища, коли людина реагує бурхливим спалахом на незначні зауваження товаришів і залишається зовсім байдужою до сильних заходів впливу.

При подальшому розвитку гальмівного стану кори наступає ультрапарадоксальна фаза, при якій на позитивні умовні подразники виникають гальмові реакції, а на гальмівні – позитивні. Пояснюється це так. Усякий позитивний подразник може зробитися для кори мозку непосильним і викликати охоронну гальмівну реакцію. Глибоке гальмування кори, що викликається в цьому стані позитивним сигналом, призводить до корінної зміни реакції на гальмівні сигнали. У той час, коли корковий представник позитивного подразника перебуває в стані гальмування, корковий представник подразника, що викликає звичайно гальмовий ефект, за законом позитивної індукції збуджується, що викликає позитивну реакцію. Прикладом психічного стану, що відповідає ультрапарадоксальній фазі, можуть служити випадки активного негативізму, упертості.

На таких же підставах розрізняють стани:

1) активний і пасивний;

2) творчий і репродуктивний;

3) парціальний і загальний стан (стан однієї аналізаторної або сигнальної системи й кори в цілому);

4) стани, викликані вибірковим порушенням і гальмуванням у корі й підкірці (активність підкірки й приторможенність кори породжує істеричний стан, і, навпаки, гальмування підкірки при порушенні кори – астенічні і т.д.).

За психологічними ознаками стани класифікуються на інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані [24].

Залежно від роду занять особистості психічні стани ділять на стани в ігровому, навчальному, трудовому, спортивному й іншому видах діяльності.

По ролі в структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними або груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, що викликала в людини нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісними і колективними (груповими) є стани, типові, властиві конкретній людині або ж колективу (групі, команді).

За глибиною переживання розрізняють стани глибокі й поверхневі. Наприклад, пристрасть більше глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани ділять на позитивні й негативні. Негативно діючі на людину й колектив стани нерідко бувають причиною виникнення психологічного бар’єру між командиром (начальником) і підлеглим. У такому випадку виховні заходи виявляються малоефективними або взагалі безрезультатними. У той же час психічні стани, що позитивно впливають на психічну діяльність, підвищують ефект педагогічного впливу.

За тривалістю протікання стани бувають тривалими й короткими. За ступенем усвідомленості стани можуть бути більше або менше усвідомленими.

Ряд авторів класифікує психічні стани за спрямованістю й силою прояву на чотири умовні групи [72]:

1. Позитивні психічні стани, що проявляються в активній формі: стан бойової готовності, активності, підйому, напруженості, психічної стійкості.

2. Психічні стани пасивної форми: стан заспокоєності, передбойової (післябойової) апатії, неуважності, незібраності, зайвої стриманості.

3. Негативні психічні стани активної форми: передбойова (передстартова) “лихоманка”, паніка, занепад, стрес, страх.

4. Негативні психічні стани пасивної форми: ригідність, фрустрація, синдром нав'язливості (смерті, неминучості поранення (отримання травми), нанесення шкоди здоров’ю внаслідок радіоактивного опромінення тощо), тривога, занепокоєння.

Необхідно відзначити, що психічні стани, як і всі явища психічного життя людини, детерміновані впливами діалектичної сукупності умов зовнішнього й внутрішнього середовища. Особливе значення в їхньому виникненні мають соціальні умови життя особистості. Тут можна говорити, наприклад, про типові стани людини сучасного Українського суспільства, що переживає стан непевності у завтрашньому дні, остраху безробіття й т.ін.

Однак у людей однієї суспільно-економічної формації під впливом конкретних фактів життя й особистісних особливостей можуть виникати різні психічні стани. При цьому найбільш значимі факти громадського життя викликають подібні стани в багатьох людей (наприклад, Чорнобильська катастрофа, Скнилівська трагедія в Україні, захоплення терористами школи в Беслані).

Психічний стан багато в чому залежить від глибини усвідомлення фахівцем свого службового або професійного (військового) обов’язку й відповідальності за завдання, що виконуються. Практика показує, що, коли людина глибоко усвідомлює свій цивільний і службовий (професійний) обов’язок і відповідальність, у нього виникають позитивні стани. У свою чергу й почуття обов’язку формується й закріплюється через певні психічні стани. Це має неабияке значення для формування почуття службового

обов’язку й відповідальності у фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України в період їхнього професійного становлення і професійної підготовки.

Фактори широкого соціального плану впливають на психічні стани особистості (фахівця) безпосередньо прямо й опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов (колектив, родина тощо). У сукупності конкретних обставин особливе місце займають умови праці й служби, порядку й дисципліни в рятувальних підрозділах; організація побуту й відпочинку особового складу, ступінь задоволення їхніх потреб і запитів, система сталих взаємин.

Психічні стани фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України максимально залежать від службово-ділової обстановки в колективі, психологічної сумісності й згуртованості колективу. Чітко організований процес службової діяльності, згуртований колектив, породжують стани захопленості, професійної гордості й високої психологічної готовності до виконання складних і відповідальних завдань.

Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-психологічна атмосфера колективу (підрозділу, частини), стиль відносин керівників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип відносини до служби, характер суспільної думки, що переважають міжособистісні й групові (колективні) настрої й традиції, що склалися в колективі, і таке інше. Люди спокійні, упевнені в собі, у своїх силах, високопрацездатні при сформованих між ними відносинах взаємної принципової вимогливості, справедливості й доброзичливості.

На психічні стани фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України впливають їхні попередні стани. Зв’язок між даними психічними станами і тим, що їм передувало, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним. Наприклад, висока напруга, працездатність, мобілізація всіх своїх фізичних і духовних сил, властиві працівнику аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України в період ліквідації наслідків надзвичайної ситуації й порятунку потерпілих,

змінюється на стан розслабленості, розрядки, коли аварійно-рятувальні роботи завершені. В інших обставинах між попереднім і наступним психічним станом є відношення не протилежності, а подібності. Більше того, що попередній психічний стан фахівця може підсилювати дієвість його наступних станів.

Винятково значна залежність психічного стану фахівця від стану його здоров'я. При погіршенні самопочуття людини лікарі роблять висновок про початок захворювання ще до появи об'єктивних симптомів. Фахівці аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, як правило, мають міцне здоров'я й необхідну фізичну підготовку. Погіршення їхніх психічних станів через хворобу – явище рідке. Однак можливі різні нездужання, тимчасові погіршення самопочуття, що необхідно враховувати при організації психологічного супроводу діяльності даних фахівців.

Крім того, суб'єктивні показники самопочуття, активності й настрою часто відбивають мотивацію до того або іншого виду діяльності. Інакше кажучи, фахівець аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України може на суб'єктивному, найчастіше ще не усвідомленому рівні, сигналізувати через зниження показників психоемоційного стану про зниження мотивації до діяльності.

Психічні стани фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України можуть зазнавати істотних змін і у зв'язку із впливом на організм професійних завдань, що різко змінюються при виконанні, кліматичних або специфічних для діяльності умов (фактори пожежі, землетрусу, аварії, надлишок або недолік інформації, загибель людей, кліматичні умови тощо).

У динаміці психічних станів фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України можна виділити три істотних періоди: підготовка до виконання професійних завдань; виконання цих завдань і період після закінчення їхнього виконання.

Напередодні виконання відповідального професійного завдання в умовах війни фахівець може переживати стан тривожного очікування. У цьому стані відбувається завчасне налаштування фахівця на очікувані умови

праці. Очікування може бути різним за психологічним змістом. Воно проявляється у вигляді емоційного підйому, порушення або апатії, непевності, остраху, тривоги. Стан людини в момент тривожного очікування характеризується підвищеною напруженістю й психологічним стресом [19, 70, 74].

Головними джерелами й причинами напруженості, за даними різних авторів, як правило є: небезпека, що створює загрозу життю; відповідальність за виконання завдання; стислість і невизначеність інформації, що надходить до рятувальника; дефіцит часу на прийняття рішень і дій; надмірна емоційна збудливість, вразливість і низька емоційна стійкість фахівця; невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, пропонованим даною діяльністю до особистості; психологічна непідготовленість до виконання завдання; невпевненість у надійності техніки, засобах індивідуального захисту тощо.

Перехід від підготовчого етапу до виконання екстремального завдання пов'язаний з подоланням стану ригідності (негнучкість, оціпеніння), у якому проявляється інертність психіки людини, що виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена здатність психіки переключатися може здійснити на діяльність фахівця сковуючий вплив, істотно понизити гнучкість поводження, утруднити адаптацію його до умов обстановки, що змінюється. Головною умовою подолання ригідності є тренування й психологічна підготовка фахівців до діяльності в екстремальних ситуаціях.

На етапі виконання екстремальних завдань важливе значення має підтримка у фахівців і колективів стану активності, високої працездатності, зібраності, рішучості, оптимального робочого збудження, згуртованості колективу, готовності до самопожертви. Для всіх цих станів характерне: безумовне панування моральних мотивів поводження, загострення почуттів обов’язку й відповідальності, гранична змобілізованість усіх сил і можливостей при найвигіднішому рівні емоційної й вольової напруги і найкращому протіканні всіх психічних процесів; високий ступінь захисту

стосовно несприятливо діючих зовнішніх і внутрішніх впливів; уміле довільне керування своїми думками, почуттями, діями й поводженням в екстремальних умовах діяльності.

В екстремальній ситуації в умовах воєного стану у психологічно непідготовлених фахівців може виникнути страх – афективний психічний стан, що викликається надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками. Такі негативні стани можуть порушити психічну стійкість фахівця, викликати негативні прояви, послабити його працездатність.

За ступенем інтенсивності й глибини переживань страх переживається у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан жаху проявляється в астенічній і стенічній формах. У першому випадку під впливом небезпеки людина ціпеніє й виявляється нездатною до руху й дій; стенічна реакція характеризується, навпаки, різким руховим порушенням, метушливістю, прагненням втекти від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, викликає у неї глибоке потрясіння.

Однієї із глибоких патологічних форм страху є психологічний шок – тимчасова втрата всякої здатності психічної діяльності у людей, не підготовлених у психологічному відношенні до екстремальних умов.

Страх може викликати паніку (груповий стан) – гнітючий афект, що розвивається раптово при несподіваному враженні загрозливого характеру й швидко поширюється шляхом психічного впливу на багатьох осіб. Паніка охоплює, подібно епідемії, майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки.

У сучасній психологічній літературі виділяють наступні види паніки:

1) паніка, що розвивається при раптовому виникненні загрозливої обстановки, під час відсутності періоду очікування небезпеки (наприклад, при раптовому викиді в атмосферу зі зруйнованого енергоблоку АЕС радіоактивних відходів);

2) паніка, що виникає в обстановці тривалого очікування небезпеки, наростання тривоги й групової напруженості, які сприяють виснаженню нервової енергії людей, і вони починають на звичайні подразники реагувати панічними реакціями. Виникненню такої паніки сприяють: негативні слухи й недостатність інформації про події, що відбуваються; незайнятість людей; відсутність відповідальності за доручену ділянку праці. Впливає на виникнення паніки навколишнє оточення: руйнування, вид спотворених людей й т.і.

У фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України паніка, як правило, не зустрічається, однак, найчастіше вони її спостерігають у реальних умовах під час дій постраждалого населення (воєнні дії, пожежа, землетрус, аварія й т.і.).

Після виконання професійних завдань, залежно від ефективності їхнього виконання й змісту, фахівці можуть переживати різні психічні стани: глибокого задоволення від успішно виконаного завдання, високого підйому морального духу й готовності продовжувати діяльність, самовпевненості, самозаспокоєності, зниження пильності, втоми, апатії, фрустрації й т.і.

Таким чином, при організації системи моніторингу працездатності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України необхідний контроль за їхнім психічним станом на різних етапах професійної діяльності, у тому числі перед, безпосередньо в процесі й після виконання складних професійних завдань.

1.2. Вплив екстремальних ситуацій під час воєного стану на професійну діяльність працівників ДСНС України

Життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язані з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних і інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені ефекти такого впливу на психіку

людини при техногенних і природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань трудової діяльності. У численних роботах відзначається, що впливи такого роду призводять не тільки до погіршення функціонального стану, але також до зміни особистісного статусу, порушенню ефективності й безпеки праці, розвитку психосоматичних і інших захворювань [9, 13, 16].

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес [13, 32]. Як самостійний науковий феномен він став предметом спеціальних досліджень усього три-чотири десятиліття тому назад. Зародження цієї проблеми пов'язане з досягненнями в області вивчення біологічного й фізіологічного стресу, психології й фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних захворювань і ряду інших напрямків. Істотний внесок у становлення даної проблеми зробили дослідження таких станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлення (перевтома) і інші.

Сутність вчення про психологічний стрес відображено в змісті його поняття. Р. Лазарус і Р. Лейтер [33] визначили психологічний стрес як «реакцію на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом». Цей стан можна трактувати більшою мірою як продукт наших когнітивних процесів, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам керування й стратегії поведінки в екстремальних умовах, їхньому адекватному виборі. Р. Лазарус і С. Фолкман [33] представили психологічний стрес як «певний взаємозв'язок між людиною й надмірними вимогами середовища», що пов'язане з перевищенням його ресурсів і створенням погрози для особистого благополуччя.

Узагальнюючи уявлення закордонних науковців про сутність психологічного стресу, можна сказати, що цей стан розглядається як процес (а не тільки реакція), у якому вимоги ситуаційного впливу оцінюються особистістю щодо її ресурсів, необхідних для задоволення цих вимог.

Когнітивна оцінка взаємодії, на думку зазначених авторів, є основним регулюючим фактором реакції на стресори. Вона ж визначає міжіндивідуальні розходження в реакції на певну стресову ситуацію.

Однак механізми регуляції психологічного стресу не зводяться тільки до оцінних процесів, про що свідчать дослідження багатьох вчених [2, 9, 13, 22, 32]. У нашій роботі ми зробили спробу теоретичного аналізу й узагальнення даних про роль різних проявів психіки в розвитку системи регуляції стресу та реакції особистості на дію стрес-чинників. Знання цих питань повинне визначити не тільки розуміння специфіки виникнення й особливостей прояву психологічного стресу у конкретних індивідів і контингентів людей у різних життєвих і виробничих ситуаціях, але також стратегії та засоби подолання цього стану.

Як вихідні позиції, що визначають наявність системних ознак у розвитку психологічного стресу, можна представити дві теорії, що відбивають закономірності організації людиною інформації про явища зовнішнього й внутрішнього миру й вибудовування їм на цій основі конкретних дій і вчинків.

1. У теорії «особистого конструкта» Д. Келлі ключова ідея полягає в тому, що люди стають психічно сприйнятливими в тому ступені, у якому вони очікують події. Очікування обмежує огляд і сприйняття до дуже вузького, заздалегідь визначеного діапазону. Різні припущення про можливі події, а також варіанти їхнього тлумачення існують тільки в межах, заданих їхнім очікуванням.

2. По теорії «схем» Ж. Піаже свідомість може змінювати заздалегідь визначені схеми сенсорного входу залежно від характеру ситуації, що й обумовлює роль особистої схеми в розвитку ряду психічних станів. Зокрема, схема очікування успіху або невдачі може впливати на підхід до ситуації, її оцінку, у цьому випадку схема працює як первинно значима система в пізнанні.

Передача повідомлення про стрес здійснюється по трьох основних каналах нервової системи:

1. від мозку за допомогою рухових нервів вони передаються до нижніх та верхніх кінцівок та до інших кісткових м'язів, що приводить їх у стан готовності до руху;

2. до вегетативної нервової системи, внаслідок чого піднімається кров'яний тиск, частішає частота ударів серця, підвищується рівень цукру в крові, уповільнюється процес травлення;

3. стресові сигнали передаються на наднирники, які викидають у кров головний стимулятор - адреналін.

Будь-який несприятливий фізичний або психічний фактор "натискає" на гіпоталамус (керівну структуру мозку). Він віддає накази органам нижчого підпорядкування, зокрема, змушує інший мозковий центр - гіпофіз виробляти гормон АКТГ, що активізує наднирники. Ці залози у великій кількості викидають у кров свої гормони "тривоги"' - адреналін і норадреналин. Під їхнім впливом відбуваються зміни у нервовій системі. Одночасно ще один гормон наднирників - кортизол включає реакції, що прискорюють обмін речовин. Словом, майже миттєво, автоматично, без участі нашої волі організм приводиться в стан підвищеної бойової готовності.

Професійна діяльність займає дуже важливе місце в житті людини. Робота, окрім поліпшення фінансового становища, дає й новий круг знайомих, зміну темпу життя, а також нові досягнення, поліпшення самооцінки, зниження депресії й ще багато іншого, що важливо для багатьох, гроші, якими можна розпоряджатися як заманеться.

Але робота може стати джерелом не тільки задоволення, але й стресу. У будь-якій організації причиною стресу є невідповідність того, що вимагає конкретна ситуація, і того, що може зробити в даній ситуації працівник, що має певний рівень здібностей, умінь і навичок. Такі ситуації є досить частими в професійній діяльності фахівців пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах війни.

Вченими виділяються наступні джерела стресу як різних типів невідповідності між необхідним і можливим:

- фізичні (гучність, запах і ін.);
- соціальні (нормативні обмеження);
- особистісні (тривожність, низька самооцінка);
- особливості завдання (ступінь складності, монотонність виконуваної роботи);
- структурні (необхідність роботи в групі або індивідуально);
- рольові (можливість ініціативи або підпорядкованість лідерові) [8, 11, 17].

Сучасна концепція стресу припускає в нормі відповідність між зовнішніми й внутрішніми факторами. Розбіжність виникає в результаті заниження/завищення пропонованих вимог. Можливі неясності рольових позицій і очікувань. На практиці у пожежних професійний стрес часто є результатом недостатньої інформованості працівника про те, що від нього конкретно потрібно, які особливості конкретної робочої ситуації, що саме йому доведеться робити.

Як уже згадувалося, кожне утруднення, з яким стикається людина, є стресовим тільки в тому випадку, якщо воно оцінюється негативно й/або не є адекватної стратегії його подолання, тобто якщо вимоги ситуації перевищують відповідні можливості людини. Негативні наслідки можуть виникати й тоді, коли така ситуація стає хронічною. У цьому випадку необхідні заходи щодо керування стресом.

Стрес варто відрізняти від ситуації зустрічі з навантаженням і від кризи. Будь-яка робота припускає наявність певного навантаження, але не всяке навантаження представляє труднощі. Криза представляє собою стан тривалого особистісного дисбалансу, що є результатом сильного за ступенем впливу або несподіваної події [2].

При стресі з'являється дисбаланс, при якому людина не має адекватної стратегії дій для вирішення конкретного завдання або подолання виниклої емоційної реакції. У ситуації стресу, що пов’язана із виконанням завдання,

людина може вдатися до стратегії ситуаційного контролю (наприклад, звертання до колег за конкретною допомогою) або керування своїми реакціями. Якщо людина втрачає контроль над ситуацією або своїми емоційними реакціями, то в неї виникає стрес.

Наслідки стресу вивчалися багатьма дослідниками [32]. Є свідчення того, що стрес призводить до різних захворювань, але не завжди людина може протистояти навіть тривалим і сильним стресорам, якщо вона володіє адекватними стратегіями поведінки в стресовій ситуації. Тільки сполучення ситуаційного перевантаження й обмежених когнітивних і емоційних можливостей веде до захворювання.

Розвиток хвороби внаслідок стресу - процес, що має безліч стадій, які послідовно послабляють опірність: негативні афективні реакції стають усе сильніше, когнітивні здібності послабляються, знижується ефективність фізіологічних реакцій, а соматичні фактори - обмежена рухливість, паління, надлишкова вага, погане харчування - збільшують імовірність розвитку хвороби. Хронічний стрес веде до того, що у людини складається враження, що вона попадає в залежність від ситуації й контроль над нею загублений. У цьому і є головні причини виникнення хвороби. Стосовно до професійної діяльності можна сказати, що якщо на робочому місці можливість керування ситуацією дуже низка, а напруженість роботи дуже висока, то така робота сама по собі є стресором. Ці особливості майже повністю характеризують професійну діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах війни.

Хронічний стрес, виснажуючи ресурси особистості, робить організм усе більше й більше уразливим, що веде до серйозних захворювань. Саме хронічний стрес - через ряд послідовних стадій - веде до небажаних наслідків, серед яких почуття незадоволеності, втрата мотивації, виснаження, появи психосоматичних скарг і більш серйозних захворювань.

Результатом професійного стресу може стати професійна деформація особистості у вигляді психічного вигоряння [10, 42]. Деформація особистості являє собою зміни, що відбуваються з фахівцем в процесі її професійної

діяльності, що знижують її адаптивність та ефективність виконання професійних обов’язків. Уперше професійна деформація стала описуватися в 60-х роках двадцятого сторіччя. Це було пов'язане з початком вивчення професії на предмет її ефективності, залежності від соціального оточення.

Зазначається, що професійна деформація може проявлятися на чотирьох рівнях:

1. Загальнопрофесійні деформації, що характеризують подібні зміни особистості у всіх фахівців, які займаються певною професійною діяльністю. Наявність цих деформацій робить працівників однієї професії, що працюють у різних установах, проповідують різні погляди, з різним темпераментом і характером, схожими один на одного. Дані інваріантні особливості обумовлені специфікою простору.

2. Типологічні деформації, викликані поєднанням особистісних особливостей з відповідними елементами функціональної структури професійної діяльності в цілісні поведінкові комплекси.

3. Специфічні або предметні деформації, які обумовлені специфікою предмета діяльності.

4. Індивідуальні деформації, які визначаються змінами, що відбуваються зі структурами особистості й зовні не пов'язані із процесом професійної діяльності, коли паралельно становленню професійно важливих для будь-якої професії якостей відбувається розвиток якостей, що не мають, на перший погляд, відношення до професійної діяльності. Це можна пояснити тим, що особистісний розвиток здійснюється не тільки під впливом тих дій, прийомів, операцій, які виконує фахівець, а насамперед обумовлені його особистісною спрямованістю [5, 11, 17, 31].

Спираючись на зазначене, відмітимо, що на сьогодні є досить актуальною проблема розробки спеціальної психопрофілактичної програми для працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України, метою якої є навчання фахівців методам ефективного протистояння стресу, навичкам саморегуляції психічного стану та поведінки, а також навичкам релаксації та швидкого психологічного відновлення.

У загальному вигляді під стресс-синдромами професійної діяльності розуміється сукупність відносно стійких проявів стресового реагування в типових професійно-важких або стресогенних ситуаціях. Стрес-синдроми - це негативні наслідки взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах і діях різноманітних стресс-чинників. Психодиагностка синдромів професійного стресу орієнтована на визначення системного характеру порушень в психічній регуляції діяльності людини при якісно неоднорідних станах, що відбивають причинно-слідчі зв'язки переживаного людиною дискомфорту [33].

При регуляторному підході до вивчення стресу аналіз симптоматики сфокусований на конкретних формах і проявах різного роду негативних функціональних станів. У цьому напрямі стресс-синдроми розуміються як стійкі несприятливі функціональні стани, що виникають в процесі роботи і впливають на ефективність діяльності працюючої людини [20]. У якості стресс-синдромів вивчаються стани як пониженої, так і підвищеної активності і працездатності: стомлення, монотонія, пересичення, стани депресії, апатії, агресії, стрес, фрустрація, тривога та ін.[35]. Численні дослідження А.Б. Леоновой говорять про те, що "палітра станів пониженої працездатності і результативності професійної діяльності дуже різноманітна, тому для обгрунтування корекційно-відновних заходів потрібно диференційовану оцінку цих станів" [35]. При цьому психічні стани, у тому числі і стресові, розглядаються не як деякий "фон", на якому розгортається діяльність, а як "зріз" актуалізованих в конкретний момент часу внутрішніх засобів, притягнених для вирішення завдань, що стоять перед суб'єктом, або, в загальнішому сенсі, - механізмів регуляції діяльності [20, 36].

В ході розвитку теорії психологічного стресу і розширення уявлень про його довготривалі або хронічні наслідки стрес-синдроми стали розглядатися не лише як стани(короткочасні, домінуючі, хронічні), але також і як стійкі особові зміни, у тому числі і професійно-поведінкові прояви у вигляді професійних деструкцій і деформацій [6, 59]. Таким чином, стрес-синдроми - широкий спектр стресового реагування на важкі обставини (чи ситуації), що

починається від виникнення "гострих" стресових станів, триває через акумуляцію хронічних ефектів у формуванні стійких особових деструкцій і деформацій, далі детермінує різні патологічні зрушення.

Значний інтерес для теорії і практики стрес-менеджменту представляє виявлення специфіки формування професійно обумовлених синдромів стресу при системній логіці аналізу:

- від причин стресу, які визначаються змістовними особливостями і умовами професійної діяльності конкретного типу;

- до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів;

- до фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особових і поведінкових деформацій [35].

Відповідно до цієї логіки можна виділити декілька рівнів опису синдромів стресу професійної діяльності.

Перший рівень - опис суб'єктивних репрезентацій окремих стрес_чинників або стресових ситуацій, що сприймаються суб'єктом як що обтяжують або утрудняють успішне виконання професійної діяльності або життя, що негативно позначаються на якості, і душевному комфорті. Симптомами стресового реагування є кількість сприйманих зовнішніх стресс-факторов, міра адекватності когнітивної оцінки їх "руйнівної сили"("шкідливості"), а також динаміка зміни (чи збереження) значущості і цінності ефективної взаємодії з важкими ситуаціями професійної діяльності. Іншими словами, симптоми стресового реагування можуть проявлятися в когнітивній, ціннісно-мотиваційний і емоційній сферах. Другий рівень опису синдромів стресу професійної діяльності - симптоми переживань стресу у вигляді гострих короткочасних, хронічних, домінуючих стресових або постстресових станів. Прикладами таких станів є стани пониженої працездатності (монотонія, психічне пересичення, напруженність, стрес, стомлення).

Особливий інтерес представляє точка зору на функціональну роль психічних станів. Вона розглядає психічні стани як відображення того готівкового потенціалу внутрішніх ресурсів людини, яка актуалізується або доступна для актуалізації в процесі виконання роботи в поточній ситуації. У зв'язку з цим симптомами стресового реагування є динаміка зміни актуальних психічних станів, сприяючих або не сприяючих адаптації до стресових ситуацій професійної діяльності. Автор відмічає, що специфіку психічного стану, що формується, можна зрозуміти тільки на основі виявлення реально діючих мотивів діяльності, які проявляються в оцінках рефлексій наявної (реальною) ситуації і своєї поведінки з урахуванням їх емоційного забарвлення. Виходячи з цього в якості основних індикаторів станів пониженої працездатності слід назвати трансформацію мотивів діяльності, оцінок рефлексій проблемних (чи стресових) ситуацій, виникнення негативних емоційних переживань і поведінкові зміни.

Л. В. Куликів до найбільш частих стресових переживань відносить: тривогу, що підвищилася, відчуття кризи або важковизначуваної перешкоди, відчуття втрати контролю над тим, що відбувається, недостатню концентрацію уваги, млявість або апатію, розлади сну і апетиту. В якості основних ознак стресового стану Л. В. Куликів виділяє наступні:

1) реакція цілого організму (організму як цілого);

2) напруга;

3) очікування або сприйняття загрози;

4) активація і перебудова захисних сил організму у зв'язку з тим, що наявні адаптивні реакції недостатні.

Стресові симптоми можуть бути виявлені в усіх сферах психіки. У емоційній сфері найважливіші феномени - почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній - сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеною. У мотиваційній - мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися підйом, але може з'явитися і гальмування, що супроводжується почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою

інтересу. У поведінковій сфері - зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні.

Дослідники відмічають, що нерідко стресовий стан продукує сама особа, її певний склад, деякі особові особливості. Одні і ті ж особові особливості можуть бути і джерелами стресу, і якостями, що поглиблюють стресовий стан, викликаний іншими причинами. Наростання суб'єктивних відчуттів стресу може призводити до зміни обставин таким чином, що вони і об'єктивно можуть стати стресовими. В цьому випадку особові особливості створюють суб'єктивний (ендогенний) стрес, а потім людина починає бачити, знаходити в ситуації обставини, які посилюють в нім цей стан. Очевидно, це відбувається тоді, коли під впливом стресових обставин настає певна особова трансформація як наслідок стресових реакцій, що накопичилися, станів і дезадаптивных моделей поведінки.

Третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності - симптоми стійких особових і поведінкових деструкцій і деформацій. Професійні деструкції - це негативні наслідки робочих стресів, що поступово накопичилися, у вигляді стійких змін структури і змісту професійної діяльності, а також структури особи суб'єкта. Профдеструкції негативно позначаються на продуктивності і задоволеності працею, функціональних і міжособових взаємодіях з бізнес-партнерами, а також на розвитку особистості суб'єкта праці. Професійні деструкції пов'язані як із загальними чинниками життєдіяльності людини (віковими кризами і ін.), так і із специфічними детермінантами.

А. К. Маркова виділяє основні тенденції розвитку професійних деструкцій:

- відставання, уповільнення професійного розвитку в порівнянні з віковими і соціальними нормами;

- несформованість професійної діяльності (працівник як би застряє у своєму розвитку);

- дезинтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і як наслідок - нереалістичні цілі, неправдивий сенс праці, професійні

конфлікти;

- низька професійна мобільність, невміння пристосуватиця до нових умов праці;

- розузгодила окремих ланок професійного розвитку (наприклад, мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості);

- погіршення раніше наявних професійних даних, послаблення професійно важливих якостей;

- спотворення професійного розвитку, поява негативних якостей, відхилення від соціальних і індивідуальних норм професійного розвитку, що міняють профіль особи;

- поява стійких деформацій особи (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також неповноцінної професійної позиції, особливо в професіях, що приносять владу і популярність);

- припинення професійного розвитку через професійні захворювання або втрати працездатності.

В цілому професійні деструкції і деформації (як професійно небажані якості) є наслідком професійної дезадаптації, порушують цілісність особи суб'єкта праці, знижують задоволеність самореалізацією, адаптивність, стійкість, негативно позначаються на продуктивності діяльності. Професійні деструкції в найзагальнішому вигляді - це порушення вже засвоєних способів діяльності; зміни, пов'язані з дезадаптацією до організаційних і професійних стресів, стресів професійного становлення; зміни, пов'язані з віком, фізичним і нервово-психічним виснаженням. Сукупність цих проявів зумовлює специфіку різних стрес-синдромів типу "емоційне виснаження", синдром хронічної втоми, тайм-синдром менеджера, синдром самотності та ін. Подолання деструкцій вимагає глибинною особово-орієнтовоної реконструкції, великих зусиль як з боку особи, так і з боку психолога-консультанта, супроводжується великим опором і психічною напруженістю.

Існує думка, що професійні деструкції і деформації породжуються тривалістю (багаторічним стажем) виконання однієї і тієї ж трудової діяльності. Будь-яка професійна діяльність вже на стадії освоєння, а надалі при регулярному виконанні деформує особу [43]. Багато якостей людини залишаються незатребуваними, обумовлюючи внутрішньоособовий стрес. Це сприяє розвитку професійної акцентуації - надмірно виражених якостей, що негативно позначаються на діяльності і поведінці фахівця. Дослідники вказують, що багаторічне виконання професійної діяльності у разі хорошої адаптивності особи повинне супроводжуватися особовим і професійним зростанням, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності. Навіть в цьому випадку неминучі періоди стабілізації. На початкових стадіях вони недовгочасні, в подальшому збільшуються. У крайніх випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особи. Стагнація може переживатися суб'єктом як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється в стійких стрес-синдромах. Особа особливо уразлива для появи професійних стрес-синдромів в моменти криз свого професійного становлення. Непродуктивний вихід з них спотворює подальший професійний розвиток суб'єкта у вигляді стійких стрес-синдромів (хронічних станів пониженої працездатності, деструкцій і деформацій).

Э.Ф. Зеер виділяє три групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою представляють різні види психологічних стрес-чинників, опосередковуючих виникнення стрес-синдромів:

1. Об'єктивні детермінанти, пов'язані з соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, профессионально-пространственная середовище), - зовнішні стресс-факторы;

2. Суб'єктивні детермінанти, обумовлені особливостями особи і характером професійних взаємовідносин, внутрішні стрес-фактори;

3. Об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, що породжуються системою і організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників організаційні стреси.

4. Професійні деформації (професійно-небажані якості), що порушують цілісність особи, що знижують її адаптивність, стійкість, що негативно позначаються на продуктивності діяльності [23].

Як вже відзначалося, є немало свідчень тому, що тривала дія на людину професійних стресів різної природи і інтенсивності призводить до зниження інтересу і трудової мотивації, погіршенню самопочуття і задоволеності роботою, підвищенню дратівливості і конфліктності, а також збільшує ризик розвитку стійких симптомів стресових станів і особових деструкцій. Проте на практиці можна бачити, що вік і стаж роботи мають неоднозначні зв'язки з вираженістю різних стрес-симптомів, що не дозволяє прямо зіставити характерні стрес-синдроми для певних вікових або професійних груп [34, 59]. Очевидно, це пов'язано з тим, що є великий розкид в характеристиках особової стрес-стійкості, а також з істотним впливом як "зовнішніх" (соціальних), так і прижиттєво придбаних "внутрішніх"(особових) ресурсів адаптації до життєвих і професійних стресів. Проте виділення специфічних стрес-синдромів і їх симптоматики, чинників ризику їх розвитку представляється важливим для вирішення практичних завдань профілактики і подолання негативних наслідків професійного стресу.

При інтегральному підході до психологічного стресу відмінності в стрес-синдромах між представниками різних вікових і професійних груп виявляються не стільки в площині міри вираженості тих або інших стрес-симптомів, скільки в площині їх структури. Так, за даними деяких авторів [35], структура професійного стресу (ПС) у топ-менеджерів істотно відрізняється від структури ПС у лінійних менеджерів. Відмінності в симптоматиці гострих і хронічних стресових станів в різних групах менеджерів проявляються на рівні різнорідних якісних тенденцій. Автори зв'язують це з особливостями змістовної сторони виконуваної управлінської діяльності і суб'єктивним відношенням до професійних труднощів. На ряду з цим виявлено, що вплив гендерних відмінностей на особливості синдромів ПС має опосередкований характер і проявляється у більше вираженій симптоматиці переживань гострих і хронічних стресових станів у

менеджерів-жінок. У жінок-менеджерів в порівнянні з чоловіками-менеджерами яскравіше представлена негативна симптоматика переживань не лише стресових станів, але і особових деформацій. На думку авторів, ці відмінності між чоловіками і жінками-менеджерами не пов'язані з принциповими змінами в психологічній структурі синдромів ПС, а "швидше відбивають різницю у формах емоційного реагування на скрутні ситуації між чоловіками і жінками, закріпленими в культурі поло-ролевими стереотипами поведінки" [35]. Відзначається, що негативні тенденції більше виражені у жінок, що займають високі керівні пости, в порівнянні з жінками-менеджерами лінійного рівня. Виявлено, що вплив віку на зміни в стрес-синдромах пов'язано з особливостями ситуації особового зростання на різних етапах професійного становлення. Таким чином, спостерігаються специфічні особливості стрес-синдромів у представників управлінських професій залежно від підлоги, віку і посадового статусу. Можна припустити, що ці закономірності діють і для представників інших професійних груп.

В якості методологічних концепцій вивчення стрес-синдромів працюючу людину можна виділити наступні. В першу чергу, це синдромологический підхід, який спрямований на виявлення різноманіття симптоматики, що обтяжує процеси життєдіяльності і професійної адаптації до специфіки "робочого середовища" і професійних навантажень і вимог. Синдромологический підхід сфокусований на визначенні системного характеру порушень в механізмах регуляції діяльності при якісно неоднорідних станах, що відбивають причинно-наслідкові зв'язки між стрессорами і переживаннями дискомфорту і порушеннями працездатності [35].

Для управління стрес-синдромами недостатнім є тільки виявлення і впорядковування симптомів дезадаптації - форм психічного або функціонального неблагополуччя, особових або організаційних причин їх виникнення. Важливе визначення специфіки прояву стрес-синдромів залежно від етапів професіоналізації, типів стресових ситуацій і особливостей взаємодії суб'єкта праці з цими ситуаціями (змістовні, смислові, ресурсні і

тимчасові параметри). У зв'язку з цим в якості другого методологічного підходу слід виділити динамічний підхід Л.А. Анціферой. Він орієнтований на вивчення якісних змін в особі з віком, життєвими обставинами, професією і ін., виявлення первинних і вторинних детермінант трансформації суб'єктних якостей, у тому числі і стрес-реагування залежно від особових, ситуаційних, ролевих, організаційних, професійних і інших чинників.

Третьою методологічною основою для вивчення стресс-синдромов є когнітивна концепція психологічного стресу (Кокс, Лазарус), розглядаюча залежність формування стрес-синдромів від особливостей когнітивної оцінки (суб'єктивній репрезентації) стресогенних ситуацій і копинг-стратегій на різних вікових етапах професіоналізації фахівців. Важливість вивчення професійних стрес-синдромів (причин і наслідків), а також їх профілактики не викликає сумнівів у зв'язку з підвищенням невротизации і "омолоджуванням" психосоматичних захваорювань серед різних категорій фахівців, а також у зв'язку зі збільшенням залежності конкурентоспроможності організацій від здатності організації забезпечувати стабільність персоналу - надійність функціонування, високу привабливість роботи в організації, професійне збереження і самореалізацію.

Отже, можна виділити різні рівні опису стрес-синдромів: рівень станів, трансакцій і рівень особових і поведінкових змін. При інтегральному підході до вивчення синдромів професійного стресу повинні розглядатися симптоми розвитку стресс-синдромів на різних рівнях.

1.3. Подолання негативних психічних станів

Загальна технологічна схема роботи керівного складу аварійно-рятувального підрозділу, практичних психологів ДСНС України щодо попередження та подолання негативних психічних станів та реакцій, які із високою ймовірністю можуть виникнути у рятувальників під впливом стрес-факторів надзвичайної ситуації, повинна, на наш погляд, включати наступні елементи:

✓ прогнозування психологічного змісту умов майбутньої діяльності, виявлення її вимог до психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних якостей рятувальника;

✓ психологічний відбір кандидатів, здатних освоїти й виконувати дану професійну діяльність;

✓ професійно-психологічна підготовка до дій у конкретних соціально-політичних, клімато-географічних та ін. умовах;

✓ психологічна допомога професіоналам у подоланні психотравмуючих чинників складної службової обстановки, психологічна реабілітація осіб, що одержали психічну травму.

Реалізація кожного елемента даної системи здійснюється за допомогою тієї або іншої "технології" – сукупності об'єднаних єдиним задумом, взаємоузгоджених методів і засобів.

З метою забезпечення зворотного зв'язку і здійснення контролю за даним процесом ми включили до складу системи, що пропонується, такий елемент, як оцінка її ефективності.

Виходячи з вищевикладеного, загальна технологічна схема роботи керівного складу аварійно-рятувального підрозділу, практичних психологів ДСНС України в умовах війни, щодо попередження та подолання негативних психічних станів та реакцій, які із високою ймовірністю виникають у рятувальників під впливом стрес-факторів надзвичайної ситуації, є ***за формою*** організованим процесом цілеспрямованої соціальної, психологічної й педагогічної дії на особу (групу) на користь розвитку емоційних, вольових, мотиваційних, пізнавальних, операціональних сторін, процесів, властивостей, утворень, станів і установок психіки рятувальників, необхідних для ефективної їх професійної діяльності.

За змістом запропонована схема включає: психологічне обґрунтування кваліфікаційних вимог, професійно-психологічний відбір, професійно-психологічну підготовку, психологічну підтримку, психологічне забезпечення відновлювального періоду після виконання складних завдань в умовах проведення аварійно-рятувальних робіт з ліквідації наслідків

великомасштабної надзвичайної ситуації та контроль за ефективністю даної системи.

На основі вищевикладеного, узагальнена модель запропонованої багаторівневої системи роботи керівного складу аварійно-рятувального підрозділу, практичних психологів ДСНС України щодо попередження та подолання негативних психічних станів та реакцій, які з високою ймовірністю виникають у рятувальників під впливом стрес-факторів надзвичайної ситуації.

Основні етапи запропонованої багаторівневої системи роботи керівного складу аварійно-рятувального підрозділу, практичних психологів ДСНС України щодо попередження та подолання негативних психічних станів та реакцій, які з високою ймовірністю виникають у рятувальників під впливом стрес-факторів надзвичайної ситуації, відображені у додатках А, Б, В, Г.

Ми вважаємо, що впровадження у практику психологічного забезпечення професійної діяльності аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України запропонованої нами багатоступеневої системи роботи керівного складу аварійно-рятувального підрозділу, практичних психологів ДСНС України щодо попередження та подолання негативних психічних станів та реакцій дозволить значно знизити ризик фізичних та психічних втрат серед рятувальників.

Отже, поняття «психічний стан» з моменту його появи зазнало значних змін, пов'язаних як із розширенням сфери його застосування, так і великою мірою з фундаментальним вивченням різноманітних аспектів цієї категорії – причинності, регуляції, детермінації, прояву.

Психічні стани – це особлива психологічна категорія, яка об’єднує велику групу життєвих явищ, цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів залежно від відображення речей і явищ дійсності та психічних властивостей особистості.

Психічний стан є частиною (компонентом) функціонального стану організму фахівця аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України, що може зазнавати істотних змін у зв'язку з впливом на організм професійної діяльності в умовах дії стрес-факторів екстремальної ситуації (пожежа, землетрус, аварія, загибель людей тощо).

Під екстремальною ситуацією (у фахових межах діяльності органів та підрозділів ДСНС України) розуміється будь-яке поєднання компонентів зовнішнього середовища, що характеризуються наявністю:

- ✓ безпосередньої загрози фізичного або морального збитку персоналу ДСНС;
- ✓ опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових не успіхів і т.п.);
- ✓ опосередкованої або неопосередкованої загрози особистої смерті.

Екстремальна ситуація в діяльності персоналу ДСНС України представляє собою певну сукупність різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, де число таких поєднань може бути нескінченним. Тому для ефективної, спрямованої регуляції поведінки працівника недостатньо визначити лише таку ситуацію. Крім того, при наявності безмежної кількості варіантів поєднань стрес-факторів, що викликають негативні психічні стани, в тій самій ситуації персонал ДСНС, маючи індивідуально-психологічні особливості, буде поводитися по-різному.

До стрес-факторів відносяться такі фактори діяльності працівників ДСНС України, вплив яких призводить до стану динамічної неузгодженості. Стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій (реакція, що виникає під час діяльності у фахівців підрозділів ДСНС України, насамперед, при дії фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій (характерно для інформаційно-семантичних факторів службової діяльності).

Проте найбільш частим у діяльності персоналу ДСНС є змішаний тип реакції, коли первинна зміна фізіологічних функцій є приводом до динаміки поведінкових реакцій або, навпаки, зміни психологічних характеристик

призводять до появи фізіологічних зсувів.

Мірою екстремальності може виступати ступінь незакінченості адаптаційного процесу з розвитком явищ часткової або повної дезадаптації, коли стан динамічної неузгодженості переходить у критичний.

3. Аналіз законодавства України, підзаконних актів з проблем діяльності фахівців екстремального профілю свідчить про суттєві неузгодженості у використанні термінів і понять сфери цивільного захисту. Крім того, на сьогодні і деякі вітчизняні вчені дозволяють собі довільне трактування визначень та понять, ігноруючи термінологію, яка вживається відповідно до чинного законодавства та державних стандартів, або керуються застарілою термінологією, яка на сьогоднішній день через відміну того чи іншого законодавчого або нормативного акту втратила свою актуальність. Неоднозначність понять “екстремальна ситуація”, “надзвичайна ситуація”, “аварійно-рятувальні роботи” та т.ін. призводить до розходжень у поглядах на сутність тих або інших психічних явищ, розбіжності трактувань досліджуваних феноменів, суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їхній інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження і т.ін.

Логіка вивчення проблеми мінімізації негативних психічних станів і реакцій, що виникають у персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану, ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, обумовлюють необхідність подальшого розвитку розуміння апарату в цій галузі, диференціації і чіткої ієрархії основних понять.

Лише з моменту врегулювання й визначення єдиного понятійного апарату щодо проблем виникнення та реагування на надзвичайні ситуації стане можливим на державному відпрацювання єдиних концептуальних підходів з питань Психологічного забезпечення діяльності фахівців ДСНС та психологічного захисту населення України від наслідків НС у контексті єдиної Концепції державної безпеки.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИИ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження тривожності серед працівників ДСНС України проводилося протягом вересня 2024 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 вивчення рівня тривожності у працівників ДСНС з різним досвідом екстримальної діяльності в умовах воєнного стану. Отримані дані надалі піддавалися методам математичної статистики.

Дослідження проводилося як в 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

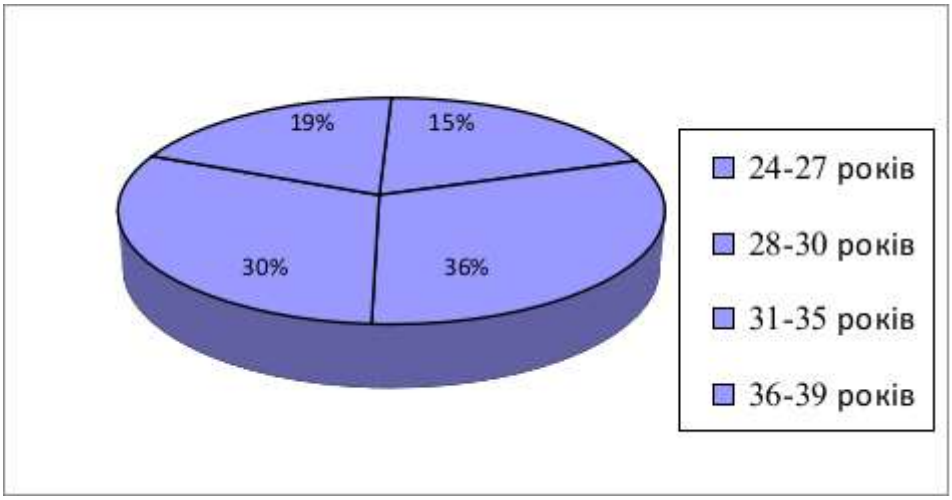


Рис. 2.1. Склад вибірки досліджуваних працівників за ознакою «Вік»

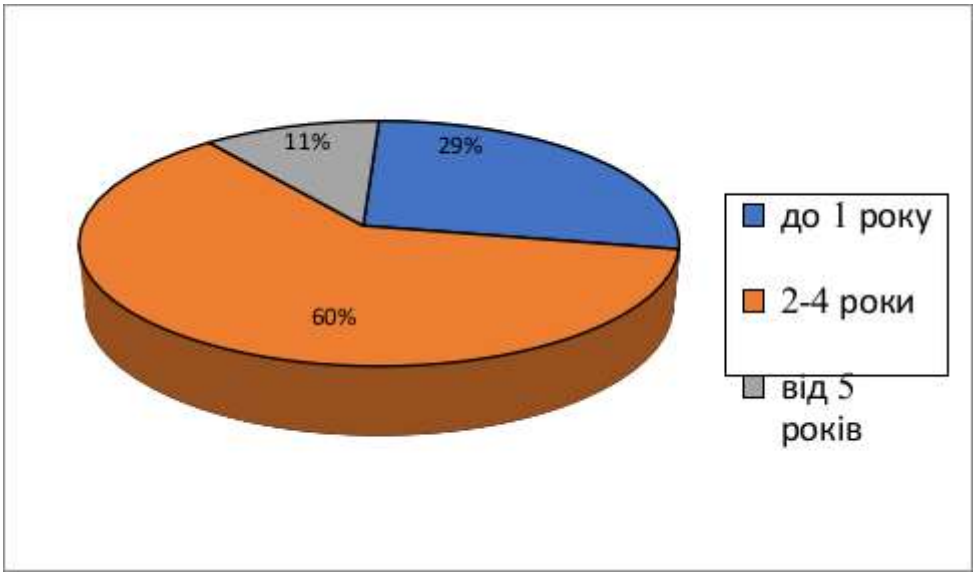


Рис. 2.2. Склад вибірки досліджуваних осіб рятувальних спеціальностей за ознакою «Стаж служби в ДСНС»

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 встановлення рівня тривожності на фоні емоційних станів працівників ДСНС України 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, Ю.Л. Ханина 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 Спілбергера 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.

2.2. Результати дослідження щодо проявів тривожності у працівників ДСНС в умовах воєнного стану

Як вже неодноразово відзначалось, професійна діяльність працівників ДСНС України відбувається в екстремальних умовах. 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 2.1

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)
Реактивна тривожність	35,09±1,11	33,79±1,08	38,81±1,37	1,40	1,31	0,36
Особистісна тривожність	26,15±0,72	32,66±1,06	35,00±1,10	2,23*	2,17*	0,43
*p≤0,05						

Можна припустити, що такі дані зумовлені 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 умовах воєнного стану.

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

Таким чином, можна говорити про певні відмінності у психологічної 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 умовах воєнного стану.

2.3. Практичні рекомендації для працівників ДСНС в умовах війни

Психологічна підготовка рятувальника – це одна із складових психологічного забезпечення, навчально-професійного процесу в системі підготовки фахівців ДСНС України. Кінцевою її метою є формування й удосконалення значимих для даної галузі властивостей особистості шляхом зміни системи відношення фахівця.

Основним завданням сьогодення, минулого чи майбутнього цього процесу є створення психологічної готовності рятувальника до виконання ним завдань в екстремальних умовах НС: 1) подолання труднощів тривалого робочого циклу в умовах дії на психіку рятувальника екстремальних чинників; 2) подолання загальних перешкод в процесі НС; 3) подолання специфічних труднощів у конкретній НС. Психологічна підготовки до виконання рятувальниками завдань за призначенням в умовах різноманітних НС здійснюється завчасно і називається ***загальною психологічною підготовкою***. Безпосередня підготовка до реагування на конкретний вид НС називається ***спеціальною психологічною підготовкою***.

Психологічна підготовка до виконання завдань в екстремальних умовах останнім часом деякими авторами стала розглядатися як екстремальна підготовка фахівця [26].

Екстремальна підготовка – це спеціально організована діяльність, яка спрямована на засвоєння фахівцем знань, набуття навичок і вмінь при діях у надзвичайних ситуаціях, пов’язаних з ризиком для життя, а також розвиток та формування у них необхідних особистісних і групових морально –

психологічних та ділових якостей, які забезпечують виконання ними поставлених завдань, їх безпеку й виживання. Отже, це – комплекс психологічних і педагогічних заходів, який поєднує виховання зі специфічним навчанням, котре професійно виховує й формує особистість до професійної діяльності в екстремальних умовах.

За типами екстремальних ситуацій екстремальна підготовка спрямовується на ефективність дій при розмінуванні вибухонебезпечних предметів, при пожежах, повенях, землетрусах, аваріях і катастрофах різного характеру, збройних конфліктах, при радіаційній, хімічній і бактеріологічній небезпеці тощо.

Екстремальна підготовка є складним видом діяльності та має багаторівневий і багатосистемний характер. Насамперед, вона вимагає сприйняття факторів екстремальної ситуації, як відомих [26]. Потрібно, щоб фахівці побачили, відчули, перенесли, пережили вплив на собі цих ситуацій і факторів. Це досягається шляхом:

- ✓ вивчення чинників НС у процесі протікання або подолання їх наслідків;
- ✓ імітації різних факторів екстремальних ситуацій (дим, пожежа, трупи, вибухи, руйнування, неприємний запах, кров, стрілянина, стогони, плач тощо) за допомогою спеціально призначених для цього засобів;
- ✓ ознайомлення рятувальників з фото, – аудіо – і відеорепортажами із місць протікання НС;
- ✓ проведення практичних занять в умовах, що відповідають реальним екстремальним;
- ✓ організації зустрічей з учасниками, потерпілими, очевидцями, героями реальних екстремальних подій;
- ✓ демонстрування макетів, муляжів, предметів, характерних для екстремальних ситуацій тощо.

У ході ознайомлення з негативними факторами НС варто не просто їх показувати фахівцям, а навчати їх правильно сприймати, оцінювати й враховувати при прийнятті рішень і дій: пояснювати можливі психологічні

реакції при їхньому сприйнятті; встановлювати причини різної сили й характеру реакцій; привчати підлеглих бачити особливості екстремальних факторів, а також доцільність їх врахування при прийнятті правильних рішень і виконанні дій (ослаблення впливу, попередження зустрічі з ними); логічно й реалістично оцінювати тенденції їхнього розвитку й впливу на діяльність, стан, поведінку тощо.

Для екстремальної підготовки важливу роль відіграє моделювання екстремальних ситуацій. Змоделювати їх – значить відтворити на заняттях максимально правдоподібно те, що буде, коли екстремальна ситуація виникне фактично. Звичайно, все відтворити неможливо, але багато що можна. Однак слід пам'ятати, що головне в моделюванні загроз, небезпек, ризику не об'єктивний характер, а психологічний. Тому виключення будь-якого ризику й небезпеки з особистого страху перед відповідальністю за можливі неприємні випадки на заняттях – одна з основних причин спрощення та умовності в екстремальній підготовці.

Для високої надійності дій фахівців у екстремальних ситуаціях необхідно:

- ✓ системне та якісне попереднє відпрацьовування дій з ними в простих умовах;
- ✓ дотримання послідовності у нарощуванні труднощів, ризиків і небезпек;
- ✓ орієнтування на індивідуалізацію темпів нарощування екстремальних складностей, врахування досягнутого рівня підготовленості кожного фахівця та його індивідуальних якостей;
- ✓ використання комплексу заходів для забезпечення безпеки на кожному занятті, страхування виконання вправ та ін.

Виділяють, як правило, ***два шляхи моделювання екстремальних умов на заняттях***.

Перший шлях – наближення зовнішніх умов занять до реальних, тобто відтворення зовнішньої картини («обличчя») екстремальних ситуацій. Це дозволяє фахівцям при перебуванні на заняттях відчувати себе учасниками

реальних подій. Зовнішня картина навчальної обстановки, схожа на реальну, створюється вибором важких умов місця, часу, освітленості, імітацією предметів, явищ, факторів, властивих екстремальним ситуаціям, постановкою перешкод, виконанням (програванням) дій з максимально можливим фактичним використанням техніки, засобів захисту, ускладненням завдань, створенням перешкод, імітацією пожеж, вибухів, руйнувань тощо.

Другий шлях – наближення внутрішніх умов, тобто відтворення на заняттях таких психічних процесів і станів рятувальників, які максимально наближені до тих, що можуть виникнути у них в екстремальних ситуаціях. Потрібне стимулювання, актуалізація відповідних спонукань, думок, переживань, вольового й фізичного напруження, моральних норм поведінки та т. ін. Звичайно, створення зовнішніх умов сприяє цьому, але не вирішує завдань психологічного моделювання в цілому.

Отже, необхідне цілеспрямоване моделювання психічних процесів, станів і труднощів: мотиваційних, пізнавальних, інтелектуальних, емоційних, вольових, психофізіологічних.

Мотиваційна активність і труднощі моделюються: створенням обстановки, яка диктує необхідність підпорядкування всієї підготовки рятувальника довгостроковим, відстроченим, більш загальним, кінцевим цілям; програванням ситуацій, які активізують моральні, гуманні мотиви рішень і вчинків; активізацією мотивів самоконтролю, самооцінки, обов’язку, відповідальності; напругою мотивів шляхом створення труднощів іншої природи (пізнавальних, фізичних тощо); створенням ситуацій, поєднаних з важким вибором і боротьбою мотивів.

Пізнавальну активність і труднощі можна створювати через реальне сприйняття рятувальниками складних проявів та явищ, властивих екстремальним ситуаціям; постановку завдань на ідентифікацію, осмислення сприйнятого і його малопомітних, але істотних деталей; створення ситуацій і постановку завдань, які вимагають активного та адекватного мислення й прояву його різних властивостей; спонукання до аналізу психологічних і педагогічних особливостей ситуацій, створенням обстановки, яка вимагає

глибокого й різноманітного аналізу тощо.

Інтелектуальні стани і труднощі створюються шляхом проведення розумових завдань, розв'язання проблемних ситуацій, які потребують професійних знань тощо.

Емоційні стани і труднощі, наближені до екстремальних, можна викликати у рятувальників через підвищення відповідальності за вирішення поставленого навчального завдання з моделюванням ситуацій ризику, небезпеки, невідомості, підготовки і новизни; підготовку навчальних місць з ознаками умов, об'єктів та явищ, які мають силу психологічного впливу (висока можливість виникнення болю, вигляд трупів, (калюжі крові на землі, жар вогню, неприємні запахи, дратуючі звуки); лімітування часу на виконання вправ і швидкий темп виконуваних дій; присутність сторонніх спостерігачів; тривалі навантаження, які ведуть до сильної перевтоми тощо.

Вольові прояви і труднощі моделюються через створення серйозних перешкод при вирішенні навчального завдання, збільшення труднощів, які спершу призводять до невдач при спробі їхнього подолання; зміни обстановки, яка вимагала б прояву самостійності у прийнятті рішень на свій ризик – навмисну відмову у допомозі тому, кого навчають, в окремих важких навчальних ситуаціях і спонуканням самостійно домогтися результату; виконання засвоєних дій у ситуаціях, котрі раптово ускладнилися; імітацію перешкод, які ускладнюють виконання дій та ін.

Психофізіологічні навантаження і труднощі створюються під час швидкісного і кросового бігу; підтягування, віджимання, подолання спеціалізованих смуг перешкод, спортивними і бойовими єдиноборствами; тривалих переходів і марш-кидків; лазіння по канатах і скелях; подолання водних перешкод і ровів уплав і на колодах; подолання високих перешкод і завалів; перенесення "поранених», виконання відповідальних дій (наприклад, складання заліків із виконання основних нормативів одягання спецодягу, роботи з приладами, засобами малої механізації, надання першої медичної допомоги, евакуації потерпілого) у стані втоми; багаторазового повторення вправ підряд без відпочинку тощо.

Психологічне моделювання здійснюється вибірково, відповідно до виду екстремальної підготовки, завдань на конкретному занятті, з урахуванням особливостей компонентів екстремальної підготов-леності.

Моделювання екстремальних умов успішне, якщо для цього використовуються у взаємозв'язку два розглянутих шляхи. Моделюючи та ускладнюючи навчальну обстановку, треба бути послідовним, рухаючись від простого до складного. Надмірний поспіх може призвести до зривів і невдач рятувальника. А це може сформувати стійку невпевненість у собі, почуття неповноцінності, а значить підштовхнути деяких до висновку про помилковість вибору професії, бажання змінити її, перейти на іншу роботу. Але при цьому, треба проводити підходити до проведення заняття із гранично складними умовами.

Моделювання екстремальних ситуацій сприяє: зниженню інтенсивності емоційного реагування рятувальників на несприятливі обставини (нерідко навіть негативний тип переживань змінюється на позитивний); досягненню оптимального рівня психічного стану; розвитку якостей, необхідних для дій в екстремальних ситуаціях; формуванню особистісних настанов: впевненості у собі, підвищенню віри в успіх, готовності і рішучості активно діяти при виникненні екстремальних ситуацій [26, 72].

На основі знання рятувальник може передбачити події, попередити їх виникнення, внутрішньо підготуватися до зустрічі з ними, а тому вони значною мірою втрачають ефекти раптовості й невизначеності. Чим більше знайома (в деталях, у чуттєвому особистому досвіді) фахівцю загрозлива ситуація, її чинники, тим упевненіше він переборює її. Доведено, що при однаковій раптовості виникнення якогось екстремального фактора, реакція різних фахівців буде не однаковою, якщо в одного є досвід сприйняття й реагування на нього, а в іншого немає [37, 72, 74, 84].

Оцінюючи результати занять з екстремальної підготовки, необхідно виходити з таких педагогічних критеріїв її ефективності :

1) екстремальна спрямованість заняття; 2) екстремальна насиченість

заняття – ступінь його насиченості елементами екстремальності від початку до кінця заняття; 3) екстремальна реалістичність – показник ступеня наближеності завдань, які розв'язуються фахівцями, виконання ними дій, випробовування і подолання труднощів, котрі моделюються на занятті, від умовних до реальних екстремальних; 4) рівень екстремальності – показник інтенсивності труднощів, які долають рятувальники, їхньої близькості до граничних екстремальних; 5) екстремально-педагогічна результативність – показник того, наскільки корисним для підвищення екстремальної підготовленості рятувальника було проведене заняття, що конкретно воно змінило в ній.

Формування навичок і вмінь для дій в екстремальних ситуаціях.

Навичка – освоєний людиною автоматизований спосіб успішного виконання певної дії. Він характеризує дію людини, виконання якої відрізняється високою якістю, результативністю, швидкістю, економічністю (мінімальними зусиллями й витратами енергії), машинальністю (можливістю виконувати дію без концентрації уваги на техніку виконання, з відволіканням на інше), міцністю (зберіганням у часі), стереотипністю (однаковістю виконання при повтореннях), консервативністю (труднощами зміни), надійністю (відносно стійкою якістю виконання при впливі на фахівця перешкод, екстремальних факторів, погіршенні власного психічного стану).

Навички потрібні для виконання стандартних, повторюваних дій, які вимагаються в різних екстремальних ситуаціях. Формування їх обов'язкове при підготовці рятувальників до дій в екстремальних ситуаціях.

Фізіологічну основу навичок складають міцні системи умовно-рефлекторних нервових зв'язків (функціональні системи, динамічні стереотипи). Останні формуються в результаті багаторазового повторення одних і тих же дій. При цьому повторюються і відчуття, сприйняття, процеси пам'яті, уваги, уяви, мислення, а не тільки м'язові, фізіологічні процеси. Поступово спрощуються, полегшуються, скорочуються переходи від одного елемента дії до іншого, процеси програмування, осмислювання, регулювання дій. У результаті складається взаємозалежна психологічна й фізіологічна

структура. Те, що ми спостерігаємо у вигляді швидких, точних і в той же час невимушено виконуваних рухів та дій досвідченого фахівця – є лише зовнішнє вираження сформованої внутрішньої психологічної і фізіологічної “схеми» (програми) навички, котра виконує регулюючу роль стосовно рухів, що зовні виявляються, і дій.

Загальна методика формування навичок дій в екстремальних ситуаціях полягає в наступному.

1. Як головний використовується метод вправи – метод багаторазового, свідомого, навчально-цільового вдосконалювання виконання освоюваної дії. Тут потрібні: а) розуміння фахівцем послідовності і логіки виконання дій; б) виконання кожної вправи з навчальною метою, яка усвідомлюється, тобто чого даною вправою можна домогтися: діяти правильно, виправити якусь помилку, підвищити швидкість тощо; в) розуміння ступеня досягнення мети й результату вправи: що зроблено правильно, де допущені промахи і чому, над чим треба працювати далі.

2. Вибирати переважно предметно-операційний (комплексний) підхід. Якщо дія складається з декількох (до 10) простих і послідовно виконуваних елементів, то її можна освоювати відразу цілком. Але більшість дій в екстремальних ситуаціях є складними і включають часто кілька десятків прийомів та операцій, частина з яких до того ж важка у виконанні. Керівник заняття, який добре уявляє труднощі оволодіння навичкою, спочатку відпрацьовує з рятувальниками ту чи іншу операцію.

3. Оволодіння навичкою починається з показу і пояснення дій керівником заняття. Рятувальники, яких навчають, із самого початку повинні мати наочне уявлення про те, чого треба досягти. Для цього керівнику занять потрібно діяти так:

- ✓ перший показ – продемонструвати рятувальникам зразок, якого треба досягти, викликати у них захоплення майстерністю керівника й бажання навчитися діяти так, як він;
- ✓ другий показ – виконання керівником заняття дії у повільному темпі, з розбивкою на елементи, з паузами й поясненнями, що як, у якій

послідовності і чому це потрібно робити. Важливо домогтися розуміння всього цього рятувальниками. Буває, що необхідний і третій показ за типом другого.

4. Формується навичка поетапно, з огляду на закономірно обумовлену поступовість виникнення потрібних властивостей. Перший етап складає основу формування “внутрішньої схеми» – структуризації (аналітико-синтетичний етап оволодіння структурою і змістом дії). Щоб у свідомості фахівців склався образ-схема (психологічна схема, психологічний алгоритм) виконання дії, треба:

- ✓ розповісти і показати, що, як, у якій послідовності і чому це слід робити;
- ✓ запропонувати декільком рятувальникам, яких навчають (по можливості, усім), повільно виконати дію, супроводжуючи розповіддю, що, як, у якій послідовності і чому це вони роблять;
- ✓ розібрати ретельно успішність виконання кожної вправи;
- ✓ роздати рятувальникам письмову інструкцію, яка містить чіткий, послідовний, за пунктами опис-алгоритм дії і дати завдання завчити її під час самопідготовки, згадуючи та уявляючи те, що і як робилося на занятті;
- ✓ рекомендувати рятувальникам під час самопідготовки, якщо є для цього умови, тренуватися у виконанні дії разом чи з товаришем під керівництвом керівника заняття або більш досвідченого фахівця;
- ✓ при виконанні кожної вправи давати завдання, супроводжувати дію розповіддю;
- ✓ повторювати вправи доти, поки рятувальники зможуть, не поспішаючи, робити все послідовно й правильно, розповідаючи, що, як, у якій послідовності і чому це треба робити (на це може знадобитися 5-10 вправ);
- ✓ чергувати уявні дії з реальним їх виконанням.

5. Після освоєння рятувальникам техніки виконання дії можна переходити до етапу автоматизації її виконання, тобто можливості діяти машинально, правильно й швидко. Прискорення починає

відбуватися вже на етапі структуризації природним чином і тут необхідно:

- ✓ ставити завдання на прискорення;
- ✓ вимагати розповідати алгоритм виконання дії (що, як, у якій послідовності і чому це треба робити) тільки від тих рятувальників, які знову починають допускати помилки;
- ✓ повторювати доти, поки дія не буде виконуватися з необхідною швидкістю, якістю і без високого напруження (для цього потрібно виконати ще 20-40, а то і більше, вправ);
- ✓ давати рятувальникам завдання під час самостійного тренування виконувати дії в прискореному темпі.

6. На закінчення настає етап формування надійності навички, тобто можливості рятувальників виконувати дію швидко, без зниження якості й результативності в будь-якій екстремальній обстановці і психічному стані, в поєднанні з іншими діями. Для цього:

- ✓ в обстановку виконання вправ поступово вводяться відволікаючі фактори, перешкоди, психологічні труднощі, збільшуючись за силою, числом і комплексністю;
- ✓ обстановка свідомо варіюється, змінюючись за місцем, часом, типом ситуації;
- ✓ дія виконується не ізольовано, а включається в більш складну й комплексну діяльність, стаючи як би її частиною, одним із засобів її здійснення.

Для успішних дій в екстремальних умовах потрібні навички, при формуванні яких:

- ✓ із самого початку не допускати помилки в оволодінні структурою і технікою виконання, бо в екстремальних умовах, коли свідомість прикута до обстановки, помилка виникне в 9-ти випадках з 10-ти і може зіграти фатальну роль;
- ✓ досягнуту швидкість поєднувати з легкістю, виконанням дії без напруження. Відсутність належного автоматизму свідчить про те, що

свідомість ще повністю не розвантажена;

- ✓ створювати варіанти умов і труднощів, формуючи гнучкість техніки виконання дій;
- ✓ створювати навчальні умови максимально наближені до реальних екстремальних. Якщо такі умови не відповідають тим, які будуть в екстремальній обстановці, то буде допущено багато суттєвих помилок;
- ✓ кожна вправа (не рахуючи початкових) має відпрацьовуватися з дотриманням методичного правила: складність її трохи перевищує ту, яка була перед цим. При цьому загальні витрати часу на відпрацьовування навички зменшуються до 2-х разів, а, головне, рятувальники привчаються діяти в стані підвищеного психічного напруження, вчаться мобілізовувати себе.

Перехід від одного етапу до наступного (особливо від першого до другого) не терпить поспіху, а вимоги до якості дій ставиться до всіх вправ з формування навичок.

Методика формування навичок є ефективною, коли разом із вправою використовується комплекс інших методів. Це – пояснення, показ дій, вербальний звіт тих, які навчаються (усна розповідь про те, що, як, у якій послідовності і чому так треба робити), розбір дій. Корисний і метод, який можна назвати організацією спостереження в групі. Часто буває, що керівник занять не може проводити вправи фронтально, одночасно з усіма через недостачу тренувальних місць, устаткування, техніки тощо. Доводиться навчати за чергою. У цих випадках усі орієнтуються на уважне оцінююче спостереження за діями рятувальника, який виконує вправу.

Навичка формується успішно лише при систематичному виконанні вправ методом тренування. Велике значення має часовий інтервал між вправами: якщо він дуже великий, темпи знижуються. Величина інтервалу не однакова для різних навичок. У середньому вправи варто проводити 3 – 4 рази на тиждень.

При формуванні багатьох навичок доводиться стикатися з явищем їхньої взаємодії – позитивного переносу (коли наявні навички сприяють опановуванню новими) і негативного («інтерференція» навичок); це варто враховувати при навчанні. Не можна відпрацьовувати відразу дві такі дії, у виконанні яких рятувальники заплутуються, а відпрацьовування однієї заважає іншій.

Безумовно, ***вершиною професійної майстерності є екстремальні вміння***.

Формування вмінь на початковому етапі подібно з формуванням навичок. Однак методика формування екстремальних умінь відрізняється тим, що:

- ✓ більшість їх за своєю структурою набагато складніші від навичок. Більш того – найчастіше навички входять до них. Тому відпрацьовування навичок, що входять до структури вміння, випереджає відпрацьовування вміння в цілому. Можна довести формування таких навичок до середини етапу автоматизації, а завершувати їхнє відпрацьовування вже в комплексі оволодіння умінням у цілому;
- ✓ етап структуризації має потребу в підвищеній увазі. Комплекс операцій і прийомів, що входять у дію, та виконувати які повинні навчитися рятувальники, має гнучкий алгоритм. На відміну від підсумкової машинальності навички, справжньому умінню властива свідомість, обґрунтованість, доцільність комплексу елементів його гнучкого алгоритму;
- ✓ відпрацьовуються основні компоненти будь-якого уміння: спостереження за обстановкою, виявлення її змін і найважливіших особливостей, які мають значення для розв’язання завдання; аналіз та оцінка особливостей обстановки, її труднощів і ризиків; прийняття всебічно обґрунтованого рішення, яке відповідає обстановці, як діяти в конкретному випадку; реалізація наміченого плану та обраних способів; гнучкість і корекція рішень і дій у ході виконання з урахуванням поточних обставин;
- ✓ етап формування гнучкості вміння полягає в забезпеченні його надійності. Рятувальників учать вирішувати те саме завдання в обстановці,

яка постійно змінюється, вимагаючи враховувати її особливості, порядок, способи, структуру дії (виключати одні операції, включати інші, більш розгорнуто виконувати треті);

- ✓ умови обстановки, змінюючись і ускладнюючись, поступово наближаються до реальних і найбільш складних. Відповідно вводяться одноразово, групами, у різних комбінаціях елементи новизни, незвичайності, невідомості, швидкості змін, різкості змін, раптовості, підвищеної відповідальності, ризику, невдач перших спроб, протидії тощо;
- ✓ аналіз виконаних вправ.

Оволодіння методикою і методами екстремальної підготовки.

Методи екстремальної підготовки – це способи упорядкованої взаємозалежної діяльності того, хто навчає, і того, кого навчають, спрямовані на вирішення завдань екстремального навчання з одночасним досягненням виховного, розвиваючого та формуючого ефекту. Система екстремальної підготовки використовує наступні методи:

- ✓ інформаційно-перцептивні – розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, інструктаж;
- ✓ наочно-образні – ілюстрація, демонстрація, показ, моделювання обстановки;
- ✓ наочно-дійові – вправа, розшукова робота, навчальне спостереження, вербалізація (озвучування уявного плану і техніки виконання дій, ознак факторів, що спостерігаються, і явищ тощо); заучування алгоритму дій (інструкції); моделювання дій, ідеомоторні дії (уявне виконання рухів і дій); дублювання дій досвідчених фахівців, участь у вирішенні екстремальних завдань; тренінг (багаторазове повторення тих самих дій для досягнення досконалості їхнього виконання); розбір дій, корекція дій, методи забезпечення безпеки при відпрацьовуванні дій;
- ✓ навчального моделювання екстремальних умов – словесно-образне моделювання (словесний опис обстановки з образним поданням її тим, кого навчають,); фактичне моделювання, імітація (створення екстремальних умов застосування спеціальних засобів і прийомів);

психологічне моделювання екстремальних труднощів (виклик у тих, кого навчають, особливостей розумових, емоційних і вольових процесів, характерних для екстремальних ситуацій); моделювання протиборства, програвання ситуацій, моделювання навантажень і напруження (моральних, психологічних, фізичних) тощо;

- ✓ самостійної підготовки – опрацювання навчальної літератури, виконання завдань навчаючого, повторення, самостійний тренінг (вправи); самоспостереження, самоаналіз, самооцінка, самонавчання тощо. Методи мотивації екстремальної самопідготовки: роз'яснення особистої життєвої значимості й необхідності екстремальної підготовки, формування установок на високий результат підготовки; упевненість в особистих можливостях, приклад людей, які успішно переборювали великі труднощі та ін.

До методів виховання при екстремальній підготовці відносяться: приклад, роз'яснення, переконання, підкріплення правильного вчинку, наслідування прикладу, підтримка, схвалення, заохочення, осуд, покарання, примус, участь у спільній роботі, суперництво, змагання, самовиховання та ін.

У ході екстремальної підготовки застосовуються методи розвитку: активізація якостей, наявність проблемності, вправи на межі доступних навантажень, мотивування саморозвитку, перспективних ліній, контролю й самоконтролю за розвитком екстремально-значимих якостей, оцінки й самооцінки досягнутого рівня розвитку якостей та ін.

Важливою складовою екстремальної підготовки є спеціальна морально-психологічна підготовка.

Підготувати людину до успішних дій в екстремальних ситуаціях і підвищити екстремальну стійкість без створення та зміцнення її морально-психологічного фундаменту не можливо.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП), як складова частина екстремальної підготовки, – це система цілеспрямованого впливу на індивідуальну психіку кожного фахівця і соціальну психіку групи з метою формування у них морально-психологічної стійкості, надійності й готовності

до дій в екстремальних умовах.

До основних завдань СПП відносяться:

- ✓ підготовка рятувальників і груп до виконання професійних завдань в екстремальних ситуаціях;
- ✓ формування й розвиток морально-психологічних основ екстремальної діяльності, поваги до закону, вірності професійному обов'язку, присязі;
- ✓ розвиток моральної свідомості, морально-психологічних якостей, навичок, умінь, звичок високоморальної поведінки;
- ✓ забезпечення орієнтації на вищі цінності людського життя; прояв відповідальності, дисциплінованості;
- ✓ згуртування колективів, формування чесних та етичних відносин між ними, дружби, товариства, взаємної доброзичливої вимогливості, колективізму, готовності до взаємовиручки й взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях;
- ✓ підвищення морально-психологічної стійкості в екстремальній ситуації; уміння здійснювати правильний моральний вибір, не піддаватися спокусам зрадити товаришів, втекти від джерела небезпеки;
- ✓ формування всіх компонентів морально-психологічної підготовленості.

Зміст СПП визначається метою і завданнями, викладеними в програмах, тематичних планах і змісті занять. Загалом до нього входять: професія і мораль; моральні питання громадянського й професійного обов'язку, професійна деонтологія та етика; морально-психологічні аспекти вирішення професійних завдань; морально-психологічні аспекти спілкування і взаємин з іншими людьми, попередження й вирішення конфліктів, професійний етикет; морально-психологічні питання поведінки в колективі; морально-психологічні особливості поведінки і дій в екстремальних умовах; морально-психологічні основи здорового способу життя; питання моралі в роботі особистості, громадянина, професіонала над собою та ін.

Психолого-педагогічна мета СПП – сприяння рятувальникові у формуванні екстремальної морально-психологічної підготовленості, підвищенні особистих можливостей здійснювати правильний моральний вибір у важких життєвих і професійних ситуаціях.

Спеціальна психологічна підготовленість вимагає наявності у рятувальника:

- ✓ морально-психологічних знань, поглядів, переконань, які складають моральну свідомість і дозволять правильно розбиратися в морально-психологічних аспектах труднощів професійної діяльності, конкретних ситуацій;
- ✓ моральних мотивів – внутрішніх спонукань до неухильного дотримання вимог моралі в ситуаціях будь-якої складності;
- ✓ морально-психологічних умінь і навичок – основи вмілої реалізації моральних норм в екстремальних ситуаціях професійного характеру і можливості враховувати моральні аспекти та наслідки прийнятих рішень і дій;
- ✓ морально-психологічних якостей (які визначають ставлення до праці, до інших людей і до самого себе, зокрема, – порядності, відданості, відповідальності, сумлінності, дисциплінованості, людяності, справедливості, доброзичливості, ввічливості, чуйності, вимогливості до себе, самовладання, морально-психологічної стійкості та ін.).

Специфіка і складність методики занять з СПП полягає в тому, що рятувальники повинні придбати не знання про мораль, а постійно її дотримуватися в екстремальних ситуаціях, розвинути моральні якості до звичок.

Між загальною і спеціальною психологічною підготовкою можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких – корекція психічних станів фахівця на заключному етапі підготовки. Необхідність у цих заходах виникає при відсутності системи або недостатній загальній психологічній підготовці; вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів розглядається як

скорочений варіант спільних заходів завчасної і безпосередньої психологічної підготовки.

Формування й удосконалення властивостей особистості – це кінцева мета підготовки. У щоденних заходах задача ставиться більш вузько і конкретно – створити у рятувальника сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність виконання завдань за призначенням у щоденному робочому циклі. Актуальний психічний стан забезпечує продуктивність і якість праці, але він може не виникнути до чергового заняття. Він є тимчасовим підґрунтям, на якому базується діяльність. Щоб цей стан був більш тривалим та стабільним повинно бути відповідним ставлення фахівця до процесу діяльності, вимог до самого себе, навантаження і т.д. Стабілізуючий актуальний стан переходить у домінуючий і створює відповідне підґрунтя для діяльності на досить тривалий час. У свою чергу, домінують стани, які на базі стійких відносин визначають властивості особистості – психічні утворення, що відрізняються стійкістю в переважній більшості ситуацій. Наприклад, один рятувальник завжди якісно і продуктивно виконує завдання керівника занять, інший робить це від випадку до випадку. У першого працездатність визначається сумлінним ставленням до праці, тобто властивістю особистості, у другого – сьогоднішнім настроєм, тобто психічним станом. Щоб цей психічний стан став властивістю особистості, його треба задіяти, застосовуючи для цього комплекс психологічних впливів.

Таким чином, психологічна підготовка – це складний процес стабілізації психічного стану доти, поки він не стане домінуючим, а потім і властивістю особистості. Центральним завданням цього процесу є формування і закріплення відповідного ставлення, що складає основу характеру рятувальника і створюється як під впливом зовнішніх факторів з боку керівника, колективу, психолога й ін. (тобто в процесі виховання), так і під впливом внутрішньої самоорганізації і самомобілізації (тобто в процесі самовиховання фахівця).

У психологічній підготовці рятувальника виразно втілюється класична загальна схема розвитку психіки на основі удосконалення чотирьох груп основних психічних явищ: процесів, станів, утворень і властивостей. Під час виховання і самовиховання відбуваються зміни психічних процесів і станів, які визначають розвиток необхідних утворень тільки в тому разі, якщо вони закріплюються. Усе викладене доводить, що кінцевою метою психологічної підготовки рятувальника є формування й удосконалення психічних процесів, станів, утворень і окремих властивостей особистості, що визначають успіх виконання рятувальником покладених на нього завдань.

Такий процес розвитку здійснюється за допомогою систематичного управління станом і поведінкою фахівця в різноманітних умовах повсякденної діяльності. Управління психічними станами і виховання властивостей особистості нерозривно пов’язані, як дія і її результат. Цілеспрямована і досить тривала психологічна підготовка призводить до того, що необхідність керування рятувальником стає усе меншою. Удосконалена система самоорганізації, саморегуляції, як найважливіша характеристика особистості фахівця, дозволяє йому повністю реалізувати глибоко приховані резервні можливості у навчанні й професійній діяльності. Необхідність керування, тобто термінового втручання у стан фахівця ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму для рятувальника з високим рівнем розвитку необхідного для оволодіння професією характеру.

Психологічну підготовку рятувальника здійснює, головним чином, командир підрозділу. Але він не може охопити всього різноманіття спеціальних питань. Його помічниками в розв’язанні цих питань є професійний практичний психолог, старші керівники, колектив та ін. Але керує всім процесом психологічної підготовки тільки командир. Щоб це керівництво було правильним і грамотним, командир АРП сам має бути психологічно підготовленим.

Отже, вивчення емоційних станів працівників ДСНС України з різним досвідом екстремальної діяльності дозволило отримати дані, які вказують на те, що спостерігаються достовірні відмінності між групами досліджуваних.

За методикою діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина 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 емоційними станами 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 умовах воєнного стану.

Таким чином, можна говорити про певні відмінності у психологічної готовності працівників ДСНС до виконання дій в умовах воєнного стану.

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.

Але ці симптоми не є характерними для працівників зі стажем до року, так як вони ще майже не приймали участь в екстремальній діяльності.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП), як складова частина екстремальної підготовки, – це система цілеспрямованого впливу на індивідуальну психіку кожного фахівця і соціальну психіку групи з метою формування у них морально-психологічної стійкості, надійності й готовності до дій в екстремальних умовах.

До основних завдань СПП відносяться:

- ✓ підготовка рятувальників і груп до виконання професійних завдань в екстремальних ситуаціях;
- ✓ формування й розвиток морально-психологічних основ екстремальної діяльності, поваги до закону, вірності професійному обов'язку, присязі;
- ✓ розвиток моральної свідомості, морально-психологічних якостей, навичок, умінь, звичок високоморальної поведінки;
- ✓ забезпечення орієнтації на вищі цінності людського життя; прояв відповідальності, дисциплінованості;
- ✓ згуртування колективів, формування чесних та етичних відносин між ними, дружби, товариства, взаємної доброзичливої вимогливості, колективізму, готовності до взаємовиручки й взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях;
- ✓ підвищення морально-психологічної стійкості в екстремальній ситуації; уміння здійснювати правильний моральний вибір, не піддаватися спокусам зрадити товаришів, втекти від джерела небезпеки;
- ✓ формування всіх компонентів морально-психологічної підготовленості.

Зміст СПП визначається метою і завданнями, викладеними в програмах, тематичних планах і змісті занять.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичне узагальнення та нове розв’язання наукової проблеми – розробку теоретико-прикладних підходів щодо визначення психічних станів та реакцій, що виникають у рятувальників в умовах як підготовки, так і безпосередньої участі в проведенні аварійно-рятувальних робіт підвищеної складності.

1. Поняття «психічний стан» з моменту його появи зазнало значних змін, пов'язаних як із розширенням сфери його застосування, так і великою мірою з фундаментальним вивченням різноманітних аспектів цієї категорії – причинності, регуляції, детермінації, прояву.

Психічний стан є частиною (компонентом) функціонального стану організму фахівця аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України, що може зазнавати істотних змін у зв’язку з впливом на організм професійної діяльності в умовах впливу стрес-факторів екстремальної ситуації (пожежа, землетрус, аварія, загибель людей тощо).

2. Під екстремальною ситуацією (у фахових межах діяльності органів та підрозділів ДСНС України) розуміється будь-яке поєднання компонентів зовнішнього середовища, що характеризуються наявністю безпосередньої загрози фізичного або морального збитку персоналу ДСНС; опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових не успіхів і т.п.); опосередкованої або неопосередкованої загрози особистої смерті.

Екстремальна ситуація в діяльності персоналу ДСНС України являє собою певна сукупність різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, де число таких поєднань може бути нескінченним. Тому для ефективної, спрямованої регуляції поведінки працівника недостатньо визначити лише таку ситуацію. Крім того, при наявності безмежної кількості варіантів поєднань стрес-факторів, що викликають негативні психічні стани, в тій самій ситуації персонал ДСНС, маючи індивідуально-психологічні

особливості, буде поводитися по-різному.

До стрес-факторів належать такі фактори діяльності працівників ДСНС України, вплив яких призводить до стану динамічної неузгодженості. Стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій (реакція, що виникає під час діяльності у фахівців підрозділів ДСНС України, насамперед при дії фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій (характерне для інформаційно-семантичних факторів службової діяльності). Проте найбільш частим у діяльності персоналу ДСНС є змішаний тип реакції, коли первинна зміна фізіологічних функцій є приводом для динаміки поведінкових реакцій або, навпаки, зміни психологічних характеристик призводять до появи фізіологічних зсувів.

Мірою екстремальності може виступати ступінь незакінченості адаптаційного процесу з розвитком явищ часткової або повної дезадаптації, коли стан динамічної неузгодженості переходить у критичний.

5. Таким чином, аналіз професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану показав, що екстремальна діяльність впливає на працівника та його рівень тривожності.

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

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

Таким чином, наша гіпотеза знайшла своє підтвердження. Рівень тривожності серед співробітників ДСНС України в умовах воєнного стану залежить від рівню досвіда екстремальної діяльності, вони формуються впродовж діяльності під впливом екстремальних умов даної діяльності. Тому набувають актуальності питання психологічного супроводу діяльності пожежних-рятувальників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка О.М., Венедіктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС. Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. 371 с.

2. Бут В.П., Вареник В.В. Методичні рекомендації по особливостях професійного відбору до Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України. Київ : МНС України, 2004. 133 с.

3. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. …канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. Київ : 2000. 19 с.

4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка – Центр, 2003. С. 122.

6. Корольчук М.С., Миронець С.М. Організаційні засади психологічного забезпечення фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Психологія діяльності в особливих умовах*: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції. Харків: АЦЗУ. 2006. С. 59-62.

7. Лєбєдєва С.Ю., Тімченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: монографія. Харків: ХНАДУ, 2005. 326 с.

8. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.

9. Лисенко В.І. Сучасні технології реабілітації осіб, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій: методичні рекомендації. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1998. 28с

10. Миронець С.М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. Київ : Правові джерела, 2002. С. 228.

11. Миронець С.М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Київ: «ГНОЗІС», 2003, т.V, ч.2. С.151.

12. Миронець С.М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Київ: КиМУ, 2005. С. 84-89

13. Миронець С.М. Організаційно – методичні заходи підвищення стресостійкості рятувальників в екстремальних умовах праці. *Матеріали VII Всеукраїнської конференції рятувальників МНС України*. Київ : УкрНДІПБ МНС України, 2005. С. 28-29

14. Миронець С.М. Дебрифінг, як метод посттравматичної реабілітації рятувальників. *Матеріали VIII Всеукраїнської конференції рятувальників. МНС України.* Київ, 2006. С. 230-232

15. Миронець С.М. Ефективність засобів комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. Вип. 1. Харків: УЦЗУ, 2007. С.194-202

16. Осьодло В.І. Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів в умовах професійної діяльності: автореф. канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2001. 19 с.

17. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б.Хмельницького, 2004. 323 с.

18. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник / М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.Г.Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. Київ : "ІНКОС», 2002. 272 с.

19. Психологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах. мет. посібник / В.Є.Шевченко, Б.В.Кравченко, С.А. Галкін та ін. Київ : в/ч А0515. 175 с.

20. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів – десантників: автореф. дис. …канд. психол. наук: 20.02.02. НАОУ. Київ, 1999. 17 с

21. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: автореф. дис. …д-ра. психол. наук: 19.00.05. НАОУ. Київ, 2005.

22. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис… д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. 427 с.

23. Яковенко С.І. Лисенко В.І. Соціально – психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 226 с.