

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України

**С. І. Головченко, Г. С. Грибенюк, О. М. Дячкова,
Л. І. Мохнар, В. В. Рябоконт, Ю. А. Скоробогатов,
М. В. Фомич, Т. В. Чередниченко**

за заг. редакцією професора М. А. Кришталя

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

навчальний посібник

**Черкаси
2021**

УДК 159.9.07
П 86

Рекомендовано до друку методичною радою Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, протокол № 5 від «23» лютого 2021 року

Рецензенти:

В. І. Осьодло – начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України;

В. В. Вареник – завідувач кафедри військової підготовки Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент.

П 86 **Психологія діяльності в особливих умовах:** навчальний посібник / За заг. ред. проф. М. А. Кришталя. – Черкаси: видавець Третьяков О. М., 2021. – 120 с.
ISBN 978-617-7827-15-2

Навчальний посібник висвітлює широке коло питань щодо психологічних закономірностей змін і відновлювання психічної діяльності суб'єкта в особливих та екстремальних умовах діяльності, пов'язаних з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків; інших осіб, що постраждали внаслідок дії особливих та екстремальних умов; а також пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

Рекомендований для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», викладачів і всіх, хто цікавиться проблемами психології діяльності в особливих умовах.

УДК 159.9.07

ISBN 978-617-7827-15-2

© Авторський колектив, 2021
© ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля
НУЦЗ України, 2021

ЗМІСТ

Передмова	7
Розділ 1. Вступ до психології діяльності в особливих умовах	9
1.1. Предмет, завдання та методи психології діяльності в особливих умовах	9
1.2. Професійна діяльність як психологічна категорія.....	11
1.3. Аналіз складної ситуації	13
1.4. Типи екстремальних ситуацій	15
Розділ 2. Фактори психогенного ризику в особливих умовах діяльності працівників ДСНС України	20
2.1. Підстави класифікації екстремальних факторів	20
2.2. Екстремальні фактори психогенного ризику	22
2.2.1. Ситуативні фактори	22
2.2.2. Діяльнісні фактори	27
Розділ 3. Методологічні основи психологічної підготовки працівників ДСНС України	33
3.1. Сутність психологічної підготовки	33
3.2. Зміст психологічної підготовки	34
3.2.1. Професійно важливі якості працівника ДСНС України	34
3.2.2. Вимоги до психологічної підготовки.....	35
3.3. Види психологічної підготовки	36
3.4. Принципи психологічної підготовки.....	39
3.5. Організація психологічної підготовки.....	41
Розділ 4. Забезпечення психологічної підготовки працівників ДСНС України	44
4.1. Навчальна база психологічної підготовки	44
4.2. Навчальні засоби психологічної підготовки	48
4.3. Заходи безпеки під час проведення психологічної підготовки	50

Розділ 5. Участь психолога та керівного складу в організації психологічної підготовки працівників ДСНС України.....	52
5.1. Чинні вимоги щодо участі психолога та керівного складу в організації психологічної підготовки працівників ДСНС України.....	52
5.2. Методика ознайомлення працівників ДСНС України з екстремальними чинниками та ситуаціями	53
5.2.1. Методична система психологічної підготовки.....	53
5.2.2. Ознайомлення працівників з екстремальними чинниками	55
5.3. Моделювання екстремальних ситуацій і факторів.....	57
5.4. Критерії ефективності занять з психологічної підготовки	60

Розділ 6. Формування якостей, необхідних працівникам ДСНС України для роботи в типових та особливих умовах	62
6.1. Психологічна підготовленість людини.....	62
6.2. Формування навичок і вмінь, необхідних для дій у складних ситуаціях.....	64
6.2.1. Методика формування навичок	64
6.2.2. Формування вмінь	68
6.2.3. Загартування професійних навичок і вмінь	70
6.3. Психолого-педагогічні технології розвитку професійно важливих якостей.....	71

Розділ 7. Основні види психологічної підготовки до дій в особливих умовах різних категорій працівників ДСНС України.....	73
7.1. Підготовка керівників	73
7.1.1. Необхідність і завдання підготовки	73
7.1.2. Зміст екстремально-управлінської підготовки.....	73
7.2. Психологічне тестування для з'ясування ефективності керівника.....	75
7.3. Психологічна підготовленість групи.....	78

Розділ 8. Психологічні компоненти здатності людини до дій у складних умовах	81
8.1. Психологічна структура особистості	81
8.2. Психолого-педагогічна модель здатності до дій у складних умовах і підготовленості особистості	81
8.3. Екстремально значимі психофізіологічні особливості особистості	83
Розділ 9. Педагогічні компоненти здатності людини до дій у складних умовах	84
9.1. Педагогіка у формуванні екстремально значущих особливостей особистості	84
9.2. Педагогічні властивості особистості та їх значущість	84
Розділ 10. Психологічна адаптація працівника ДСНС України після виконання дій в особливих та екстремальних умовах	87
10.1. Психологія в постекстремальній життєдіяльності людини. Нормальні і позитивні наслідки подолання людиною екстремальних труднощів	87
10.1.1. Закономірний і неоднозначний характер наслідків	87
10.1.2. Відновлення нормальних станів	88
10.1.3. Позитивні наслідки екстремальних ситуацій	89
10.2. Можливі негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень	90
Розділ 11. Постекстремальні функціональні порушення психічної діяльності	94
11.1. Міжнародні діагностичні критерії ПТСР	94
11.2. Види порушень психічної діяльності	95
11.3. Постекстремальні причини психічних порушень і розладів	96
11.4. Психолого-педагогічні етапи постекстремальної роботи	98
11.5. Модель виходу з реактивного стану та прийняття ситуації для працівників після перебування в екстремальній ситуації	102

Розділ 12. Психологічна допомога потерпілим внаслідок надзвичайної ситуації	107
12.1. Мета і завдання екстреної психологічної допомоги	107
12.2. Правила екстреної психологічної допомоги	109
12.3. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.....	111
12.4. Надання екстреної психологічної допомоги потерпілим у залежності від психічної реакції	113

Розділ 13. Психологічне забезпечення відновлювального періоду діяльності працівників ДСНС України.....	117
13.1. Мета, специфіка та завдання основних напрямків комплексної реабілітації	117
13.1.1. Психологічна реабілітація	117
13.1.2. Медична реабілітація	118
13.1.3. Соціальна реабілітація.....	118
13.2. Порядок проведення реабілітації	119

ПЕРЕДМОВА

Специфіка професійної діяльності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України) містить у собі постійний підвищений фактор ризику, пов'язаний з напруженим виконанням завдань в умовах недостатньої та невизначеної інформації, дефіциту часу та високої відповідальності за результати праці. Розуміння сутності та змісту діяльності працівників ДСНС є важливим аспектом у забезпеченні психологічного супроводу їхньої діяльності і тому потребує поглибленого вивчення та розміння особливостей функціонування психічної діяльності означених суб'єктів.

Навчальний посібник «Психологія діяльності в особливих умовах» покликаний надати допомогу здобувачам вищої освіти у засвоєнні знань щодо психологічних закономірностей змін і відновлювання психічної діяльності:

- ✓ суб'єкта в особливих та екстремальних умовах діяльності, пов'язаних з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків;

- ✓ інших осіб, що постраждали внаслідок дії особливих та екстремальних умов;

- ✓ а також пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

До категорії осіб, професійна діяльність яких відбувається в зазначених умовах, можна віднести пожежників-рятувальників, співробітників поліції, військовослужбовців, космонавтів, пілотів, моряків, охоронців, шахтарів, спортсменів, працівників АЕС, а також інших осіб, причетних до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, боротьби зі злочинністю, тероризмом, бойових дій тощо.

Діяльність в особливих умовах охоплює такі окремі її види, як спілкування, навчання, власне оперативно-службова та службово-бойова діяльність.

Навчальний посібник побудований на основі принципів: достовірності інформації; встановлення міждисциплінарних зв'язків; системності викладу навчального матеріалу.

Посібник містить матеріали, передбачені навчальною програмою курсу «Психологія діяльності особливих умовах», що допоможуть здобувачам вищої освіти зорієнтуватись у величезному масиві інформації. Засвоєння викладеного матеріалу, на думку авторів, є необхідною передумовою психологічної підготовки до професійної діяльності як майбутніх рятувальників, так і психологів ДСНС України.

Зміст посібника, особливості викладу матеріалу можна використати для дистанційного навчання.

У навчальному посібнику використано матеріали таких оригінальних праць:

Психологічна підготовка / Г. С. Грибенюк. – ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. – 232 с.

Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : [навч. посіб.] / М. А. Кришталь. – Черкаси : АПБ ім. Героїв Чорнобиля, 2011. – 226 с.

Психологічні особливості розвитку професійно важливих якостей фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: монографія / М. В. Фомич, М. А. Кришталь, П. В. Теслюк. – Черкаси: вид. Ю. Чабаненко, 2014. – 160 с.

РОЗДІЛ 1.

ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

1.1. Предмет, завдання та методи психології діяльності в особливих умовах

Психологія діяльності в особливих умовах (ПДвОУ) – одна із галузей психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час і після виконання професійних обов'язків; інших осіб, що постраждали внаслідок дії зазначених чинників, а також пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

Предметом ПДвОУ є вивчення загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму, а також удосконалення управління та практичної діяльності підрозділів ДСНС України у надзвичайних ситуаціях.

Методологічну основу ПДвОУ складають концептуальні підходи до вивчення психологічного (професійного) стресу (В. О. Бодров, Л. О. Китаєв-Смик, R. Lazarus, А. Б. Леонова, Н. І. Наєнко, Г. Сельє, С. D. Spielberger, В. В. Суворова та ін.).

Суттєве значення для розвитку ПДвОУ мають:

✓ положення, що пов'язані з розробленою у вітчизняній психології теорією єдності психіки і діяльності (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов та ін.);

✓ теоретичні положення загальної та генетичної психології, що розкривають закономірності розвитку

особистості як суб'єкта життєдіяльності (С. Л. Рубінштейн, С. Д. Максименко та ін.);

✓ системно-структурний підхід до вивчення психологічної готовності до діяльності (О. Д. Ганушкін, М. І. Д'яченко, Л. С. Нерсесян, В. М. Пушкін, О. Д. Сафін, М. І. Томчук та ін.);

✓ концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес (посттравматичних стресових реакцій) (Ф. В. Бассін, Д. Вільсон, М. Горовиць, Л. А. Пергаменщик, Н. В. Тарабрина, Ч. Фіглі, З. Фрейд, Д. Шпігель та ін.).

Джерела ПДВОУ складають:

✓ нормативно-правові документи, що регулюють діяльність органів та підрозділів ДСНС України;

✓ дані про особливі психічні стани і реакції, що спостерігаються у ризиконебезпечних ситуаціях (Ю. О. Олександровський, Г. О. Балл, М. Д. Левітов, Ю. М. Швалб та ін.), у тому числі – фахівців екстремальних професій (С. П. Бочарова, М. С. Корольчук, І. О. Котенєв, В. С. Медведєв, О. М. Столяренко, О. В. Тімченко та ін.);

✓ праці сучасних вітчизняних психологів з теорії та практики психологічної допомоги (О. Ф. Бондаренко, В. П. Москалець, Н. В. Оніщенко, Н. В. Чепелева, С. І. Яковенко, Т. С. Яценко та ін.).

До основних завдань сучасної ПДВОУ відносяться:

✓ визначення оцінки напруженості праці та психофізіологічної «вартості» основних видів діяльності в межах ДСНС України;

✓ визначення факторів професійної незадоволеності серед працівників ДСНС України та основних функціональних порушень психічної сфери особистості, що виникають у персоналу в процесі службової діяльності;

✓ вивчення психологічних особливостей дій працівників ДСНС України в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності;

✓ дослідження психологічного впливу різноманітних стрес-факторів службової діяльності на працівників ДСНС України;

✓ розробка новітніх методів та психотехнологій в межах психологічної підготовки працівників ДСНС України;

✓ удосконалення психологічної підготовки працівників ДСНС України щодо забезпечення особистої безпеки та виживання в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності;

✓ вивчення психологічних особливостей управління особовим складом у кризових та надзвичайних обставинах та ситуаціях;

✓ діагностика, профілактика та корекція негативних психічних станів, що виникають у працівників ДСНС України під впливом ризиконебезпечних ситуацій службової діяльності;

✓ надання екстреної психологічної допомоги особам, які зазнали сильного психотравмуючого впливу;

✓ розробка сучасних методів постекстремальної роботи з працівниками ДСНС України, психологічне забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу після виконання складних задач службової діяльності.

У надзвичайних ситуаціях службової діяльності найбільш доцільними методами дослідження будуть: серед головних методів психологічного дослідження – метод спостереження, а серед додаткових методів психологічного дослідження – метод аналізу продуктів діяльності.

Знання психологічних особливостей конкретного працівника, можливість за допомогою психологічної науки заздалегідь прогнозувати його поведінку в різноманітних за складністю ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності дозволить керівнику звести до мінімуму рівень фізичних та психічних втрат серед особового складу. Але практична цінність відомостей про конкретного працівника багато в чому залежатиме від своєчасності, якості, обсягу і способів отримання вірогідної інформації про нього.

1.2. Професійна діяльність як психологічна категорія

Діяльність може бути визначена як цілеспрямована активність, яка відповідає певній потребі та спрямовується мотивом.

Психологічна структура діяльності зазначена на рис. 1.



Рис. 1. Схема психологічної структури діяльності

У схемі виділені не одиниці діяльності, а розкриті внутрішні відношення, взаємні зв'язки окремих її складових.

Існує загальнопсихологічний підхід до діяльності та її визначення, крім того, в різних галузях психології є «свої» описи діяльності, які часто не узгоджені між собою, а також різні концепції діяльності за певними галузями знань. Не розкриваючи їх зміст, лише зазначимо ці **концепції**:

- ✓ загальнопсихологічні концепції діяльності;
- ✓ практиологічні;
- ✓ професіографічні;
- ✓ психолого-педагогічні;
- ✓ інженерно-психологічні;
- ✓ соціотехнічні;
- ✓ психолого-біологічні.

Отже, **діяльність** – вмотивований процес використання тих або інших засобів для досягнення мети.

Термін **«професійна діяльність»** може бути розкритий **такими значеннями**:

1) галузь, в якій людина здійснює свої функції як суб'єкт професійної діяльності;

2) єдність людей, які зайняті певного роду трудовими функціями;

3) підготовленість (знання, вміння, навички, кваліфікація), завдяки якій людина має змогу виконувати певні трудові функції;

4) робота професіонала, тобто сам процес реалізації трудових функцій, які виконуються професійно.

1.3. Аналіз складної ситуації

Структура складної ситуації

Не можна зрозуміти людину, яка знаходиться в екстремальній ситуації, пояснити її дії, без того, щоб не з'ясувати зміст поняття «ситуація».

Ситуація – реальна сукупність об'єктивно-суб'єктивних обставин, особливостей діяльності конкретної людини (групи), характерних для певного моменту часу.

Системний підхід розкриває ситуацію як особливу зовнішньо-внутрішню цілісність – “людина у ситуації” (рис. 2). Кінцевим результатом, продуктом функціонування такої системи є рішення людини, її поведінка, вчинок, дія.

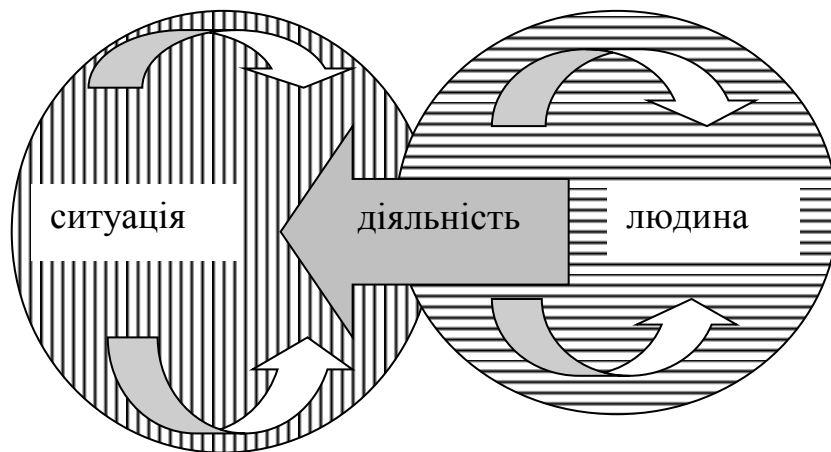


Рис. 2. Система “людина у ситуації”

Структура ситуації включає:

- ✓ *ситуативні складові (компоненти)* – обставини, середовище, зовнішні умови, які оточують людину;
- ✓ *особистісні складові (компоненти)* – людина, яка вибирає певні дії у складній ситуації;
- ✓ *діяльнісні (поведінкові) складові (компоненти)* – дії, які зробила людина, потрапивши в ситуацію, має намір зробити, робить і чого досягає.

Компоненти реальної ситуації системно взаємозалежні, їх відносини та характеристики не однакові у людей, більше того, вони різні, навіть у однієї людини, але їх можна вивчати, знати, розуміти окремо по кожній групі основних

компонентів, які складно переплетені в цілісній системній діяльності. *Ситуація в психологічному плані завжди є продуктом взаємодії людини й об'єктивних особливостей ситуації.*

Три основні групи компонентів ситуації не співвідносяться одна з одною як $1/3 : 1/3 : 1/3$. Їх пропорції динамічні, а результат визначається *якостями, процесами і механізмами, які домінують у психіці даної людини.*

Людина у ситуації – це психологічна включеність людини в ситуацію, що перетворює ситуацію в системний об'єктивно-суб'єктивний феномен «людина у ситуації».

Психологічна включеність людини в ситуацію пов'язана з низкою психологічних явищ:

✓ *розумінням та оцінкою людиною ситуації та її окремих чинників.* Будь-яка ситуація сприймається людиною завжди суб'єктивно, у власній інтерпретації. Так, небезпечна ситуація може сприйматися конкретно людиною як безпечна і навпаки – безпечна сприйматися як загрозна;

✓ *оцінкою значущості ситуації та ставленням до неї.* Значущість опосередковує будь-яку реакцію людини. Чим вище оцінка значущості ситуації, тим більше її психологічний вплив, тим сильніше реагує людина на неї. Екстремальні ситуації завжди мають підвищене значення для людини, і значно більше ніж звичайні впливають на неї психологічно;

✓ *мотивацією активності в ситуації.* Від мотивації залежить – яку мету та як наполегливо досягає людина, наскільки важливими є для неї результати активності. Одні мотиви змушують здолати будь-які труднощі, інші спонукають відступати перед найменшими перешкодами. Той, хто хоче досягнути мети, шукає способи, а той, кому вона байдужа – шукає причини;

✓ *зоблізованістю* – мірою прояву всіх наявних у людини особистих можливостей, необхідної поведінки та дій для забезпечення успіху та безпеки у ситуації;

✓ *адекватністю рішень, поведінки та дій, через які проявляється міра підготовленості до успішної діяльності у ситуації;*

✓ *психічним станом людини*. Стан, в якому людина була до початку ситуації, з яким ввійшла до неї та ті стани, які виникли вже у ситуації, можуть сприяти успіху, або ускладнювати, робити його досягнення неможливим;

✓ *саморегуляцією поведінки* – активним проявом особистістю саморегуляції (самоуправління, самоволодіння) своєю психічною діяльністю, спроможність тримати під контролем власні стани, вчинки та дії через посилення або послаблення психологічного реагування на те, що відбувається, подолання дестабілізуючих впливів на себе, прояв зусиль для активізації всіх своїх можливостей, збереження та відновлення душевного спокою).

1.4. Типи екстремальних ситуацій

У діяльності підрозділів ДСНС України рано чи пізно виникає момент, коли хтось з працівників опиняється в таких умовах, за яких здійснення професійних обов'язків:

✓ по-перше, надзвичайно ускладнено високими ступенями фізичної небезпеки;

✓ по-друге, цілком залежить від спроможностей і навичок вибрати оптимальну лінію поведінки і домогтися фахової мети в небезпечних стресогенних умовах службової діяльності.

Межа, яка відокремлює «нормальні» умови діяльності від «ризиконебезпечних», залишається досить умовною. Крайнім вираженням цієї позиції є тенденція до оцінки умов як екстремальних, виходячи тільки з фізичних характеристик стимуляції. Відомою підставою для цього є дані фізіології органів чуття, серцево-судинної, дихальної і деяких інших систем, що показують близьку до лінійної залежність змін низки показників від інтенсивності діючого фактора. Проте, чим більш висока за організацією функція людини вибирається за критерій, тим менше виражена лінійна залежність зміни її показників від розміру діючого фактора. Тому необхідним є більш чітке формулювання поняття екстремальності в рамках психології діяльності в особливих умовах.

Вирішення даного питання можливе на основі аналізу **двох основних ситуацій**, що виникають у діяльності працівників ДСНС України.

Перша з них зводиться до того, що існує така інтенсивність зовнішніх умов, яка за певного часу впливу викликає обов'язкове погіршення параметрів, за якими оцінюється стан працівника. Умови, що ведуть при цьому до обов'язкової появи патологічних станів або до повної неможливості продовжувати діяльність, виділені в особливу групу «надекстремальних» умов.

Цю ситуацію можна охарактеризувати, використовуючи наступну **тріаду ознак**:

- ✓ фізична характеристика факторів;
- ✓ стан працівника;
- ✓ показник службової діяльності.

Друга ситуація відрізняється від першої тим, що фізична характеристика умов не має провідного значення, а головними стають їх інформаційно-семантичні характеристики. За такої ситуації змінюється зміст тріади ознак, описаної для першого випадку. Першим членом тріади замість фізичної характеристики факторів стають інформаційно-семантичні ознаки. Відповідно змінюються характеристики другого члена. Лише третій член – показник службової діяльності – залишається без зміни.

Порівняння двох ситуацій показує, що в них є одна спільна риса, яка пов'язує перші два члени тріади: характеристики умов, що дозволяють віднести їх до екстремальних, залежать від їхнього впливу на стан працівника. Таким чином, **до екстремальних необхідно відносити 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 в діяльності працівників ДСНС України, насамперед, під впливом екстремальних фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових

реакцій (характерно для інформаційно-семантичних екстремальних факторів службової діяльності).

Проте найбільш частим у діяльності працівників ДСНС України 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.

Під **екстремальною ситуацією** (у фахових межах діяльності працівників ДСНС України) умовно розуміється будь-яке сполучення компонентів зовнішнього середовища, які характеризуються **наявністю**:

- ✓ безпосередньої загрози фізичної або моральної шкоди працівникам ДСНС України;
- ✓ опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових невдач і т.п.);
- ✓ опосередкованої або неопосередкованої загрози власному життю.

За особливостями та результатами взаємодії у системі «людина у ситуації» виділяються **чотири психолого-педагогічних типи екстремальних ситуацій**.

Перший тип – об'єктивно екстремальні ситуації, труднощі та небезпеки яких виходять із зовнішнього середовища, виникають перед людиною об'єктивно в результаті дії нездоланних сил, без її участі. Людина може бути не в змозі уникнути їх, іноді вона може зменшити небезпеку для себе та інших, іноді віддалитися у безпечну зону, іноді йде назустріч небезпеці, збільшуючи її для себе.

Другий тип – потенційно екстремальні ситуації.

Об'єктивні труднощі, небезпеки виражені в них неявно, існують у вигляді потенційної прихованої загрози. Перехід потенційної загрози у реальну залежить від об'єктивного розвитку подій, а також від дій самої людини.

Дорожній автомобільний рух постійно несе у собі приховану загрозу виникнення дорожньо-транспортної пригоди. Міра прояву прихованої загрози змінюється як з об'єктивних, так і суб'єктивних причин. До перших можна віднести такі: крутий поворот із обмеженою видимістю,

ділянку дороги, покриту шаром мокрої глини, з ушкодженим покриттям, знаходження поряд із школою, де підвищений рух дітей тощо. До суб'єктивних причин: перебігання дороги пішоходом у невстановленому місці, перевищення швидкості, необережний маневр, неуважність водія тощо.

Таких ситуацій може бути багато: оголена електропроводка у будинку, зберігання пожежо- і вибухонебезпечних речовин у квартирі, газові плити, поява ознак погіршення роботи гальмової системи автомобіля тощо.

Потенційну загрозу збільшує порушення правил техніки безпеки, вимог до проведення профілактичних регламентних робіт, несвоєчасно вжиті заходи щодо виявлених відхилень від технічних норм тощо.

Переважає більшість ситуацій мають потенційні загрози та різного роду небезпеки. Необхідним є постійна розумна обережність, передбачення потенційної небезпеки, знання та розуміння її міри, ймовірності, ознак зростання.

Третій тип – власноручно спровоковані екстремальні ситуації. Ризик, труднощі та небезпеки породжуються самою людиною, її навмисним, інколи, помилковим вибором, вчинками, діями. Такі ситуації можуть виникати навіть без об'єктивних передумов до їх виникнення через помилки, необережність, непередбачливість людини. Не випадково говорять, що ми любимо створювати собі труднощі, щоб потім їх долати.

Прикладами таких ситуацій можуть бути: пересування вночі по темній вулиці самотньої жінки; поїздка молодих людей у гори для сходження на вершини тощо.

Частина власноручно спровокованих екстремальних ситуацій виникає не відразу за діями, а пізніше, у вигляді непередбачених негативних наслідків. Наслідками можуть бути матеріальні та психологічні труднощі, які виникають і наростають з роками, невпорядкованість у житті, незадоволеність потреб, невдоволення долею, переживання упущених професійних можливостей та безцільно прожитого життя тощо.

Провідна причина спровокованих екстремальних ситуацій криється у самій людині, її недостатній соціальній

та психологічній сформованості, зокрема, її мотиваційних, морально-психологічних, ділових якостях, педагогічній спроможності, вихованості, розвиненості, а також недопрацюваннях у роботі з нею.

Четвертий тип – уявні екстремальні ситуації створюються власною уявою людини, її перетвореннями, а не реальними вчинками. Такі ситуації можуть бути об'єктивно безпідставними, але людиною переживатись як вкрай складні та небезпечні.

Уявні екстремальні ситуації досить часті. В обстановці пліток, соціальних та природних катаклізмів, частих невдач, відсутності достатньої інформації про обстановку та її зміни, слабкому розумінні ситуації та її перебігу, вони можуть мати поширення.

Отже, об'єктивні особливості можуть додавати ситуаціям екстремальності, нести **потенційно небезпечні психогенні фактори**.

Питання для самоперевірки:

1. Предмет психології діяльності в особливих умовах.
2. Методологічна основа психології діяльності в особливих умовах.
3. Завдання психології діяльності в особливих умовах.
4. Методи психології діяльності в особливих умовах.
5. Діяльність та її психологічна структура.
6. Поняття ситуації та її складові. Людина у ситуації.
7. Функціональна модель, її основні залежності та характеристики.
8. Поняття «екстремальна ситуація», типи екстремальних ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ ПСИХОГЕННОГО РИЗИКУ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

2.1. Підстави класифікації екстремальних факторів

У різних публікаціях екстремальні фактори називаються по-різному: «стресори», «стрес-фактори підвищеної інтенсивності», «стресогенні фактори» тощо, проте якби їх не називати, їхній вплив на людину, як правило, негативний.

Дослідники класифікують їх за:

✓ особливостями психосоціальної мотивації, повсякденною напруженістю;

✓ сферою: сімейного життя, морального характеру, змішаного походження (необхідність виходу на пенсію та адаптації до нових умов життя, хвороби, необхідності хірургічного втручання тощо);

✓ за часом дії: короткотривалі (від декількох годин до кількох діб), тривалі (від місяцю до декількох років), а також темпом та швидкістю перебігу;

✓ дією на органи почуттів: візуально-психологічного характеру (вид смерті, паніки людей, контакту з пораненим тощо), слухового характеру (гул, ревіння, гуркіт тощо), дотику (вібрації, удари повітряної хвилі, жару тощо).

Військові психологи класифікують **фактори**, які психологічно впливають тільки на бойову діяльність, **за такими ознаками:**

✓ «специфічності» Специфічними вважаються загроза життю та фізичній цілісності людини, поранення, контузії, каліцтва, радіаційне опромінення (опіки), загибель близьких людей і товаришів по службі, жахливі картини смерті та людських страждань, фізичне знищення людини. Неспецифічні – тривала напружена діяльність, різкі та несподівані зміни, важкі екологічні умови тощо;

✓ «зовнішні-внутрішні». Зовнішні, у свою чергу, поділяються на соціальні і бойові. Соціальні визнаються вирішальними. До них відносяться ставлення народу до

війни, до своєї армії, згуртованість підрозділу, чіткий і авторитетний керівник. Під бойовими факторами розуміються вид, умови та інтенсивність бойових дій, особливості зброї, надійність засобів захисту; природно-географічні, погодно-кліматичні умови; обсяг і співвідношення втрат сторін, інтенсивність бойових дій, порушення ритмів життєдіяльності (сну, відпочинку, прийому їжі, умов). Внутрішні фактори – фізіологічні – тип нервової системи, темперамент; психологічні – властивості особистості. Особливо виділяються вторинні психологічні фактори бою (небезпека, раптовість, несподіванка, новизна, дефіцит часу й інформації, втрати, дискомфорт, участь у насильстві тощо);

✓ «безпосередності впливу» – «стресори» безпосереднього емоційного впливу – небезпека, раптовість тощо, та опосередкованого – дефіцит часу, збільшення темпу дій, значна інтелектуальна складність рішень, надлишок інформації тощо.

У діяльності працівників ДСНС України стресори найчастіше поділяють у **залежності від природи подразника**, тому тут виділяють:

- ✓ психологічні фактори;
- ✓ фізичні фактори.

Психологічні фактори, на думку, професора О.В. Тімченка доцільно умовно об'єднати у дві великі групи:

Група А – фактори, які мають безпосередній емоційний вплив: А1 – небезпека, А2 – невизначеність, А3 – раптовість, А4 – негативні емоційні реакції.

Група Б – фактори, що мають опосередкований емоційний вплив, який залежить від професійних можливостей працівника: Б1 – дефіцит часу, Б2 – збільшення темпу дій, Б3 – суміщення декількох видів діяльності, Б4 – надлишок інформації, Б5 – крайня інтелектуальна складність, Б6 – ступінь злагодженості.

Серед **фізичних факторів**, що найчастіше зустрічаються у професійній діяльності працівників ДСНС науковці відмічають: високу температуру навколишнього середовища;

високу концентрацію диму; шуми; обмежений простір; отруйні гази; погану видимість тощо.

Загальна класифікація екстремальних факторів у психології діяльності в особливих умовах побудована на основі аналізу системи «людина у ситуації» з огляду на **місце фактора у структурі ситуації**. За цією ознакою виділяються *ситуативні та діяльнісні* фактори психогенного ризику.

2.2. Екстремальні фактори психогенного ризику

2.2.1. Ситуативні фактори

Екстремальні ситуативні фактори поділяються на: матеріально-ситуативні і соціально-ситуативні.

Матеріально-ситуативні фактори – предмети та явища матеріального плану, які нас оточують – місце, час, погода, споруди, приміщення, дороги, перехрестя, техніка, транспорт, події, гул, ревіння, вибухи, жара, холод, сморід, нестача кисню в повітрі, освітленість, темрява, рельєф місцевості, тіснота тощо.

Фактор См-1 – об'єктивно-матеріальний тип обстановки, для якого характерно те, що ситуації психологічно **унікальні, своєрідні за всім комплексом чинників**. Психологічно – це ситуації вступу в шлюб, хвороби дитини, закінчення інституту, успішної здачі іспиту, розбитої дорогої кришталевої вази, ушкодження особистого автомобіля, пожежі, землетрусу, пропажі людини.

Фактор См-2 – **незвичайність, нестандартність обстановки, поєднані з новим, незнайомим, незрозумілим** для людини. Необхідна інтенсивна пізнавальна активність, отримання інформації, яка прояснить обстановку, відмова від типових, стандартних рішень та дій; швидка зміна звичних та напрацювання нових відповідей на обстановку. Висуваються підвищені вимоги до гнучкості мислення, спритності, кмітливості, навичкам дій в умовах новизни та нестандартності.

Фактор См-3 – **неможливість контролю за змінами, які відбуваються в обстановці, їх некерованість, стихійність**. Непередбачувані та некеровані події впливають на людину психологічно сильніше, ніж передбачувані, які

можливо змінити. Такий вплив, наприклад, стихійного лиха, перед якими людина почуває себе маленьким і безсилим. За це нема кого винити, їх приходиться приймати такими, які вони є.

Фактор СМ-4 – раптовість, несподіванка, швидкість та радикальність змін, які відбуваються в обстановці. Екстремальні ситуації виникають, як правило, раптово, розвиваються стрімко і не завжди піддаються контролю та регулюванню, особливо на початкових стадіях. Вони можуть призвести до серйозних порушень нормального ритму та умов життя, знищенню та ушкодженню матеріальних цінностей, каліцтвам і загибелі людей; вимагають швидкої оцінки того, що відбулося, прийняття нових рішень реалізації інших форм поведінки та дій тощо.

Раптово виникнувши, екстремальна ситуація може зберігатися протягом тривалого періоду, зміни можуть торкатись зовнішніх і внутрішніх параметрів. Раптовими можуть бути не тільки час виникнення нової ситуації або її фактора, а також місце, спосіб, сила та характер її впливу, які вимагають від людини негайних дій.

Фактор СМ-5 – насиченість навколишнього оточення малознайомими явищами, які лякають: вибухи, удари повітряної хвилі, куль, коливання ґрунту, вібрація, сильний шум, різкі звуки, вид бурхливого вогню та відчуття температури, вид трупа, крові тощо.

Фактор СМ-6 – погана видимість, темрява; обмежені можливості огляду, що збільшують неясність обстановки, приховують у собі реальну або уявну загрозу, змушують напружуватись, вдивлятися та вслуховуватись, бути наготові до появи несподіванок.

Фактор СМ-7 – дискомфортні умови. Екстремальні ситуації радикально змінюють умови існування людей, роблять їх складнішими. Жара, спрага, холод, самотність, пустеля, дикі ліси, бруд, вогкість, відсутність нормальної їжі, відсутність води, неможливість помитися, випратися, висушитися, необхідність спати під відкритим небом і уривками, у холодних наметах, польові лікарняні умови, необхідність виконувати професійне завдання за будь-якої

погоди, у будь-який час доби, без достатнього відпочинку, при порушеннях режиму і характеру харчування, зміні температурного режиму, відсутності електрики, газу, води тощо. Ці фактори викликають неприємні відчуття і почуття, невдоволення, необхідність терпіти, змушують шукати можливості послаблення труднощів і обмежень.

Фактор СМ-8 – небезпека для матеріальних цінностей під час стихійного лиха, пожежі, руйнувань, аварій, катастроф, порушень подачі енергії та палива тощо. Екстремальні ситуації спричиняють значні матеріальні та фінансові втрати.

Фактор СМ-9 – небезпека для життя та здоров'я людини: пожежа, погроза обвалу, можливість падіння з висоти, радіоактивність, затоплення, зараженість повітря, овочів нітратами, м'ясо хворих тварин, застосування зброї тощо. Небезпека – один із найбільш сильних психогенних факторів. Загроза її може перебільшуватись. Таке ставлення багатьох людей до радіоактивності, хімічних речовин, електромагнітних випромінювань.

Фактор СМ-10 – фактор руйнувань, які спостерігаються, наслідки від пожеж, обстановка загального руйнування та дезорганізації життя. Він типовий для стихійного лиха, терористичних актів із підривом будинків, великих катастроф, збройних конфліктів.

Соціально-ситуативні фактори

Людина живе в суспільстві, серед людей, тому практично будь-яка ситуація – окремий випадок її життєдіяльності, стратегії, діяльності. Ситуація – лише ланка в ній, де обставини завжди мають соціальний контекст, навіть якщо трапилось, що соціальні фактори не виявляються в безпосередньому сприйнятті (наприклад, людина опинилась сама). Завжди існують надситуативні соціально-психологічні фактори, зокрема, належність людини до професійної, майнової, національної спільноти людей, чії моральні норми є обов'язковими для людини, соціально-психологічний клімат організації, рішення влади, моральний стан суспільства в цілому тощо.

Фактор Сс-1 – соціальний тип обстановки. Конфлікт у стосунках двох людей, невиконання плану або взятих на себе до визначеного терміну зобов'язань, погрози, шантаж, обстановка перебігу тривожних слухів, загального невдоволення або паніки тощо – різні соціальні типи обстановки, ситуації з комплексом специфічних для них факторів, які викликають особливі психологічні труднощі і вимагають адекватної поведінки. Психологічно важкий тип – безробіття, який породжує матеріальні труднощі життя, відчуття розгубленості, непотрібності, другорядності.

Фактор Сс-2 – психологія та соціально-психологічний клімат у малих групах (родина, друзі, професійний колектив, спортивна команда тощо). Групові думки, настрої, традиції, звичаї, інтереси, норми поведінки, культура, згуртованість, конфліктність тощо суттєво змінюють психологію людей, які опинились в екстремальних ситуаціях. Дружний колектив – це антистрес, ліки від стресу.

Фактор Сс-3 – присутність, поведінка та психічний стан оточуючих людей. Запускається в хід соціально-психологічні механізми зараження, наслідування, конформізму, групового тиску тощо. Присутність сторонніх може гнітити або заохочувати до дій, надихати. Так, наприклад, діє на людину атмосфера змагання, присутність значної кількості глядачів, їх настроїв.

Фактор Сс-4 – складності спілкування і взаємин людей, їх стану. Значущі стосунки любові або невірності в ній, відносини ворогів та друзів, начальника з підлеглими, батьків із дітьми тощо. Приносять неприємності некультурні, безтактні, грубі, недобррозичливі дії, які ображають людину та принижують її гідність. Виводять із рівноваги несправедливість, брутальність, хамство, наклеп, приниження, образа доброго імені. Типовий нині «чорний піар» – навмисне та нерозбірливе у засобах нанесення втрати престижу конкурента.

Фактор Сс-5 – агресивна поведінка інших людей. Вона може виступати у вигляді погроз, переслідувань, шантажу, вимог, примуса, фізичного насильства та ускладнити життя більше, ніж будь-які матеріальні умови обстановки. В

сучасних умовах набула характеру загрози агресивність криміналу. Вона стала реальною для кожної людини і вимагає уважного ставлення до заходів забезпечення безпеки, обережності, певної підготовленості до захисту.

Фактор Сс-6 – небезпека для інших людей – дітей, членів родини, громадян, друга, колеги, їх важкі захворювання, отримані каліцтва.

Фактор Сс-7 – страждання і смерть людей. Вони не залишають байдужими. Стихійні лиха і катастрофи супроводжують жахливі картини смерті та атмосфера страждань, горя, розгубленості та метушні людей та натовпу, значної кількості поранених і загиблих, закликів про допомогу. Важкі та довгі страждання приносить смерть близьких людей. Напевно, тому говорять, що кожна людина вмирає стільки разів, скільки разів вмирили дорогі їй люди.

Фактор Сс-8 – соціальна ізоляція, самотність. Люди, які тривало були ізольованими, самотніми, нерідко виявлялися в стані депресії, песимізму, страху. Це траплялось із тими, хто опинився під завалами після землетрусів, блукав у лісах тощо.

Психологічна сумісність людей може серйозно позначитися на загостренні сімейних стосунків чоловіків, особливо якщо в них немає друзів, вони не ходять у гості і не запрошують гостей, не відвідують розважальних заходів, якщо обоє не працюють і весь час проводять разом у чотирьох стінах.

Почуття самотності підсилюється при байдужості інших людей до страждань, проблем, криз людини, при відсутності співчуття та неможливості самотійно вийти з цієї ситуації. Ця обставина особливо сильно впливає на психіку людей похилого віку, які все життя безкорисливо дарували свою любов і сили дітям, іншим людям, відмовляли собі багато в чому, а в старості немічними, виявилися непотрібними нікому.

Фактор Сс-9 – обстановка в соціумі – мова йде про спільноти людей із загальним місцем та умовами проживання, загальною культурою. Найбільший соціум – суспільство. Цей фактор безпосередньо не представлений у конкретній ситуації. Він опосередковано діє на систему «людина у ситуації», відбивається на поведінці людини.

Фактор Сс-10 – злами соціальних орієнтирів, цінностей, що були до того визнані необхідними, важливими, обов'язковими у дотриманні та захисті, необхідність зміцнення духовних принципів, норм поведінки, ідеалів відносин і життя. Супутні цьому внутрішні психологічні злами породжують важкі духовні кризи людини, яка їх внутрішньо прийняла та схвалила, вірила в їх соціальну важливість.

Фактор Сс-11 – життєві перспективи. Передбачення події, що наближається, оцінка її ролі як сприятливої, радісної або сумної, не сприятливої завжди знаходить у людини психологічний відгук. Віра в гарне, очікування радості та успіху надихають людину. Втрата перспектив життя – один із найважчих психологічних іспитів, причина душевних криз, що закінчуються часом трагічно.

2.2.2. Діяльнісні фактори

Змістові елементи діяльності

Все, що людина робить у конкретній ситуації, є не тільки зовнішній прояв її якостей, але одночасно їх зміна. Людина та об'єкт її впливів взаємодіють одне з одним. Наприклад, спостереження за обстановкою обумовлено її реальностями. Результат його – уявна картина обстановки – не миттєва фотографія, а процес численних переключень людиною погляду з одного на інше, розглядання, пригадування та використання наявного досвіду, оцінювання виявленого, виникнення думок і припущень тощо. Які особливості процесів, такі ж зміни у психології людини, її власних станах, рішеннях, навичках спостережень, розвитку якості спостережливості. Крім того, предметні дії людини вносять зміни в навколишнє оточення, що також знаходить відображення у психіці, змінюючи положення людини в ситуації, її сприйняття, оцінку та поведінку.

Змістові елементи діяльності можуть бути екстремальними факторами, якщо несуть ризик появи сильних психологічних реакцій людини, зокрема:

Фактор Дз-1 – тип діяльності. Наприклад, для начальника караулу ризик отримати опіки значно більший,

ніж у інспектора цивільного захисту, хоча обидва працюють в одному підрозділі. Особливості типу діяльності відбиваються на частоті, характері та складності екстремальних ситуацій.

Фактор Дз-2 – міра, якою людина опанувала діяльність.

Фактор Дз-3 – мета, завдання і значущість діяльності. Це найважливіший фактор мотивації, спонукань людини, який істотно змінює відношення до обстановки, готовність до подолання труднощів. Значущість мети для людини зумовлює її успішність. Високо мотивованими є дії порятунку людей.

Фактор Дз-4 – інтелектуальна, рухова та волева складність діяльності, труднощі досягнення необхідного результату.

Фактор Дз-5 – підвищений ступінь ризику рішень і дій, ймовірність невдач. У житті людини мало ситуацій, де б не було ніякого ризику. Ризик супроводжує будь-які серйозні рішення і справи. Більше того, людина навмисно іде на ризик, розраховуючи досягнути мети. Значний успіх вимагає і значного ризику, але не авантюрного, а добре прорахованого, такого, що не виходить за межі норм права та моралі.

Фактор Дз-6 – можливість отримати небажані наслідки. Загрози отримання інвалідності, смерті, втрати близьких, повного руйнування, пожежі тощо характеризують наслідки, які не можна змінити, тому усвідомлення їх ймовірності психологічно позначається сильніше.

Фактор Дз-7 – віра в успіх. Відомий військовий теоретик Норман Коупленд писав: «1) Індивідум має вірити в себе; 2) армія повинна вірити у свої сили; 3) армія повинна вірити у свого командира; 4) армія повинна вірити у свою країну; 5) армія повинна вірити у справу своєї країни». Це не повний перелік того, у що має вірити людина, яка ризикує своїм життям.

Фактор Дз-8 – відповідальність, самостійність. Для частини людей вони є значними психологічними навантаженнями, які роблять їх нездатними діяти, керувати, особливо в екстремальних ситуаціях. Треба мати волю, мужність, розум, щоб виявити самостійність і взяти на себе

відповідальність за власний вибір, покласти на плечі тягар відповідальності за можливі важкі наслідки такого вибору у складній обстановці, яка не терпить зволікань.

Фактор Дз-9 – монотонність діяльності. Тривале виконання однакових дій, особливо простих, автоматизованих психологічно стомлює більше, ніж їх змістова та операціональна різноманітність. Одноманітність обстановки, відсутність нестандартних подій можуть породжувати розслабленість, втрату пильності. Психологічно монотонною є малорухомість лежачого хворого, надовго прив'язаного до ліжка.

Організаційні елементи діяльності як фактори екстремального ризику

Фактор До-1 – міра організованості діяльності. Неорганізованість взагалі, а в екстремальних ситуаціях особливо, несприятлива для психології людини.

Фактор До-2 – ступінь авторитетності та ефективності керівника. Психологічно важко підкорятися людині, яку не поважаєш, не віриш у її розум, совість і компетентність. Коли питання йде про життя та смерть, роль авторитетності та правильності керівника значно зростає. Є східна приказка: краще череда баранів, керована левом, ніж череда левів, керована бараном.

Фактор До-3 – злагодженість, взаєморозуміння, взаємна довіра, готовність прийти на допомогу один одному, взаємини, психологічна сумісність у групі. Відсутність психологічних сил «зчеплення» між людьми в екстремальній обстановці перетворює їх у групу, де кожен діє поодиноці у своїх власних інтересах.

Фактор До-4 – забезпеченість розв'язання завдань, які ставляться. В екстремальній обстановці її порушення викликають невдоволення, протести, вимоги, нездорові настрої, невпевненість в успіху. Прикладами можуть бути відсутність рятувальних човнів і вертольотів під час повені, відсутність води, рятувальних мотузок потрібної довжини тощо.

Фактор До-5 – забезпеченість засобами особистого захисту і віра в їх надійність.

Фактор До-6 – забезпечення життєдіяльності людей в екстремальних умовах: організація харчування, подачі гарячої їжі, дотримання особистої гігієни, наявність чистого та сухого одягу, місць для відпочинку, надання своєчасної медичної допомоги, евакуація поранених і потерпілих тощо.

Фактор До-7 – заходи підтримки працездатності. Екстремальні ситуації важкі не тільки самі по собі, але і через тривалість, безперервність, ненормованість, обмеженість відпочинку, що найчастіше доводить людей до крайнього стомлення, виснаження, вони буквально валяться з ніг. Необхідна турбота про відпочинок, короткий, але достатній за умовами для поновлення сил.

Є і межа сил. За даними військових дослідників різних країн, при активних цілодобових бойових діях без сну протягом 3-х діб, на четверті – боєздатність особового складу втрачається повністю. Удвічі вона знижується після закінчення 6-ти днів, якщо солдати сплять тільки по 1,5 год удень. Участь у бойових діях більше ніж 30-40 діб є непродуктивною. Пік морально-психологічних можливостей настає на 20-25 добу.

Роль організаційних компонентів діяльності у виникненні перевтоми і профзахворювань підтверджена низкою досліджень. Серед виявлених причин перші чотири місця займають:

- ✓ стиль керівника, авторитарність, надмірна вимогливість, відсутність обліку індивідуальних особливостей людини, їх підготовленості та досвіду роботи;
- ✓ погано організована система управління, відсутність виховної роботи і системи підвищення професіоналізму;
- ✓ несприятлива робоча атмосфера в колективах, слабка підтримка працівників із боку керівника у розв'язанні службових і побутових проблем, пов'язаних із заробітною платою і захворюваннями;
- ✓ професійний травматизм.

Операційні елементи діяльності, які виступають факторами екстремального психологічного ризику.

Фактор Дп-1 – труднощі розуміння обстановки та її змін. Зумовлені зміною, стрімким та багатогранним

розвитком подій. Інформації про обстановку частіше не вистачає, або її занадто багато, вона суперечлива, частина її застаріла, невірна, а часом носить дезінформаційний характер.

Фактор Дп-2 – ненадійність зв'язку, погане взаєморозуміння між людьми, які взаємодіють, між силами та засобами, непогодженість дій, що вносить плутанину, знижує ефективність дій.

Фактор Дп-3 – інформаційне перевантаження. Кожна людина має певну перепускную спроможність, яка міряється максимальною кількістю інформації, успішно нею переробленою за одиницю часу, тією, яка сприйнята, осмислена і реалізована. Людина, яка не справляється з потоком інформації, пропускає найбільш важливі сигнали, затримується із відповіддю, дає помилкові відповіді, повністю відключається від переробки і реагування на сигнали.

Фактор Дп-4 – виконання погано засвоєних дій, операцій. Нестандартний розвиток екстремальних ситуацій вимагає виконувати дії, які раніше не відпрацьовувалися, а тому є підвищеним навантаженням для людини. Наприклад, людина, яка вперше сіла за кермо, вже через декілька хвилин буде мокрою від поту, в той час як досвідчений водій може провести за кермом години, відчувши незначне навантаження. Доведено факт, коли людина діє звичним, але не довершеним способом, вона досягає кращого результату, ніж у випадку, коли діє більш досконалим способом, до якого її примусили, але він з якихось причин є для неї незручним і не подобається.

Фактор Дп-5 – стримування активних дій в очікуванні дозволу для їх початку. Важче за все чекати та доганяти. Напруження, очікування може призвести до того, що людина може «перегоріти».

Фактор Дп-6 – висока активність дій, їх стрімкість, темп, дефіцит часу. Квапливість, як і надмірна повільність, негативно впливають на якість дій.

Фактор Дп-7 – невдачі на початку, в ході та у кінці дій. Особливо сильним є психологічний вплив перших

невдач. Реагування людини може бути різним, одного «виб'є з колії», другого змобілізує. Перша вдача частіше сприяє наступним діям, але може викликати надзвичайний підйом та нехтування людини небезпекою.

Всі розглянуті чинники можуть із великою ймовірністю негативно вплинути на людину, але ймовірність – не є обов'язковість. Сила і характер впливу визначаються не тільки фізичними параметрами факторів (величиною, яскравістю, голосністю тощо). Можна кричати на людину – і вона залишиться зовсім спокійною, можна сказати щось значуще пошепки на вухо – і вона зомліє. Вирішальне значення мають особливості людини, особистісний зміст, який має на неї той або інший вплив.

Питання для самоперевірки:

1. Підстави для класифікації екстремальних факторів.
2. Екстремальні фактори психогенного ризику.
3. Матеріально-ситуативні фактори.
4. Соціально-ситуативні фактори.
5. Діяльнісні фактори.
6. Змістові елементи діяльності.
7. Організаційні елементи діяльності як фактори екстремального ризику.
8. Операційні елементи діяльності як фактори екстремального психологічного ризику.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

3.1. Сутність психологічної підготовки

Психологічна підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування та підтримку у працівників професійно важливих психологічних і морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю під час конфліктних ситуацій, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації на дотримання правил особистої безпеки.

У психологічній підготовці розглядають три взаємопов'язаних процеси:

1. Процес зовнішнього впливу. Його суб'єктами є суспільство, керівник, підрозділ, обставини навчальної та професійної діяльності.

2. Процес змін у особистості, який проявляється у діяльності, поведінці, психічних станах як в окремій ситуації, так і під час виконання функційних обов'язків у складних умовах.

3. Процес самовпливу, самоорганізації – це зміни поведінки, психічних станів з метою подолання труднощів під час виконання професійних завдань.

Отже, психологічна підготовка як система цілеспрямованої педагогічної та психологічної роботи, покликана забезпечити належний рівень підготовленості людини, групи до зустрічі зі складними ситуаціями та успішне подолання труднощів у реалізації життєвих та професійних намірів.

Головною метою психологічної підготовки можна вважати підготовку людини до успішних дій і забезпечення безпеки в екстремальних ситуаціях, формування в неї належної підготовленості і розвиток необхідних здатностей. Мета психологічної підготовки конкретизується в її цілях.

Основні цілі психологічної підготовки:

✓ розвиток та активізація психологічних якостей людини;

✓ формування психологічної стійкості та готовності до виконання професійних завдань;

✓ розвиток необхідних психологічних функцій та рис особистості.

Загальне у кожній із цих цілей – це подолання труднощів: моральних, фізичних, психічних, які викликані невпевненістю через професійну або іншу непідготовленість. Труднощі розрізняються за інтенсивністю переживань, тривалістю, зосередженістю вольових зусиль.

Мета та цілі психологічної підготовки конкретизуються в її змісті.

3.2. Зміст психологічної підготовки

3.2.1. Професійно важливі якості працівника ДСНС України

Психологічна підготовка в залежності від змісту, мети, часу проведення може бути:

1. Загальною (до виконання професійних обов'язків взагалі).

2. Спеціальною (до певних видів професійної діяльності).

3. Цільовою (до виконання конкретного професійного завдання).

У літературі немає єдності у виділенні конкретної системи якостей, які характеризують специфіку психологічної підготовленості до виконання професійних завдань. Автори результатом психологічної підготовки пропонують вважати добре розвинуті розумові, емоційні, вольові процеси та навички, без вказівок щодо конкретного їх змісту, а це ускладнює виявлення їх у конкретного фахівця. Разом із виділенням морального виховання вважається, що результатом психологічної підготовки є всі інші необхідні психічні якості і насамперед професійно важливі. Але аналіз цих якостей показує, що психологічна підготовка у цьому разі об'єднується із професійною та фізичною.

Тому бажано визначити необхідні якості для працівника ДСНС України, які мають бути сформовані засобами психологічної підготовки (таблиця 1).

Зміст психологічної підготовки конкретизується у вимогах до психологічної підготовки.

Таблиця 1

Професійно важливі якості працівника ДСНС України

Головні групи труднощів, які долає працівник ДСНС під час виконання завдань	Головні якості, які необхідні для успішного подолання цих труднощів
Небезпека (реальна і вигадана)	Сміливість, мужність, схильність до ризику.
Несподіваність, новітність, невизначеність щодо впливів факторів обстановки	Витримка, розподіл уваги, концентрація уваги.
Дефіцит часу та інформації Протиріччя в інформації	Ініціативність, винахідливість, критичність та швидкість мислення.
Відповідальність за прийняте рішення і його виконання	Обов'язковість, відповідальність, самостійність.
Стрес-фактори підвищеної інтенсивності (вогонь, шум, змінений склад повітря)	Емоційно-вольова стійкість, самовладання, фізична витривалість.

3.2.2. Вимоги до психологічної підготовки

До числа таких вимог відносяться:

1. **Обов'язковість підготовки.** Цю вимогу ніхто не вигадував. Підвищити стійкість та безпеку людини, захистити від надмірних потрясінь, зробити її успішною вимагає життя.

2. **Масовість підготовки.** Психологічна підготовка потрібна всім. Інша справа кому та в якому обсязі, скільки часу, де, коли.

3. **Специфічність підготовки.** Необхідна не тільки загальна, але і спеціальна підготовка, зорієнтована на ситуації, до яких повинна бути готова саме ця вікова, професійна, посадова категорія працівників.

4. Безперервність і послідовність. Психологічна готовність та стійкість не можуть виникнути раз і на завжди. Психологічну підготовку бажано вести якомога раніше як складову частину безперервної освіти та по мірі накопичення життєвого досвіду, у зв'язку з віком, виникненням нових завдань на певному етапі життя.

3.3. Види психологічної підготовки

Складні ситуації, які виникають перед людьми, вимагають різних видів психологічної підготовки.

За мірою складності ситуацій психологічна підготовка може бути поділена на три основні види (рівні):

✓ загальна психологічна підготовка – забезпечує загальний рівень психологічної підготовленості людини до подолання складних ситуацій та їх профілактики у повсякденному житті та діяльності, дотримання правил особистої безпеки. Вона включає підготовленість людини до правильних дій при виникненні надзвичайних ситуацій – пожеж, повеней, землетрусів тощо. Цей вид підготовки має поширюватись на всіх громадян, більш акцентовано на тих, хто навчається у системі освіти;

✓ професійна психологічна підготовка – призначена для формування професійного рівня психологічної підготовленості працівників. Підвищує загальний рівень людини та доповнює його підготовленістю до специфічних складних ситуацій професійної діяльності: їх попередження, своєчасного виявлення, аналізу та оцінки; формує впевненість в успішному подоланні складних чинників, спрямовує на попередження помилок, аварій і катастроф за суб'єктивними причинами, забезпечення особистої професійної безпеки та безпеки інших людей, екологічної та інших видів безпеки;

✓ психологічна підготовка у особливих умовах – націлена на досягнення вищого рівня психологічної підготовленості зі здійснення діяльності (аварійно-рятувальної, службової) в самих складних екстремальних

ситуаціях. Призначена забезпечити впевнене розв'язання завдань в умовах підвищеної небезпеки для власного життя та життя інших людей (особливий період, боротьба з тероризмом, порятунок людей під час великих природних і техногенних катастроф тощо), вищий рівень екстремальної стійкості, володіння собою, готовність до самовідданих дій.

За видами складних ситуацій здійснюється підготовка до дій під час:

- ✓ загострень повсякденної життєдіяльності (сімейних, фінансових, соматичних – пов'язаних із погіршенням здоров'я тощо);

- ✓ пожеж;
- ✓ землетрусів;
- ✓ повеней;
- ✓ аварійно-загрозливих ситуацій, техногенних аварій і катастроф;

- ✓ екологічної небезпеки;
- ✓ епідемій і епізоотій;
- ✓ кримінальної небезпеки;
- ✓ рятувальних робіт.

Доцільно проводити психологічну підготовку, пов'язану з окремими конкретними факторами й умовами. Так, у практиці проводиться підготовка до дій:

- ✓ рятувальних робіт.
- ✓ у темряві, при поганій освітленості або видимості;
- ✓ на висоті;
- ✓ при радіоактивному (хімічному) забрудненні;
- ✓ пошуку тих, хто заблукав або випадково опинився в лісі, у горах, пісках при відсутності води і їжі;
- ✓ при виникненні загрози вибуху у громадських місцях;
- ✓ при складних професійних діях медичних працівників, зокрема хірургічних операціях, наданні першої допомоги;
- ✓ при роботі з трупами тощо.

Такі види підготовки можуть існувати окремо, проводитися індивідуально; частіше вони реалізуються в межах більш масштабної психологічної підготовки, виступаючи її частиною, розділом.

Часто виникає необхідність у видах підготовки, які відрізняються за окремими завданнями, що виникають у складних ситуаціях. Це, наприклад, підготовка до:

- ✓ забезпечення безпеки при роботі з електроустановками та приладами, які знаходяться під напругою, з горючими і вибухонебезпечними речовинами, отрутами тощо;

- ✓ подолання можливих конфліктів у спілкуванні і взаєминах (у родині, між сусідами, на роботі тощо);

- ✓ надання невідкладної медичної допомоги (при переломах, пораненнях, зупинці дихання врятованого з води тощо);

- ✓ можливого загоряння в квартирі новорічної ялинки (чи інших предметів), виникнення пожежі в житловому будинку, гуртожитку, готелі, метро тощо;

- ✓ порятунку людини, яка провалилася під кригу, людей, що опинилися під завалами та в інших випадках;

- ✓ ведення розвідки в небезпечних умовах;

- ✓ знешкодження вибухових пристроїв.

Таких завдань може бути дуже багато і рішення про те, до якого з них і як готуватися, приймається на місці. Ця підготовка, за необхідністю, може здійснюватися окремо, а може бути частиною більш масштабної підготовки.

Важливою є психологічна підготовка за професіями. Скільки існує професій, які пов'язані з тими або іншими екстремальними ситуаціями, де є потреба у спеціальній підготовці, стільки може бути виділено видів психологічної підготовки.

За спрямованістю на формування різних компонентів психологічної підготовленості та спеціальних здатностей розрізняють такі види підготовки:

- ✓ соціально-психологічна;

- ✓ спеціальна морально-психологічна;

- ✓ психолого-тактична;

- ✓ спеціально-психологічна;

- ✓ до конфліктного спілкування;

- ✓ вольова, навчання самоволодінню (володінню собою, управління своїми психічними станами та поведінкою);

- ✓ фізична;
- ✓ до забезпечення особистої безпеки тощо.

За суб'єктами (тими, з ким вона проводиться) психологічна підготовка розрізняється на:

- ✓ індивідуальну і групи;
- ✓ виконавців та керівників.

За часом проведення екстремальна підготовка буває:

- ✓ попередньою або базовою – проводиться завчасно, виходячи з ймовірності складних ситуацій у житті та діяльності різних категорій працівників. У ході її формується психологічна підготовленість та розвиваються здібності конкретного рівня та виду;

- ✓ безпосередньою або оперативною – доповнює базову, ґрунтується на психологічній підготовленості і стійкості, яких вимагають майбутні дії в екстремальних ситуаціях. Її завдання – сформувати стан готовності людини, у якому вона саме в цій ситуації проявить все краще, що в неї є, успішно здолає майбутні труднощі, реалізує наявний намір. Така підготовка проводиться безпосередньо перед початком дій у складних ситуаціях, коли виникнення чинників можна передбачити. Вона є комплексним налаштуванням людини (соціально-психологічним, морально-психологічним, психологічним, психофізіологічним, фізичним) на передбачувані дії. Такою є, зокрема, безпосередня підготовка працівників ДСНС – при виїзді до місця надзвичайної ситуації.

3.4. Принципи психологічної підготовки

Психологічна підготовка має свої закономірності, які відображають притаманні їй причинно-наслідкові залежності між психологічними і педагогічними впливами на людей і результатами, яких прагнуть досягнути. Ці закономірності зібрані у вигляді основних положень або принципів. Принципи не вигадуються науковцями, це – вихідні положення, ідеї, рекомендації, які випливають із розуміння закономірностей. Кожен принцип поєднує певну групу тісно пов'язаних між собою закономірностей.

Існують розроблені загальні педагогічні принципи методологічного, навчального, виховного призначення.

Спираючись на них, сформульовані спеціальні принципи психологічної підготовки. Будь-яка система психологічної підготовки (організована з окремою людиною чи в підрозділі загалом) включає чотири групи принципів, а саме: основні, змістові, організаційні та методичні. Деталізуємо їх вимоги (табл. 2).

Таблиця 2

Принципи психологічної підготовки

Загальні принципи	
1.	Відповідності підготовки змісту складних ситуацій
2.	Зорієнтованості на використання досягнень науки
3.	Психолого-педагогічної єдності
4.	Цілеспрямованості та надійності
5.	Гуманізму й особистісного підходу
6.	Оптимізму і позитивності
Змістові принципи	
7.	Формування психологічної підготовленості та стійкості
8.	Єдності навчання, виховання, розвитку
9.	Прикладної результативності
Організаційні принципи	
10.	Системності
11.	Єдності групових, диференційованих та індивідуальних підходів
12.	Спеціального забезпечення психологічної підготовки
Методичні принципи	
13.	Підбору методики, яка мотивує, виховує та розвиває особистість
14.	Доступності, послідовності та міцності підготовки
15.	Вибору інтенсивної методики, насиченої підготовки
16.	Максимально можливого наближення умов навчання до реальних труднощів

Вищезазначені принципи в їх взаємозв'язках і взаємозумовленнях є основою системи психологічної підготовки та забезпечують успіх останньої за умови повного та правильного їх використання.

3.5. Організація психологічної підготовки

Система організації психологічної підготовки може бути розглянута як складний багаторівневий процес, призначений для підготовки людей до можливих дій в надзвичайних ситуаціях, із своїми суб'єктами, відповідальністю, повноваженнями, завданнями та проблемами. У цьому складному явищі особливе місце займає професійна психологічна підготовка.

До числа організаційних форм психологічної підготовки, в тому числі і професійної, які зазначені у відповідних відомчих документах, можуть бути віднесені: лекція, семінар, індивідуальна співбесіда, практичні заняття, тренінг (тренування), гра, навчання, екскурсія, навчальна практика, стажування, консультації, самостійні заняття, заліки, екзамени тощо.

Підготовка та організація занять.

Щоб заняття мало успіх, воно повинно бути ретельно підготовленим. *Підготовка заняття включає:*

- ✓ з'ясування теми заняття керівником: того, як і чому обрана саме ця тема, яке місце вона займає в системі підготовки, як співвідноситься з підготовленістю навчальної групи, який зміст входить до теми, як зміст пов'язаний з вивченим матеріалом, а також тим, що буде вивчатися потім;

- ✓ визначення мети і завдань заняття – чітке усвідомлення того, які знання, навички та уміння повинні бути сформовані у людини в ході заняття, що повинно додатися до існуючого рівня її психологічної підготовленості. Серед визначених завдань повинні бути виховні, навчальні, та розвивальні, пов'язані зі специфікою теми та змістом заняття;

- ✓ відбір і вивчення керівником (повторення, відтворення у пам'яті) змісту заняття; простежити за тим, щоб зміст заняття відповідав назві теми, цілям і завданням заняття, причому не приблизно, а точно; зайвого в матеріалі не повинно бути;

- ✓ структурування заняття – виділення його основних частин та навчальних питань. Успіх приходить до того, хто точно й обґрунтовано намічає структуру заняття та послідовність викладення змісту;

✓ розробку плану заняття (написання плану і тез, короткого викладу змісту, дотримання повноти та послідовності викладу, а при необхідності підготовка ґрунтовного конспекту);

✓ вибір методики (вибір місця проведення заняття, необхідних умов, засобів забезпечення, методів і методичних прийомів, у тому числі з виховним та розвивальним ефектом, технологій їх застосування на етапах заняття);

✓ підготовку забезпечення заняття (наочних засобів, проєкційних пристроїв, засобів імітації, імітаторів, техніки, засобів забезпечення безпеки, перегляд фільмів тощо);

✓ підготовку місця заняття.

Звичайно плани групових вправ, ігор, навчань затверджуються керівником або його заступником, відповідальним за психологічну підготовку.

При необхідності до підготовки заняття керівником залучаються виконавці (найчастіше – для підготовки засобів забезпечення, безпеки праці і місця заняття). Буває, що певну підготовку до заняття потрібно здійснити всім, хто буде брати в ньому участь. У таких випадках керівник завчасно роздає завдання на підготовку: прочитати, принести, відтворити, з перевіркою того, що зроблено, перед заняттям або на його початку.

На заняттях з психологічної підготовки доводиться готувати помічників, осіб, які будуть забезпечувати безпеку, пускати в хід засоби імітації, виступати самі як імітатори (зображувати постраждалого, виконувати роль парамедика). Їх індивідуально треба навчити, проінструктувати. Перед початком заняття на місці варто переконатися, що все готово. Особлива увага приділяється контролю готовності засобів та осіб, які забезпечують безпеку.

Кожне заняття має організаційну структуру, у якій, як правило, виділяються такі частини: вступна, основна та заключна.

Вступна частина заняття включає:

✓ перевірку присутності на занятті, готовності до заняття (опитування, перегляд підготовлених матеріалів);

✓ оголошення теми, мети і завдань заняття, роз'яснення його значущості;

✓ розкриття порядку проведення заняття та інструктаж.

Основна частина полягає в реалізації наміченого на етапі підготовки заняття щодо змісту, організації та методики.

Заклучна частина слугує для підведення підсумків:

- ✓ аналізу та оцінки того, якою мірою досягнуті поставлена мета та завдання;

- ✓ оголошення результатів з проявом похвали, сумніву, жалю або критики;

- ✓ вказівок групі щодо підготовки до наступного заняття (з оголошенням його теми), а тим, хто відстає – додаткових завдань для усунення недоліків.

Виховна та розвивальна мета в ході заняття досягається:

- ✓ організацією, яка сприяє вихованню організованості, акуратності, сумлінності, вимогливості до себе, дисциплінованості, волі до подолання труднощів навчання, звички до самостійної роботи тощо;

- ✓ змістом, органічно пов'язаним із проблемами особистості, її поведінкою в складних ситуаціях, обов'язком і відповідальністю, моральними якостями, патріотизмом, колективізмом, правовою вихованістю та ін.;

- ✓ методикою проведення занять;

- ✓ прикладом особистості керівника занять.

Питання для самоперевірки:

1. Сутність, мета та зміст психологічної підготовки до дій екстремальних ситуаціях.

2. Педагогічні вимоги до психологічної підготовки.

3. Види психологічної підготовки:

- ✓ за мірою складності ситуацій;

- ✓ за видами складних ситуацій;

- ✓ за конкретними факторами й умовами;

- ✓ за окремими завданнями;

- ✓ за спрямованістю;

- ✓ за часом проведення.

4. Принципи психологічної підготовки.

5. Система організації психологічної підготовки, її організаційні форми.

6. Підготовка та організація занять з психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 4. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

4.1. Навчальна база психологічної підготовки

Центром зосередження інформації та методичних засобів забезпечення можуть бути **кімнати психологічної підготовки**. Це спеціальні приміщення або група їх, обладнані для якісного проведення занять (у тому числі практичних) з психологічної підготовки.

Комплектація основного приміщення може включати: робочі місця для керівника, технічні засоби навчання (монітор, відеоапаратура, комп'ютер), навчальні та контрольні пристрої на навчальних місцях (монітори, пульти управління, індивідуальні навушники та ін.), набори наочних засобів (слайдів, відеофільмів, копій кінофрагментів, схем, фотоальбомів, фотографій), тестів для психодіагностики індивідуальних особливостей людини, бібліотеку психологічної та педагогічної літератури, каталоги фільмів, засобів наочності, вправ тощо.

Може бути створений **спеціалізований навчальний клас**, наприклад, спілкування, психологічного тренінгу тощо.

Психологічна підготовка до подолання професійних труднощів може проводитися на базі інших навчальних класів, а також на спортивних майданчиках і в спортивних залах. Суттєві перспективи має використання інформаційних технологій, зокрема систем віртуальної реальної та доповненої реальності, але досвід їх використання для психологічної підготовки не значний.

Навчальний полігон психологічної підготовки може мати різні розміри від 100x100 м до десятків кілометрів. Невеликі полігони звичайно включають: навчальне містечко, смугу перешкод, площадку для емоційно-вольових вправ.

Навчальне містечко є моделлю реальної території із спорудами, де можуть відбуватися екстремальні події, типові для виду діяльності, до якої готується дана категорія працівників. Це може бути смуга психологічних перешкод, димокамера, висотний будинок для тренувань. Споруди на ньому робляться в натуральну величину з підручних легких

матеріалів або бетонних блоків і цеглин. На полігоні в обстановці, близькій до реальної, відпрацьовуються професійні дії у відносно простих і гранично складних навчальних ситуаціях.

Споруди на полігоні доцільно обладнати так, щоб керівник занять та ті, з ким вони проводяться, могли:

- ✓ вести спостереження за діями виконуючого вправи (оглядова площадка, прозорі внутрішні перегородки та ін.);

- ✓ здійснювати відеозапис дій виконуючого вправу для наступного розбору;

- ✓ мати голосовий, стільниковий або радіозв'язок з посередниками, імітаторами та тими, хто забезпечує безпеку;

- ✓ вводити в дію засоби імітації в потрібний момент.

Психологічні смуги – це комплекси різних об'єктів, перепон і службово-навчальних ситуацій, що зв'язані однією метою, яка ставить тих, хто навчається, перед необхідністю практично вирішувати складні психологічні задачі в процесі виконання деяких професійних дій. **У процесі систематичних занять на психологічній смузі у особового складу формується:**

- ✓ емоційно-вольова стійкість, рішучість, наполегливість, сміливість, кмітливість, готовність до несподіванок, витривалість, винахідливість, передбачливість;

- ✓ стійкість до ризику, небезпек, несподіванок, вогню;

- ✓ швидкість мислення, орієнтування і реакції на зміни в обставинах на можливих оперативних позиціях і ділянках роботи під час гасіння пожеж;

- ✓ спостережливість, звичка до дій в напружених ситуаціях;

- ✓ деякі професійні навички і уміння по рятуванню людей в небезпечних ситуаціях та ін.

Формування цих компонентів психологічної підготовленості може бути забезпечене шляхом набору різних навчально-тренувальних снарядів, які включені до складу психологічної смуги.

Загальні правила спорудження психологічної смуги:

- ✓ відтворення найбільш специфічних і можливих екстремальних ситуацій оперативно-службової діяльності;

- ✓ забезпечення максимальної психологічної ефективності, психологічної «загартованості»;
- ✓ можливість зміни послідовності подолання перешкод і конкретних ситуацій при повторних проходженнях смуги одним і тим же пожежником;
- ✓ можливість наступного якісного розбору дій особового складу на смузі;
- ✓ на сьогоднішній день дуже важливими є мінімальна ціна і багаторазовість використання психологічних смуг, їх універсальність.

Психологічна смуга перешкод – ланцюг навчальних позицій у вигляді розташованих послідовно на відстані 3-5 м один від одного різних перешкод, типових для діяльності підготовлених працівників. Це можуть бути ями, ями з водою з перекинутою через них колодою, димовогнева смуга, рухливий місток, карниз на висоті 3-4 м, підземний лаз, підвал, лабіринт, будиночок, автомашина, рів, бум тощо. Завдання людини – успішно подолати всі перешкоди за найкоротший час. Щоб урізноманітити обстановку при повторних вправах, поряд зі стаціонарними застосовуються переносні перешкоди. Їх місце на смузі постійно змінюється, як і концентрація на різних її ділянках. Це: стінка, висотою 1,5-2,0 м, заборчик висотою близько 1 м, віконний проріз (отвір у вертикально розташованому щиті) розміром 70 x 120 см, нижній зріз якого знаходиться в 70-100 см від землі, звалене дерево з гілками, купа автомобільних покришок і ін. Корисні й обертові по вертикалі або горизонталі великі металеві барабани, що дозволяють швидко змінювати розміри вікна, через яке потрібно пролізти або перестрибнути, ширину бума, колоди. Навчальні позиції можна розташовувати по прямій лінії, кривій або близькій до кола. Добре зробити дві паралельні лінії перешкод, що дозволяє виводити на старт двох осіб, між якими виникає змагання, що підвищує напруженість та навантаження. **Вправи на смузі ускладнюються проходженням її:**

- ✓ без відпочинку кілька разів;
- ✓ навздогін (перша людина стартує з випередженням на 5-15 сек.);

✓ у прямому і зворотньому напрямку; «парами, групою»; групою з переносом «постраждалого»;

✓ з імітацією вогню, диму, різких запахів, газів, шумових ефектів, елементів вибухів, яскравого світла в обличчя та ін.;

✓ імітацією руйнувань, «загиблих» тварин і людей (муляжі);

✓ в ускладнених умовах – у сутінках, темряві, контрастах світла і темряви, при сильному вітрі, дощі, снігу, ожеледі.

Щоб проходження смуги не зводилося до фізичних і вольових навантажень і збільшувалися психологічні, застосовуються **додаткові навчальні завдання:**

✓ надати першу медичну допомогу «постраждалому» на шляху проходження, винести «постраждалого» або майно (важкі предмети) з вогню;

✓ вивчити обстановку по шляху проходження і доповісти про її особливості після повернення;

✓ запам'ятати всі дрібні деталі обстановки.

При моделюванні екстремальних ситуацій на навчальному полігоні і психологічній смузі не завжди вдається створити ситуацію, коли б людині доводилося переборювати тривогу, страх, виявляти самоволодіння та вміння пересилювати свою нерішучість, примушувати себе. Компенсує цей недолік площадка для емоційно-вольових вправ, яка дозволяє моделювати деякі види небезпеки і загроз. Вона обладнується спеціальними пристроями, які підбираються теж з максимально можливою професійною схожістю. Пристрої – це конструкції, розміщені компактно на площадці, наприклад, трампліни для стрибків з висоти 3, 4, 5 м на землю; сходи різної висоти, нахилу, конструкції і міцності (хиткі): трапеції з підвішеними до них шестами і канатами довжиною 5-10 м, мотузкові сходи і розбіжні похило на 20-25 м троси; колоди, розташовані горизонтально на висоті 2,3,4 м; хиткий місток без поручнів, перекинутий через невелику водойму, і тут же горизонтально натягнутий і вертикально підвішений, канати, довгий шест, щоб долати водойму стрибком; 15-метрова вежа з похило направленими від неї з різної висоти й у різні сторони металевими тросами,

спусковими і страхуючими пристроями на них і ін. Скрізь, де люди можуть упасти та отримати серйозну травму, використовуються пісок, стружка, м'які мати, водойми, страхувальні кінці, а також повинні знаходитися ті, хто страхують, та працівник медичної служби.

Для багатьох професій вправи на таких пристроях не типові за характером небезпеки і ризиків, але заперечувати їх корисність не варто. А. С. Макаренко справедливо вважав, що виховати мужню людину можна, ставлячи її в ситуації, коли б їй доводилося випробовувати і переборювати побоювання та страх, «без різниці в чому», – підкреслював він. Людина, яка регулярно попадала в різні важкі ситуації, має більше шансів вийти з успіхом і з чергової, ніж людина, яка ніколи не попадала у них. Важливо, щоб людина пережила «хвилювання першого разу» у навчальній, а не в реальній обстановці.

Якщо немає можливості створювати навчальні класи та полігони, буде корисним досвід використання навчальних, службових, виробничих приміщень на території підрозділу. Певні складні ситуації можна створювати практично у всіх приміщеннях. Керівник занять розробляє документ, який містить списки приміщень та ділянок території, із зазначенням складних ситуацій, які можуть створюватись.

4.2. Навчальні засоби психологічної підготовки

Проведення занять з психологічної підготовки вимагає своєрідного і ґрунтовного матеріально-технічного забезпечення.

Потрібні слайди, фотографії, фотоальбоми, відео- і кінофрагменти, відеофільми, різні предмети, комп'ютерна та навчальна техніка. Доцільно підготувати і використовувати фонограми з записами звуків, типових для реальної складної обстановки: записи звуків моторів транспортних засобів, шуму вулиці, натовпу, пожежі тощо.

За допомогою кіно, відеозаписів можна показати працівникам ДСНС України небезпечні фактори пожежі і ситуації під час її гасіння, у результаті чого формуються зорові і слухові уявлення про ці фактори, умови, обставини, а

разом з цим в значній мірі знижується психологічний ефект їх новизни, сила дії під час зіткнення з ними на пожежі.

За допомогою кіно і відеофільмів можна ознайомити працівників ДСНС України з факторами і ситуаціями, що рідко зустрічаються та важко моделюються.

Для психологічної підготовки використовуються ігрові та документальні фільми. До них пред'являються **високі вимоги:**

- ✓ показ реальних факторів пожежі і умов її гасіння без їх спрощення;

- ✓ максимально можливе досягнення «ефекту присутності», сили психологічної дії;

- ✓ формування правильних уявлень про фактори пожежі, труднощі з одночасним утвердженням впевненості в можливості ефективних дій;

- ✓ показ деяких жахливих елементів реальності (крові, загибелі і страждання людей тощо) без «моделювання» їх, підготовка людей до зустрічі з ними без переоцінки своїх сил та можливостей.

Бажано створити централізовано компоненти фільмів, які б застосовувалися багаторазово, для вирішення задач психологічної підготовки із залученням психологів, досвідчених режисерів і сценаристів. На заняттях з успіхом можуть використовуватись і аудіозаписи документального характеру. Вони класифікуються по видах звуків.

Записи звуків пожежі використовуються не тільки для пасивного прослуховування і запам'ятовування, а і для розвитку слухової чутливості шляхом порівняння і розрізнення подібних звуків і визначення по них тієї чи іншої події на пожежі. Такі вміння дуже корисні, вони підвищують психологічні можливості особового складу. Відомо, що досвідчені пожежні можуть по характерних звуках виявляти осередок пожежі.

Фотоальбоми можуть бути «ознайомлювальні» і «тренувальні». «Ознайомлювальні» фотоальбоми наочно показують різні ситуації, фактори, обставини і способи дій особового складу.

«Тренувальні» навчальні альбоми – це комплекти фотографій, підібраних з метою розвитку у працівників ДСНС України професійної спостережливості, пам'яті і мислення.

З такою метою можуть бути використані слайди, а для їх демонстрації застосовані мультимедійні проектори.

Для проведення занять необхідна підготовка комплексу засобів імітації, спеціалізованих за ситуаціями і завданнями, які передбачено розв'язувати.

4.3. Заходи безпеки під час проведення психологічної підготовки

Моделювання ризику та небезпеки, обов'язкове для успіху психологічної підготовки, вимагає забезпечувати безпеку людей, звести до мінімуму можливість одержання ними травм, або загибелі. **До числа обов'язкових заходів безпеки на заняттях відносяться:**

- ✓ включення у плани підготовки до кожного заняття, у вигляді окремої позиції, продуманих і адекватних умовам і методиці заходів безпеки;
- ✓ виключення тих вправ, де ризик нещасних випадків дуже значний, а знизити його заходами безпеки неможливо;
- ✓ допуск до виконання травмонебезпечних вправ людей, готових за рівнем підготовленості до їх виконання;
- ✓ інструктаж учасників занять про заходи безпеки;
- ✓ наявність і повний стан готовності до використання засобів гасіння пожеж, порятунку на воді, попередження падінь з великої висоти, падінь на поверхню, які можуть викликати травму, удушення газами, одержання сильних опіків, попадання під завали та інших засобів, які відбираються з урахуванням особливостей занять;
- ✓ виділення спеціальних осіб, які забезпечують дотримання заходів безпеки на окремих навчальних позиціях, етапах занять, при залученні конкретних засобів імітації і виконанні вправ; підбір їх здійснюється з огляду на їх особистісні якості та спроможність забезпечити безпеку; здійснення інструктування перед початком занять;
- ✓ присутність на особливо небезпечних для здоров'я людей заняттях медичного працівника з необхідними для надання невідкладної допомоги засобами і медикаментами;
- ✓ особистий контроль керівника занять за забезпеченням заходів безпеки; перевірка готовності всіх заходів та осіб перед початком занять.

До заходів безпеки в ході психологічної підготовки відносяться забезпечення психогігієни, оскільки можливі значні фізичні та морально-психологічні навантаження, біологічні та психологічні стреси, переживання, страхи тощо. Бездумний підхід до навантажень, негативних факторів навчальної обстановки часом породжує несприятливі психологічні і педагогічні наслідки: фрустрації на заняттях, емоційні зриви, втрати віри в себе; формування думки, що присвячувати своє життя професії, яка пов'язана з такими неприємностями, недоцільно; прийняттям рішення про зміну професії, звільнення з роботи; прийняття для себе негласного рішення при виникненні екстремальних ситуацій думати тільки про порятунок; невротизація тощо. Вони не тільки наносять шкоду психічному здоров'ю окремої людини, але і створюють загрозу для успішних дій у реальних екстремальних ситуаціях.

Організаторам психологічної підготовки і керівникам занять не слід займатися залякуванням, треба підходити зважено, індивідуально та послідовно збільшувати фізичні і психологічні навантаження, переглядати методику занять, якщо виявляються ознаки негативних проявів, підсилювати конструктивність занять, виховувати віру у можливість подолання труднощів, серйозне ставлення до власної підготовки і самоактивності.

Питання для самоперевірки:

1. Навчальна база психологічної підготовки.
2. Засоби психологічної підготовки.
3. Вимоги до навчальних споруд з психологічної підготовки та їх обладнання.
4. Навчально-тренувальна база психологічної підготовки, її особливості.
7. Загальна характеристика психологічних смуг .
8. Загальні правила спорудження психологічної смуги.
9. Ускладнення завдань проходження психологічної смуги.
10. Загальна характеристика навчальних полігонів.
11. Заходи безпеки під час проведення психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 5.

УЧАСТЬ ПСИХОЛОГА ТА КЕРІВНОГО СКЛАДУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

5.1. Чинні вимоги щодо участі психолога та керівного складу в організації психологічної підготовки працівників ДСНС України

Вимоги щодо організації та порядку проведення психологічної підготовки працівників ДСНС України визначені наказами МВС України № 747 від 31.08.2017 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» та №511 від 15.06.2017 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту», а також відповідними методичними рекомендаціями.

Психологічна підготовка працівників ДСНС України може здійснюватися як у процесі загальної службової підготовки працівників, так і безпосередньо у професійній діяльності.

Участь у проведенні психологічної підготовки працівників у рамках загальної службової підготовки беруть працівники керівної ланки підрозділів ДСНС України, використовуючи методичні рекомендації психолога стосовно психологічних закономірностей діяльності особового складу.

Основними формами її проведення є:

✓ *психологічна просвіта і систематичне ознайомлення працівників з інформацією про закономірності функціонування психіки у звичайних та особливих умовах діяльності, виникнення можливих психічних реакцій на стресові фактори професійної діяльності.*

✓ *організація занять з тактичної, фізичної, домедичної підготовки з елементами психологічного впливу. Цей вплив передбачає впровадження в учбовий процес психологічних факторів, характерних для реальної діяльності працівника (небезпеки, відповідальності, дефіциту часу та інформації,*

оперативності при прийнятті рішень тощо), тренування працівників при виконанні своїх обов'язків в особливих (екстремальних) умовах;

✓ спеціальні форми психологічної підготовки (психотренінги, ігри, вправи).

Вони проводяться під керівництвом психологів та спеціалістів і розраховані на довготривалий час та забезпечують підтримку оптимального рівня професійно-значимих особистісних якостей працівників.

Забезпечення особистої безпеки працівників залежить від вміння керівників взаємодіяти з особовим складом та обґрунтовано впливати на їх поведінку. Тому необхідно зауважити, що успішність проведення психологічної підготовки залежить, у першу чергу, від бажання самого керівника забезпечити її проведення відповідним чином.

5.2. Методика ознайомлення працівників ДСНС України з екстремальними чинниками та ситуаціями

Роль керівного складу та психолога в організації психологічної підготовки полягає передусім у створенні методичної системи психологічної підготовки в підрозділі. Розглянемо цю проблему детальніше.

5.2.1. Методична система психологічної підготовки

Методична система (від грец. *metodhos* – шлях до чого-небудь) психологічної підготовки – це взаємопов'язана та адекватна завданням підрозділу єдність методів, прийомів, педагогічних технологій, які використовуються у підрозділі та дають відповідь на питання «яким чином?» забезпечено належне та правильне формування необхідних компонентів психологічної підготовленості персоналу.

Психологічна підготовленість людини – більше, ніж навченість і технічне вміння виконати роботу. Вона носить особистісний характер і передбачає наявність цілого комплексу якостей, які характеризують належну вихованість і розвинутість людини.

Досягнути успіху, допомогти людям та забезпечити власну безпеку в складних ситуаціях може той, хто:

знає + може + хоче + здатний досягнути необхідного.

Тому психологічна підготовка – це педагогічна система, яка розв'язує триєдине педагогічне завдання: навчання + виховання + розвиток. Це навчальна-виховна-розвивальна підготовка.

Методи психологічної підготовки – способи упорядкованої взаємопов'язаної діяльності керівника та виконавців, спрямовані на розв'язання завдань навчання з одночасним досягненням виховного і розвивального ефекту.

Система психологічної підготовки використовує такі методи:

✓ мовні – розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, інструктаж;

✓ наочні – ілюстрація, демонстрація, показ, моделювання обстановки;

✓ навчальних дій – вправи, пошукова робота, навчальне спостереження, вербалізація (озвучення плану уявлень працівника та техніки виконання ним дій, а також ознак, за якими проявляються психологічні чинники тощо); вивчення алгоритму дій (інструкції); моделювання дій, ідеомоторні дії (виконання рухів і дій в уяві); дублювання дій досвідчених працівників, участь у розв'язанні складних завдань; тренінг (багаторазове повторення дій для досягнення досконалості їх виконання); розбір дій, корекція дій, методи забезпечення безпеки при відпрацюванні дій;

✓ навчального моделювання складних умов – мовно-образне моделювання (мовний опис обстановки з образним уявленням його людиною); фактичне моделювання, імітація (створення складних умов із застосуванням спеціальних засобів і прийомів); психологічне моделювання труднощів (прояв у людини особливостей розумових, емоційних, вольових процесів, характерних для складних ситуацій); програвання ситуацій, моделювання навантажень і напружень (моральних, психологічних, фізичних) тощо;

✓ самостійної підготовки – опрацювання навчальної літератури, виконання завдань керівника занять, заучення,

повторення, самостійний тренінг (вправи); самоспостереження, самоаналіз, самооцінка, самонавчання тощо. Методи спонукання до самопідготовки: роз'яснення особистої життєвої значущості та необхідності психологічної підготовки, формування настанов на досягнення високого результату підготовки; переконання в особистій спроможності досягнути, розвиток життєвої та професійної амбітності, ознайомлення з прикладами людей, які досягли життєвих висот та успішно подолали значні труднощі, активізація атмосфери єдиної команди, честі групи, приклад зацікавленого ставлення до занять керівника тощо.

Необхідно прагнути серйозного, сумлінного ставлення працівників до:

✓ повторення (тренування), яке нерідко буває монотонним, може набридати, стомлювати, супроводжуватися внутрішніми конфліктами через заповільнення росту результатів, яких треба досягнути, невдачі на шляху до бажаних висот майстерності, оволодіння навичками та вміннями тощо;

✓ значних навантажень на заняттях з психологічної підготовки. Може бути невдоволення ними, страх не витримати труднощі або навіть втратити здоров'я. Необхідно попереджати і долати такі настрої та тривожність людей;

✓ розпорядку дня, доцільної підпорядкованості поведінки забезпеченню головного – досягнення результатів підготовки, в тому числі через відмову від зайвої зайнятості іншими справами тощо.

5.2.2. Ознайомлення працівників з екстремальними чинниками

Підготовленість працівника ДСНС України до зустрічі з екстремальними ситуаціями і властивими їм факторами починається зі знайомства з ними: знань про них, почуттєвого ознайомлення з ними, перетворення їх у знайомі, звичні, очікувані. Конкретизуючи цю ідею, автори публікацій звичайно зводять справу до демонстрації людині негативних факторів, які викликають внутрішнє неприйняття: неприємні відчуття, важкі переживання,

тривожні думки, страх тощо. Але у такий спосіб люди отримують однобічне, а значить невірне уявлення про складні ситуації. Такі ситуації – не тільки поле страху, але і поле величі людського духу, героїзму, самовідданості, товариства, вірності, високого професіоналізму, який виявляється у перемозі над будь-якими труднощами і факторами. Тому ознайомлення з екстремальними ситуаціями повинне обов'язково починатися, поєднуватись і завершуватись демонстрацією всього нормального і позитивного, що реально буває в них.

Психологічна підготовка має будуватись таким чином, щоб забезпечити знайомство людини зі складною ситуацією та її факторами, причому саме з тими, які можуть мати місце в житті та діяльності. Без мовного ознайомлення не обійтись, але одного його замало. Людині необхідно побачити, почути, відчути, пережити вплив на собі цих ситуацій і чинників.

Досягається це у такий спосіб:

- ✓ ознайомленням з фотографіями ситуацій, місць подій, руйнувань, видів потерпілих тощо;
- ✓ прослуховуванням фонограм із записами, які можуть виявитись неочікуваними і вражаючими, типовими для різних складних ситуацій;
- ✓ переглядом документальних кіно- і відеофільмів;
- ✓ імітацією різних факторів складних ситуацій (дим, пожежа, вибух, неприємний запах, кров, стогіни, команди, радість і ін.) за допомогою спеціальних засобів;
- ✓ проведення практичних занять у добових, погодних, місцевих тощо умовах, які відповідають реальним екстремальним;
- ✓ організацією зустрічей з учасниками, потерпілими, очевидцями, героями реальних екстремальних подій;
- ✓ оглядом макетів, муляжів, предметів, характерних для складних ситуацій;
- ✓ відвідуванням місць аварій, подій, надзвичайних ситуацій;
- ✓ виїздами в ролі спостерігачів разом з черговими, аварійно-рятувальними групами при викликах на місця екстремальних подій.

При ознайомленні з факторами, які негативно впливають на психіку варто не просто пред'являти їх людині для сприйняття, але **вчити правильно сприймати, оцінювати і враховувати їх у практиці прийняття рішень і дій:**

- ✓ пояснювати можливі психологічні реакції при їхньому сприйнятті;

- ✓ розкривати причини різної сили і характеру реакцій;

- ✓ учити бачити не тільки те, що лякає, але і такі особливості екстремальних факторів, які варто врахувати при прийнятті правильних рішень для успішного виконання дій (ослаблення впливу, попередження зустрічі з ними – «розумний у гору не піде, розумний гору обійде»);

- ✓ піклуватися про реалістичну та оптимістичну тональність своїх коментарів;

- ✓ виключати впливи, які ранять психіку через послідовне ознайомлення з психологічно важкими ситуаціями і факторами.

Розумно починати з легких психологічно прийнятних чинників, поступово переходячи до більш важких. Не повинно бути залякування; потрібна ділова, життєво і професійно необхідна розмова, яка формує емоційно врівноважене ставлення до очікуваних труднощів і активну налаштованість на їх подолання. Як виразився один з героїв фільму про Велику Вітчизняну війну: «Війна не гулянка, але і не похорон. Це справа як справа і робити її потрібно на повному серйозі». Це відноситься до всіх небезпечних професій та труднощів життя.

5.3. Моделювання екстремальних ситуацій і факторів

Є **два основних і взаємопов'язаних шляхи** моделювання складних умов на заняттях.

Перший шлях – наближення зовнішніх умов занять до реальних, тобто відтворення зовнішньої картини («обличчя») складної ситуації. Це дозволяє людині відчувати себе на занятті учасником реальних подій. Зовнішня картина навчальної обстановки, схожа на реальну, створюється

вибором умов, місця, часу, освітленості, імітацією предметів, явищ, факторів, властивих складним ситуаціям, постановкою перешкод, виконанням (програванням) дій з максимально можливим фактичним використанням техніки, засобів захисту, ускладненням завдань, створенням перешкод тощо. Так, у практиці психологічної підготовки на заняттях і навчаннях прагнуть створити реалістичну, багатомірну, полімодальну картину наслідків надзвичайної ситуації або окремих її фрагментів.

Другий шлях – наближення внутрішніх умов, тобто відтворення на заняттях психічних процесів і станів людини, максимально наближених до тих, які можуть бути у неї в складних ситуаціях. Потрібне стимулювання, актуалізація відповідних спонукань, думок, переживань, вольових і фізичних напружень, рішень, моральних норм поведінки та ін. Звичайно, створення зовнішніх умов сприяє цьому, але не розв'язує завдання психологічного моделювання повністю.

Необхідно цілеспрямоване моделювання психічних процесів, станів і труднощів: мотиваційних, пізнавальних, емоційних, вольових, психофізіологічних.

Мотиваційна активність і труднощі моделюються:

✓ створенням обстановки, яка диктує необхідність підпорядкування людиною одномоментних інтересів довгостроковим, відстроченим, більш загальним, кінцевим, діловим, солідарним, колективним;

✓ програванням ситуацій, які активізують моральні, гуманні мотиви рішень і вчинків;

✓ активізацією мотивів самоконтролю, самооцінки, обов'язку, відповідальності;

✓ напруженням мотивів шляхом створення труднощів іншої природи (пізнавальних, фізичних і ін.);

✓ створенням ситуацій, поєднаних із важким вибором і боротьбою мотивів;

✓ використанням завдань, які додають обстановці конкурентного, змагального характеру.

Пізнавальну активність і труднощі можна створювати:

- ✓ реальним сприйняттям людиною складних процесів і явищ, властивих складним ситуаціям;
- ✓ постановкою завдань на ідентифікацію, осмислення сприйнятого та його малопомітних, але суттєвих деталей;
- ✓ створенням ситуацій і постановкою завдань, які вимагають активного та адекватного мислення;
- ✓ створенням обстановки перевантаження або обмеження інформації для розуміння того, що відбувається, і прийняття рішень;
- ✓ спонуканням до аналізу психологічних і педагогічних особливостей ситуацій; створенням обстановки, яка вимагає глибокого і різнобічного аналізу тощо.

Емоційні стани і труднощі, наближені до екстремальних, можна викликати у людини:

- ✓ підвищенням відповідальності за вирішення поставленого завдання;
- ✓ моделюванням ситуацій ризику, небезпеки, невідомості, раптовості, новизни;
- ✓ підготовкою місць занять з умовами, об'єктами та явищами, які мають силу психологічного впливу (висота, можливість виникнення болю, вид трупів (муляжі), кров на землі, жар вогню, задушлива атмосфера, неприємні запахи, дратуючі звуки тощо);
- ✓ обмеженням часу на виконання вправ і швидким темпом виконання дій;
- ✓ присутністю сторонніх спостерігачів;
- ✓ тривалими навантаженнями, які викликають сильну втому, тощо.

Вольові прояви і труднощі моделюються:

- ✓ створенням серйозних перешкод на шляху розв'язання навчального завдання;
- ✓ збільшенням труднощів, які породжують невдачі при першій спробі їх подолання;
- ✓ змінами обстановки, які вимагають проявів самостійності, прийняття рішень на власний ризик;

✓ навмисним відмовленням у допомозі людині, в окремих важких навчальних ситуаціях і спонуканням самостійно досягти результату;

✓ виконанням освоєних людиною дій раптово, у сильно ускладнених та змінених умовах;

✓ імітацією перешкод, які ускладнюють виконання дій;

Моделювання складних ситуацій, факторів і труднощів під час підготовки може дати такі результати:

по-перше, знижується інтенсивність емоційного реагування людини на несприятливі обставини (нерідко навіть негативний тип переживань змінюється на позитивний);

по-друге, досягається оптимальний рівень та вид психічних станів, які не тільки не заважають, але, і навпаки, сприяють успішності дій;

по-третє, розвиваються важливі для успіху якості;

по-четверте, формуються необхідні людині особистісні настанови: впевненості у собі, підвищеної віри в успіх, готовності та рішучості активно діяти за умови виникнення складної ситуації.

5.4. Критерії ефективності занять з психологічної підготовки

Під час підготовки, проведення, аналізу та оцінки того, як організовано заняття, методики його проведення доцільно використовувати наступні **п'ять спеціальних педагогічних критеріїв ефективності:**

1) спрямованість заняття – оцінюється мірою зв'язку завдань, змісту і методики із тим, як використані їх можливості для удосконалення психологічної підготовленості людини;

2) психологічна щільність заняття – мірою його насиченості елементами навантажень від початку до кінця заняття;

3) реалістичність – показник наближеності завдань, які розв'язуються людиною, дій, які виконуються нею,

труднощів, які випробувані та подолані, змодельованих на занятті умов до реальних екстремальних;

4) рівень екстремальності – показник інтенсивності труднощів, які долаються людиною, включно до межі навантажень;

5) результативність – показник того, яку користь для підвищення психологічної підготовленості людини принесло проведене заняття, що конкретно воно змінило в ній.

Важкий шлях підготовки, який успішно здолала людина, гарантує успіх у випробуваннях труднощами та складними ситуаціями. Навчальні труднощі, наближені до реальних, зумовлюють професійні досягнення людини.

Питання для самоперевірки:

1. Чинні вимоги участі психолога та керівного складу в організації професійно-психологічної підготовки працівників працівників ДСНС України.

2. Методична система психологічної підготовки.

3. Методи психологічної підготовки.

4. Методичні прийоми психологічної підготовки.

5. Прийоми виховання та розвитку.

6. Процес ознайомлення працівників з екстремальними чинниками та його способи і засоби.

7. Моделювання екстремальних ситуацій і факторів.

8. Шляхи моделювання складних умов на заняттях.

9. Моделювання мотиваційної, пізнавальної активності і труднощів.

10. Моделювання емоційних станів, вольових проявів і труднощів.

11. Результати моделювання складних ситуацій, факторів і труднощів під час психологічної підготовки.

12. Критерії ефективності занять з психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 6. ФОРМУВАННЯ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ПРАЦІВНИКАМ ДСНС УКРАЇНИ ДЛЯ РОБОТИ В ТИПОВИХ ТА ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

6.1. Психологічна підготовленість людини

Загальні психологічні здібності людини є дуже важливими для того, щоб забезпечити її впевнені дії в складних ситуаціях, але їх недостатньо. Важливо бути підготовленим до особливостей екстремальних ситуацій, з огляду на їх надвисокі вимоги до людини, а також ті неприємні, важкі, а часом і трагічні наслідки, які майже неминучі, якщо недостатня відповідна підготовленість до них. Для цього **людині необхідно:**

- ✓ знати, з якими складними ситуаціями можна зустрітися, у чому їх особливості, які труднощі вони в собі несуть;

- ✓ знати і вміти виконувати звичні професійні дії, не погіршуючи їх якості під впливом власних психічних станів і незвичних обставин складної ситуації;

- ✓ вміти виконувати дії, які є адекватними особливостям та специфіці конкретних складних ситуацій;

- ✓ мати розвинуті якості, які підвищують спеціальну здатність до успішних дій у специфічних, найбільш ймовірних ситуаціях;

- ✓ мати підвищену психологічну стійкість для того, щоб безпечно виходити з екстремальних випробувань без негативних наслідків для справи, життя та здоров'я;

- ✓ бути здатним наполегливо, незважаючи на труднощі, реалізувати свої можливості, поступово підкорити обставини складної ситуації та гнучко управляти своєю поведінкою.

Психологічна підготовленість – особлива підготовленість людини до успішних дій і забезпечення безпеки в складних ситуаціях (рис. 3).

Психологічна підготовленість людини	
Загальна психологічна підготовленість	
<ul style="list-style-type: none"> – знання про існування проблеми екстремальності в діяльності та тенденцій її ускладнення; – знання сутності та видів складних ситуацій, їх характеристик; – розуміння основних вимог складних ситуацій до людини, труднощів і небезпек, які виникають, їх впливів на людину, можливих наслідків позитивного і негативного характеру; – розуміння того, що можливість досягнути успіху в умовах впливу складної ситуації залежить від власної підготовленості; – розуміння структури та змісту власних психологічних можливостей та рівня підготовленості; – переконаність у необхідності ретельної та повноцінної підготовки себе до роботи у складних ситуаціях та забезпечення таким чином особистої безпеки; – знання педагогічної системи психологічної підготовки (цілей, завдань, змісту, умов, організації, форм, методів, технологій, засобів, власних можливостей тощо); – сформоване прагнення людини до безперервного підвищення власної психологічної підготовленості. 	
Спеціальна психологічна підготовленість	
1.	Моральна вихованість.
2.	Знання, вміння, навички як результат спеціального навчання; <ul style="list-style-type: none"> 2.1. їх спеціальна надійність, зокрема, звичайних навичок та вмінь; 2.2. знання, вміння, навички: <ul style="list-style-type: none"> – виконання спеціальних дій; – погоджених дій у складі групи у складних ситуаціях; – гнучкої тактики дій у складних ситуаціях; 2.3. вміння долати протидію.
3.	Спеціальна підготовленість: <ul style="list-style-type: none"> – спеціальні психологічні знання; – спеціальні психологічні вміння та навички; – спеціально розвинуті психологічні якості; – психологічна стійкість.
4.	Підготовленість до забезпечення власної безпеки.
5.	Практичний досвід долаття психологічних труднощів.

Рис. 3. Психологічна підготовленість людини

Термін «спеціальна підготовленість» виділяє момент підготовленості до конкретного виду складних ситуацій: роботі на висоті, в підвалі, на воді, в умовах радіоактивного забруднення тощо. Їх формування частіше здійснюється у комплексі, коли всі компоненти загальної психологічної підготовленості (перераховані вище) конкретизуються та доповнюються спеціальним змістом. Визначальна роль належить спеціалізації психологічної підготовки, рівень якої має бути високим, крім того він легше досягається. Загальна підготовленість завжди має момент недовершеності.

6.2. Формування навичок і вмінь, необхідних для дій у складних ситуаціях

6.2.1. Методика формування навичок

Основу практичної підготовленості працівника складають навички та вміння діяти у складних ситуаціях.

Навичка – автоматизований спосіб успішного виконання певної дії. Для дії, що засвоєна людиною на рівні навички, характерними є висока якість, результативність, швидкість, економічність (мінімальні зусилля і витрати енергії), машинальність (можливо виконувати дії без концентрації уваги на техніці виконання, з перенесенням уваги на інше), міцність (не зникає з часом), стереотипність (виконується однаково при повтореннях), консервативність (труднощами зміни), надійність (відносно стійка якість виконання при впливі на людину перешкод, екстремальних факторів, погіршенні власного психічного стану). Зазначені прояви відносяться до властивостей навичок. Навички потрібні для виконання стандартних дій, що повторюються, в різних ситуаціях життя та діяльності людини. Навички дозволяють звільнити свідомість від другорядного контролю для розв'язання головних завдань, їх формування є обов'язковим для підготовки людей до дій у складних ситуаціях.

Загальна методика формування навичок полягає у наступному:

1. Основним є метод вправ – багаторазове, свідоме, цільове удосконалення виконання дії. Ефективність досягається не лише багаторазовим повторенням. Необхідним є: а) розуміння людиною що, як, в якій послідовності і навіщо робити; б) кожна вправа виконується з навчальною метою, яку треба зрозуміти,

а саме: яких результатів треба досягнути, як діяти правильно, яку помилку виправити, коли прискоритися, підвищити швидкість тощо; в) розуміння міри досягнення мети, що зроблено правильно, де допущені помилки та чому, над чим треба працювати далі.

2. Вибирати переважно предметно-операціональний (комплексний) підхід. Якщо дія складається з кількох (до 10) простих і послідовних елементів, то її можна опанувати відразу. Але більшість дій в екстремальних ситуаціях є не простими, до їх складу входить кілька десятків прийомів та операцій, частина з яких до того ж важка для виконання. Керівник, який добре уявляє труднощі оволодіння навичкою, спочатку відпрацьовує з людиною ту операцію або прийом, що не вдається виконати одразу, а потім всю дію повністю.

3. Оволодіння навичкою починається з показу та пояснення дій керівником. Людина з самого початку повинна мати наочне уявлення про те, чого треба досягнути. Звичайно після споглядання за діями, що виконані швидко та невимушено, у людини залишається лише неясне уявлення про їх складові та техніку виконання. Тому керівникові занять **доцільно діяти таким чином:**

✓ перший показ – продемонструвати людині взірець, якого треба досягнути, викликати у неї захоплення майстерністю виконання та бажання навчитися діяти так само.

✓ другий показ – виконання керівником дії в повільному темпі, з розбивкою на елементи, з паузами та поясненнями – що, як, у якій послідовності та чому робити, це є важливим для того, щоб досягнути усвідомлення дій людиною.

Може бути необхідним і третій показ за зразком другого.

4. Формувати навичку поетапно, з огляду на поступовість виникнення необхідних властивостей навички, що закономірно обумовлені. Перший етап полягає у формуванні основи, «внутрішньої схеми» навички через оволодіння структурою та змістом дії. Це аналітико-синтетичний етап, так звана, структуризація, необхідна для того, щоб у свідомості людини склався образ-схема (психологічна схема, психологічний алгоритм) виконання дії. Для цього потрібно:

✓ розповісти і показати що, як, у якій послідовності і навіщо робиться;

- ✓ запропонувати людині виконати дію повільно, разом із розповіддю, про те що, як, та у якій послідовності і навіщо вона робить;
- ✓ розібрати ретельно успішність виконання кожної вправи;
- ✓ дати людині письмову інструкцію, що містить чіткий, послідовний, по пунктах опис-алгоритм дії та завдання вивчити її в період самопідготовки, подумки уявляючи те, що робилося на занятті (можливо порядок і правила виконання дії представляти у вигляді навчально-тренувальної карти);
- ✓ рекомендувати людині під час самопідготовки тренуватися у виконанні дії разом із товаришем;
- ✓ під час виконання кожної вправи давати завдання, супроводжувати дію розповіддю;
- ✓ повторювати вправи доти, доки людина не зможе робити все не поспішаючи, поступово і правильно, розповідаючи що, як, у якій послідовності і чому треба робити (на це може знадобитися 5-10 вправ);
- ✓ чередувати мисленнєві уявлення з реальним виконанням дій, що допомагає опанувати та удосконалити навіть складнокоординовані дії.

Встановлено, що успішність виконання багатокomпонентних дій, що складаються з відносно простих за своїми руховими характеристиками операцій, знаходиться у прямій залежності від розповіді про те, що, як, у якій послідовності і чому треба робити. Як правило, у чотирьох випадках з п'яти пропущений при попередній розповіді елемент, не виконується також фактично.

Прискорене мовне вивчення алгоритму дії скорочує етап структуризації навички, який без цього може займати досить тривалий час.

5. Після оволодіння технікою виконання дії треба переходити до етапу автоматизації її виконання людиною, задля можливості діяти машинально, правильно та швидко, без пригадувань того, що та як треба робити. Прискорення починається самостійно вже на етапі структуризації, від керівника потрібно:

- ✓ ставити завдання: «Виконувати швидше»;

✓ вимагати розповіді про алгоритм виконання дії (що, як, у якій послідовності і чому треба робити) тільки від тієї людини, яка знову починає допускати помилки. Можливо це робити також до виконання дій;

✓ повторювати дію, доки вона не буде виконуватись із належною швидкістю, якістю та без високої напруженості, (для цього потрібно виконати 20-40, а то і більше вправ);

✓ давати людині завдання у вільний від занять і роботи час самостійно тренуватися у виконанні дії у прискореному темпі.

6. На закінчення настає етап формування надійності навички, тобто можливості людини виконувати дію швидко, без зниження якості та результативності у будь-якій обстановці та психічному стані разом з іншими діями.

Для цього:

✓ обстановку виконання вправи поступово вводяться фактори, перешкоди, психологічні труднощі, що ускладнюють відпрацювання; вони збільшуються по силі, числу та комплексності;

✓ обстановка свідомо змінюється за місцем, часом, типом ситуації;

✓ дія виконується не ізольовано, а включається у більш складну та комплексну діяльність, стає частиною, одним із засобів її здійснення.

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

✓ із самого початку не допускалися помилки в оволодінні структурою та технікою виконання. Ці помилки, за умови їх прояву після того, як у навички вже з'являються елементи машинальності, можуть в екстремальних умовах підвести людину у дев'яти із десяти випадках. Начебто викоренена у навчальній обстановці помилка, в умовах, коли свідомість буде прикута до складнощів обстановки з'явиться знову;

✓ досягнута швидкість поєднана із легким виконанням дії, без напруження. Відсутність належного автоматизму свідчить про те, що свідомість завантажена регуляцією дії, і може негативно проявитись у екстремальних умовах;

✓ умови та труднощі мають варіюватись для формування гнучкості техніки виконання дій.

✓ створюються навчальні умови, максимально наближені до реальних екстремальних. Інакше, високий результат на заняттях в реальній обстановці буде значно гіршим;

✓ кожна вправа, не враховуючи початкових щодо оволодіння структурою дії, відпрацьовується з дотриманням такого методичного правила: складність вправи перевищує ту, яка була раніше. Вправа виконується на межі тієї складності, яку може опанувати людина з огляду на її індивідуальні можливості. Завдяки цьому загальні витрати часу на відпрацювання навички зменшуються до 2-х разів. Крім того, людина привчається діяти в стані підвищеної психічної напруженості, вчиться мобілізувати свої сили.

Під час цієї роботи керівник індивідуально робить пояснення та додаткові покази – що, як, та у якій послідовності треба робити.

Перехід від першого етапу до другого не вимагає прискорень, вимоги висуваються, в першу чергу, до якості дій. Затримка з переходами теж не потрібна: людина часто втрачає інтерес до виконання вправи, яка починає їй набридати, оскільки перестала бути важкою, а загальні витрати навчального часу на оволодіння навичкою збільшуються.

6.2.2. Формування вмінь

Формування умінь на початковому етапі подібне до формування навичок. **Однак методика формування умінь відрізняється тим, що:**

✓ більшість їх по своїй структурі є набагато складнішими за навички. Більше того – найчастіше навички входять до складу вміння. Наприклад, вміння спілкуватися припускає наявність навичок слухати, спостерігати за співрозмовником, оцінювати особливості його психічних станів, володіти голосом тощо. Тому відпрацювання навичок, що входять до структури вміння, випереджає формування вміння в цілому. Можна довести формування навички до

середини етапу автоматизації, а завершити їх відпрацювання вже в комплексі оволодіння умінням в цілому;

✓ етап структуризації вимагає підвищеної уваги, оскільки комплекс операцій та прийомів, що входять до складу дії, що опановується, має гнучкий алгоритм. Їх набір та послідовність не визначені так жорстко, як у навичці. Головне щоразу – це точна відповідність особливостям обстановки. Тому, справжньому умінню властива свідомість, обґрунтованість, доцільність комплексу елементів його гнучкого алгоритму, на відміну від машинальності навички.

Відпрацьовуються основні компоненти будь-якого вміння:

✓ спостереження за обстановкою, виявлення її змін і найважливіших особливостей, які мають значення для вирішення завдання;

✓ аналіз та оцінка особливостей обстановки, її труднощів і ризиків;

✓ прийняття всебічно обґрунтованого рішення, що відповідає обстановці, а також тому – як діяти в даному випадку;

✓ реалізація наміченого плану та вибраних способів дій;

✓ гнучкість і корекція рішень та дій у ході їх виконання з огляду на поточні обставини;

✓ найважливіше значення надається етапу формування гнучкості вміння – головному у забезпеченні його надійності. Людину вчать розв'язувати те саме завдання, постійно змінюючи обстановку, з вимогами врахувати її особливості та змінювати порядок, способи, структуру власних дій (використати одні операції, виключити інші, треті виконати більш розгорнуто);

✓ умови обстановки, за рахунок зміни та ускладнення, поступово наближаються до реальних і самих складних. Використовуються окремі або у складі групи, різні комбінації із елементів нового, незвичайного, невідомого, швидкої зміни, різкої зміни, раптового, підвищеної відповідальності, ризику, невдач перших спроб, протидії тощо;

✓ особливо важливим є з'ясування того, як виконані справи, їх аналіз. Під час формування навичок він зводиться

до питань засвоєння людиною стандарту дій, який є чітким і непохитним. Головне – навчитися мислити, розуміти, обґрунтовувати, діяти творчо. Відповідними мають бути стиль та прийоми з'ясування: людині пропонується обґрунтувати свої дії, в ході обговорення та дискусії із залученням всієї навчальної групи. Аналіз не є твердий «вирок» керівника – діяти так, а не інакше, треба доводити правильність свого висновку, прагнути до розуміння його людиною та її внутрішнього схвалення (інакше у складних ситуаціях вона все рівно буде діяти по-своєму);

✓ етапу автоматизації для формування уміння немає, але це не значить, що не треба поступово підвищувати вимоги до прискорення розв'язання завдань.

6.2.3. Загартування професійних навичок і вмінь

Викладена методика відпрацювання надійності та гнучкості дій відноситься не тільки до складних ситуацій, а також до всіх професійних дій, навіть самих звичайних. Різні види дій треба вміти виконувати не тільки у спокійних повсякденних умовах, але й в екстремальних, причому з тією ж якістю. Якщо не провести занять в умовах, максимально наближених до них, то якість дій працівника швидше за все різко знизиться (можливо на 50-80 % і більше), буде зроблено чимало помилок, посилиться плутанина, збільшаться проблеми у самого працівника та його колег.

Тому під час професійної підготовки треба готувати фахівців до дій у складних ситуаціях. Професіонал, який не пройшов загартування складними умовами – неповноцінний професіонал. Сподівання, що нічого не трапиться – неприпустимі. Треба бути постійно пильним і готовим до будь-яких несподіваних труднощів.

Під час підготовки до занять доцільно:

✓ виключати, по можливості, примітивізм і спрощення проведення;

✓ у плані проведення заняття ставити мету психологічної підготовки, а в змісті – передбачати питання, які її стосуються;

✓ при складанні планів проведення занять намічати додаткові навчальні цілі та питання, пов'язані з підготовкою до складних ситуацій;

- ✓ забезпечувати заняття так, щоб умови наближались до екстремальних;
- ✓ ретельно продумувати методику показу та розкриття труднощів і проблем із тим, щоб не допускати поверхневості, але і не залякувати людину;
- ✓ приділяти першочергову увагу не тільки труднощам і проблемам, але обов'язково способам їх попередження та подолання, формуючи відповідні навички та вміння;
- ✓ під час оцінювання брати до уваги знання, навички та вміння людини з питань психологічної готовності.

6.3. Психолого-педагогічні технології розвитку професійно важливих якостей

Для впевнених дій у складних ситуаціях людині потрібні крім навичок і вмінь також різні якості. Їх розвиток – важливе завдання психологічної підготовки.

Основними особливостями методики розвитку професійно-необхідних якостей виступають:

- ✓ спеціалізація розвитку якостей – не загальний розвиток сприйняття, пам'яті, мислення, стійкості тощо, а розвиток, пристосований до тих екстремальних ситуацій, в яких може опинитись людина;
- ✓ виокремлений розвиток конкретної якості з огляду на її спеціалізацію, наприклад, працездатності, яка може бути однаково необхідною скрізь. Але в ході психологічної підготовки потрібно розвивати спеціальну працездатність, працездатність у здійсненні конкретної діяльності, у конкретних умовах;
- ✓ активізація психічних процесів і станів, пов'язаних із якістю, що розвивається, наприклад, для розвитку спостережливості треба виконувати вправи, що інтенсифікують різні види розгляду, виявлення ознак, їх ідентифікацію;
- ✓ поступове нарощення активності та труднощів включно до максимальних, для того, щоб продовжити розвиток якості, наприклад, ускладнювати умови спостереження та виявлення важливих ознак; робити ознаки малопомітними, маскувати їх тощо;

✓ відбір навчального матеріалу, вправ, труднощів, які чітко відповідають особливостям виду підготовки та типу складних ситуацій, до яких готується людина;

✓ постійна активізація мислення під час виконання вправ для розвитку якостей через пояснення, постановку питань, відповіді на питання тих, хто навчається; показ дій, які виконуються, самоаналіз вголос результатів дій, аналіз нових ситуацій, прийнятих рішень; пояснення причин зроблених помилок, внесення пропозицій щодо недопущення в подальшому;

✓ розкриття перед людиною рекомендацій із питань, як розрізнити, порівняти, виявити, проаналізувати, координувати, діяти щодо прийомів виконання операцій із практичним їх відпрацьовуванням;

✓ постійна зміна ситуацій, умов, труднощів, проблем, пов'язаних для людини з необхідністю прояву якостей, які розвиваються, та їх поступовим ускладненням;

✓ створення ситуацій, умов, труднощів, проблем, які вимагають проявів якості в комплексі з іншими якостями, вміннями, навичками та діями;

✓ підвищення та підтримка зацікавленості, сумління, наполегливості, інтересу людини.

Питання для самоперевірки:

1. Загальна та спеціальна психологічна підготовленість людини.

2. Методика формування навичок діяти у складних ситуаціях.

3. Загальна методика формування навичок до успішних дій в екстремальних ситуаціях.

4. Методика формування вмінь.

5. Загартування професійних навичок і вмінь.

6. Загальна методика розвитку професійно важливих якостей.

7. Розвиток професійно важливих якостей на заняттях.

8. Розвивальні можливості занять із фізичної підготовки.

9. Оцінка психологічної підготовленості.

РОЗДІЛ 7. ОСНОВНІ ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

7.1. Підготовка керівників

7.1.1. Необхідність і завдання підготовки

Питання управління у складних ситуаціях повинні зайняти належне місце в системі професійної підготовки. **До основних її психологічних та педагогічних завдань відноситься підготовка керівників до:**

1) розуміння вирішальної ролі людини у складних ситуаціях, їх підготовленості, психічних станів, труднощів, які подолані, настроїв у групах і необхідності психологічно та педагогічно кваліфікованої роботи з ними;

2) подолання особистих психологічних і педагогічних труднощів управління у складних ситуаціях;

3) здійснення психологічно і педагогічно грамотного керівництва людьми в складних ситуаціях;

4) обліку психологічних і педагогічних факторів забезпечення безпеки людей і своєї власної у складних ситуаціях.

7.1.2. Зміст екстремально-управлінської підготовки

Зміст екстремальної психолого-педагогічної підготовки керівників визначається її завданнями і має включати кілька розділів.

Розділ I. Психолого-педагогічні фактори, які підлягають моніторингу, прийняттю до уваги та управлінським впливам у складних ситуаціях:

✓ вирішальна роль людей у складних ситуаціях, їх підготовленості, психічних станів, досвіду долаття труднощів, настроїв у групах;

✓ психологічні реакції людей, груп у складних ситуаціях та їх вплив на успіх поведінки та дій;

✓ екстремальні фактори здатні впливати певним чином (негативно або позитивно) на поведінку та дії людей;

✓ психологічні особливості конкретних типів складних ситуацій, найбільш ймовірних в управлінській діяльності даної категорії керівників;

✓ екстремальні здібності й екстремальна підготовленість людей, які забезпечують їх стійкість у складних ситуаціях та успіх дій.

Розділ II. Психологічні та педагогічні особливості власної екстремально-управлінської діяльності керівника:

✓ психологічна і педагогічна характеристика екстремально-управлінської діяльності керівника;

✓ типові психологічні та педагогічні труднощі (недоліки у власній екстремально-управлінській освіченості, обученості, вихованості та розвинутості – слабкостях знань, навичок, вмінь, якостей), які керівнику, швидше за все, прийдеться особисто випробовувати та долати;

✓ психологія та педагогіка в активному, наступальному, успішному вирішенні завдань у складних умовах (вивчення та оцінка обстановки, прийняття рішень, організація їх виконання, подолання труднощів, досягнення цілей);

✓ соціально-психологічні питання забезпечення взаємодії сил і засобів при розв'язанні завдань у складних ситуаціях і попередження зривів у них;

✓ способи взаємодії з населенням, органами влади і представниками засобів масової інформації в зоні складних подій;

✓ морально-психологічні аспекти дій керівника у складних ситуаціях;

✓ самоконтроль, самооцінка та саморегуляція власної психічної діяльності та поведінки керівником

Розділ III. Психологія та педагогіка управління діями людей у складних ситуаціях:

✓ вивчення та оцінка морально-психологічного стану людей у складних ситуаціях;

✓ психологія паніки, слухів і способи їх попередження та припинення;

✓ вплив власного прикладу, стилю, рішень, методів управлінської діяльності керівника на психологію людей у складних ситуаціях;

✓ створення умов діяльності персоналу, які сприяють підвищенню його психічних станів, екстремальної стійкості, успішності дій та віру в успіх;

✓ психологічні та педагогічні форми і методи роботи з людьми;

- ✓ психологічні та педагогічні аспекти турботи про людей, які підвищують їх безпеку;
- ✓ педагогіка вивчення успішного досвіду дій в умовах складних ситуацій і навчання йому інших;
- ✓ психологічні шляхи профілактики виникнення порушень психічної діяльності і розладів у людей та організація надання допомоги тим, у кого вони виникають;
- ✓ використання можливостей психологів і педагогів у супроводі дій людей і забезпеченні їх успіху, безпеки та надання їм допомоги;
- ✓ навчання підлеглих керівників роботі з людьми в ході розв'язання завдань у складних ситуаціях.

Розділ IV. Психологічні та педагогічні основи екстремальної підготовки персоналу і самопідготовки керівника.

7.2. Психологічне тестування для з'ясування ефективності керівника

Психодіагностика ефективності керівника не обмежується описом та оцінкою його вчинків та дій. Будь-яке психологічне вивчення іде від зовнішнього, динамічного аспекту поведінки людини до її внутрішніх детермінуючих чинників – різних способів та форм функціонування психіки, організації психічних процесів, які виступають у вигляді особистісних та групових структур (якостей, властивостей, установок, навичок тощо). Такими чинниками, що визначають ефективність, є, передусім, компетентність керівника. Саме вона, при більш-менш сприятливих соціальних, матеріально-технічних, економічних і організаційних умовах, забезпечує результативність діяльності керівника.

Професійна компетентність керівника розглядається як його професійна готовність і здатність до виконання завдань і обов'язків професійної діяльності та є критерієм відповідності вимогам праці.

Показниками професійної компетентності виступають знання, вміння, навички, а також професійна позиція.

Знання – логічно побудована інформація про оточення людини, що зафіксована в її свідомості.

Уміння – психічне утворення, яке заключається в засвоєнні людиною, групою, колективом певних прийомів, способів, для керівника — технологій управління.

Навички – дії, які сформовані шляхом повторення і доведені до автоматизму.

Наочне уявлення про співвідношення знань, вмінь та навичок, ми відобразили на рис. 4.

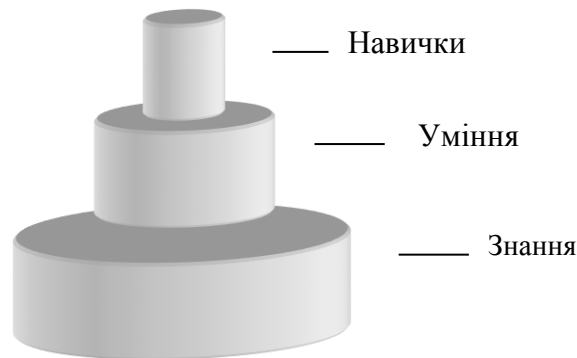


Рис. 4. Наочне уявлення про співвідношення знань, вмінь та навичок

Професійна позиція керівника – це система сформованих настанов та орієнтацій, ставлень та оцінок внутрішнього і зовнішнього досвіду, реальності та перспектив, а також власні домагання, які визначають характер його дій, поведінки, місце і роль в управлінській діяльності.

Деякі з названих ситуацій дозволяють проводити безпосереднє тестування з метою вивчення психологічних підстав ефективності. Інші потребують заздалегідь підготовлених даних для прийняття рішення.

Для оцінки індивідуальної ефективності робились спроби використовувати особистісні психологічні тести (ММРІ Р. Кетелла), але в більшості випадків вони не давали позитивних результатів. Це пояснюється труднощами, які зумовлені комплексною природою особистісної ефективності, а також відсутністю її спеціальної психологічної концепції, що призводило тестування до поразок, оскільки звичайне життєве розуміння ефективності є недостатнім для оцінки її психологічних компонентів.

Методика ґрунтується на концепції ефективності керівника, авторами якої є Девіс Френсіс та Майкл Вудкок. Вона має певне теоретичне значення і зорієнтована на використання у процесі управління, підтримки та вдосконалення особистісного потенціалу керівника.

Програма аналізу та оцінки стану індивідуальної ефективності керівника:

1. За який проміжок часу здійснюється оцінка?
2. У яких видах діяльності та поведінки оцінюється ефективність (виконання розпоряджень, стосунки з іншими, професійна підготовка, тощо)?
3. Які вимоги ставились: з якими правилами поведінки, посадовими та статутними обов'язками, наказами та інструкціями була пов'язана діяльність?
4. В яких умовах у даний час знаходився керівник – простих чи складних (екстремальних)? Наскільки значним було «екстремальне навантаження»?
5. Чи зазнавав він негативних впливів з боку інших людей, які заважали діяти ефективно (непрямий або прямий тиск)?
6. Знаходився у режимі автономної поведінки чи був на очах у керівництва?
7. Як впорався з «екстремальним навантаженням»; які допустив помилки та порушення правил, норм та вимог? Як ці порушення співвідносяться із загальною величиною «екстремального навантаження»?
8. Які переваги керівника проявилися за час, який оцінюється?
9. Які зрушення мають місце у подоланні власних обмежень керівником?
 - а) мав місце позитивний факт, приклад;
 - б) мають місце суттєві зміни;
 - в) виступив із критикою недоліків, вніс свої пропозиції;
 - г) поставився байдуже до самовдосконалення.
10. Аналіз помилок, які були допущені керівником.
11. Загальні висновки:
 - а) загальна оцінка стану індивідуальної ефективності керівника;
 - б) динаміка стану додання власних обмежень: покращання, погіршення, стабільність, нестійкість;

в) оцінка досягнутого рівня розвитку особистої ефективності:

✓ розвиток особистості йде у бажаному напрямку вдосконалення;

✓ має місце явна регресія;

✓ психологічні механізми саморегулювання нестійкі та ненадійні.

г) висновки відносно змісту та методів впливу на даного керівника.

Сильні сторони	Обмеження
Здатність керувати собою	Невміння керувати собою
Чіткі цінності	Розмитість особистих цінностей
Чіткі особисті цілі	Нечіткі особисті цілі
Триваючий саморозвиток	Зупинений саморозвиток
Гарні навички розв'язання проблем	Недостатність навичок розв'язання проблем
Творчий підхід	Брак творчого підходу
Вміння впливати на людей	Невміння впливати на людей
Розуміння особливостей управлінської праці	Недостатнє розуміння особливостей управлінської праці
Здатність керувати	Неспроможність керувати
Вміння навчати	Невміння навчати
Вміння налагодити роботу групи	Низька спроможність формувати колектив

Таким чином, програма стимулює постановку нових питань та пошук відповіді на них, що підвищує надійність аналітико-оціночної діяльності та якість управлінських рішень, оснований на її результатах.

7.3. Психологічна підготовленість групи

Група, як соціальний об'єкт і суб'єкт діяльності, є об'єднанням людей, яке має групову психологію. Це система індивідуально-психологічних систем (тобто психології її учасників). Психологія групи – цілісний, системний, якісно

своєрідний, соціально-психологічний феномен, відмінний від індивідуальної психіки. Вона – інтегральний продукт досвіду спільного життя і діяльності членів групи, їх взаємодії і спілкування. Виникнення психології групи – її створення, збагачення і зміцнення невидимих, але потужних соціально-психологічних зв'язків – «ниток», які поєднують психологічно та фізично зближують членів групи, що перетворюють їх у соціально-психологічний моноліт, із окремих індивідів у могутню силу. Психологія групи впливає на психологію членів групи та їх поведінку, позитивно або негативно, залежно від того, якою є вона сама.

Зрозуміло, що дії групи у складних ситуаціях залежать, крім індивідуальної підготовленості її членів, від тих зв'язків, які перетворюють її у психологічну цілісність та надають їй соціально-психологічних властивостей і виявляються у взаємодії з середовищем. Для складних умов важливо, насамперед, те, що характеризує її екстремальну підготовленість, а саме:

- ✓ рівень розвитку групи як колективу;
- ✓ групова екстремальна професійна майстерність.

Психологічне і педагогічне зміцнення групи як колективу

Психологія групи структурно створюється стосунками, спілкуванням, взаємодією членів групи та груповими явищами: груповими цілями, потребами, інтересами, прагненнями, мотивами, груповою думкою, поглядами, забобонами, слухами, груповими настроями, груповими нормами, звичаями і традиціями та ін. Кожна група має і педагогічні характеристики: освіченість, культурність, вихованість, навченість, розвиненість. Головне, звичайно, їх якісні особливості, зокрема, те, якими є групові цілі, групова думка, настрої, вихованість, навченість тощо. Тому підготовка групи включає якісне удосконалення її психологічних і педагогічних характеристик, приведення їх у відповідність до вимог складних ситуацій. **Для оцінки здатності групи до дій у складних ситуаціях важливий рівень її психологічної і педагогічної розвиненості (сформованості), який може бути:**

низьким – група роздрібнена, роз'єднана. В ній немає єдності, взаєморозуміння, прагнення до досягнення загальної

мети, немає і співпраці, загальна робота йде повільно і дає слабкі результати. Низька організованість, дисципліна, не дотримуються норми поведінки у групі, слабо розвинуті почуття групової та особистої відповідальності її членів, в психології групи відсутнє почуття гідності;

ВИСОКИМ – група згуртована і добре підготовлена, її характеристики близькі до вимог успішного спільного життя та діяльності. Їй властива загальна ділова активність, загальна спрямованість на якісне розв'язання головного завдання, заради якого вона створена та існує. Група вихована і керована, в ній здорова суспільна думка, настрої, традиції та звичаї, норми поведінки, взаємини, почуття колективізму, солідарності, співробітництва, обов'язку і відповідальності, взаємної доброзичливої вимогливості, поваги, товариськості, підтримки, допомоги. Почуття гідності групи, її дотримання, авторитет керівника – не фікція, а діючі регулятори поведінки її членів;

середнім – проміжний між вищим і нижчим рівнями.

Питання для самоперевірки:

1. Психологічні та педагогічні завдання підготовки керівників.
2. Сутність та зміст екстремально-управлінської підготовки керівників.
3. З'ясування ефективності керівника за психологічним тестуванням.
4. Професійна компетентність та її показники.
5. Програма аналізу та оцінки стану індивідуальної ефективності керівника.
6. Рівень психологічної підготовленості групи.
7. Психологічне та педагогічне зміцнення групи.
8. Рівні розвитку групи.
9. Значущі характеристики групи як колективу.
10. Формування відповідальної поведінки працівників.
11. Типи відповідальності людини.
12. Програма вивчення відповідальної поведінки працівника.
13. Схема виховання відповідальної поведінки людини.
14. Способи регуляції емоційних станів та їх використання.
15. Прийоми аутокорекції за допомогою дихальних вправ.
16. Прийоми вольової мобілізації.

РОЗДІЛ 8.

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ ДО ДІЙ У СКЛАДНИХ УМОВАХ

8.1. Психологічна структура особистості

За Платоновим, динамічна функціональна психологічна структура особистості має чотири підструктури.

I підструктура – це спрямованість, відношення і моральні якості особистості (потяг, бажання, інтерес, схильність, ідеали, світосприйняття, переконання, цінності, мораль, потреби, мотиви тощо). Ці властивості не мають безпосередніх природних задатків, відображають індивідуальну трансформацію суспільної свідомості, формуються у процесі освіти та є її результатом. Цей найвищий рівень є соціально зумовленим і формується у процесі виховання.

II підструктура – це знання, навички, уміння та звички, що їх набувають у власному досвіді шляхом навчання; вони справляють суттєвий вплив на формування особистості та зумовлюються її біологічними властивостями. Це індивідуальна культура або підготовленість особистості.

III підструктура особистості формується шляхом вправ і зумовлена біологічними властивостями особистості (емоції, відчуття, пам'ять, мислення, воля, психомоторика, увага тощо). Рівень розвитку цієї підструктури залежить від задатків та умов формування.

IV підструктура – біологічно зумовлена, об'єднує типологічні властивості особистості (темперамент, вікові властивості тощо), статеві чи вікові особливості та їх органічні (патологічні) зміни – формуватися може лише тренуванням.

8.2. Психолого-педагогічна модель здатності до дій у складних умовах і підготовленості особистості:

Соціально-психологічні властивості:

- ✓ розумне ставлення до світу і життя;
- ✓ цілеспрямованість у житті;

- ✓ цивілізованість;
- ✓ духовність;
- ✓ моральність;
- ✓ громадянськість;
- ✓ групова інтегрованість (солідарність, колективізм);
- ✓ самореалізованість;
- ✓ самоусвідомлюваність.

Базові психологічні властивості:

- ✓ спрямованість (потреби, ціннісні орієнтації, соціальні установки, мотиви);
- ✓ морально-характерологічні якості;
- ✓ операціональні властивості: воля, інтелект, розвиненість надситуативного мислення;
- ✓ патофізіологічні особливості: тип темпераменту і його риси, працездатність нервової системи, стійкість до перевантажень, стійкість до перешкод, емоційність.

Базові педагогічні властивості:

- ✓ освіченість;
- ✓ вихованість;
- ✓ навченість;
- ✓ розвиненість.

Загальна підготовленість до дій у складних умовах:

1. Поінформованість про складні умови.
2. Морально-психологічна підготовленість до дій у складних ситуаціях.
3. Навченість діяти у складних умовах:
 - ✓ надійність професійних навичок і вмінь;
 - ✓ освоєння спеціальних дій;
 - ✓ сформованість навичок і вмінь дій у групі.
4. Психологічна підготовленість до дій у складних ситуаціях:
 - ✓ психологічні знання;
 - ✓ розвинуті пізнавальні якості (спостережливість, мислення, пильність, воля тощо);
 - ✓ вміння володіти собою;
 - ✓ досвід екстремальних сприйнять, напружень і дій;
 - ✓ спеціальна психологічна стійкість.
5. Підготовленість до забезпечення особистої безпеки.

8.3. Екстремально значимі психофізіологічні особливості особистості

До характеристик темпераменту відносяться:

- ✓ сила – інтенсивність, енергійність, прояв психічних процесів;
- ✓ рухливість – швидкість виникнення та припинення психічних процесів;
- ✓ швидкість протікання психічних процесів;
- ✓ урівноваженість – збалансованість активності спонукань, імпульсивності відповідей із стриманістю та гальмуванням;
- ✓ ригідність, пластичність – труднощі або легкість психологічних змін, утворення та зміни внутрішніх зв'язків;
- ✓ активність – стійкий рівень активності, енергійності, психічної діяльності;
- ✓ сенситивність – підвищена або знижена чутливість людини до всіх або деяких впливів на органи відчуттів.

До психофізіологічних особливостей людини, які мають екстремальне значення, часто відносять:

- ✓ стійкість до перешкод – можливість не погіршувати якість дій при впливі сторонніх перешкод;
- ✓ стійкість до ризику;
- ✓ стійкість до термінової напруженості;
- ✓ стійкість до перенапруження;
- ✓ довгострокову стійкість;
- ✓ спонтанну відволікаємість тощо.

Питання для самоперевірки:

1. Психологічна структура особистості за Платоновим.
2. Здібності і підготовленість людини до дій в екстремальних умовах.
3. Психолого-педагогічна модель здатності до дій у складних умовах і підготовленості особистості.
4. Загальна підготовленість до дій у складних умовах.
5. Значущість базових психологічних особливостей особистості.
6. Екстремально значимі психофізіологічні особливості особистості.

РОЗДІЛ 9. ПЕДАГОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ ДО ДІЙ У СКЛАДНИХ УМОВАХ

9.1. Педагогіка у формуванні екстремально значущих особливостей особистості

Загальні екстремальні здатності до дій у складних умовах включають також спроможність людини до забезпечення успіху у житті та діяльності педагогічними засобами, формами і методами. Багато сотень років педагогіка займається роботою з дітьми в спеціальних освітніх і виховних системах (у родині, дитячих садах, школах).

Педагогічними системами, до яких включається кожна людина в процесі свого прижиттєвого формування як особистість, громадянин і професіонал, виступають освіта, виховання, навчання та розвиток, їх впливи вона несе на собі у вигляді набутих знань, навичок, вмінь, звичок, якостей, розвинутих здібностей, властивостей. Кожна з цих систем цілеспрямовано дає людині щось своє, формує та вдосконалює її основні педагогічні властивості – освіченість, вихованість, обученість та розвиненість – які є значущими для зустрічі з екстремальними ситуаціями та подолання труднощів.

Педагогічні властивості формуються у людини не тільки цілеспрямовано, а також нарощуються стихійно в результаті навчання – поповнення знань, навичок і вмінь на основі проб і помилок, вчинених у житті та професійній діяльності.

9.2. Педагогічні властивості особистості та їх значущість

Освіченість людини – результат її освіти, яка є педагогічною системою, існує в суспільстві та відкриває можливості громадянам збагатити себе фундаментальними знаннями, зокрема, загальними, глибокими, систематизованими та науковими, і відповідними загальними вміннями, звичками, якостями, які відповідають сучасному рівню людської цивілізації, та вибрати професію. Освіченість людини, як її властивість, оцінюється не за дипломом, а за результатами

освіти, за тими знаннями, які вона має та використовує у житті, прагненням все вирішувати на їх основі, звичці думати, приймати зважені рішення, діяти творчо; по можливості безперервно самовдосконалюватись. Прислів'я говорить: «не кажи чому вчився, а кажи чим збагатився». Освіта та освіченість – не те саме. У народі говорять: «дипломів – тьма, а освічених мало». Чеський письменник Карел Чапек висловився різко: «Одне з найбільших нещасть цивілізації – вчений дурень».

Освіченість людини допомагає їй знизити екстремальність та підвищити безпеку свого життя, передбачати небезпеки, попереджати, уникати їх, правильно, глибоко, всебічно, надситуативно їх оцінювати та знаходити кращі рішення.

Вихованість людини – результат виховання особливої педагогічної системи, реалізованої різними суб'єктами та інститутами суспільства і спрямованої на соціалізацію людини, на підготовку до життя в соціумі. Людина виховується всім життям, його обставинами, власними ставленнями та вчинками, самовихованням. Вихованням досягається підготовленість людини до життя в суспільстві, серед людей, до цивілізованої, культурної, моральної, правомірної поведінки, формування в неї громадянськості, любові до Вітчизни, оточуючої природи, родини, поваги до закону, прав і свобод людини, до загальнолюдських цінностей, інших людей, залучення до праці, творення, професійної культури, виховання працьовитості та любові до професії.

Вихованість відіграє величезну роль у поведінці людини в складних ситуаціях, визначає вибір нею норм і способів поведінки. У військовій педагогіці підкреслюється роль патріотичної, моральної, військової вихованості солдат і офіцерів. Здавна в різних країнах велике значення надається їх дисциплінованості, що підвищує стійкість у бойовій обстановці.

Навченість людини – система різнобічних, достовірних, науково обґрунтованих знань, навичок і вмінь з окремих наук, за їх комплексами, сферами життя, видами професійної діяльності. Вона – результат навчання в системі загальної та професійної освіти, а також досвіду життя та трудової діяльності. Багатство знань, навичок і вмінь позитивно позначається на діях у складних ситуаціях, тому що «де немає

знань, там немає і сміливості». Добре навчена людина впевнена у собі, той, хто нічого не знає «тремтить» перед кожною складною справою.

Розвиненість – рівень досягнутих основних якісних змін, які відбулися у людині в результаті цілеспрямованих педагогічних впливів, практики життя та саморозвитку її самореалізації. Вона виражається в підвищенні соціального, культурного, інтелектуального, фізичного, професійного та іншого спеціального, зокрема, творчого, музичного, вольового, організаторського, ораторського, екстремального вдосконалення людини. Освіта, навчання і виховання вносять свій внесок у розвиток людини. Високим внесок буває, коли педагогічним впливам надається розвивальний характер, коли вони націлені на досягнення розвивального ефекту. Розвинута людина є більш розумною, тямущою, кмітливою, гнучкою, швидкою, сильною, компенсованою, спроможною замінити власні слабкості багатством того сильного, що має її особистість, а тому – більше підготовленою до дій у складних ситуаціях.

Викладене дозволяє зробити висновок, що низький рівень психологічного та педагогічного розвитку особистості, психологічні деформації та педагогічна занедбаність, примітивне розуміння життя, невихованість, перевага потреб низької ієрархії, зокрема, егоїзму, індивідуалізму, звички до ледарства, відсутність працьовитості, вимогливості до себе – прояви руїни особистісної платформи, її інвалідності, на високій якості якої тільки і може базуватися справді висока здатність людини забезпечувати свою безпеку та долати труднощі екстремальних випробувань.

Питання для самоперевірки:

1. Педагогіка у формуванні екстремально значущих особливостей особистості.
2. Педагогічні системи та властивості.
3. Педагогічні властивості особистості та їх значущість.
4. Освіченість, вихованість, навченість та розвиненість людини.
5. Соціально-психологічні, психологічні та педагогічні властивості особистості до дій у складних умовах.
6. Загальна підготовленість до дій у складних умовах.

РОЗДІЛ 10.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПРАЦІВНИКА ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ДІЙ В ОСОБЛИВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

10.1. Психологія в постекстремальній життєдіяльності людини. Нормальні і позитивні наслідки подолання людиною екстремальних труднощів

10.1.1. Закономірний і неоднозначний характер наслідків

Є різні види можливих постекстремальних змін людини та її життєдіяльності. За широтою (комплексністю) вони можуть **виявлятися:**

✓ психологічно – впливати на зміну особистісних соціально-психологічних властивостей і можливостей людини, її місце в системі відносин з іншими людьми, положення в суспільстві, колективі, образ і рівень життя, діяльність;

✓ психологічно – позначатися на базових психологічних особливостях особистості (мотивах, інтересах, потребах, планах, особливостях характеру, ставленні до людей, до праці тощо), психічних стани, змінах функціональних можливостей психіки;

✓ педагогічно – послужити уроком життя, навчити чомусь, що позначиться на успіхах або невдачах у майбутньому, на підготовленості людини до нових життєвих або професійних випробувань.

За значимістю для людини, її майбутньої діяльності післядії екстремальних ситуацій можуть бути:

✓ позитивними – корисними;

✓ негативними – породжуючими нові труднощі та проблеми.

За тривалістю (стійкістю) наслідків зустрічаються короткочасні, середньотривалі та довготривалі. В основі ситуацій, які є оборотними, – конфлікти або радісні події, образи, несподівані або лякаючі дії тощо. У цих ситуаціях дія не завершена, і суб'єкт завжди може повернутися до її вирішення або змінити її. Наприклад, змінити свою

поведінку, поліпшити комунікацію в спілкуванні, спробувати змінити поведінку свого партнера тощо. В результаті цих дій неврівноважений стан нормалізується. Найбільш типовими станами, характерними для цих ситуацій, є переляк, страх, розгубленість, хвилювання, шок, захоплення, радість, жах, здивування тощо. Це короткочасні емоційні стани, які мають високий енергетичний радикал.

Людей, які пережили випробування екстремальних ситуацій, але по-різному переборювали їх наслідки, можна розділити на чотири основні типи:

✓ “зміцнілі” – успішно пройшли постекстремальний період та адаптуються до активного продовження життєдіяльності, виявляють особистісне зростання, більш правильно і глибоко починають розуміти життя, свій обов’язок, покликання, підвищують професіоналізм і підготовленість до можливих наступних екстремальних ситуацій;

✓ “незмінні” – приходять у норму без особливих ускладнень, але залишаються практично такими ж, як колись;

✓ “важкі” – мають складності у поверненні до колишнього способу життя, на певний термін втратили існуючі раніше переваги та рівновагу поведінки, але, в принципі, здатні самостійно або за умови певної підтримки прийти до норми;

✓ “потерпілі” – мають значні труднощі в адаптації до життя внаслідок отриманої фізичної травми (серйозного поранення, інвалідності) або вираженого розладу психіки, потребують сторонньої допомоги і ґрунтовного лікування.

10.1.2. Відновлення нормальних станів

Переважає більшість людей має нормальне почуття задоволення і полегшення від того, що екстремальна ситуація завершилася, і, якщо навіть не досягнуто повного успіху, справа все-таки закінчилася не гіршим чином. Спадає напруженість і настає певна розслабленість. Людина відчуває втому, потребу у відпочинку, бажання розслабитися. Відпочинок, що об’єднує пасивність (сон, читання, перегляд телепередач або відвідування розважальних заходів) і активність (ігри, робота по господарству, виїзди на природу та ін.), досить швидко відновлює сили. Якщо і були якісь тривожні спогади, то, як справедливо відзначено в приказці,

«сумне забувається, а радість ніколи». Залишаються загальні позитивні й не тривожні спогади про подію як про грозу, яка пройшла в основному стороною і торкнулася лише краєм. На завершальній стадії відновлення нормального стану нерідко мимоволі виникає бажання розібратися в тому, що відбулося, і зробити для себе корисні висновки.

10.1.3. Позитивні наслідки екстремальних ситуацій

Позитивні наслідки участі людини в екстремальних ситуаціях є правилом, а не винятком, і виникають за певних умов: при частковому або повному успіху подолання труднощів, правильній самооцінці поведінки і досягнутих результатів, зроблених для себе висновків, зокрема з недоглядів, промахів, часткових невдач, постановці перед собою чергових цілей і включенні в їх досягнення.

Можливі позитивні зміни утворюють особливий комплекс, хоча і не завжди з'являються у всьому обсязі, залежно від виду екстремальних ситуацій, індивідуальних особливостей людини, збігу обставин тощо.

Підвищення вміння, професіоналізму, досвідченості – очевидний позитивний постекстремальний результат. Людина чомусь навчилася, щось зрозуміла, довідалася, удосконалила деякі вміння та навички, по-іншому почала дивитися на те, що раніше не цінувала. Після професійно-трудова екстремальних ситуацій помітний ріст професіоналізму, деяке підвищення продуктивності та дисципліни праці, передбачливості, пильності, більш суворе ставлення до дотримання заходів безпеки. Якщо це була смертельно небезпечна ситуація, то у людини додаються деякі переконання, які важко досягнути іншим шляхом, яких, швидше за все, вона буде дотримуватись неухильно. Винесений урок, розповіді та поради колегам по роботі про пізнане, позитивно відображаються і на них.

Такі надбання свідчать про особистісне змужніння, зміцнення цілісності особистості. Одним з наслідків буває підвищення інтересу до здоланих проблем, бажання набути більш глибокі знання, отримати певний вид екстремальної підготовки, а часом і відповідну професійну освіту.

10.2. Можливі негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень

До числа негативних наслідків, які часто зустрічаються у різних людей, відносяться:

- ✓ постекстремальні психічні стани;
- ✓ постекстремальні функціональні психічні порушення (ПФПН);
- ✓ труднощі постекстремальної соціальної адаптації;
- ✓ негативні зміни у способі життя;
- ✓ негативні особистісні зміни;
- ✓ посттравматичні стресові розлади (ПТСР);
- ✓ психопатологія (депресії, фобії, тривожність);
- ✓ погіршення фізичного здоров'я;
- ✓ суїцид.

На рис. 5 зазначено негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень у діяльності працівника ДСНС України.

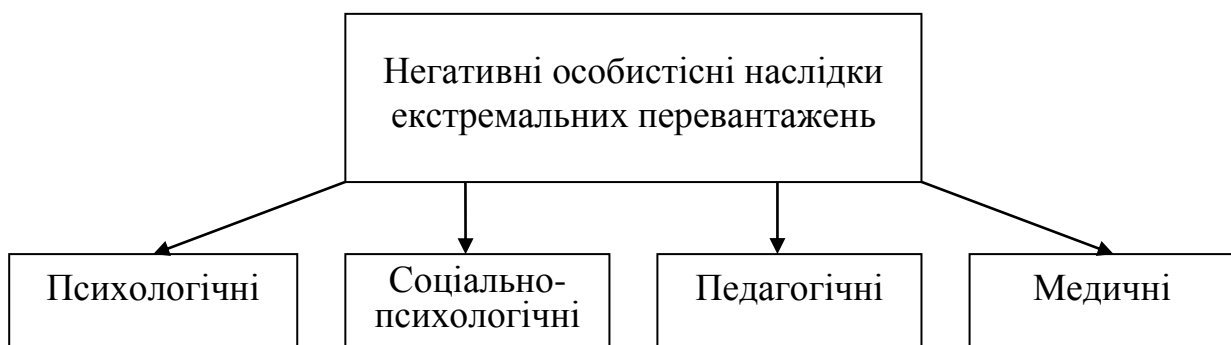


Рис. 5. Негативні особистісні наслідки екстремальних перевантажень у діяльності працівника ДСНС України

Психологічні проблеми

Багато з тих, хто пережив екстремальні ситуації, відразу після виходу з них знаходяться в постекстремальному психічному стані позитивного або негативного емоційного забарвлення. Це може бути: надмірна збудженість, почуття задоволення, радість, захоплення, розгубленість, полегшення, втома, розслабленість, знесиленість, спустошеність, загальмованість, психологічний шок, афективна збудженість, розпач, переживання гострого горя,

плаксивість, істерія, агресивність, фрустрація, депресія тощо. В такому стані люди гірше, ніж звичайно, сприймають навколишнє, їх працездатність і готовність знижені, адекватність реагування на навколишнє погіршена, свідомість і увага звужені та сфокусовані на якійсь одній «крапці», з ними важко спілкуватися (внутрішня зосередженість, тимчасова втрата слуху), вони погано сприймають звертання, прохання, питання, відмовляються від самих розумних пропозицій. Буває, якщо вони відразу продовжують дії, то це виходить у них з меншою успішністю.

Такі психічні стани у спокійній обстановці звичайно проходять самі по собі за час від декількох хвилин до двох діб, але можуть набути розвитку, за умови якщо обстановка, у якій вони знаходяться в постекстремальний період, несприятлива для повернення до норми, і стати причиною більш важких негативних наслідків. Людям просто потрібен час, спокій, відпочинок; переключення на заспокійливу активність, увагу інших. Не зайвим буває прийом заспокійливих засобів.

Складнішою є справа з необоротними ситуаціями – втратою батька, матері, чоловіка, дружини, дітей, родичів, гарних знайомих, нещасними випадками з ними або із самою людиною, розлученням чоловіка і жінки, виходом на пенсію, руйнуванням, загибеллю всього майна при стихійних лихах, пожежах тощо. Подія відбулася, але екстремальна ситуація об'єктивно продовжується. Частіше за все люди розуміють необоротність того, що відбулося, необхідність примирення з цим і продовження життя в новій ситуації. Це допомагає змиритися з тим, що сталося, хоча і вимагає внутрішніх сил, вміння тримати себе в руках і чималого часу. В окремих важких випадках, наприклад, у матері при загибелі дитини, виникають стійкі психічні розлади, що потребують допомоги психологів і лікарів. Вони ж можуть виникнути, якщо людина не знаходить у собі сил, а їй не надана належна підтримка.

Більш глибокі психологічні зміни – особистісні, виражені в змінах психологічних особливостей людини, зокрема, властивостях її спрямованості, характеру, пізнавальних, емоційних, вольових якостей.

Соціальні проблеми

Соціальні, а також, як невід'ємна частина їх – соціально-психологічні труднощі постекстремального періоду у різних людей можуть виявлятися у:

- ✓ поверненні до нормального способу життя, яким він був до екстремальної ситуації;
- ✓ незадоволеності тим способом життя, що почався відразу після екстремальних обставин;
- ✓ незадоволеності особистим соціальним і соціально-психологічним статусом;
- ✓ положенням у системі суспільних відносин, на роботі, у стосунках з людьми, відсутністю або неадекватністю очікуваної уваги, поваги, підтримки з їхнього боку, переконаністю в несправедливому ставленні до себе;
- ✓ розробці подальшого плану життя, плану дій і ухваленні рішення невідкладно приступити до його реалізації;
- ✓ набутті професії, знаходженні місця роботи;
- ✓ знаходженні місця проживання;
- ✓ зміні сімейних стосунків і втраті родини;
- ✓ одержанні належної медичної допомоги;
- ✓ появі нового оточення людей, що не завжди є сприятливим для постекстремального життя людини.

Ці труднощі особливо виражені у людей, що довгостроково знаходилися в екстремальних ситуаціях, або різко змінюють їх на інше життя.

Педагогічні проблеми

Зміни педагогічних властивостей людини (вихованості, навченості, розвиненості) і педагогічні проблеми подальшого життя – факт, що часто зустрічається. Екстремальні ситуації – своєрідні «навчальні кабінети» школи життя. Більшість людей завдяки ним мають чимало користі для себе. Але «педагогіка середовища», соціально-педагогічні впливи та їхні результати не завжди позитивні.

Педагогічні проблеми подальшої життєдіяльності породжуються необхідністю зробити висновки з того, що сталося, виключити повторення помилок, а тому додатково підучитися самостійно, за допомогою товаришів, звернувшись за допомогою до керівника, начальника; піти на курси, здобути вищу освіту. Багато хто, особливо чоловіки, приймають рішення підвищити свою фізичну підготовленість, силу, витривалість, швидкість реакції, опанувати прийомами самозахисту.

Деякі фахівці, що випробували потрясіння на роботі, приймають рішення змінити професію і негайно оволодіти новою.

Медичні проблеми

В учасників екстремальних подій проблеми медичного характеру – це проблеми здоров'я, насамперед психічного, про що мова йтиме нижче, а також фізичного. Крім подряпин, забитих місць, укусів, отруень, можуть бути поранення, переломи, розриви зв'язок, ушкодження внутрішніх органів, що поєднуються зі стражданнями і з обмеженнями в житті, змушують серйозно і довгостроково лікуватися. Наприклад, багато учасників ліквідації наслідків Чорнобильської аварії дотепер зазнають фізичних страждань від отриманого радіоактивного опромінення та витрачають великі кошти на ліки.

Особливі соціальні, психологічні, педагогічні та медичні проблеми виникають в осіб, що одержали непоправні каліцтва – втратили руку, ногу, зір, можливість ходити, спотворили обличчя тощо. Психологічно їм важливо не втратити оптимізм і волю до життя, опанувати професію, доступну їм, облаштувати новий спосіб життя, що приносить незвідані ще радості та почуття задоволення. Для цього потрібна дуже глибока, серйозна і важка психологічна перебудова всього внутрішнього світу людини, з яким не всім вдається впоратися; до таких людей потрібна підвищена увага.

Питання для самоперевірки:

1. Психологія в постекстремальній життєдіяльності людини.
2. Закономірний і неоднозначний характер наслідків подолання людиною екстремальних труднощів. Типи людей, які пережили випробування екстремальних ситуацій.
3. Шляхи відновлення нормальних станів.
4. Позитивні та негативні наслідки участі людини в екстремальних ситуаціях.
5. Характеристика та закономірності впливу психологічних, соціальних, педагогічних та медичних проблем учасників екстремальних подій та шляхи їх подолання.

РОЗДІЛ 11. ПОСТЕКСТРЕМАЛЬНІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

11.1. Міжнародні діагностичні критерії ПТСР

Одна з важких форм негативних психологічних наслідків – порушення психічної діяльності. У міжнародній та вітчизняній науковій літературі і практиці постекстремальної роботи їх прийнято поєднувати назвою посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Для більшої точності їхнього діагностування був встановлений міжнародний стандарт (табл. 3).

Таблиця 3

Міжнародні діагностичні критерії ПТСР

1	2
I	Травматична подія/реакція: 1. Індивід пережив або став очевидцем події, пов'язаної зі смертю або загрозою смерті, або серйозним пораненням, погрозою фізичної цілісності, своїх або інших людей. 2. Подія супроводжувалася інтенсивним переживанням страху, безпорадності, жаху.
II	Травматична подія постійно переживається знову одним з наступних способів: 1. Неприємні спогади травматичної події. 2. Неприємні сновидіння про травматичну подію, що повертаються. 4. Інтенсивний психологічний дистрес. 5. Фізіологічна реактивність під впливом стимулів, пов'язаних із травмою.
III	Уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, і зменшення загальної реактивності організму, що виявляються в трьох з поданих нижче ознак. 1. Спроби уникнути думок і почуттів, пов'язаних із травмою. 2. Спроби уникнути діяльності, місць або людей, що викликають спогади про травму.

1	2
	3. Нездатність пригадати який-небудь важливий травмуючий аспект події. 4. Помітне зниження інтересу в значимих видах діяльності. 5. Відчуття залежності або відчуженості від людей. 6. Звуження афекту. 7. Почуття відсутності майбутнього.
IV	Критерій збудження, що виражається в: 1. Складності засинання (безсоння). 2. Дратівливості, вибухах гніву. 3. Складності концентрації уваги. 4. Підвищеній пильності. 5. Підвищеній готовності до «реакції втечі».
V	Тривалість розладу не менше одного місяця
VI	Розлад зумовлює клінічно значимий дистрес або порушує соціальну, професійну або іншу значиму діяльність

11.2. Види порушень психічної діяльності

Залежно від ступеня порушень психічної діяльності, їхньої виразності, віднесення до норми або патології, необхідності використання психологічних або медичних способів їхнього усунення, постекстремальні порушення психічної діяльності доцільно поділяти на **три види**:

- ✓ постекстремальні функціональні психічні порушення (ПЕФН);
- ✓ посттравматичні стресові розлади (ПТСР);
- ✓ посттравматичні патологічні психічні розлади (ПТПР).

ПЕФН – порушення, що не виходять за межі норми, що відносяться до компетенції психологічної науки, діагностуються методами психології, усуваються методами роботи психологів (психологічного консультування, психологічної допомоги, психологічної підтримки,

психологічної корекції, психологічного впливу, створення соціально-психологічних умов, мотивації тощо). Це не найважчі, але стійкі (до одного місяця і більше) функціональні порушення. Причиною їх виступають психологічно яскраві, значимі та незвичайні враження і переживання, дистреси, нервово-психічні перевантаження, психічна перенапруженість, крайнє виснаження і перевтома – все, крім психічної травми.

Наслідки психічної травми – наслідки посттравматичні, що несуть слід травми й ознаки хворобливих розладів. Одне з них – **ПТСР**. У них є загальне з ПФПН, але виразність порушень велика, можливо є ознаки передпатології (хоча даних про перехід ПТСР у виразно патологічні форми вкрай мало), вони більш стійкі; способи усунення – психологічні та медичні. Питання про патологічність або нормальність ПТСР має потребу в чіткій відповіді (хоча міжнародний стандарт ускладнює дискусію), тому що від цього залежить рішення про вжиття практичних заходів при його констатації.

ПТПР – психічні захворювання (психогенії, реактивні психічні стани, неврози і більш серйозні розлади, пов'язані з втратою адекватного сприйняття себе, оточення, здатності довільної регуляції поведінки). Вони – безперечна компетенція медицини, психіатрії. Ймовірність виникнення таких захворювань, як постекстремальних, мала й обчислюється величиною від нуля до 1,5 % від чисельності учасників важких екстремальних подій.

11.3. Постекстремальні причини психічних порушень і розладів

Є **три групи** причин постекстремальних негативних психічних змін: перша пов'язана з доекстремальним періодом (недоліки загальних екстремальних здібностей, екстремальної підготовленості, стану екстремальної готовності, друга – причини, що діяли в екстремальній ситуації, третя – причини, які почали діяти з початком постекстремального періоду. У публікаціях звичайно вказують тільки другу і третю групи. До екстремальних

причин відносять психічні перевантаження, потрясіння, які переживає людина в ході екстремальної ситуації, до постекстремальних – труднощі адаптації до постекстремальних умов, що сильно відрізняються від екстремальних. Суттєво, що причини, які відносяться до постекстремального періоду, можуть породжувати порушення і розлади, аналогічні ПЕФН і ПТСР. **Такі причини вказано нижче:**

1. Психологічна і педагогічна непідготовленість людини до переходу від екстремального до постекстремального періоду. При ретельній підготовці людей до таких подій постекстремальні проблеми виникають рідко.

2. Неякісна організація роботи з людьми в постекстремальний період. Дослідники добре знають випадки відстроченої появи ознак психічних напружень, порушень та розладів часом через 6 місяців і більше. Думку, що причина їх (зокрема ПТСР) тільки в перенесеному раніше психічному перенапруженні, травмі, науково не підтверджено. Опитування людей з подібними проявами показують, що серед скарг на стан здоров'я в них завжди присутні претензії до неухважності до них, поганої допомоги, залишенню їхніх прохань без уваги, невиконанню відповідними органами своїх зобов'язань по відношенню до них, скарги про необхідність боротися за усіх поодиночі, на безробіття, невпорядкованість з житлом, проблеми в родині та ін. Вони складають важливу групу причин відстрочених негативних психічних проявів і їх вірніше було б іменувати постекстремальними проблемами занедбаності (ПЕПЗ).

3. Психолого-медичні помилки в підході до людей, які побували у важкій екстремальній ситуації. Є люди вкрай недовірливі в питаннях стану свого здоров'я. Є й такі, котрі, занедужавши навіть не небезпечною і виліковною хворобою, психологічно «занурюються в неї» (іпохондрики): вона поглинає їхні думки, переживання, активізує підозри, загострює органічні відчуття. Їм здається, що в них болить то тут, то там, щось «тягне», тобто розвивається «невроз хворого». Медикам і медичним психологам добре відома можливість виникнення у колишнього явища соматизації, що

являє собою прояв симптомів захворювання, хворобливих або неприємних відчуттів, які не мають безпосереднього відношення до захворювання, яке виліковується. Існують особи, в яких соматизація виявляється стійко, а перебування в стані хвороби стає способом життя. За даними закордонних дослідників, до 40 % відвідувачів поліклінік виявляють ознаки соматизації. Такі люди постійно виконують роль хворого, маніпулюють іншими й очікують від них жалості, симпатії, звільнення від повсякденних обов'язків, грошової компенсації. Гуманістичні ідеї закладені у формулах охорони здоров'я: «профілактика краще, ніж терапія», «хворобу легше попередити, ніж лікувати». Постекстремальний період – час, цілком достатній для того, щоб згадати і реалізувати їх.

4. Складності ресоціалізації багатьох людей у постекстремальний період. За рядом обставин частина проблем улаштування життя в нових умовах цілком може бути не вирішена. З'являться невдачі, збільшаться труднощі, намічені плани руйнуються, надії не виправдаються, тобто виникне нова екстремальна ситуація, але вже в постекстремальний період. Немає основ заперечувати, що такі постекстремальні обставини можуть самі породжувати негативні психічні зміни, поєднані з тривалим розчаруванням, розгубленістю, підвищеними емоційними реакціями, фрустрацією, агресивними проявами тощо. Подібне буває і зі звичайними людьми в умовах постійного безладдя повсякденного життя. Психічні розлади, що виникають у такий спосіб – постекстремальні проблеми ресоціалізації (ПЕПР).

11.4. Психолого-педагогічні етапи постекстремальної роботи

У постекстремальній роботі виділяються три етапи: зустріч, відновлення сил, включення в діяльність.

Етап зустрічі призначений чітко позначити соціальну сутність ситуації повернення. Важлива не кількість заходів, а їх психологічність, щирість, сердечність, щиросердечна теплота, що доводить радість до глибини почуттів для тих, що

повернулися, що знімає з них вантаж внутрішньої ваги пережитого. Потрібно, щоб вони насолодилися радістю від зробленого і повернення додому, і про це потрібно спеціально подбати тим, хто послав їх на важку і небезпечну справу, що вимагала затратити всі сили і, можливо, віддати здоров'я.

Для вирішення психологічних і педагогічних завдань цього етапу:

- ✓ на вокзалі, аеродромі, безпосередньо в організації, підрозділі організують урочисту першу зустріч з тими, хто повертається після виконання важкого завдання. Добре, коли у ній беруть участь керівництво, представники громадськості, члени родини;

- ✓ перші дні присвячують урочистим заходам: загальним зборам, заохоченню тих, хто відзначився; зустрічам з населенням і представниками різних організацій зі звітами про виконаний у складних і небезпечних умовах обов'язок;

- ✓ проводяться меморіальні заходи: почесно-урочисте поховання загиблих, вечори пам'яті, занесення імен загиблих на меморіальні плити, пам'ятники, установка пам'ятників загиблим на території частини тощо, а також у відвідуваних населенням місцях; виправдали себе меморіальні релігійні ритуали;

- ✓ організується відвідування поранених у лікарнях і госпіталях, де їх оточують турботою й увагою;

- ✓ на службових нарадах тих, хто повернулися, знайомлять із завданнями та планом заходів на постекстремальний період, з можливими психологічними й іншими труднощами цього періоду, дають поради щодо поведінки при зіткненні з ними, звертають увагу на важливість саморегуляції своєї поведінки, настроїв і різних станів; з'ясовують побажання і прохання тих, хто повернулися, даються відповіді на питання, що виникли;

- ✓ вирішують невідкладні питання із забезпечення всім необхідним для успішного вирішення завдань постекстремального періоду;

- ✓ проводять бесіди з родинами тих, хто повернувся, даються поради, як допомогти їм у відновленні сил,

приділяють увагу, турботу, сприяння в подоланні труднощів постекстремального періоду і попередженні можливих деформацій;

- ✓ виявляють підвищену турботу про родини важко поранених і загиблих, котрі особливо гостро переживають своє горе в цей час.

- ✓ проводять (в останні дні етапу) психодіагностичне і медичне обстеження прибулих, виявляється й оцінюється їх психічний і фізичний стан, відображення в ньому пережитих екстремальних подій; з'ясовуються їхні побажання з приводу відпочинку і надання їм психологічної і медичної допомоги; психологи і лікарі приймають рішення про подальшу роботу з ними, виділяють осіб, що потребують подальшої індивідуальної уваги і посиленої допомоги; кожен індивідуально ознайомлюється з результатами обстеження й одержує рекомендації з нормалізації свого стану та здоров'я.

Успішна організація роботи з тими, хто повернувся, на етапі зустрічі виконує також ще дві найважливіші функції:

- ✓ профілактичну – попередження розвитку можливих негативних постекстремальних психічних станів;

- ✓ педагогічну – служить яскравим і вражаючим уроком патріотизму, реального гуманізму, що існує в житті, духовності. Цей урок корисний для тих, хто повернувся, але ще важливіший для тих молодих людей і громадян, яким, можливо, прийдеться самим стати на захист Вітчизни і виявити самовідданість у відстоюванні цінностей і щасливого життя співвітчизників. Організація зустрічей з населенням, учнями, робітничою молоддю тих, хто повернувся, виявив героїзм і велич духу у виконанні громадянського і професійного обов'язку; ці зустрічі потрібні і тим, і іншим. Правильна, глибока і така думка: пам'ять про загиблих, що віддали своє життя заради щастя інших, потрібна не загиблیم, а живим.

Етап відновлення сил для більшості людей займає 15-20 днів; при сильних психологічних порушеннях, а тим більше травмах і пораненнях, може знадобитися й більше часу.

Головні заходи на цьому етапі:

- ✓ відпочинок;
- ✓ психологічна реабілітація;
- ✓ психологічний супровід з наданням допомоги тим, хто її потребує (із забезпеченням їх конфіденційності), і здійснення контролю за змінами, що відбуваються, у психічних станах, поведінці, і попередження розвитку негативних змін в інших учасників екстремальних подій;
- ✓ підтримка зв'язків з родиною й погодження зусиль щодо надання допомоги відпочиваючим у відновленні сил;
- ✓ продовження надання допомоги хворим, травмованим і пораненим, що знаходяться на лікуванні.

Щодня або через день проводяться лікувально-відновлювальні заходи, характерні для санаторного лікування або денного стаціонару (фізіотерапія, масаж, лазеротерапія, фітотерапія, психологічний тренінг і т.п.).

Етап включення в діяльність передбачає:

- ✓ постановку завдань на включення в діяльність з поступовим нарощуванням навантажень і ускладненням видів завдань;
- ✓ проведення психологічного тренінгу з використанням технік саморегуляції з виконанням завершальних вправ (формули, мантри) на самообілізацію;
- ✓ проведення обміну екстремальним досвідом, обговорень, дискусій, семінарів, спільна розробка пропозицій (щодо використання уроків з досвіду);
- ✓ проведення занять і семінарів з реалізації висновків з екстремального досвіду, ліквідації наявних недоліків у знаннях, з освоєння нових дій, удосконалення професійних навичок і вмінь, поліпшення саморозвитку та самовиховання;
- ✓ залучення носіїв екстремального досвіду (після його обговорення з іншими та винесення висновків і рекомендацій) для зустрічей з більш молодими і менш досвідченими товаришами по службі, групами населення, до участі в проведенні занять з ними;
- ✓ продовження психологічного супроводу з метою закріплення і розвитку досягнутих у ході відпочинку позитивних результатів і посилення індивідуальної

допомоги тим, хто продовжує зазнавати труднощі постекстремальної адаптації.

Досвід свідчить про шкідливість затягування з третім етапом і рішенням його завдань. У цілому вся постекстремальна робота потребує продуманості та навіть нормативного регулювання.

11.5. Модель виходу з реактивного стану та прийняття ситуації для працівників після перебування в екстремальній ситуації

Діяльність працівників ДСНС України завжди була пов'язана з підвищеним ризиком, діями в складних екстремальних, а іноді критичних ситуаціях. Незважаючи на в цілому достатній рівень психологічної підготовки при значних психоемоційних навантаженнях, які можуть виникнути під час роботи на пожежах підвищеного рівня складності або таких, що призвели до людських втрат чи загибелі працівників та безпосередніх учасників, як правило, розвивається реактивний стан різного ступеня вираженості.

Зниження працездатності, виконання своїх службових обов'язків не в повному обсязі, конфлікти в сім'ї, з товаришами по службі й старшими начальниками, помилки при прийнятті рішень в екстремальних ситуаціях, суїцидальні прояви – ось далеко не повний перелік негативних наслідків реактивного стану. Навчання техніки самостійного виходу працівником з реактивного стану, складної службової чи життєвої ситуації може значно зменшити ці негативні наслідки, крім того запропонована модель є досить простою і зрозумілою і тому не потребує обов'язкової участі спеціаліста-психолога для її опанування та застосування, що при нинішньому рівні забезпеченості спеціалістами є позитивним фактором.

Прикладом розвитку реактивного стану може бути ліквідація аварії на ЧАЕС, яка показала, що не тільки радіаційне випромінювання та інші небезпечні фактори впливають на життєдіяльність людини, а і різні суто психологічні чинники можуть значно вплинути на

працездатність і здоров'я людини і викликати повну або часткову непрацездатність або навіть призвести до тяжких захворювань.

Потреба в застосуванні моделі може виникнути після перебування працівника в екстремальній ситуації, обставини якої сприяють виникненню та фіксації у працівника негативних (астенічних) емоцій: страху, злості, відрази, огиди, психічної чи фізичної перевтоми, що можуть викликати розвиток надсильної стресової реакції і як наслідок реактивного стану. Сприяють загальному зниженню адаптивних процесів та виникненню і розвитку реактивних реакцій високий рівень так званих «побутових» стресів, накладання і сумація таких негативних емоцій як: зневіра, розчарування, байдужість, пересторога, образа та ін. При цьому на фоні дезадаптаційного синдрому може розвинути реактивний стан різного ступеня вираженості.

Динаміка гострого реактивного стану

У динаміці стану працівника, що пережив екстремальну ситуацію, можна виділити декілька чітко окреслених фаз. Після короткотривалого стану заціпеніння або розгубленості, що викликаний безпосередньою дією стрес-фактора, настає фаза «Гострого емоційного шоку», яка продовжується від 10-15 хвилин до 3-5 годин і характеризується загальним психічним напруженням, граничною мобілізацією всіх психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і прискоренням основних психічних процесів, проявом безрозсудної сміливості з одночасним зниженням критичної оцінки ситуації і власних можливостей, при цьому в більшості випадків зберігається здатність до цілеспрямованої діяльності. До 30 % опитаних відмічають підвищення сили і працездатності в 1,5-2 рази.

Фаза «психофізіологічної демобілізації». Тривалість цієї фази до 3-5 діб. Пов'язана вона, як правило, з негативною самооцінкою або оцінкою з боку інших людей дій в екстремальній ситуації. Характеризується найбільш суттєвим погіршенням самопочуття і переважанням негативних емоцій, самозвинуваченням, зниженням моральної нормативності поведінки, ефективності та мотивації

діяльності. Депресивними тенденціями: зниженням уваги та пам'яті, скаргами на погане самопочуття, неприємні відчуття зі сторони внутрішніх органів, до цього періоду відносяться можливі відмови виконувати накази, значне збільшення кількості помилок, особливо при управлінні транспортними засобами і спеціальною технікою, аж до створення через неухважність та помилки аварійних ситуацій.

«Стадія розв'язання» 3-12 діб. За суб'єктивною оцінкою поступово нормалізується настрій і самопочуття, однак зберігається знижений емоційний фон з переважанням негативних емоцій типу розчарування, переоцінки цінностей, байдужості, обмеження контактів з іншими людьми, відлюдкуватість, зниження емоційного забарвлення мови. Ближче до кінця цього періоду з'являється бажання «виговоритись», яке реалізується вибірково на осіб, які не входять до кола тих, хто разом з ним брав участь у вказаній ситуації. Цей період найбільш «сприятливий» для реабілітаційних заходів психотерапевтичних бесід та інших заходів, необхідних для прискорення процесу реабілітації.

В цей період на фоні суб'єктивного покращання стану відмічається подальше зниження фізіологічних резервів організму (по типу гіперактивації), прогресивно наростають явища підвищеної втомлюваності, середній показник працездатності знижується в середньому на 30 %, так само знижується і розумова працездатність. При сприятливому протіканні поступово починаються процеси відновлення.

«Стадія відновлення» починаючи з 10-12 дня при сприятливому мікрооточенні та своєчасній консультативній і психотерапевтичній допомозі. Найбільш виразно проявляється у поведінці: активізації спілкування, нормалізації емоційних реакцій і міміки, нормалізація соціальних контактів, відновленні сну та інших біологічних ритмів, хоча ці позитивні зміни носять спочатку нестійкий характер. Відновлення фізіологічних адаптаційних механізмів спостерігається у більш пізніх строках. В цілому, процес відновлення може зайняти від 15 до 30 діб. Протягом цього періоду рекомендується застосовувати запропоновану модель виходу працівника з реактивного стану.

Модель прийняття складної життєвої ситуації

Модель запропонована для використання працівниками після пережитого стресу, пов'язаного з виконанням службових обов'язків, що призвели до людських жертв чи загибелі працівників. Модель складається з п'яти кроків, які слід проходити послідовно протягом одного сеансу або в міру їх засвоєння. Модель може застосовуватися як індивідуально працівником, так і у складі групи працівників під загальним керівництвом та за участю психолога.

Крок перший. Подумайте про щось з Вашого минулого життя, до чого Ви відчуваєте або почували вдячність. Це може бути образ коханої людини, хороше самопочуття, захоплива подорож, спілкування з другом тощо. Уявіть собі це якомога яскравіше, чітко, наче це було тільки що, переживіть цю подію знову, оцініть її, подумайте, що вона Вам дала, чого вона Вас навчила.

Крок другий. Тепер уявіть собі ситуацію, якої Вам хотілось би уникнути, з якою у Вас пов'язані неприємні спогади чи яка постійно переслідує Вас у думках, сні. Уявіть собі її чітко, спостерігаючи за своїми діями неначе зі сторони, безсторонньо оцінюючи і фіксуючи свої реакції на ті чи інші події. Уважно аналізуйте свої почуття, не намагаючись перешкоджати їм чи зупиняти прояви цих почуттів. Прослідкуйте за Вашою реакцією та стратегією поведінки в складній ситуації. Усвідомте, як це проявляється на рівні вашого тіла, почуттів і думок.

Крок третій. Тепер відчуйте, що життя чи якась вища сила направляє Вас, спілкується з Вами закодованою мовою ситуацій і подій. Спробуйте зрозуміти, яке послання зашифровано в тій чи іншій конкретній події Вашого життя чи життя оточуючих Вас людей, історичних подій тощо. Запишіть всі ідеї, які прийшли Вам в голову, поки Ви думали над цим питанням. Прочитайте написане через 10 хвилин, 3 години, 1 добу; чи змінилася Ваша оцінка? Повторіть вправу декілька разів. Робіть це регулярно.

Крок четвертий. Тепер поверніться до того почуття, предмету чи події, до якої Ви відчуваєте вдячність. Уявіть собі його ще раз, подумайте про нього з розумінням його

символічного значення. Якомога повніше усвідомте і зрозумійте цю подію.

Крок п'ятий. Поверніться знову до неприємної ситуації з новим розумінням і сприйняттям, яке у Вас виникло. Уявіть тимчасовий характер та минущість цієї неприємної ситуації. Зрозумійте, що життя, яке має приємні моменти і події, може мати й інший бік; допустіть в себе прийняття всіх подій життя, готовність та бажання свідомо прийняти життя у всій його складності та багатогранності.

Питання для самоперевірки:

1. Міжнародні діагностичні критерії ПТСР.
2. Види порушень психічної діяльності.
3. Постекстремальні причини психічних порушень і розладів.
4. Постекстремальна психологічна і педагогічна робота з людиною.
5. Психолого-педагогічні етапи постекстремальної роботи.
6. Динаміка гострого реактивного стану.
7. Модель прийняття складної життєвої ситуації.

РОЗДІЛ 12.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

12.1. Мета і завдання екстреної психологічної допомоги

З людей, які перенесли психотравму, 80 % нормально функціонують, а в 20 % через деякий час (2-6 місяців) виникають проблеми в одній або кількох сферах життя: афективній, психосоціальній, професійній, психосоматичній.

Негайне психотерапевтичне втручання, якнайближче за часом до травми, дає змогу запобігти небажаним наслідкам і переходу процесу в хронічну форму.

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання потерпілими психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження працездатності і попередження розвитку у них посттравматичних стресових розладів.

Під час надання психологічної допомоги людям, які побували в екстремальних ситуаціях, варто взяти до уваги таке: справжнє нещастя настає тоді, коли закінчується дія стихії і починається надання допомоги потерпілим. Адже, з одного боку, не лише надзвичайні ситуації, а й масштаби їхніх руйнівних дій, їхня раптовість, стреси багато в чому зумовлені особливостями передкатастрофного розвитку. Але лише в посткатастрофний період можна реально визначити ступінь деструктивного впливу катастрофи на динаміку соціальної структури, на виробничу, соціокультурну, психологічну взаємодію людей, на демографічні процеси в зонах нещастя. Саме тому в сучасних умовах дедалі актуальнішими стають питання психологічної і психосоціальної роботи з різними категоріями людей, що побували в екстремальних ситуаціях.

Екстрену психологічну допомогу надають людям у гострому стресовому стані. Цей стан являє собою переживання емоційної і розумової дезорганізації.

Психодіагностика, психотехніки впливу і процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях мають свою специфіку.

Зокрема, психодіагностика в екстремальних ситуаціях має свої відмінні риси. У цих умовах через брак часу неможливо використовувати стандартні діагностичні процедури.

В багатьох екстремальних ситуаціях неможливо застосувати і звичайні методи психологічного впливу. Усе залежить від мети психологічного впливу в цих ситуаціях: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, чутки, паніку; у третьому – провести переговори.

Головні принципи надання допомоги людям, які отримали психологічну травму в екстремальних ситуаціях:

- ✓ невідкладність;
- ✓ наближеність до місця подій;
- ✓ очікування, що нормальний стан відновиться;
- ✓ простота психологічного впливу.

Служба екстреної психологічної допомоги виконує такі базові функції:

- ✓ *практичну*: безпосереднє надання швидкої психологічної допомоги населенню;
- ✓ *координаційну*: забезпечення зв'язків і взаємодії зі спеціалізованими психологічними службами.

Передбачають профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда; психотерапію виниклих межевих нервово-психічних порушень.

Проведення психотерапії і психопрофілактики здійснюють у двох напрямках.

1. Зі здоровою частиною населення – у вигляді профілактики:

- а) гострих панічних реакцій;
- б) відстрочених нервово-психічних порушень.

2. Психотерапія і психопрофілактика осіб з розвиненими нервово-психічними порушеннями. Технічні складності ведення рятувальних робіт у зонах катастроф, стихійних лих

можуть призводити до того, що потерпілі протягом досить тривалого часу опиняються в умовах повної ізоляції від зовнішнього світу. У цьому випадку рекомендується психотерапевтична допомога у вигляді екстреної «інформаційної терапії», метою якої є психологічна підтримка життєздатності живих, але знаходиться в повній ізоляції від навколишнього світу (землетрусу, руйнування житла у результаті аварій, вибухів). «Інформаційна терапія» реалізується через систему звукопідсилювачів і полягає в трансляції рекомендацій, які повинні почути потерпілі.

Рекомендації потерпілим:

- 1) заспокоїтися, отримавши інформацію про те, що навколишній світ іде до них на допомогу і робиться все, щоб допомога прийшла до них якнайшвидше;
- 2) вони повинні зберігати абсолютний спокій, тому що це один з головних засобів їхнього порятунку;
- 3) необхідно надавати собі самопомогу;
- 4) у випадку завалів потерпілі не повинні докладати фізичних зусиль до самоевакуації, що може призвести до небезпечного для них зсуву уламків;
- 5) варто максимально берегти свої сили;
- 6) заплющити очі, що допоможе наблизити себе до стану легкої дрімоти і більшої економії фізичних сил;
- 7) дихати повільно, неглибоко і через ніс, що допоможе заощаджувати вологу та кисень в організмі і кисень у навколишньому повітрі;
- 8) подумки повторювати: «Я зовсім спокійний» 5-6 разів, чергуючи ці самонавіювання з періодами лічби до 15-20, що допоможе зняти внутрішнє напруження і домогтися нормалізації пульсу та артеріального тиску, а також самодисципліни;
- 9) вивільнення з «полону» може зайняти більше часу, ніж хочеться потерпілим. «Будьте мужніми і терплячими. Допомога йде до вас».

12.2. Правила екстреної психологічної допомоги

1. У екстремальній ситуації потерпілий завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально.

Оптимальним є середній рівень збудження. Одразу скажіть пацієнтові, що ви очікуєте від терапії і як довго триватиме робота над проблемою. Надія на успіх – це краще, ніж страх неуспіху.

2. Не приступайте до дій одразу. Озирніться і вирішіть, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з потерпілих найбільшою мірою потребує допомоги. Приділіть цьому 30 с, якщо потерпілий один, близько 5 хв – якщо потерпілих декілька.

3. Точно скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Дізнайтеся імена тих, хто потребує допомоги. Скажіть потерпілим, що допомога незабаром прибуде, що ви про це подбали.

4. Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим. Візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною.

5. Ніколи не звинувачуйте потерпілого. Розкажіть, яких заходів потрібно вжити для надання допомоги в його випадку.

6. Професійна компетентність заспокоює. Розкажіть про вашу кваліфікацію і досвід.

7. Дайте потерпілому повірити в його компетентність. Дайте йому доручення, з яким він впорається. Використовуйте це, щоб він переконався у своїх здібностях, щоб у потерпілого виникло відчуття самоконтролю.

8. Дайте потерпілому виговоритися. Слухайте його активно, будьте уважні до його почуттів і думок. Переказуйте позитивно.

9. Скажіть потерпілому, що ви залишитеся з ним. Знайдіть собі заступника і проінструкуйте його, що потрібно робити з потерпілим.

10. Залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких слів, що можуть викликати почуття провини.

11. Намагайтеся відгородити потерпілого від зайвої уваги і розпитувань. Давайте цікаві конкретні завдання.

12. Стрес може вплинути і на психолога. Напруження слід знімати за допомогою релаксаційних вправ.

Це був етап першої психологічної допомоги, але цим допомога потерпілим не обмежується. Щоб знати, як же діяти далі, необхідно знати, у якому стані знаходиться людина.

12.3. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях

Військові дії на Сході нашої держави, терористичні акти, аварії та стихійні лиха показали, наскільки важлива психологічна допомога людям. Алгоритм надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях може виглядати наступним чином: **у період розвитку екстремальної ситуації:**

1. Одержання психологами ДСНС України повної і об'єктивної інформації про надзвичайну ситуацію.

2. Виїзд мобільної групи екстреної психологічної допомоги на місце надзвичайної ситуації.

3. Організація роботи на місці події.

4. Розробка і поширення серед населення листівок-пам'яток з рекомендаціями щодо дій і поведінки під час надзвичайної ситуації; можливих психологічних реакцій населення для взаємодопомоги.

5. Інформування населення про можливості застосування для психопрофілактики психотерапевтичних і медикаментозних засобів.

6. За необхідності підтримки життєдіяльності тих, хто знаходиться тривалий час під завалами внаслідок руйнування житла, землетрусів, бажана і обов'язкова *інформаційна психотерапія*, реалізована через систему гучномовців (трансляція рекомендацій, які повинні почути потерпілі). Метою інформаційної терапії є також зменшення почуття страху в потерпілих, адже відомо, що в кризових ситуаціях від страху гине більше людей, ніж від впливу реального руйнівного фактора.

У період розгортання рятувальних робіт проводять такі психологічні заходи:

1. Створення пунктів екстреної психологічної допомоги для інформування населення про надзвичайну ситуацію, де люди зможуть одержувати інформацію про ситуацію. Інформація має бути об'єктивною, правдивою, але в розумних межах заспокійливою. Чіткість і стислість інформації роблять її особливо дієвою і дохідливою. Відсутність або запізнення інформації, необхідної для прийняття раціонального рішення під час або після стихійного лиха, породжують непередбачені наслідки (загроза здоров'ю людей, їхньому життю, поширення панічних реакцій, чуток).

2. Припинення панічних настроїв. Паніка як реакція масового страху зароджується саме під час екстремальних ситуацій (загроза тероризму, виникнення епідемій, наслідки аварії). Може виникнути під час будь-якого періоду розвитку екстремальної ситуації.

3. Надання екстреної психологічної допомоги.

У період після евакуації потерпілих в безпечні райони проводяться такі заходи:

1. *Освітні.* Обговорення книжок і статей, знайомство з основними концепціями фізіології і кризової психології. Наприклад, тільки знайомство клієнта з можливими психологічними реакціями на травму і їх наслідки допомагає усвідомити те, що його переживання і труднощі не унікальні, нормальні в цій ситуації.

2. *Холістичне (цілісне) ставлення до здоров'я.* Здоровий спосіб життя з достатньою фізичною активністю, правильним харчуванням, відмовою від зловживання алкоголем і вживання наркотиків сприяє швидкому та ефективному відновленню після подій.

3. *Методи збільшення соціальної підтримки і соціальної інтеграції.* Сімейна і групова психотерапія, розвиток мережі самопомоги, формування і підтримка громадських організацій, необхідних для соціальної реабілітації.

4. *Власне терапія,* що передбачає роботу з горем, страхами, психосоматикою, спогадами і спрямована на розуміння проблеми і подолання симптомів.

12.4. Надання екстреної психологічної допомоги потерпілим у залежності від психічної реакції

1. Страх.

Основні ознаки страху: напруга м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання; знижений контроль над власною поведінкою; зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Зі мною хтось поруч, я не один».

2. Дихаєте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштовування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу).

3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.

2. Апатія

Основні ознаки апатії: байдуже ставлення до оточуючих, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами, мова.

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань: «Як ваше ім'я?»; «Як ви себе почуваєте?»; «Чи хочете їсти?»

2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття).

3. Візьміть потерпілого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.

5. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, чекання закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, сходіть випити чаю чи кави, допоможіть оточуючим, що потребують допомоги).

3. Ступор

Основні ознаки ступору: різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, поціпування); «застигання» у визначеній позі, стан повної нерухомості; можлива напруга окремих груп м'язів.

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями.

3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його зі стану загальмованості.

4. Рухове збудження

Основні ознаки рухового порушення: різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії; ненормально голосна мова чи підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі); часто відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються.

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його і злегка нахиліть на себе.

2. Ізолюйте потерпілого від оточуючих.

3. Говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент.

4. Не сперечайтесь з потерпілим, у розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не махай руками», «Не кричи»).

Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі й іншим.

5. Плач

Основні ознаки плачу: коли людина плаче, її організм виділяє речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе. Якщо людина стримує сльози, то емоційної розрядки не відбувається. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному і психічному здоров'ю людини.

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Не залишайте постраждалого наодинці.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому скинути негативну інформацію): періодично вимовляєте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття потерпілого.
4. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образ.
5. Не задавайте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

6. Паніка

Основні ознаки паніки: жах, що охоплює натовп в екстремальних ситуаціях, масовий страх перед реальною або уявною небезпекою, що збільшується за механізмом циклічності психічного зараження; блокує здатність до раціональної оцінки ситуації, здійснення необхідних вольових дій. Виникає в загрозливій та малоінформаційній ситуації.

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Слід відволікти, хай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки.
2. Дати постраждалим можливість хоч на мить забути про страх.

3. У цю хвилину необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, холонокровну, носія спокою та розважливості.

4. У такій ситуації необхідні владні й голосні команди, чіткі, обгрунтовані розпорядження.

5. Як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

А якщо паніка вже охопила значну кількість постраждалих? Що робити?

У такому разі людей треба поділити на менші групи, з кожною з яких буде легше працювати.

Дуже важливим є особистий приклад поведінки лідера, керівника групи: грамотні розпорядження, достовірне викладення фактів, підтримання порядку, особисті приклади мужності та гуманності.

Питання для самоперевірки:

1. Аналіз психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації.

2. Принципи екстреної психологічної допомоги.

3. Правила екстреної психологічної допомоги.

4. Алгоритми дій в екстремальних ситуаціях у періоди:

✓ розвитку екстремальної ситуації;

✓ розгортання рятувальних робіт;

✓ після евакуації потерпілих у безпечні райони.

5. Надання екстреної психологічної допомоги потерпілим залежно від психічної реакції: страху, апатії, ступору, рухового збудження, агресії, нервового тремтіння, плачу, істерики, паніки.

РОЗДІЛ 13.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ПЕРІОДУ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

13.1. Мета, специфіка та завдання основних напрямків комплексної реабілітації

Психологічне забезпечення відновлювального періоду (психологічна реабілітація) – комплекс заходів, що організовуються з метою відновлення психічних і фізичних ресурсів працівників ДСНС України.

Комплексна реабілітація працівників включає в себе: психологічну, медичну та соціальну реабілітацію.

13.1.1. Психологічна реабілітація

Мета – відновлення психічної рівноваги й індивідуально-психологічних властивостей працівників ДСНС України.

Специфіка – прояви у станах підвищеного ризику психічних втрат і психічної недієздатності (граничні психічні стани).

Завдання:

- 1) психодіагностика актуальних психічних станів.
- 2) Відновлення психічної діяльності.
- 3) Відновлення індивідуально-психологічних властивостей.
- 4) Закріплення психічних реакцій і психологічних характеристик особистості в межах індивідуальної норми.

Принципи психологічної реабілітації:

1. *Психологічне інформування* працівників ДСНС про можливі негативні психологічні наслідки професійної діяльності в умовах проведення аварійно-рятувальних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та шляхи їхнього подолання.

2. *Діагностику психічного стану* працівників ДСНС, що складають групу ризику (ті, хто виконували найбільш складні й стресогенні завдання; переживали раніше психологічні проблеми; мають складне становище в родині; уперше брали участь у виконанні завдань з ліквідації наслідків надзвичайної

ситуації; припустилися в ході реалізації завдань серйозних помилок; виявилися ізольованими в системі спілкування групи (команди) у зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями та ін.).

3. *Психологічне консультування* працівників з питань, що виникли у зв'язку з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду.

4. *Психологічну й соціально-психологічну підтримку* особам, які переживають труднощі відновлювального періоду.

5. *Використання спеціалізованих психологічних методів*, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів (психофізичний тренінг, групи інтенсивного спілкування й т.п.).

13.1.2. Медична реабілітація

Мета – відновлення і поліпшення функцій органів і систем організму, що забезпечують відновлення фахової працездатності працівників ДСНС України.

Специфіка – прояви в галузі медичної патології.

Завдання:

1) діагностика і визначення рівня функціонального стану організму.

2) лікування соматичних захворювань і наслідків травм.

3) надання допомоги при психічних розладах.

4) проведення інших відновлювальних заходів.

13.1.3. Соціальна реабілітація

Мета – забезпечення соціалізації особистості і відновлення її попереднього рівня, забезпечення соціального статусу і соціального самопочуття працівників ДСНС України.

Специфіка – прояви в соціальній сфері.

Завдання:

1) забезпечення соціальних гарантій.

2) контроль за реалізацією соціальних пільг.

3) правовий захист.

4) формування позитивної громадської думки стосовно працівників ДСНС України.

5) залучення постраждалих до системи соціальних стосунків.

13.2. Порядок проведення реабілітації

Направлення працівників ДСНС України на реабілітацію здійснюється комісією у складі: начальника підрозділу, начальника підрозділу з медичного забезпечення та психолога ДСНС України (далі – комісія) з обов'язковим визначенням терміну проведення та тривалості реабілітації.

Протипоказаннями для проведення реабілітації є наявність захворювань у гострому періоді та виражені психічні розлади в особі.

Тривалість реабілітації працівника визначається індивідуально з урахуванням його психоемоційного та соматичного стану, але не повинна становити менше 12-14 днів і перевищувати двох календарних місяців.

Приймання працівників на реабілітацію здійснюється за наявності направлення комісії підрозділу ДСНС та медичної картки працівника.

Після закінчення реабілітації працівнику надаються виписка з історії хвороби та довідка щодо подальшої придатності (непридатності) для роботи в умовах небезпечних для життя та здоров'я (фізичного і психічного).

Додаткове повторне направлення на реабілітацію призначається як виняток за наявності складнішої патології.

Питання для самоперевірки:

1. Мета, специфіка та завдання основних напрямків комплексної реабілітації.
2. Принципи психологічної реабілітації.
3. Мета, специфіка, завдання психологічної, медичної та соціальної реабілітації.
4. Порядок проведення реабілітації

Навчальне видання

Автори:

**С. І. Головченко, Г. С. Грибенюк,
О. М. Дячкова, Л. І. Мохнар, В. В. Рябоконт,
Ю. А. Скоробогатов, М. В. Фомич, Т. В. Чередниченко**

за заг. редакцією професора М. А. Кришталя

**ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

навчальний посібник

**Редактор – ЯУЖЕВА Олена Олександрівна
Коректор – РЯБОКОНЬ Вікторія Вікторівна
Дизайн обкладинки – ЯУЖЕВА Олена Олександрівна**

**Підп. до друку 25.02.2021. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Times New Roman.
Ум. друк. арк. 7. Обл.-вид. арк. 5.
Вид. № 01-21. Тираж 50 прим.**

**Видавець Третьяков О.М.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції Серія ДК № 4862 від 11.03.2015 р.
Україна, 18001, м. Черкаси, вул. Слави, 1, к. 24.
Тел.: 067 4701314. E-mail: book_brama@ukr.net**

**Друк
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8**