

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА КЛІНІЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИПЛОМНА РОБОТА:  
ГОТОВНІСТЬ РЯТІВНИКІВ ДО РОБОТИ В  
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

**на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»  
з напрямку 053 «Психологія»**

студента окр «Магістр»  
КАШАРСЬКОГО Дмитра

Науковий керівник:  
Асистент кафедри  
психодіагностики  
та клінічної психології  
МОЛОТОКАС Антоніна

Допустити до захисту  
Кафедра психодіагностики  
Та клінічної психології  
протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
Крупельницька Людмила Францівна

---

(підпис)

**КИЇВ- 2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
 <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ</b>	
<b>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1.Основні принципи розмежування екстремальних і особливих умов	8
1.2.Характеристика професійної діяльності в екстремальних умовах....	12
1.3.Вплив екстремальних умов на психологічні особливості особистості.....	23
Висновок до розділу I .....	39
 <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	
<b>ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ</b>	
<b>УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>41</b>
2.1.Особливості вивчення особистості в екстремальних умовах.....	41
2.2.Методи та методика дослідження.....	43
2.3. Аналіз отриманих результатів та інтерпретація дослідження.....	54
Висновок до розділу II .....	71
 <b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ .....</b>	<b>74</b>
3.1.Сутність та види психологічної підтримки .....	74
3.2.Організаційні психологічні засоби збереження працездатності .....	78
3.3.Основні підходи до подолання стресових станів в сучасній науці....	84
Висновок до розділу III.....	91
 <b>ВИСНОВКИ .....</b>	 <b>93</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі існування та розвитку держави виникає загострення суперечностей між природою і суспільством, що призводить до великих катастроф, стихійних лих та інших надзвичайних ситуацій, які потребують негайного реагування. Для своєчасної та умілої ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій повинні залучатись добре підготовлені фахівці, які вимушені працювати в екстремальних умовах, де діє велика кількість стресогенних чинників.

До таких професій належить професія рятувальників. Професійна діяльність цих людей здійснюється в ризиконебезпечних умовах: дія високої температури, задимленість, небезпека попасти під уламки будівель, загроза поранитись або загинути. У працівників цієї служби також досить велике робоче навантаження. У 2021 році в Україні зареєстровано 124 надзвичайних ситуацій, які відповідно до Національного класифікатора «Класифікатор надзвичайних ситуацій» ДК 019:2010 розподілилися на: техногенного характеру – 53; природного характеру – 65; соціального характеру – 6. Внаслідок цих надзвичайних ситуацій загинуло 148 осіб, та 545 – постраждало.

Проблема медико-психологічних наслідків перебування людини в критичних і екстремальних ситуаціях, що загрожують її життю і здоров'ю, у даний час відноситься до числа найбільш актуальних в зв'язку з великою кількістю стихійних і антропогенних катастроф, критичних інцидентів, які трапляються у житті суспільства.

Після пережитої психічної травми розвиваються порушення всіх рівней функціонування (фізіологічного, особистісного, рівня міжособистісної і соціальної взаємодії), які приводять до стійких особистісних змін не тільки у тих людей, що безпосередньо пережили стрес, але й в очевидців, членів їхніх родин, рятувальників і ін.

Актуальність розробки цієї проблеми в Україні обумовлена також важливим значенням її для удосконалення та зміцнення системи психологічної підготовки особового складу підрозділів рятувальної служби, для оптимізації їх праці в шкідливих та небезпечних умовах професійної діяльності, що становить одну з основних задач в психології діяльності в особливих умовах.

Наявність екстремальних ситуацій в нашій країні за останні роки диктує необхідність психологічної готовності персоналу до роботи в подібних умовах, так як від цього залежить ефективність їх діяльності у надзвичайній ситуації, а також тяжкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на власне їх психологічний стан.

В даний час техногенні катастрофи і природні лиха відіграють значну роль у формуванні важких, неврозогенних соціально-психологічних умов для людей, які потрапили під їхній вплив. Прогнозується подальше зростання надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру. Тим важливіше зараз питання формування працездатної, психологічно стійкої кадрової системи.

За даними наукових досліджень, наслідки психотравмуючих подій проявляються змінами в поведінковій, емоційній і пізнавальній сферах особистості. Психотравмуючі ситуації можуть призвести до дезадаптивної поведінки, психосоматичних та нервово-психічних розладів.

Все вищезазначене визначає актуальність дослідження **готовності рятувальників до роботи в екстремальних умовах.**

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості діяльності рятувальників у екстремальних умовах.

**Об'єкт дослідження** – психологічні стани рятувальників.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості діяльності рятівників у екстремальних ситуаціях.

**Гіпотеза дослідження:** професійна діяльність в екстремальних умовах визначається сукупністю психологічних особливостей особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи в сучасній психологічній літературі щодо екстремальних умов професійної діяльності.
2. Визначити особливості впливу екстремальних умов на психологічні особливості особистості.
3. Виявити психологічні особливості рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України».
4. Охарактеризувати особливості психологічної підтримки діяльності особистості в екстремальних умовах.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали принципи системності в психології, цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку (Б.Г. Ананьєв, М.Й. Боришевський, Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонтєв, С.Д. Максименко, В.М. Мясіщев, В.А. Семиченко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева); суб'єктний підхід до дослідження психіки людини (К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлинський, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко та ін.), уявлення про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини (О.А. Конопкін), концепція індивідуального стилю саморегуляції (В.І. Моросанова); концепція багаторівневої репрезентації психічних процесів і функцій (Б.Г. Ананьєв, П.К. Анохін, Л.С. Виготський, О.М. Леонтєв, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, В.С. Мерлін, В.О. Моляко, В.Д. Шадриков); дослідження особистості в екстремальних умовах, стратегіях додання стресу, механізмах захисту і протидії стресогенним факторам, об'єктивним і суб'єктивним детермінантам та характеристикам сприйняття стресогенних факторів (Л.М.

Аболін, Ю.А. Александровський, Г.О. Балл, В.О. Бодров, О.Ф. Бондаренко, Л.Г. Дика, В.В. Клименко, Р. Лазарус, О.М. Лактіонов, Г.В. Ложкін, А.Г. Маклаков, Н.Ю. Максимова, О.Р. Малхазов, В.О. Маріщук, М.В. Савчин, О.Є. Самойлов, О.П. Санникова, Н.В. Тарабріна, С. Фолкман, О.Я. Чебикін, Т.С. Яценко).

Для реалізації програми дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів**: а) *теоретичні*: аналіз, осмислення й узагальнення досягнень, представлених у психологічній літературі за проблемою дослідження; б) *емпіричні*: спостереження, індивідуальні бесіди, тестування. Отримані дані підлягали математичній обробці (кореляційному, факторному, порівняльному аналізу) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в тому, що поглиблено, систематизовано і проаналізовано погляди на екстремальність та екстремальні умови професійної діяльності. Виділено психологічні характеристики особистості в екстремальних умовах професійної діяльності.

**Практичне значення** дослідження – основні положення роботи можуть бути використані при подальшій розробці соціальних і соціально-психологічних проблем функціонування в кризових ситуаціях.

**Організація і база дослідження**: Дослідження проводилось на базі «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» в дослідженні брали участь 51 працівник віком 25 – 45 років.

**Структура та обсяг роботи**. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 61 найменування. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінок комп'ютерного тексту.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 1.1 Основні принципи розмежування особливих і екстремальних умов

У сучасних умовах особливу актуальність серед проблем психології набуває проблема готовності людини до різних видів діяльності (військової, спортивної, трудової, операторської і т. п.), а також до творчого виконання конкретних життєвих, громадських завдань. Екстремальні умови все частіше виникають в звичайній виробничій діяльності, наслідком чого є так званий професійний стрес.[28] Досить часто діяльність людини протікає в змінених, таких, що відрізняються від звичайних, умовах. У важких екстремальних ситуаціях психічні і інші перевантаження досягають меж, за якими йдуть перевтомлення, нервові виснаження, зрив діяльності, афективні реакції, психогенії. Екстремальні ситуації небезпечні для життя, здоров'я, благополуччя людей.[1] Усе це примушує по-новому ставити питання про готовність професіонала до діяльності в особливих, і передусім – в екстремальних умовах. Умови, що пред'являють підвищені вимоги до працюючої людини, носять назву особливих умов діяльності.

До таких умов належать:

- робота в унікальних умовах, зв'язаних з небезпекою для життя;
- висока "цінність" (відповідальність) рішень, що приймаються;
- ускладнення виконуваних функцій;
- збільшення темпу діяльності;
- монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремних дій (праця очікування);

- поєднання різних по цілях дій в одній діяльності (поєднана або роздвоєна діяльність);
- переробка великих об'ємів і потоків інформації (перевантаження інформацією);
- дефіцит часу на виконання необхідних дій;
- ускладнені чинники робочого середовища і т. п.

Особливі умови діяльності пред'являють підвищені вимоги до працюючої людини, є причиною помилок і зривів в роботі, несприятливо впливають на працездатність людини і стан її здоров'я.

Особливі умови діяльності завжди пов'язані з впливом екстремальних чинників або виникненням екстремальних ситуацій. Залежно від міри періодичності, частоти їх виникнення і тривалості розрізняють:

1. Власне особливі умови діяльності, які характерні для тих ситуацій, коли діяльність пов'язана з епізодичними діями екстремальних чинників.
2. Екстремальні умови діяльності (як крайня форма особливих умов), пов'язані з постійною дією екстремальних чинників.

Наприклад, діяльність космонавта або льотчика у польоті здійснюється завжди в екстремальних умовах, тобто постійно мають місце екстремальні чинники: невагомість, перевантаження, сенсорна ізоляція, потенційна загроза життя і т. п. Причому ці умови зберігаються практично постійно упродовж усієї діяльності. Аналогічна картина має місце в діяльності пожежників, військовослужбовців, рятувальників, скалолазів та ін.

Проте екстремальність умов або наявність певної вірогідності їх появи властива не лише представникам вказаних професій. Робота машиніста локомотиву, водія автотранспорту, оператора енергосистеми, авіадиспетчера і т. п. здійснюється в умовах, пов'язаних з вірогідністю аварійних ситуацій, дефіцитом часу, можливою різкою зміною функціональних станів від монотонного і оперативного спокою до стресових станів. Проте такі ситуації не супроводжують постійно діяльність цих фахівців, а виникають лише

епізодично. На жаль, точна кількісна міра, що відділяє особливі умови від екстремальних, в психології доки ще не визначена [22].

Суть особливих і екстремальних умов така, що як правило вони існують об'єктивно і їх принципово неможливо змінити, що унеможливорює активний вплив на них і створення для працюючої людини функціонального комфорту.

Традиційно діяльність в особливих і екстремальних умовах вивчається шляхом аналізу взаємозв'язків тріади параметрів: характеристик екстремальних чинників (зовнішніх умов діяльності); психологічних станів і властивостей особистості (внутрішніх умов діяльності); показників (результатів) діяльності [19; 20].

Цей взаємозв'язок показаний на рис. 1.

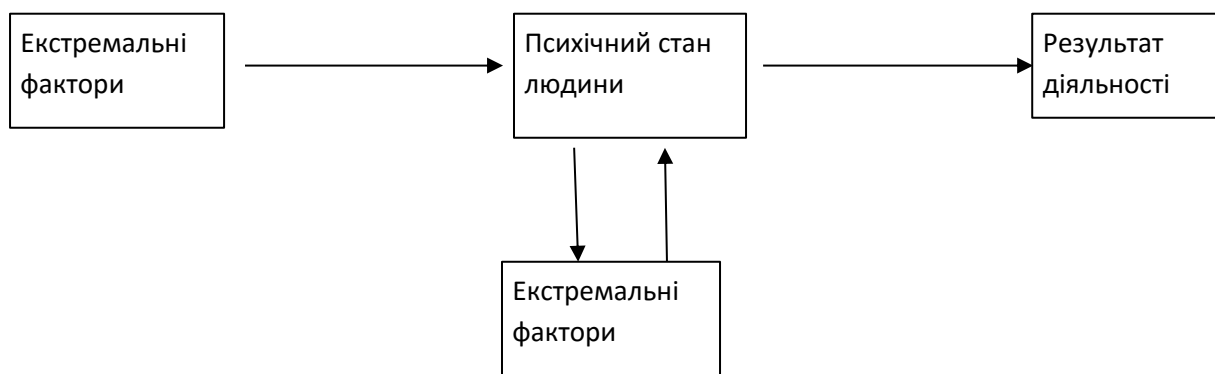


Рис. 1.1 Схема психологічного вивчення діяльності в екстремальних умовах

У цій тріаді дуже важливим є питання про субординацію зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) чинників, або, інакше кажучи, умов діяльності. Визначальними зрештою будуть суб'єктивні чинники, бо початкова формула розуміння детермінізму людської поведінки, сформульована С.Л. Рубінштейном, свідчить, що зовнішні причини діють тільки за посередництва внутрішніх умов [51].

Розглянемо складові елементи названої тріади параметрів. Це зовнішні (об'єктивні) чинники і фактори професійної діяльності. До перших відносяться фактори населеності (шуми, вібрації, різного роду випромінювання, температурні умови, радіація тощо); до других – чинники професійної

діяльності (гіподинамія, монотонія, невагомість, суміщення дій, безперервність діяльності і т. п.). Серед цієї групи факторів зазвичай виділяють інформаційні фактори (дефіцит і перевантаження інформацією, наявність перешкод, сенсорний голод, змінена аферентація та ін.).

Слід зазначити, що поділ психогенних факторів на ці групи є досить умовним, і часто буває досить важко відокремити їх один від одного.

Серед внутрішніх факторів особливе значення мають особистісні характеристики [25]. Існують різні їх класифікації. Однак більшість фахівців виділяють серед них такі:

- рівень загального інтелекту (інтелектуальна гнучкість, загальна поінформованість, когнітивна гнучкість, практичне мислення, координація здібностей);
- рівень особистісної стабільності (надійність, резистивність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціабельність, комунікативні здібності);
- відсутність напруженості, тривожності і психопатологічних симптомів;
- психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість – інтровертованість, тип вегетативної саморегуляції та ін.).

Під впливом зовнішніх факторів і залежно від особистісних характеристик у людини формуються ті чи інші психічні стани. Вони дуже різні, їх інтегральна характеристика в конкретних умовах діяльності називається функціональним станом. Функціональний стан являє собою характеристику станів людини з точки зору ефективності виконуваних нею функцій і задіяних у цьому систем організму за критерієм надійності та внутрішньої ціни діяльності [17]. Інакше кажучи, функціональний стан людини показує, наскільки вона готова до виконання тієї чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів її організму і наскільки вони надійні.

Основними видами функціональних станів є:

1) стан оперативного спокою, характеризує готовність людини до виконання діяльності, але не відображує її специфіки;

2) стан адекватної мобілізації, характеризує людину, яка вже включилася в діяльність; при цьому зміни, що відбуваються в організмі людини, адекватні її діяльності;

3) стан динамічної неузгодженості, що виникає в тому випадку, коли відповідь організму неадекватна навантаженню або необхідна психофізіологічна відповідь перевищує актуальні можливості людини.

Найбільш характерним видом динамічних неузгодженості, що виникає в екстремальних умовах, є стрес. Момент переходу від стану адекватної мобілізації до стану динамічної неузгодженості визначає стійкість людини до стресу, або, інакше кажучи, стресостійкість [15].

Третя характеристика в розглянутій тріаді – результат діяльності. Він оцінюється кількісними та якісними показниками, за допомогою яких відбувається зіставлення результату і мети діяльності. Залежно від цього говорять про досягнення або недосягнення цілей діяльності. Основними показниками результативності (ефективності) діяльності є продуктивність, якість і надійність. Між ефективністю діяльності і функціональним станом існує складний діалектичний взаємозв'язок: виникаючи і розвиваючись у діяльності, функціональний стан робить істотний, а в екстремальних умовах і визначальний вплив на характеристики діяльності, тобто можна говорити про взаємну детермінацію стану та діяльності.

## **1.2 Характеристика професійної діяльності в екстремальних умовах**

Як вже зазначалося вище, екстремальні умови створюються різними факторами, зумовленими конкретними особливостями зовнішнього середовища, характером виконуваної діяльності, властивостями інформації, що надходить до людини. Кожен з цих факторів специфічно впливає на діяльність і поведінку людини. Однак є й загальні закономірності, характерні для

діяльності, що проходить в екстремальних умовах. Розглянемо основні з них [23].

1. При роботі в екстремальних умовах відзначаються три види психічної напруженості: емоційна (афективна), неемоційна (операційна, ділова) і змішана. Емоційна напруженість виникає під дією емоціогенних факторів, що викликають переживання невідомості, тривоги, страху, ризику для життя та інших негативних емоцій. Вона може виникнути до початку діяльності, при отриманні завдання, вислуховуванні інструкції, а також безпосередньо в процесі діяльності. Виникнення емоційної напруженості пов'язано з динамічною неузгодженістю між об'єктивною значимістю ситуації та її суб'єктивною оцінкою і появою пов'язаних з цим негативних змін в рухових і психічних функціях. Цей вид напруженості в малому ступені спрямований на виконання діяльності, велику питому вагу в ньому можуть займати реакції захисту організму.

Операційна напруженість виникає в умовах, що пред'являють підвищені вимоги до розумових ресурсів і рухового апарату людини і не пов'язані з небезпекою або іншими серйозними наслідками, думки про які змусили б людину заздальгідь хвилюватися. Ця напруженість зростає поступово як результат виконання роботи великої складності, наприклад, при труднощі розрізнення зорових і слухових стимулів, складності зорово-моторної координації, швидкості обчислень і т. П. Слід відмітити, що такий поділ видів напруженості є досить умовним, оскільки будь-який вид діяльності завжди пов'язаний з емоціями і за певних умов операційна напруженість може перерости в емоційну. Тому найбільш характерною є змішана напруженість.

Змішана психологічна напруженість характеризується різною питоною вагою емоційного компонента в загальній структурі напруженості і буває найбільш характерною для різних видів діяльності в екстремальних умовах.

2. Екстремальні умови викликають коливання працездатності людини або явне її зниження, особливо при сильній емоційній напруженості. При цьому

збільшується кількість помилок, порушується послідовність операцій, сповільнюється темп роботи і т. п.

У деяких випадках відбувається втрата трудових навичок: те, що в звичайних умовах робилося на рівні автоматизму, тепер починає як би заново усвідомлюватися. Зниження працездатності найчастіше спостерігається при низькому рівні тренуваності.

3. Коливання працездатності залежать від індивідуальних особливостей людей, насамперед від властивостей їх нервової системи. Особи з сильною, урівноваженою нервовою системою більш витривалі до екстремальної напруги і перенапруження ніж особи, які володіють слабкою і неурівноваженою нервовою системою. «Слабкі» типи більш схильні до впливу надсильних впливів. У них часто спостерігається розгубленість, іноді до шоку, знижується загальна надійність виконання роботи [12]. Важлива і рухливість нервових процесів, швидкість і легкість зміни збудження гальмуванням. Люди з малою рухливістю нервових процесів частіше допускають помилки перемикання дій, що нерідко загрожує серйозними наслідками.

4. Емоційна стійкість і працездатність людей підвищується, якщо вони заздалегідь вивчили особливості діяльності, знаряддя і засоби праці, обстановку, в якій буде проходити діяльність, наслідки неправильних дій. Встановлено, наприклад, що незнання обстановки під час прийняття рішення викликає, як правило, значно більше психічне напруження, ніж певний сигнал про небезпеку [6; 13].

5. Істотний вплив на працездатність людини в екстремальних умовах надає попередня підготовка і тренуваність, що формується в результаті практичного досвіду. До екстремальних умов в деякій мірі можна звикнути. Це добре відомо альпіністам, парашутистам, водіям автотранспорту та ін.

6. Велике також значення моральних, вольових та інших характерологічних якостей особистості, зокрема, ступеня розвитку почуття відповідальності. Для оцінки цієї якості останнім часом в психології введено поняття надійності особистості [24].

7. У педагогічній практиці екстремальні умови для учнів можуть полягати у виконанні важких контрольних робіт, здачі іспитів, проходження тестів. Психічний стан учнів змінюється під час іспитів: емоційна і розумова напруженість з'являються до початку іспитів, наростають і доходять до вищої межі під час іспиту. Складання іспиту приносить розрядку, напруга проходить, але хвилювання деякий час триває. Аналогічні явища спостерігаються і в спортивній практиці, трудовій діяльності. Після виконання важкого завдання людина розслабляється, знижується пильність, що іноді призводить до незрозумілих, непередбачуваних помилок.

Наприклад, відомо, що льотчики часто роблять помилки вже після завершення основного етапу польоту [15].

8. Для діяльності людини в екстремальних умовах характерна немонотонна і нелінійна залежність якості діяльності від інтенсивності та тривалості екстремальних впливів. Незначні за інтенсивністю та тривалістю впливи, як правило, мобілізують (еустрес, оптимальний стрес, параекстремальні умови). Залежність якості діяльності від рівня активації організму визначається законом Йєркса–Додсона, відповідно до якого якість виконання легких завдань із збільшенням активації монотонно підвищується, тоді як найвища ефективність виконання складних завдань досягається при середньому рівні активації.

Під впливом екстремальних факторів у людини відбуваються певні зміни на поведінковому і функціональному рівнях. Останні оцінюються за м'язово-руховим, вегетативним, електроенцефалографічним, біохімічним, психологічним змінам в організмі [19; 20].

Відмінною особливістю поведінки в екстремальних умовах є втрата її гнучкості. Поведінка втрачає пластичність, властиву їй в нейтральній обстановці. Особливо сильно страждають складні, координовані рухи. І навпаки, стереотипні, шаблонні рухи найчастіше можуть протікати швидше і навіть набувати тенденцію автоматизму (але лише до певного рівня активації організму).

Одним з типових показників зміни поведінки людини в таких умовах є великий інтервал даних, отриманих при вивченні сенсорних і моторних функцій, наприклад, часу реакції. Цей факт має велику діагностичну цінність для розмежування станів втоми і напруженості. Для стомлення характерним є збільшення середнього значення часу реакції, для напруженості – його варіативність, тобто дисперсія. У цьому випадку мають місце як надшвидкі, імпульсивні реакції, так і сильно загальмовані. Є дані, що в цих умовах зменшується точність оцінки тимчасових інтервалів. В цілому ж, самою загальною характеристикою поведінки в екстремальних умовах є порушення структури складної діяльності, яка в звичайних умовах протікає узгоджено.

На психологічному рівні негативні явища, які спостерігаються в екстремальних умовах, виражаються в загальній дезорганізації поведінки, гальмуванні попередніх навичок (тим сильніше, чим складніше дія), неадекватних реакціях на різкі несподівані подразники, зниженні працездатності, утрудненнях у розподілі і перемиканні уваги, звуженні її обсягу, помилках сприйняття, провалах пам'яті, появі зайвих, невиправданих і імпульсивних дій, в почутті розгубленості і неможливості зосередитися на виконуваний діяльності, легкому відволіканню, зниженні психостійкості, зниженні продуктивного виконання розумових операцій і т. п.

Підсумовуючи сказане, необхідно відзначити, що здатність діяти без напруженості або, навпаки, схильність до неї в умовах дії екстремальних (психогенних) чинників визначається рівнем відповідно високою або низькою емоційною стійкістю, яка є найважливішою особистісною характеристикою в таких умовах.

В екстремальних умовах відбуваються і своєрідні зміни в м'язово-руховій системі людини. Вони проявляються в порушеннях моторики, що виражається в загальній м'язовій скутості, треморі, порушенню координації рухів. Загальна м'язова напруга позначається в затискачах рукояток управління, в скутості поз і рухів, в порушенні точності дозування зусиль. В деяких випадках людина не застрахований і від явищ м'язової слабкості («ватяні» м'язи). Друим, більш

тонким показником м'язової напруги є збільшення електричної активності м'язів. Воно фіксується за допомогою запису електроміограма (ЕМГ). Запис ЕМГ ведеться як правило з непрацюючих м'язів, які показують тим більшу активність, чим вище напруженість людини. Найбільш значущими для стану стресу є потенціали, що відводяться від сходових м'язів шиї, лоба і м'язів передпліччя. У деяких випадках рівень напруженості супроводжується збільшенням суммарної електричної активності м'язів [20].

В екстремальних умовах відбуваються і певні зрушення у вегетативній системі людини. Одним з найпростіших і надійних показників напруженості є частота серцевих скорочень (ЧСС), що визначається за частотою пульсу. Встановлено, що при яскраво вираженій напруженості ЧСС досягає 150–180 ударів на хвилину. Істотно збільшується і її варіативність. Тонким індикатором рівня напруженості є характеристики дихання. В емоційно значущих, напружених ситуаціях частота дихання збільшується з 20 до 50–60 коливань в хвилину, перевищуючи вихідні дані в 2,5–3 рази. Почастішання дихання супроводжується зазвичай зменшенням його глибини, а також збільшенням фази видиху щодо фази вдиху. Подібно показникам пульсу та дихання добре відображає динаміку напружених станів і кров'яний тиск – він підвищується з 90 до 180–190 мм рт. ст. Розглянуті вегетативні зрушення часто спостерігаються не тільки під час дії екстремальних чинників, але і в період очікування критичних подій, при виникненні почуття тривоги, підвищеній увазі та т.п. Проявом вегетативних зрушень, викликаних станом напруженості (особливо емоційної), є шкірно-гальванічна реакція (ШГР). Вона являє відмітний показник стану ВНД, так чи інакше пов'язаний з процесами уваги, настороженості і високої активності будь-якого походження. У цих ситуаціях спостерігається збільшення числа спонтанних коливань і зменшення електричного опору шкіри. Останнім часом замість терміна ШГР все частіше використовується термін електрична активність шкіри (ЕАШ).

При оцінці стану напруженості велике значення мають також і електроенцефалографічні (ЕЕГ) показники. При їх вивченні виявлена активація

в цьому стані повільних ритмів (тета-ритму або ритму напруги) в поєднанні зі збільшенням високочастотної активності ЕЕГ (бета-ритму). Саме їх одночасна активація є найбільш характерним ЕЕГ показником стресу.

При стресі відбуваються і певні біохімічні зрушення в організмі, наприклад, збільшення лейкоцитів у крові, аскорбінової кислоти. Однак ці показники найбільшою мірою характерні для тривалих стресових станів, оскільки біохімічні реакції характеризуються досить високою інерційністю. Для підвищення надійності оцінки рекомендується застосування поліефекторного методу, який передбачає одночасний аналіз певної групи показників [8; 17].

Переносимість екстремальних умов залежить від багатьох змінних:

- від виду екстремального впливу, його інтенсивності та тривалості;
- від попереднього досвіду людини (специфічної адаптації);
- характеру діяльності;
- індивідуальних якостей людини.

Вплив на якість діяльності сили екстремального впливу і складності діяльності в загальному плані характеризується законом Йеркса–Додсона. Його основний зміст зводиться до того, що кожній задачі з певним ступенем труднощів об'єктивно чи суб'єктивно відповідає свій оптимум активації. Легкі завдання мають більш високий рівень активації, складні – менш високий. Іншими словами, під впливом стресу насамперед утруднюються складні або нові дії, в той час як прості або добре знайомі дії виконуються без змін. Тому тренуваність, особливо при виконанні складних дій, є гарним профілактичним заходом проти руйнівної дії стресу.

Великий вплив на переносимість екстремальних умов має специфіка діяльності. Загальна тенденція тут така: у стані стресу людина зазвичай реагує більш швидко, але допускає більше помилок. Тому характер зміни діяльності при стресі залежить також і від особливостей самої діяльності. У завданнях, де при виконанні вельми простих операцій провідним моментом є швидкість,

стрес, як правило, покращує результати. А там, де насамперед необхідна чіткість і збереження структури діяльності, слід чекати падіння ефективності діяльності в умовах стресу. Переносимість екстремальних умов залежить також від характеру діяльності – одиночної або групової. Зазвичай вплив групи мінімізує індивідуальні відмінності. При груповій діяльності в екстремальних умовах характеристика адаптації індивіда до стресу розкривається в психологічній сумісності, спрацьованості групи, комунікативних здібностях, відсутності конфліктогенності і т. п.

Однак, як би не впливали зовнішні умови, надзвичайно важливими, якщо не вирішальними, є особистісні особливості людини. Найважливішою з них є емоційна стійкість (стійкість до стресу). Вона визначається здатністю людини зберігати працездатність в стані сильного емоційного напруження. Емоційна стійкість як риса особистості залежить від цілого ряду чинників. Розглянемо лише два, найбільш важливі: рівень тривожності і типологічні особливості нервової системи. Саме вони є визначальними при формуванні у людини здатності долаючої поведінки [21].

Тривожністю називається схильність людини до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом до виникнення реакції тривоги. Вона виражається в надмірній напрузі людини, нервозності, неспокої у важкій ситуації і її очікуванні. Вважається, що особи з високим ступенем тривожності менш стійкі до стресу. У них відзначається погіршення діяльності в новій, неочікуваній обстановці і в будь-яких інших ситуаціях з елементами стресу, при виконанні складних дій, хоча в більш простій ситуації вони можуть успішно справлятися з виконуваною діяльністю.

За інших рівних умов стійкість до стресу визначається силою і рухливістю нервових процесів. Крім того, стійкість до стресу визначається такими особистісними факторами, як спрямованість особистості, структура мотиваційної сфери, впевненість у собі та ін.

Негативно позначається на переносимості екстремальних умов така якість особистості, як нервово-психічна нестійкість. Вона розуміється як

схильність до функціональних зривів нервової системи при значному психічному та фізичному напруженні. Поняття нервово-психічної нестійкості об'єднує патологічні та передпатологічні особливості особистості, що знижують можливість адаптації людини до ускладнених, стресових умов існування та діяльності. Найбільш часто нервово-психічна нестійкість спостерігається при акцентуаціях характеру, межових станах, легких ступенях розумового недорозвинення, алкоголізмі, наркоманії та деяких психічних захворюваннях.

Акцентуації характеру виявляються в наявності яскраво виражених рис певного типу характеру, таких особливостей особистості, які за певних умов можуть перешкоджати задовільній адаптації людини до діяльності. Акцентуації не належать до хворобливих станів, вони відповідають лише крайнім варіантам психологічної норми. Вираженість рис характеру при акцентуаціях зазвичай не перешкоджає задовільному пристосуванню до діяльності в звичайних умовах, але порушує самооцінку особистості. Однак під дією несприятливих умов, в характері даного типу, легко виникають неадекватні, в тому числі і афективні реакції, ситуативно обумовлені порушення поведінки, психогенні захворювання і інші психічні розлади.

Необхідно підкреслити, що виявлення акцентуації особистості саме по собі ще не говорить про нервово-психічну нестійкість людини. Про неї свідчить лише крайня ступінь загострення рис даного типу, що призводить до дезадаптації особистості. Нервово-психічна нестійкість спостерігається також і при деяких межових станах людини. Під ними розуміють хворобливі стани, що не досягають ступеня яскраво вираженою психічної патології. До їх числа відносять насамперед реактивні стани.

Реактивні стани (психогенії) – це оборотні психічні розлади, що виникають внаслідок переживань, травмують психіку, і викликаються порушеннями особливо значущих переживань особистості, наприклад, професійних, службових, сімейних. В основі психогенії лежить порушення, конфлікт відносин особистості з дійсністю. Її джерелом може стати

суперечність потреби, цілі і можливості її досягнення. Більшу роль у виникненні психогеній грають деякі особливості особистості, зокрема, вони можуть розвиватися на тлі акцентуацій характеру. Реактивні стани поділяють на невротичні реакції свідомості (неврози), реактивні психози і афективно–шокові реакції [1]. Решта причин, що зумовлюють нервово–психічну нестійкість і перераховані вище відхилення (алкоголізм і т. п.), виходять за рамки межових станів.

Нервово–психічна нестійкість є фактором, що перешкоджає здійсненню діяльності в екстремальних умовах.

Екстремальні умови діяльності можуть створюватися якісно різними факторами. Вони в самому загальному вигляді діляться на фактори, обумовлені зовнішнім середовищем, і фактори, обумовлені характером самої діяльності. Серед останніх окремо виділяють фактори інформаційного характеру. Однак, незважаючи на якісну різноманітність цих факторів, їх вплив на функціональний стан та ефективність діяльності може бути пояснено з єдиних позицій, в основі яких лежить психологічна концепція умов діяльності [32].

Психологічне вивчення умов діяльності, їх вплив на працюючу людину і результати її діяльності полягають в тому, що не можна зрозуміти сутність виконуваної діяльності тільки лише з її специфіки. Важливим тут є також аналіз впливів на людину умов діяльності. Вихідною точкою такого аналізу є визнання того, що зовнішнє середовище (включаючи і характер самої діяльності) впливає на людську поведінку відповідно до її внутрішньої організації. З цього приводу С. Л. Рубінштейн писав, що «поведінка людини детермінується зовнішніми умовами опосередковано, через її психічну діяльність [51].

Психологічно опосередкований вплив зовнішніх умов означає, що вони діють в залежності від ролі, яку людина приписує цим умовам при виконанні завдання. Сказане, однак, не заперечує можливості безпосереднього впливу умов діяльності на працездатність людини. На підставі сказаного можна виділити три точки взаємодії зовнішніх умов і процесу діяльності.

1. Зовнішні умови впливають на діяльність людини та її результат без психічної переробки безпосередньо, у формі фізіологічних змін працездатності організму.

2. Зовнішні умови можуть впливати на психологічну структуру виконуваної діяльності, а через цю структуру в результаті психічної переробки – на результат діяльності. Залежно від особливостей і результатів цієї переробки об'єктивно однакові зовнішні умови можуть надавати різний вплив на діяльність і її результат.

3. Розглянуті випадки є крайніми варіантами і в чистому вигляді зустрічаються рідко. Більш реальними є проміжні варіанти, в яких зовнішні умови впливають на психологічні передумови виконуваної діяльності без психологічного опосередкування, після чого стають усвідомленими звідси зміни в діяльності, а ці зміни спрямовують увагу на первинні зовнішні умови. Незалежно від ступеня усвідомленості процесів психічної переробки інформації головну роль тут відіграє принцип опосередкованого психічного впливу зовнішніх умов діяльності.

Таким чином, хоча зовнішні умови задаються працівнику об'єктивно, їх вплив в істотному ступені залежить від психічної переробки і без неї не може бути зрозуміло, пояснено і передбачене. Відповідно до цього облік впливу зовнішніх умов повинен проводитися не «взагалі», а з урахуванням того, як ці умови заломлюються в ході психологічного опосередкування на результати діяльності в конкретних умовах. Дане положення може бути визначене як психологічна концепція умов діяльності [29].

При реалізації цієї концепції необхідно визначити, як впливає той чи інший оцінюваний фактор на чотири основні компоненти діяльності людини:

- 1) інтенційний компонент (потребностно–мотиваційна сфера);
- 2) операційний компонент (структура діяльності, її ефективність);
- 3) активаційно–регуляторний компонент (стани, що регулюють специфічну діяльність);

4) базовий компонент (стан фізіологічних функцій, що забезпечують неспецифічну напруженість).

При цьому необхідно забезпечити багатовимірний облік комплексу взаємодіючих (комбінованих) факторів та їх науково обґрунтовану оптимізацію.

Відповідно до психологічної концепції вплив зовнішніх умов проявляється в:

- кінцевому результату (продукту) діяльності;
- структурі самої діяльності;
- стані і самопочутті працюючих (включаючи і особистісні ознаки);
- характер протиріч між виконуваною завданням і умовами її виконання.

Використання психологічної концепції умов діяльності докорінно відрізняє її від широко поширеного фізіолого–гігієнічного підходу

### **1.3. Вплив екстремальних умов на психологічні особливості особистості**

Сучасна психологічна література має численні описи впливів і ситуацій, які називають стресором. Проте, останні даються без достатньої систематизації та вказівки на умови адекватного їх використання. На сьогодні, потреба в такій систематизації назріла як в теоретичному, так і в практичному відношеннях.

Стресогенними екстремальні (від лат. *Extremus* – крайній) умови діяльності називають К.К. Платонов, Ю.В. Мойкин, Т.Томашевській, В.Л.Маріщук, Л.Г. Дика та ін. При характеристиці стресогенних ситуацій вказуються такі ознаки, як "складні", "важкі", "особливі", "ризиконебезпечних", "емоціогенні", "критичні", "аварійні", "надзвичайні", "екстремальні", "гіперстресові" і т.п. Вже сам по собі цей перелік свідчить про те, що не існує єдиної термінології для опису аналізованих ситуацій. Не випадково Ю.М. Забродін запропонував відмінність між цими поняттями визначати ступенем періодичності або частоти впливу екстремальних факторів, які

створюють умови діяльності. На думку автора, про "особливі умови діяльності" справедливо говорити в тих ситуаціях, коли діяльність сполучена з епізодичним (непостійним) впливом екстремальних факторів (або з певною можливістю їх виникнення), а "екстремальні" – у випадках їх постійного впливу [28].

Подібної думки дотримується Л.Г. Дика, яка вважає, що особливі умови відрізняються від екстремальних меншою інтенсивністю і специфічністю спрямованості на діяльність [27].

Тим не менш, в більшості робіт, при характеристиці стресогенних ситуацій перераховані вище ознаки не розрізняються, вживаються як синоніми і не робляться спроби визначення ступеня їх екстремальності. На думку В.А. Бодрова, увага дослідників зводиться лише до проблеми виділення факторів, які слід було б назвати "екстремальними", створенню класифікації, аналізу впливу та можливості запобігання їх деструктивного впливу на результати праці, психічне і соматичне здоров'я людини.

У фундаментальних наукових роботах для опису і відображення ризиконебезпечних ситуацій використовується ще більше коло понять. Вживання загальноприйнятих конкретних понять (катастрофа, локальний збройний конфлікт, збройний напад, пожежа, стихійне лихо тощо) переплітається з більш абстрактними узагальнюючими поняттями (виняткове становище, кризові ситуації, надзвичайні ситуації, критичні ситуації, особливі ситуації, ускладнена оперативна обстановка, умови підвищеної небезпеки тощо).

Більш того, в психологічній літературі досі зустрічається різноманітне тлумачення одних і тих же термінів і понять. Так, "екстремальні умови" В.Д. Небиліцин визначає як граничні, крайні значення тих елементів ситуації, які в середніх своїх значеннях служать оптимальним робочим фоном або, принаймні, не відчуються як джерело дискомфорту [44]; його учень Б.Ф. Ломов – як умови, які потребують мобілізації звичайних "буферних", а іноді і "аварійних" резервів організму [40]; К.Д. Шафранська – як умови,

несприятливі для діяльності [60]; Л.А. Китаєв-Смик – як межа психологічних і фізіологічних адаптаційних перетворень [31] і т.п.

Н.І. Наєнко у своїй роботі розглядає поняття "екстремальність" як континуум, який включає три ступені її прояву або три типи таких ситуацій: важкі, параекстремальні і екстремальні. Важка ситуація характеризується досить складною для даного суб'єкта завданням, підвищеною значимістю цієї задачі. Друга і третя ситуації характеризуються суворими умовами, ризиком, високою ціною можливої помилки, а екстремальна, крім того, також і тим, що від вирішення цієї ситуації залежить подальше існування суб'єкта ("бути чи не бути взагалі") [43].

В. І. Медведєв виділяє два типи екстремальних ситуацій. Перший тип характеризується, на думку автора, такою інтенсивністю зовнішніх умов, яка при певному часі впливу викликає обов'язкове погіршення параметрів, за якими оцінюється стан людини. Умови, що ведуть при цьому до обов'язкової появи патологічних станів і до повної неможливості продовжувати діяльність, виділені їм в особливу групу «надекстремальних» умов. Для цих ситуацій характерні такі ознаки: фізичні характеристики факторів, стан людини, показник діяльності. Для ситуацій другого типу провідними є не фізичні, а інформаційно-семантичні характеристики зовнішніх умов. Відповідно, екстремальні умови даного виду характеризуються специфічним поєднанням ознак: інформаційно-семантичними характеристиками зовнішнього середовища, станом людини і показником діяльності останньої. В. І. Медведєв приходить до висновку, що поняття екстремальності не може бути абсолютним і має імовірнісну природу. На думку автора, до екстремального може бути віднесено таке значення фактора зовнішнього середовища, яке з певною ймовірністю викликає появу того чи іншого стану. Величина заданої ймовірності визначається або характеристикою очікуваного стану або умовами трудової діяльності. Імовірнісне поняття екстремальності прийнято визначати через стан людини. В якості загального критерію оцінки такого стану автором висувається критерій «динамічної неузгодженості» [41].

Всі стани людини, що виникають при дії факторів середовища, диференціюються на дві групи: стан адекватної мобілізації і стан динамічної неузгодженості. Стан адекватної мобілізації характеризується повною відповідністю ступеня мобілізації та напруження фізіологічних функцій людини вимогам, що пред'являються даними умовами. Стан адекватної мобілізації може порушуватися під впливом зовнішніх і внутрішніх умов. У цьому випадку виникає стан динамічної неузгодженості, тобто такого стану, коли відповідь організму неадекватна навантаженню або ж необхідна адекватна відповідь організму перевищує фізіологічні можливості людини.

Стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій або порушенням адекватності психологічних, поведінкових реакцій. Однак найбільш частим, хоча і не обов'язковим, є змішаний тип відповіді, коли первинна зміна фізіологічних реакцій є приводом до подальшої зміни поведінкових реакцій або, навпаки, зворотне, тобто вторинна поява фізіологічних зрушень після первинної зміни психологічних характеристик. В. І. Медведєвим запропонована наступна класифікація екстремальних факторів (Табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

### **Класифікація екстремальних факторів**

Клас	Підклас	Розряд
------	---------	--------

Фізико-хімічні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізичні</li> <li>2. хімічні</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мікрокліматичні</li> <li>2. Радіаційні</li> <li>3. Баричні</li> <li>4. Механічні</li> <li>5. Змінений склад повітря</li> <li>6. Змінений газовий склад середовища</li> <li>7. Механічні домішки</li> </ol>
Незвичні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізичної природи</li> <li>2. Інформаційної природи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гіповагомість</li> <li>2. Гіпервагомість</li> <li>3. Логічні</li> <li>4. Компонентні ситуаційні</li> </ol>
Інформаційні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатність інформації</li> <li>2. Надлишкова інформація</li> <li>3. Неправдива інформація</li> <li>4. Структурно-інформаційні (подвійна діяльність)</li> <li>5. Неочікувана інформація</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фактори комунікабельності</li> </ol>
Семантичні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загроза індивіду, колективу</li> </ol>	
Внутрішні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біологічні</li> </ol>	

На думку автора, клас фізико-хімічних екстремальних факторів відрізняється наявністю характеристик, які (інтенсивність, час, темп та ін.) можуть призводити до стану динамічної неузгодженості, особливо до його

крайньої форми – патології. Особливістю механізму дії факторів, що входять в цей клас, є їх абсолютний характер, тобто екстремальність чинника обумовлена його розмірністю і мало залежить від інших умов, пов'язаних з цим фактором, наприклад, від його інформаційної характеристики. Клас незвичайних факторів займає проміжне місце між першим і третім класом. З першим їх ріднить фізична природа. А з третім – механізм дії. У цей клас включені фактори, для яких загальним є одна властивість – новизна [41].

До цих нових факторів у людини не виробляється реакція пристосування, а, отже, і відсутній стан адекватної мобілізації. У перший підклас цього класу входять фактори, незвичайні для людини по своїй фізичній природі – гіпер- і гіповагомність, у другий – з інформаційною характеристикою: логічні, компонентні і ситуаційні. У розряд логічних входять незвичайні для людини логічні умови, що з'являються в звичному і знайомому для неї алгоритмі діяльності.

До компонентних відносяться такі умови, де незвичайними, новими є якісь складові частини, відрізки алгоритму. У розряд ситуаційних входять ті умови, які є незвичними для звичної, добре знайомої діяльності. Спільною рисою всіх видів факторів, що відносяться до другого класу (незвичайних факторів), є умовність, відносність екстремального значення факторів. Екстремальність обумовлюється, фактично, тільки однією ознакою – новизною. По мірі втрачання цієї новизни, пристосування людини до діючого фактору, вони можуть взагалі вийти з розряду екстремальних. Третій клас складають фактори, екстремальність яких залежить від їхньої інформаційної структури. Тут фізична характеристика фактора не грає, як правило, вирішального значення. Найбільш часто зустрічається перший підклас чинників – недостатність інформації, що позначається на прийнятті рішення. Специфічним видом цього підкласу є фактор нестачі часу для переробки інформації. Фактори другого підкласу обумовлені надмірністю інформації. Даний фактор може мати значний вплив на зниження обсягу переробки інформації. Третій підклас включає ситуації надходження неправдивої інформації. Найбільш типовим є

випадок, коли людина вважає, що правильно оцінила ситуацію, прийняла адекватне рішення і вірно організуваа свою діяльність. Однак система зворотного зв'язку свідчить про протилежне. Дана обставина веде до різкого емоційного збудження з подальшими негативними наслідками. Четвертим підкласом об'єднуються структурно-інформаційні фактори. Перший розряд даного підкласу охоплює чинники, пов'язані з власною структурою інформаційного потоку. До них можуть належати неоднакова щільність інформації, особливість логічної структури алгоритму, наприклад, зосередження в одній точці великого числа логічних умов. Одним із дуже дієвих факторів екстремальності є, наприклад, поєднана структура діяльності, коли необхідно одночасно виконувати два або більше видів діяльності. Другий розряд включає екстремальні фактори комунікабельності, або, іншими словами, взаємодії між системами «людина – машина». У четвертий клас входять всі випадки, коли екстремальною є значима для людини ситуація. Найбільш істотним підкласом виступають ситуації загрози для індивіда чи колективу (наприклад, аварія, стихійне лихо та ін.). У п'ятий клас включаються екстремальні ситуації, внутрішні по відношенню до людини і лише побічно пов'язані з її діяльністю (хвороби, позбавлення сну, аліментарні обмеження та ін.).

Л.Г. Дика і Л.П. Гримак пов'язують екстремальні умови з виникненням у здорової людини "важких станів", пов'язаних зі значними змінами у психофізіологічному стані людини і рівні активації функціональних структур мозку. Посилення "важких станів" і наростання негативних переживань викликають порушення в психічних процесах, призводять до зниження ефективності та надійності діяльності людини [27; 25].

На думку В.А. Бодрова, межа, яка відділяє "нормальні" умови діяльності від "ризиконебезпечних", досить умовна. Крайнім вираженням цієї позиції є тенденція оцінки умов як екстремальних виходячи лише з фізичних характеристик стимуляції [9]. Вирішення питання про більш чітке

формулювання поняття екстремальності в рамках сучасної психологічної науки В.А. Бодров бачить в аналізі двох основних ситуацій.

Перша з них зводиться до того, що існує така інтенсивність зовнішніх умов, яка за певний час впливу викликає обов'язкове погіршення параметрів, за якими оцінюється стан людини. Умови, які 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, на думку автора, наступну тріаду ознак:

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

Друга ситуація відрізняється від першої тим, що фізична характеристика умов не має домінуючого значення, а головними стають їх інформаційно-семантичні характеристики. У такій ситуації змінюється зміст тріади ознак, описаної для першого випадку. Першим елементом тріади замість фізичної характеристики факторів стають інформаційно-семантичні ознаки. Відповідно змінюються характеристики другого елемента. Лише третій елемент – показник діяльності – залишається без змін.

Порівнюючи дві ситуації, автор приходить до висновку про те, що в них є одна спільна риса, яка пов'язує перші два елементи тріади: характеристики умов, які дозволяють віднести їх до екстремальних, залежать від їх впливу на стан людини. Таким чином, до екстремальних В.А. Бодров пропонує відносити такі чинники діяльності, вплив яких призводить до стану динамічної неузгодженості, що характеризується порушенням адекватності фізіологічних реакцій або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій [11].

А.М. Столяренко під екстремальними ситуаціями розглядає такі ситуації, які ставлять перед людиною великі об'єктивні і психологічні труднощі,

зобов'язують її до повного напруження сил і найкращому використанню особистих можливостей для досягнення успіху і забезпечення безпеки. Автор підкреслює, що екстремальні ситуації відрізняються за складністю, ступенем і характером загроз, небезпек, можливих наслідків, вимогами до підготовки і поведінки людей. За сукупністю цих ознак, або, за ступенем екстремальності, він розрізняє такі ситуації:

- нормальні – звичайні, що не представляють особливих складностей для людини, не містять незвичайних небезпек, вимагають звичайної активності і завершуються, як правило, сприятливим результатом. По суті, у таких ситуацій немає ознак екстремальності і вони не відносяться до екстремальних;
- параекстремальні – близькі до екстремальних ситуації, здатні привести до невдач, викликати у людини сильну внутрішню напругу;
- екстремальні – характеризуються граничною або близькою до граничної внутрішньою напругою та перенапруженням для людини. Імовірність зниження успіху, зриву дій, настання небажаних наслідків тут вельми велика;
- гіперекстремальні – викликають внутрішні навантаження, часто перевищують можливості людини, нестерпні для більшості людей, руйнують звичайну поведінку і дії, найчастіше призводять до небезпечних наслідків [56].

На думку А.М. Столяренка, екстремальні ситуації привертають до себе увагу людей не тільки тим, що вони пов'язані з переживаннями і напруженнями. Вони таять у собі загрозу невдач, провалів, поломок техніки, отримання людиною пошкоджень, травм, серйозних захворювань, загрожують тяжкими наслідками в житті до професійної діяльності і загрозою самому життю. Екстремальні ситуації виникають, як правило, раптово і розвиваються в небезпечному для людини напрямку стрімко, часто без її волі, застають її зненацька. Непідготовленість до таких ситуацій підвищує вірогідність настання негативних наслідків.

Екстремальні ситуації різняться і за рівнем своєї стресогенності. Вивчаючи вплив стресу на фізичне здоров'я людей, американські вчені Т. Холмс і Р. Раге розробили методика визначення стресостійкості людини та одними з перших диференціювали різні життєві ситуації залежно від їх стресогенності. Така методика отримала назву та використовується на практиці як «Методика визначення стресостійкості Холмса та Раге». Результати їх дослідження представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

### Стресогенність життєвих ситуацій

№	Подія	Величина
	Смерть одного з подружжя	100
	Процес розлучення	73
	Фактичне розлучення	65
	Перебування в місцях позбавлення волі	63
	Смерть близького друга сім'ї	63
	Хвороба або поранення	53
	Весілля	50
	Звільнення з роботи	47
	Відновлення сім'ї	45
	Вихід на пенсію	45
	Зміна стану здоров'я члену сім'ї	44
	Ванітність	40
	Наявність проблем в сексуальній сфері	39
	Поява нового члена сім'ї	39

	Зміни в сфері бізнесу	39
	Зміна рівня добробуту	38
	Смерть близького друга	37
	Зміна профілю роботи	36
	Ускладнення відносин з чоловіком/дружиною	35
	Наявність боргу на суму понад 10000 долларов	31
	Позбавлення права викупу заставної або позики	30
	Зміна обсягу обов'язків на роботі	29
	Залишення сином/дочкою дому	29
	Сварка з родичами чоловіка	29
	Видатне особисте досягнення	28
	Втрата чоловіком/дружиною роботи	26
	Вступ до школи / закінчення школи	26
	Зміна умов життя	25
	Зміна звичок	24
	Конфлікт з керівництвом	23
	Зміна графіку роботи	20
	Зміна місця проживання	20
	Зміна школи	20
	Зміни звичних форм проведення дозвілля	19
	Зміни в церковній діяльності	19

	Зміни у громадській діяльності	18
	Наявність боргу на суму менше 10000 долларов	17
	Зміна режиму сну	16
	Зміна кількості членів сімейного «ради»	15
	Зміни звичного режиму харчування	15
	Відпустка	13
	Різдвяні свята	12
	Незначне порушення закону	11

Я.Я. Белік виділяє вісім основних видів стресогенних ситуацій: необхідність прискореної обробки інформації; шкідливі стимули навколишнього середовища; усвідомлювана загроза; порушені фізіологічні функції (безсоння); ізоляція і ув'язнення; остракізм; груповий тиск; відсутність контролю над подіями. При цьому центральною характеристикою стресогенної ситуації є усвідомлювана загроза, особливо, якщо мова йде про найбільш важливі для людини цінності і цілі [5].

Ряд сучасних вітчизняних і зарубіжних вчених пропонують розділяти екстремальні ситуації на короточасні і тривалі. Відповідно до цієї точки зору, при короточасних сильних екстремальних впливах будуть проявлятися різні симптоми стресу, відбуватися бурхливе витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів організму з одночасною мобілізацією «глибоких». Якщо резервів першого виду виявиться недостатньо для нейтралізації негативного зовнішнього впливу, а темп мобілізації резервів другого виду буде недостатній, то можлива загибель індивіда.

При тривалому стресі відбуватиметься поступове витрачання і «поверхневих» і «глибоких» адаптаційних резервів. Адаптація до стресорів

цього виду можлива в тому випадку, якщо організм встигає мобілізувати «глибокі» резерви і підлаштуватися до специфіки їх впливу.

Екстремальні ситуації, які виникають в діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, мають свій конкретний зміст, проявляються у відповідних формах і можуть бути представлені для вивчення та аналізу психологічної класифікацією, в якій можна виділити такі типи таких ситуацій:

**Швидкоплинна.** У даній ситуації діяльність протікає при жорсткому дефіциті часу з максимальним психічним навантаженням, в готовності до негайних дій у виключно швидкому темпі. Цьому типу ситуації притаманні несподіванка, новизна окремих її елементів, швидкість виникнення, недолік і суперечливість інформації, інтенсивне функціонування мислення, швидкоплинність психічних процесів. Основний фактор даної ситуації – раптовість, тому тут велике значення має наявність у персоналу відповідного досвіду і навичок.

**Тривала.** Для ефективної діяльності в тривалій ситуації необхідні стійкі мотиви діяльності, психічна витривалість, висока мобілізованість, відповідальність, самостійність та інші якості персоналу, що підлягають особливому ризику.

**Ситуація з елементом невизначеності.** У цій ситуації перед персоналом виникає проблема вибору єдиного правильного рішення з кількох можливих і однаково значущих. Ситуації з елементом невизначеності притаманні відсутність або суперечливість інформації. У рішенні різноманітних завдань в рамках цієї ситуації визначальне значення набувають адекватна мотивація, емоційна стійкість, висока професійна підготовка та інтелектуальна працездатність.

**Ситуація, яка потребує готовності до екстрених дій.** Діяльність фахівців ризиконебезпечних професій в зазначеній ситуації потребує високого рівня уважності, швидкості перемикання психічних процесів, емоційної стійкості.

**Ситуація, яка поєднує несподіванку і дефіцит часу.** Характеризується необхідністю негайного прийняття правильного рішення, високим ступенем персональної відповідальності за прийняті рішення і дії, негайним проявом результатів.

**Ситуація з надходженням помилкової інформації.** Виникає, як правило, при відмовах або несправності приладів, устаткування або при отриманні дезінформації. Характеризується залежністю кількості помилкових рішень і дій від наявності часу і наявного досвіду.

**Ситуація "домінантного стану".** Обумовлена можливістю повного поглинання уваги яким-небудь одним видом діяльності. Виражається в тому, людина, перебуваючи в такому "домінантному стані", слабо реагує на інші впливи, сигнали і команди, що може призвести до негативних наслідків. Необхідно використання дуже сильних подразників або попереджувальних сигналів, які можуть вивести людину з цього стану "поглинання".

**Критична ситуація.** Пред'являє альтернативний вибір можливих результатів діяльності: перемога чи повна поразка. У критичній ситуації розкриваються індивідуальні особливості особистості, проявляються основні соціально-психологічні якості, адаптаційні можливості.

Екстремальна ситуація являє собою певне поєднання, сукупність різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, де число таких поєднань може бути нескінченним. Тому для ефективної регуляції поведінки особистості недостатньо лише визначити екстремальну ситуацію. Необхідно виділити основні соціально-психологічні детермінанти, які призводять до виникнення і розвитку негативних психічних станів у людини, що знаходиться в цій ситуації. Інакше кажучи, потрібно визначити стресс-фактори, які їх викликають.

Залежно від особливостей конкретних професійних завдань і умов, в яких вони вирішуються, особистість в екстремальних умовах діяльності піддається впливу різноманітних стресс-факторів, які умовно можна об'єднати в дві великі групи:

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

Група Б – фактори, які мають опосередкований емоційний вплив, залежний від професійних можливостей особистості: Б1 – дефіцит часу, Б2 – збільшення темпу дій, Б3 – поєднання декількох видів діяльності, Б4 – надлишок інформації, Б5 – крайня інтелектуальна складність, Б6 – ступінь злагодженості.

Сукупність перерахованих факторів створює психологічне навантаження, що впливає на людину в умовах екстремальної ситуації. Її розмір буде залежати від сумарного впливу факторів, але з обов'язковим домінуванням у загальному навантаженні окремих з них. А от розмір і структура психологічного навантаження в різних екстремальних ситуаціях буде визначатися особливостями конкретної професійної діяльності.

А1 – небезпека: для життя свого власного, підлеглих або взаємодіючих людей, спеціальної техніки та озброєння, без яких неможливе виконання службового завдання, а також життя рідних і близьких працівника. Небезпека сприймається як об'єктивно існуючий збіг обставин чи предметів, які загрожують життю та здоров'ю людей. При цьому вона може бути реальною або уявною.

Сприйняття небезпеки буде залежати від індивідуальних особливостей особистості: деякі схильні перебільшувати ступінь небезпеки, інші – недооцінювати. І те й інше шкідливо в їх професійній діяльності, так як небезпека завжди реальна. Безпосереднє сприйняття небезпеки має бути адекватним. Для цього вона не повинна застати працівника несподівано або викликати в нього непереборне відчуття страху. Це можливо при розвиненій стійкості в оцінці реальної небезпеки та обачності при зовні невразливій ситуації.

Неадекватне сприйняття небезпеки призведе до помилок, до зриву діяльності. При цьому зростає загроза летального результату для працівника.

Ось чому кожному фахівцю ризиконебезпечних професії необхідні холонокровність перед лицем смертельної небезпеки, хоробрість, витримка і самовладання.

A2 – невизначеність: це дефіцит або суперечливість особистісно-значимої інформації.

A3 – раптовість (несподіванка): як правило, вплив на психіку особистості даного чинника досягається на основі трьох основних параметрів – часу, місця і можливого засобу вирішення ситуації, що склалася.

A4 – негативні емоційні реакції: цей фактор включає нервозність, невпевненість у своїх діях. Він може викликати загострення вже наявних конфліктів і стимулювати розвиток нових міжособистісних конфліктних ситуацій, що знижує ефективність діяльності.

B1 – дефіцит часу на оцінку обстановки, підготовки і прийняття рішень в умовах впливу психогенних факторів. В умовах виконання завдання цей дискомфорт справляє гнітюче враження. Часу завжди не вистачає і особливо – при нестачі професійних навичок.

B2 – збільшення темпу дій. Все це потребує швидкості, як моторних дій, так і прийнятих рішень. При цьому ефективність майбутнього рішення може бути забезпечена на основі випереджального відображення, передбачення назріваючих подій.

B3 – поєднання декількох видів діяльності:

- аферентні операції – сприйняття інформації: отримання повідомлень за допомогою засобів зв'язку або встановлених сигналів, отримання наказів і команд від вищих начальників, отримання інформації від взаємодіючих працівників, підрозділів і т.п .;
- логічні операції – пов'язані з переробкою інформації, оцінкою обстановки та прийняттям рішення в ході виконання службових завдань;

- еферентні операції – пов'язані з виконанням прийнятих рішень. Усі види діяльності "спресовуються", збільшується їх психогенність, зростає психічна напруженість.

Таким чином, у всьому розмаїтті екстремальних ситуацій на психіку і поведінку особистості в екстремальних умовах професійної діяльності будуть впливати певні чинники, причини розвитку яких можна умовно розділити на дві групи: зовнішні і внутрішні.

Зовнішні:

- рішучість і темп здійснення службових дій;
- інтенсивність і новизна застосування спеціальної техніки, спецзасобів та зброї;
- загибель або поранення особового складу і цивільного населення;
- характер дій працівників;
- укомплектованість і якісний склад фахівців, його злагодженість, ступінь управління і стиль діяльності офіційних і неофіційних лідерів;
- безперервність, тривалість і динаміка виконання службового завдання;
- руйнування цивільних об'єктів;
- природно-географічні та кліматичні особливості місцевості;
- час року і доби.

Внутрішні:

1. Суб'єктивні чинники відображення умов службової діяльності:

- раптовість, несподіванка (нетривала за часом зміна обстановки, виникнення якої працівники не припускали);
- загроза (очікування можливих негативних наслідків службової обстановки);

- небезпека (усвідомлення реальної можливості негативного впливу конкретних елементів професійної діяльності на життя і здоров'я особового складу);
- новизна, незвичність компонентів службової діяльності;
- невизначеність (включає повну відсутність, нестачу або суперечливість інформації про обстановку);
- надлишок інформації (обсяг інформації перевищує можливості аналізу та узагальнення);
- дефіцит часу (на аналіз, оцінку обстановки, прийняття рішення і проведення конкретних дій);
- відповідальність (за виконання наказу, прийняття рішення і самостійні дії при виконанні службових завдань);
- усвідомлення працівником характеру і результатів професійної діяльності;
- тривалий час перенесення поневірянь, труднощів і дискомфорту (відсутність звичайних умов для життя і діяльності протягом великого проміжку часу).

## 2. Особливості індивідуально-особистісної сфери:

- відсутність, недостатня сформованість або наявність суперечливих мотивів діяльності в ході виконання службових завдань;
- наявність негативних для професійної діяльності емоційних особливостей особистості (надмірна вразливість, емоційна нестійкість, підвищена емоційна збудливість, невірноваженість);
- тривожність, агресивність, надмірна схильність до ризику;
- слабка здатність до адаптації в екстремальній обстановці, яка обумовлена браком досвіду (знань, умінь і навичок професійної та психологічної підготовки);

- невідповідність рівня домагань і самооцінки особистості;
- недостатній розвиток і функціонування психічних пізнавальних процесів;
- низькі можливості адаптації, які обумовлені станом здоров'я, витривалості, рівнем фізичного розвитку;
- несприятливий функціональний стан організму, викликаний психічною травмою, захворюванням або тривалою незадоволеністю фізіологічних потреб.

Кожен з цих факторів окремо може викликати розвиток різноманітних негативних психічних станів. Однак у процесі діяльності на психіку особистості в екстремальних умовах професійної діяльності будуть впливати, як правило, не один, а одночасно кілька стрес-факторів.

### **Висновок до I розділу**

Отже, у екстремальних умовах проходить діяльність працівників багатьох професій: льотчиків, космонавтів, пожежників при гасінні пожежі, військовослужбовців при виконанні бойових завдань, працівників правоохоронних органів при проведенні спецоперацій і так далі. Ці професії з самого спочатку припускають роботу в екстремальних умовах. Проте в таких умовах працюють і представники багатьох інших професій: водії, робітники "гарячих" цехів, рибалки, верхолази, диспетчери на різних видах транспорту, фахівці, робота яких пов'язана із струмами високої напруги і вибуховими речовинами, представники багатьох операторських професій та ін. Причому число таких професій і людей, зайнятих у вони, неухильно зростає.

Під впливом зовнішніх факторів і залежно від особистісних характеристик у людини формуються ті чи інші психічні стани. Вони дуже різні, їх інтегральна характеристика в конкретних умовах діяльності називається функціональним станом. Функціональний стан являє собою характеристику станів людини з точки зору ефективності виконуваних нею функцій і задіяних у цьому систем організму за критерієм надійності та

внутрішньої ціни діяльності. Інакше кажучи, функціональний стан людини показує, наскільки вона готова до виконання тієї чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів її організму і наскільки вони надійні.

Основними видами функціональних станів є:

1) стан оперативного спокою, характеризує готовність людини до виконання діяльності, але не відображує її специфіки;

2) стан адекватної мобілізації, характеризує людину, яка вже включилася в діяльність; при цьому зміни, що відбуваються в організмі людини, адекватні її діяльності;

3) стан динамічної неузгодженості, що виникає в тому випадку, коли відповідь організму неадекватна навантаженню або необхідна психофізіологічна відповідь перевищує актуальні можливості людини.

Найбільш характерним видом динамічної неузгодженості, що виникає в екстремальних умовах, є стрес. Момент переходу від стану адекватної мобілізації до стану динамічної неузгодженості визначає стійкість людини до стресу, або, інакше кажучи, стресостійкість.

Однак, як би не впливали зовнішні умови, надзвичайно важливими, якщо не вирішальними, є особистісні особливості людини. Найважливішою з них є емоційна стійкість (стійкість до стресу). Вона визначається здатністю людини зберігати працездатність в стані сильного емоційного напруження.

Екстремальні умови є таким ускладненням умов діяльності, яке набуває для особистості особливу значимість. Причиною найбільш сильного дезорганізуючого впливу екстремальних умов є невизначеність і дефіцит часу.

Екстремальні умови ми розглядаємо також як каталізатори тих інтрапсихічних сил, які в звичайних умовах не актуалізуються і залишаються прихованими. При посиленні напруженості суб'єкт проявляє ті якості (наприклад, вольові чи емоційні), які найбільшою мірою його характеризують.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 2.1. Особливості вивчення особистості в екстремальних умовах

Безпосереднє вивчення діяльності в екстремальних умовах не завжди можливо як з морально-етичних і економічних міркувань, так і з точки зору труднощів з фіксацією результатів діяльності в екстремальних умовах. Тому основним методичним прийомом вивчення діяльності в цих випадках є моделювання такої діяльності, насамперед – моделювання стресу. Моделі стресових ситуацій повинні відповідати трьом умовам:

- 1) наявність певної мотиваційної спрямованості, адекватної умовам реальної діяльності;
- 2) суб'єктивне сприйняття випробуваними їх як реальності;
- 3) дотримання морально-етичних норм.

Основні прийоми відтворення стресу в експерименті [17]:

1. Стрес, утворений порушеннями фізіологічного комфорту, наприклад, труднощі у здійсненні дихання, перевантаження при обертанні тіла, гіпервентиляція і т. п.

2. Стрес, викликаний електрошкірним пошкодженням чи тільки загрозою електроудару. Це є досить значним стрессором для осіб з підвищеною чутливістю до електричного струму.

3. Стрес як результат дефіциту часу.

4. Стрес, створюваний труднощами виконання завдання, наприклад, пред'явлення стимулів у швидкому темпі, погіршення умов роботи і т. п.

5. Стрес у вигляді реакції на появу сильних неочікуваних подразників для викликання безпосередньої емоційної реакції випробуваного (спалахи світла, різкі звуки і т. п.).

6. Стрес, створений шляхом введення спеціальних, особливих перешкод, близьких за змістом до виконуваної діяльності. Сюди відноситься і будь-яка ситуація, яка вимагає від людини одночасного виконання декількох дій.

7. Стрес неуспіху, коли напруга створюється шляхом повідомлення випробуваному неправдивих даних про результат роботи або постановці йому завдання, що неможливо виконати, тобто створення умов, коли результати діяльності перестають залежати від старанності та особистих досягнень випробуваного.

8. Стрес, утворений групою методів, здатних збільшувати для випробуваного значимість виконуваної роботи, тобто з урахуванням таких складних факторів психологічного порядку як мотивація, ставлення випробуваного до завдання, а також з урахуванням ціни «штрафу», заходи невірності помилки випробуваного, аварійності обстановки.

Слід ще раз підкреслити, що відтворення (моделювання) стресових ситуацій в експерименті буде ефективно тільки в тому випадку, якщо випробувані будуть належним чином мотивовані, приймуть експериментальну задачу як значиму і будуть виконувати її з належною відповідальністю. Для цього можуть бути використані такі прийоми [17]:

1. Створення стресу неуспіху. З метою впливу на самолюбство випробуваного зручно видавати випробування, що проводяться за тест з визначення розумових здібностей. Досвід показує, що така інструкція неминуче сприяє підвищенню активності випробуваного.

2. Включення в процес випробувань елементів змагальності.

3. Застосування таких способів регуляції людської поведінки, як осуд, позитивна чи негативна оцінка з боку експериментатора, його тон, переконливість, манера триматися і т. п.

Крім цього, можна використовувати і ті прийоми, які використовуються при організації ситуаційного експерименту та проведенні ситуаційного моделювання. Наприклад, при моделюванні умов зовнішнього середовища хороші результати може дати застосування нав'язаних станів (зокрема, гіпнозу). Такі прийоми успішно використовуються в космічній психофізіології для моделювання невагомості, прискорень, перевантаження, тепла і холоду і в інших випадках [33].

### **Організація дослідження**

Емпіричний рівень науково-дослідної роботи передбачав таку структурну організацію:

- дослідження особистісних особливостей рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»;
- дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера;
- дослідження рівня нервово-психічної стійкості;
- дослідження схильності до стресу за допомогою методики модифікації Фрідмана і Розенмана.

Для участі в дослідженні фахівців «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» було залучено 51 спеціаліст. Вік обстежених – 25 – 45 років. Для вивчення психологічних особливостей фахівців «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» використовували бесіду та психодіагностичні методики: Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла; "Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості" (Анкета "Прогноз"); методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; методика «Діагностика схильності до стресів» модифікації Фрідмана і Розенмана.

Слід відзначити, що досліджувані протягом всього емпіричного етапу являли собою формування яке має специфічні функції і діє в спеціальних умовах.

## 2. . **Методи дослідження**

Добір адекватних методів і методик дослідження – це обов’язкова умова сприяння ефективній діяльності в екстремальних умовах. Для виконання запланованих дослідницьких заходів нами використовувалась система методів, яка за своїми можливостями здатна вирішити завдання дослідження.

У емпіричному дослідженні застосовано анкетне опитування та психодіагностичні методики.

**Тестування** є методом психологічної діагностики, організованим у формі стандартизованих запитань або завдань. Тестовий метод дає можливість з певною ймовірністю встановити рівень розвитку навичок, знань, особистісних характеристик, психічних станів людини.

### ***Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла***

Мета опитувальника Р.Кеттела, що містить перелік біполярних показників, полягає в оцінюванні розвиненості особистісних якостей, сформованих 16 факторами:

Отримані значення кожного фактора переводять у стени (стандартні одиниці) за допомогою таблиць. З отриманих показників за всіма 16 факторами будують профіль особистості. При інтерпретації заслуговують на увагу насамперед піки профілю, тобто найнижчі і найвищі значення факторів у профілі, особливо ті показники, які в негативному полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стени, а в позитивному – від 8 до 10. Дані аналізують взаємозв'язки сукупності факторів у таких блоках: інтелектуальні особливості: (В, М, Q1); емоційно-вольові особливості (С, G, I,O,Q3,Q4); комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії (А, Н, Р, Е, Q2, N, L).

***"Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості"*** (Анкета "Прогноз") розроблена в ЛВМА ім. С.М. Кірова і призначена для початкового виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі початкові ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів в поведінці і діяльності людини. Вона є

відображенням одночасно психічного і соматичного рівня здоров'я індивіда. Нервово- психічна стійкість показує ризик дезадаптації особистості в умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного відображення функціонує в критичних умовах, що викликаються зовнішніми, так само як і внутрішніми чинниками [10].

Методика містить 84 питання, на кожне з яких пропонується дати відповідь "так" чи "ні". Результат анкетування визначається за 10–бальною шкалою, на підставі якої виноситься висновок про групі нервово психічної стійкості. Обстеження може проводитись як індивідуально, так і в групі. Загальний час обстеження – близько 20 хвилин.

Методика має дві шкали: шкалу надійності, шкалу нервово–психічної стійкості. Обробка результатів починається з першої шкали. Якщо сума балів по ній становить 10 і більше, то оцінка за другою шкалою не проводиться, результати обстеження вважаються недостовірними. Показник другої шкали отримують простим підсумовуванням позитивних і негативних відповідей, співпадаючих з ключем. На підставі обстеження виноситься оцінка за 10–бальною шкалою.

**Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера** дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так, водночас, і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера має 44 твердження, на кожне з яких пропонується дати відповідь "так" чи "ні".

Метою обробки результатів є отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності **Іо**. Це – сума збігу відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

**Методика «Діагностика схильності до стресів Дженкенсона» модифікації Фрідмана і Розенмана** має на меті визначити рівень схильності до стресу.

В залежності від виду стресора і характеру його впливу виділяють різні види стресу, в найбільш загальній класифікації – фізіологічний стрес, і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний. Інформаційний виникає в ситуації інформаційних перевантажень, коли людина не справляється з задачею, не встигає прийняти вірне рішення в потрібному темпі при високому ступені відповідальності за наслідки прийнятих рішень. Емоційний стрес появляється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи і т.д. при цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна, генералізована) ведуть до зміни в перебігу психічних процесів, емоційним зсувам, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушення рухової і мовної поведінки. Стрес може робити як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність (дистрес), аж до її повної дезорганізації. Тому оптимізація будь-якого виду діяльності повинна включати комплекс заходів попередження виникнення стресу.

Методика містить 21 запитання, на кожне з яких пропонується дати відповідь "так", "ні" або "незнаю".

#### Аналіз результатів:

Відповіді: "Так" – 2 бали, "Дещо середнє" – 1 бал. "Ні" – 0 балів. По 21 питанню підрахунок зворотній.

Норми: – до 9 балів В – низька піддаваність стресу, 22 – 25 перехід до А, 34 – 37 тип А – висока піддаваність стресу 12 – 9 балів – перехід до типу В, 12 – 15 балів – нейтральна зона.

### **3. Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація**

Професійна діяльність багато в чому залежить від індивідуальних особливостей людини. Віковий психічний розвиток характеризується, як наголошується в літературі, зростаючою індивідуалізацією у міру

дорослішання і старіння людини. Індивідуалізація є способом пристосування людини до об'єктивно заданої ззовні структури трудової діяльності.

Як стверджує Бич Х.Р., професійні якості, властивості особистості, сукупність яких є потенційними або актуальними здатностями до даної діяльності, а ослаблення їх приводить до стійких помилкових дій при професійному навчанні і надалі до зниження ефективності певної професійної діяльності [7].

Г.С. Абрамова називає наступні основні якості роботи кваліфікованого працівника: він повинен володіти високим рівнем моральності, уміти знаходити безліч реакцій (вербальних і невербальних) на широкий спектр ситуацій і проблем, що виникають в тій або іншій ситуації і уникати оцінних думок з приводу будь-яких дій. Відповідно необхідною якістю є креативність, спонтанність і адекватність. Крім того, кваліфікований працівник розуміє і приймає обмеження своїх можливостей, готовий до співпраці з колегами, реально оцінює свої можливості і рівень кваліфікації, постійно рефлексує зміст своєї професійної діяльності. Названа авторка вважає, що позиція кваліфікованого фахівця повинна базуватися на професійній рефлексії [2].

На думку різних психологів (Х.Р. Бича, А.Є. Боброва, М. Боневасера, В.П. Садкового та інших), фахівець «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» повинен мати високі загальні розумові здібності, бути проникливим, розсудливим, вільнодумним, аналітиком. Він має любити сумісні дії, підпорядковувати інтереси особи груповим інтересам, бути сумлінним, добросовісним, мати почуття обов'язку і відповідальності, бути сильним, енергійним, уміти підкоряти собі. Він сміливий, швидко вирішує практичні питання [ 6; 8; 14; 52].

Дослідження проводилось у березні – квітні 2021 року на базі «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України». Вибірка складалася з 51 спеціаліста.

За допомогою методики Дженкісона в модифікації Фрідмана і Розенмана ми виявили схильність рятувальників до стресу (таблиця 1). Аналіз

отриманих даних показав, що кількість досліджуваних типу Б, що характеризує низьку схильність до стресу 37%. до нейтральної зони відносяться 33 % працівників. Дана група опитуваних має в своєму арсеналі прийоми зменшення негативного впливу стресових ситуацій та активно застосовує їх на практиці.

До типу А та переходом до нього відноситься 6% рятівників. Таке становище ми пояснюємо тим, що робота в «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» пов'язана з певними самообмеженнями. У працівників немає права на грубість, навіть відповідь, принизливі репліки, адресовані постраждалим, на обман, аморальні прояви і так далі. Такого роду самообмеження, будучи повсякденними, знаходять силу професійних звичок. Самодисципліна дозволяє запобігати міжособистісним зіткненням, страхуючи і фахівця, і постраждалого від нервувань і дистресів.

*Таблиця 2.1.*

**Показники схильності рятівників до стресу у %**

<b>Показники схильності до стресу</b>	<b>% респондентів</b>
Тип Б	37
Перехід до типу Б	24
Нейтральна зона	33
Перехід до типу А	5
Тип А	1

Нерідко рятівникам «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» доводиться діяти в екстремальних умовах, що вимагають граничної мобілізації всіх сил, – психічних і фізичних. На наш

погляд, стресогенними чинниками є дефіцит часу для ухвалення оптимальних рішень, гостре переживання відповідальності і ризику. Непередбачені виробничі реакції спонукають до постійного самоконтролю і коректування поведінки. На жаль, не кожен спеціаліст за своїми психофізіологічними даними буває готовий до професійної діяльності в умовах високої емоційної і інтелектуальної напруги. Отримані результати по першій методиці частково підтвердились результатами методики В. А. Бодрова «Прогноз».

Дослідження рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» за методикою В. А. Бодрова «Прогноз» показало, що середньоарифметичний показник нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях складає 7,6 бали, що свідчить про маловірогідність нервово-психічних зривів.

При аналізі індивідуальних даних показник нервово-психічної стійкості був таким: 23,3% мали високу нервово-психічну стійкість, зриви майже не вірогідні, у 63,3% нервово-психічні зриви маловірогідні, і лише у 13,3% нервово-психічні зриви вірогідні.

Для діагностики особистісних особливостей нами було застосовано методику багатофакторного дослідження особистості, розроблену Р. Кеттеллом. (16-PF 187-A), яка є адекватною цілям та завданням нашої роботи, оскільки дозволяє виявити велику кількість показників особистісного розвитку, які прямо пов'язані з діяльністю людини взагалі та професійною діяльністю рятівника.

Термін «особистість» в англійській мові («personality») походить від латинського «persona». Спочатку це слово позначало маски, які надягали актори під час театральної вистави в старогрецькій драмі. По суті, цей термін тоді указував на комічну або трагічну фігуру в театральній дії. Таким чином, із самого початку в поняття «особистість» був включений зовнішній, поверхневий соціальний образ, у який входить індивідуальність, коли грає певні життєві ролі, – якась «личина», суспільна особистість, звернена до оточуючих [1].

Не дивлячись на безліч визначень особистості, всі автори солідарні в тому, що це психологічне новоутворення якісно відрізняє людину від решти всіх живих істот і що це якісна відмінність, детермінована ступенем її «включеності» в соціальні відносини при безперечному впливі природно заданих властивостей. Наведемо декілька визначень особистості, сформульованих видатними вітчизняними психологами.

Особистість, на думку О. М. Леонтєва, – це психологічне утворення особливого типу, що породжується життям людини у суспільстві [39].

Загальний підхід до розуміння проблеми особи, позначений О. М. Леонтєвим, знайшов свій розвиток у роботах А. В. Петровського.

А. В. Петровський дає наступне визначення особистості: «Особистістю в психології позначається системна соціальна якість, якої набув індивід у предметній діяльності і спілкуванні і яка характеризує рівень і якість громадських стосунків індивіда» [50].

Ковальов О. Г. визначив поняття особи як складне, багатогранне явище громадського життя, ланку в системі громадських стосунків. Особа є продуктом суспільно-історичного розвитку, з одного боку, і діяч громадського розвитку – з іншого [34].

Б. Г. Ананьєв говорив, що особистісні особливості представляють собою психологічні ефекти соціального розвитку людини. Особистість – суб'єкт суспільної поведінки та комунікації [4].

За Ю. В. Щербатих, особистість – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей, що формуються протягом життя і визначають своєрідне для даної людини ставлення до себе, суспільства і навколишнього світу в цілому [61].

Проблема особистості, будучи однією з центральних в теоретичній та прикладній психології, виступає як дослідження характеристики психічних властивостей і стосунків особи, індивідуальних особливостей і відмінностей між людьми, міжособистісних зв'язків, статусу і ролей особи в різних спільностях, суб'єкта громадської поведінки і конкретних видів діяльності [6].

Проблемою особистості займалися такі психологи, як: Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов, А. В. Петровський, О. Г. Ковальов, С. Л. Рубінштейн, Е. В. Шорохов, В. М. М'ясищев, Д. М. Узнадзе, Бодальов О. О., Р. С. Немов, Брушлинський А. В., Щербатих Ю. В., Зінченко В. П., Кон І.С., Ядов В. О., Лазурський О. Ф., Платонов К. К., Шкуратова І.П. та інші.

Психологічні особливості особистості пожежних – рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», що характеризують мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні, психопатологічні та типологічні особливості, виступають основними передумовами успішності в професійній діяльності.

Відповідно до мети дослідження було проведено емпіричне дослідження рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України». У дослідженні взяли участь 51 чоловік зі стажем роботи не менш 5 років. Для вивчення особистості була використана «Методика багатофакторного дослідження особистості» Р. Кеттела.

Як свідчать дані, показані на рисунку, всі значення особистісних показників знаходяться в середньому та високому діапазоні (від 4,5 до 7,0 стенів), що не дає можливості стверджувати наявність якихось особливо виражених якостей.

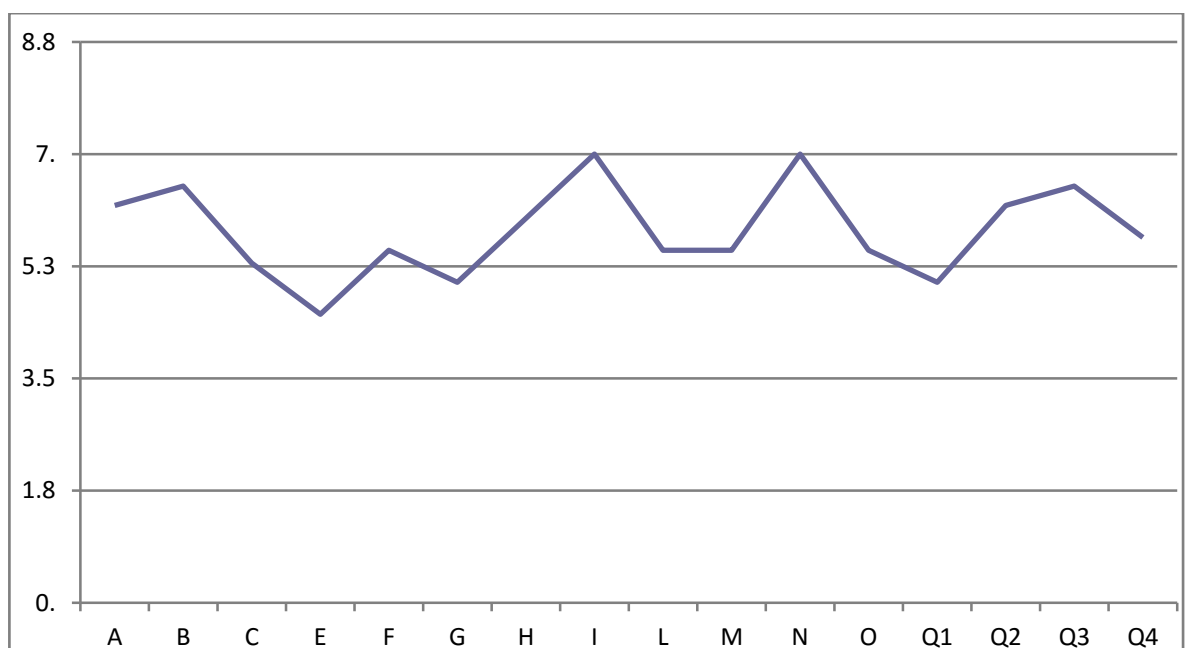


Рис. 2.1 Середні показники по вибірці за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла.

Такі дані можна пояснити тим, що ми знайшли середні значення для всіх досліджуваних, а воно завжди знаходиться в цьому діапазоні інтерпретації.

Найменше значення (4,5стена) має фактор Е (конформність - домінантність). Це свідчить про те, що наші досліджувані проявляють покірливість, невпевненість у собі, схильність до самозвинувачення, бажання уникати перешкод, не бачити їх; боязкість, невміння відстоювати свою точку зору; схильність чітко виконувати інструкції; доброзичливість, слухняність, тактовність, скромність. Це може бути викликане надмірним професійним навантаженням і, як наслідок, схильністю до нервово-психічної нестійкості. При наступному порівнянні отриманих результатів за методикою Кеттелла з результатами за методикою «Прогноз» наше припущення підтверджується.

Найвищі показники (7 стенив) профілю нашої вибірки – за факторами І (піддатливий – твердий, жорсткий), L (довірливість – підозріливість) і N (гнучкий (дипломатичний) – прямолінійний). Такі показники свідчать про наявність у наших досліджуваних прагнення до самоствердження, незалежності. Люди з високими показниками за цими факторами зазвичай домінантні, агресивні, обережні, нетовариські, часто сконцентровані на собі. Досить часто таким людям бракує гнучкості в поведінці, вони нечутливі до нюансів спілкування і змін ситуації; проявляють недисциплінованість; схильність до конфліктів, амбітність, самозадоволення.

Перейдемо до аналізу даних за вторинними факторами (табл. 2. 2).

При вивченні особистості рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», відповідно до методики, де подано 16 факторів особистості, які можна представити в таких блоках, як інтелектуальні особливості, емоційно-вольові особливості та комунікативні якості і особливості міжособистісної взаємодії, були отримані наступні результати:

*Таблиця 2.2*

**Показники інтелектуальних особливостей у рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»**

Фактори	Група № 1 (висока вірогідність)	Група № 2 (зриви маловірогідні)	P
В – «низький інтелект – високий інтелект»	6,3	6,7	
М – «праксернія – аутія»	4,9	5,8	0,05
Q1 – «консерватизм – радикалізм»	4,7	4,7	

Як видно з таблиці 2.2, виявлені достовірні відмінності за фактором М – «праксернія – аутія» ( $P < 0,05$ ). У групі № 2 переважає «праксернія». Ці дані свідчать про те, що рятівники, у яких високий рівень нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» більш практичні, швидко вирішують практичні питання, уникають всього незвичайного, дотримуються громадських норм, керуються об'єктивною реальністю, надійні і неспокійні, але тверді. Їм властива деяка обмеженість, зайва увага до дрібниць, на відміну від групи № 1, у якій переважає «аутія».

Це говорить про те, що для осіб схильних до нервово-психічної нестійкості характерна мрійливість, ідеалістичність, багата уява, неухважність, невірноваженість. Крім того ці особи відрізняються високим творчим потенціалом.

Достовірних відмінностей за фактором В – «низький інтелект – високий інтелект» не виявлено. В обох групах виявлено високий рівень інтелекту. Це говорить про те, що для всіх рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» незалежно від рівня нервово-психічної стійкості, характерно абстрактне мислення, кмітливість, проникливість, тобто високі загальнорозумові здібності.

Так само в обох групах за фактором Q1 – «консерватизм – радикалізм» достовірних відмінностей не виявлено. В обох групах виявлено схильність до консерватизму. Це говорить про те, що досліджувані у обох групах мають усталені погляди та ідеї, терпимі до традиційних труднощів і підозрілі до нових людей, із сумнівом ставляться до нових ідей, схильні до моралізації.

Як видно з таблиці 2.3, виявлено достовірні відмінності за фактором G – «низьке супер-его – високе супер-его» ( $P < 0,001$ ). У групі № 2 виявлено високе супер-его. Це говорить про те, що для емоційно стійких осіб більш характерними є такі риси, як сильний характер, наполегливість, сумлінність, врівноваженість, відповідальність, завзятість, рішучість. Вони більшою мірою дотримуються моральних стандартів і правил, мають ділову спрямованість. У групі № 1 спостерігається низьке супер-его, що говорить про схильність рятівників до почуттів, непостійність, гнучкість, незалежність, безпринципність, неорганізованість та безвідповідальність. Також емоційно нестійкі працівники проявляють незгоду із загальноприйнятими нормами і схильні до антисоціальної поведінки.

Таблиця 2.3

***Показники емоційно-вольових особливостей у рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»***

№	Фактори	Група № 1 (висока вірогідність)	Група № 2 (зриви маловірогідні)	P
	C – «слабкість Я – сила Я»	5,3	5,4	
	G – «низьке супер-го – високе супер-его»	4,6	5,6	0,001
	I – «харрія – премсія»	6,3	5,1	0,01
	O – «гіпертимія–гіпотимія»	6,2	5,2	0,05

	Q3 – «низька зарозумілість – висока зарозумілість»	6,5	6,6	
	Q4 – «низька его-напруженість – висока его-напруженість»	5,9	5,6	

Так само виявлені достовірні відмінності за фактором І – «харрія – премсія» ( $P < 0,01$ ). Для групи № 1 характерна «премсія», тобто м'якосердечність, чутливість, доброта, м'якість, терпимість до себе і до оточуючих, а також обережність, залежність і занепокоєння.

Емоційно стійкі ж, досліджувані у групі № 2, навпаки, схильні до «харрії», тобто низької чутливості, практичності й реалістичності суджень. Як правило вони є самовпевненими, мужніми і черствими у стосунках.

Виявлені достовірні відмінності за фактором О – «гіпертимія – гіпотимія» ( $P < 0,05$ ). Отримані дані свідчать про те, що для групи № 2 характерна «гіпертимія», тобто безпечність, самовпевненість, спокій, благодущність і холонокровність. Вони не чутливі до схвалення або осуду оточуючих. У групі № 1 виявляється «гіпотимія», тобто для нестійких особистостей властива невпевненість у собі, стурбованість, чуйність до реакцій оточуючих та депресивність.

Не встановлено достовірних відмінностей за фактором С – «слабкість Я – сила Я». У досліджуваних в обох групах більш проявляється слабкість Я. Це говорить про те, що для рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» характерна емоційна нестійкість, чутливість, поступливість, втомленість, мінливість у відносинах та ухилення від відповідальності.

Не встановлено також достовірних відмінностей по фактору Q3 – «низька зарозумілість – висока зарозумілість». В обох групах виявляється «висока зарозумілість», що говорить про те, що незалежно від рівня нервово-психічної

стійкості особистості характерно самолюбство і самоконтроль. Досліджувані в обох групах схильні до лідерства, здатні контролювати свої емоції та поведінку.

Також не виявлено достовірних відмінностей і за фактором Q4 – «низька его-напруженість – висока его-напруженість». В обох групах виявлена висока его-напруженість. Це говорить про те, що рятувальники «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», є енергійними, активними і виявляють підвищену мотивацію.

Таблиця 2.4

**Показники комунікативних особливостей у рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»**

№	Фактори	Група № 1 (висока вірогідність)	Група № 2 (зриви маловірогідні)	P
	A – «шізотимія – афектотимія»	6,4	5,8	
	H – «тректія – пармія»	4,6	5,7	0,01
	F – «стриманість – експресивність»	5,3	5,4	
	E – «конформність – домінантність»	6,6	3,9	0,001
	Q2 – «залежність від групи – самодостатність»	6,2	6,8	
	N – «прямолінійність – дипломатичність»	5,9	7,3	0,001
	L – «алексія – протенсія»	7,3	6,6	0,001

Як видно з таблиці 2.4, виявлені достовірні відмінності за фактором H – «тректія – пармія» ( $P < 0,01$ ). У групі № 2 виявлена «пармія», що говорить про схильність цих осіб до ризику, соціальну сміливість. Для них характерна

активність, імпульсивність, товариськість, чутливість, чуйність і добродушність, на відміну від емоційно нестійких досліджуваних у групі № 1, у яких виражена «тректія», яка свідчить про їх нерішучість, стриманість, сором'язливість, підвищену чутливість до загрози, невпевненість у власних силах.

Також виявлені достовірні відмінності за фактором Е – «конформність – домінантність» ( $P < 0,001$ ). Отримані результати свідчать про те, що досліджуваним групи № 1 властива «домінантність», тобто для емоційно нестійких працівників характерна владність, непоступливість, самовпевненість і незалежність. Для досліджуваних групи № 2 характерна «конформність», тобто м'якість, сором'язливість, залежність, пасивність, дипломатичність і поступливість.

Виявлено достовірні відмінності за фактором N – «прямолінійність – дипломатичність» ( $P < 0,001$ ). У досліджуваних в обох групах виявлена «дипломатичність». У досліджуваних групи № 2 цей показник виявляється більшою мірою, ніж у групі № 1. Це говорить про те, що особи нервово-психічно стійкі є більш проникливими, частіше виявляють хитрість, обачність і обережність, ніж схильні до нервово-психічної нестійкості, для яких так само властива дипломатичність, але у меншій мірі.

Виявлені достовірні відмінності за фактором L – «алексія – протенсія» ( $P < 0,001$ ). У досліджуваних в обох групах виявлена «протенсія». У досліджуваних групи № 1 цей показник виявляється більшою мірою, ніж у групі № 2. Це свідчить про те, що емоційно невірноваженим більш властива підозрілість, велика зарозумілість, дратівливість, егоцентричність, ніж тим, хто володіє собою, хоча дані характеристики їм також властиві, але у меншій мірі.

Достовірних відмінностей за фактором А – «шизотимія – афектотимія» не виявлено. Для досліджуваних в обох групах характерна афектотимія, тобто сердечність, комунікабельність, відвертість та уважність до людей.

Не встановлено також достовірних відмінностей по фактору F – «стриманість–експресивність», в обох групах виявлено показник

«стриманість». Це свідчить про те, що для досліджуваних рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», характерними є такі риси, як розсудливість, рівновага, замисленість, обережність та самоаналіз.

Так само не встановлено достовірних відмінностей по фактору Q2 – «залежність від групи – самодостатність», в обох групах спостерігається показник «самодостатність». Це говорить про незалежність від групи, самостійність у прийнятті рішень.

Психологічні особливості особистості виступають основними передумовами успішності в професійній діяльності. Професійна діяльність рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» протікає в екстремальних умовах і характеризується впливом значного числа стресогенних факторів. Тому індивідуально-психологічні особливості рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», що характеризують інтелектуальні, комунікативні, емоційно-вольові особливості, визначають ефективність професійної діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що рятувники «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» мають деякі відмінності за шкалами в залежності від емоційної стійкості рис 2.

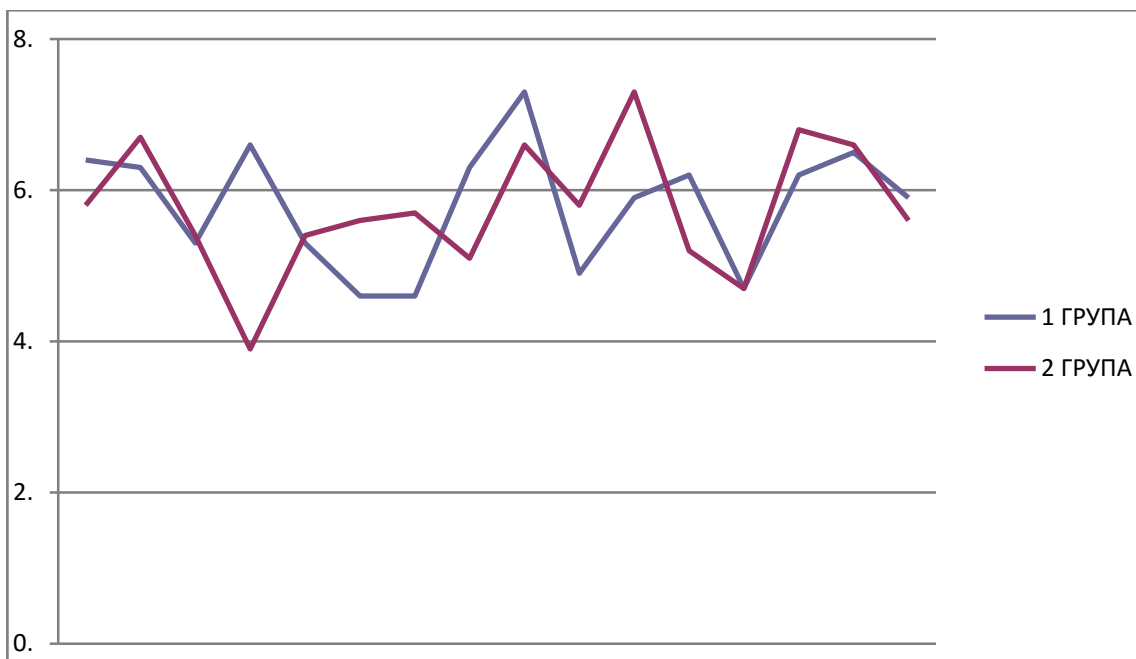


Рис. 2.2 Порівняльна характеристика за Кеттеллом рятувників з нервово-психічною стійкістю та нестійкістю

Що стосується інтелектуальних особливостей рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», то тут можна визначити те, що як у емоційно стійких так і нестійких працівників виявляється високий рівень інтелекту та схильність до консерватизму. Що до практичності, то результати дослідження показали, що рятувники, які проявляють емоційно-психічну стійкість виявляються більш практичними та надійними, на відміну від іншої групи, яким у більшій мірі властива мрійливість, ідеалістичність та творчі здібності.

У комунікативній сфері рятувники «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» спостерігаються значущі відмінності між групами досліджуваних. Для емоційно стійких осіб характерна активність, комунікабельність, сміливість, схильність до ризику, чуйність, на відміну від нестійких, яким не властива нерішучість, стриманість, чуйність до загрози та уважність до оточуючих.

Також за результатами дослідження емоційно не стійкій групі досліджуваних властива домінантність, незалежність та самовпевненість, на відміну від групи № 2, які виявляються більш пасивними та поступливими.

Для рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», характерна дипломатичність, але достовірні відмінності свідчать про те, що емоційно нестійкі все ж більш дипломатичні, тобто більш проникливі, обережні, хитрі, ніж емоційно стійкі, яким дипломатичність властива у меншій мірі.

Дані дослідження говорять про те, що перша група досліджуваних більш егоцентрична та зарозуміла, хоча для емоційно стійких ці характеристики також властиві.

Стосовно інших комунікативних показників у рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», то результати говорять про те, що для більшості осіб незалежно від рівня нервово-психічної стійкості характерна комунікабельність, сердечність, уважність до людей, рівновага, обережність, самоаналіз та самодостатність.

Що стосується емоційно-вольових особливостей рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», то можна визначити те, що для другої групи досліджуваних характерне високе супер-его, тобто сильний характер, наполегливість, рішучість та врівноваженість, на відміну від першої, яким властиве низьке супер-его, тобто непостійність, неорганізованість та безпринциповість.

Дані дослідження свідчать про те, що емоційно нестійкі більш сердечні, чутливі та схильні до емпатії, на відміну від другої групи, яким властива реалістичність суджень, мужність та самовпевненість.

Також емоційно стійким працівникам властива безпечність, холоднокровність, самонадіяність, в той час як нестійкі – більш схильні до стурбованості, суєтливості та депресивності.

Щодо інших емоційно-вольових показників особистості рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» то для них характерними виявляються такі риси, як енергійність, активність, підвищена мотивація, самоконтроль і здатність контролювати свої емоції та поведінку.

Люди розрізняються між собою за рівнем контролю над особистісно важливими подіями. Можливі два полярні типи такої контролюючої поведінки: екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які трапляються з нею, є результатом зовнішніх дій інших людей. У другому випадку людина інтерпретує значимі події як результат власної діяльності. Локус контролю, характерний для індивіда, є універсальним і стосується всіх основних сфер життєдіяльності особистості. За результатами дослідження рівня суб'єктивного контролю серед рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» були отримані наступні дані, що представлені в таблиці 2.4. Для групи з високим рівнем нервово-психічної стійкості відзначаються навищі показники за шкалами загальної інтернальності (її відзначили 68,1 % випробуваних), за шкалою інтернальності в системі виробничих відносин – 78,2 %, за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин 52,4 %, за шкалою інтернальності у сфері здоров'я – 64,3 %. Іншими словами, це може свідчити про те, ці особи вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події й за те, як складається їхнє життя в цілому. Крім того, такі люди вважають свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, складних відносин у колективі, у своєму просуванні. Дана категорія осіб вважає, що самі домоглися всього того позитивного, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з успіхом досягти своїх цілей в майбутньому.

**Домінуючі шкали суб'єктивного контролю у рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» (у %)**

Шкали суб'єктивного контролю	Група № 1 (висока вірогідність)	Група № 2 (зриви маловірогідні)	P
Шкала загальної інтернальності	68,1	32,2	0,05
Шкала інтернальності у сфері досягнень	21,5	3,5	0,05
Шкала інтернальності у сфері уникання невдач	46,2	12,3	0,01
Шкала інтернальності в системі виробничих відносин	78,2	34,6	0,01
Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин	52,4	13,2	0,01
Шкала інтернальності у сфері здоров'я	64,3	27,4	0,05
Шкала інтернальності в системі міжособистісних відносин	41,6	12,4	0,05

Для групи схильної до нервово-психічної нестійкості відзначаються низькі показники по шкалах інтернальності у сфері досягнень – 3,5 %, інтернальності в області уникання невдач 12,3 %, по шкалі інтернальності у сфері сімейних відносин – 13,2 %, по шкалі інтернальності у сфері міжособистісних відносин – 12,4 %. Це свідчить про те, що для групи рятувників, у яких домінує екстернальний тип суб'єктивного контролю, характерна відсутність усвідомлення зв'язку між своїми діями й значимими для себе подіями життя, вони не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і вважають, що більшість подій і вчинків є результатом дії інших людей. Крім

того, дана група схильна приписувати відповідальність за свої невдачі і подібні події іншим людям, або вважати ці події результатом невдачі.

При порівнянні результатів, отриманих у процесі вивчення шкал суб'єктивного контролю між групами, що мають високий (інтерналі) та низький (екстернали) рівень суб'єктивного контролю, маємо наступні достовірні відмінності: за шкалою інтернальності у сфері досягнень цей показник складає 2,25 ( $p > 0,05$ ), за шкалою інтернальності в області досягнень – 1,76 ( $p > 0,05$ ), за шкалою інтернальності у сфері уникання невдач – 2,39 ( $p > 0,01$ ), за шкалою інтернальності у сфері виробничих відносин – 2,81 ( $p > 0,01$ ), за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин – 2,70 ( $p > 0,01$ ), по шкалі інтернальності в області здоров'я – 1,76 ( $p > 0,05$ ), за шкалою інтернальності у сфері міжособистісних відносин – 2,08 ( $p > 0,05$ ).

### **Висновок до II розділу**

Безпосереднє вивчення діяльності в екстремальних умовах не завжди можливо як з морально-етичних і економічних міркувань, так і з точки зору труднощів з фіксацією результатів діяльності в екстремальних умовах. Тому основним методичним прийомом вивчення діяльності в цих випадках є моделювання такої діяльності, насамперед – моделювання стресу.

Емпіричний рівень науково-дослідної роботи передбачав таку структурну організацію:

- дослідження особистісних особливостей рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»;
- дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттгера;
- дослідження рівня нервово-психічної стійкості;
- дослідження схильності до стресу за допомогою методики модифікації Фрідмана і Розенмана.

Для участі в дослідженні рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» було залучено 51 спеціаліст.

До типу А та переходом до нього відноситься 6% рятівників. Таке становище ми пояснюємо тим, що робота в «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» пов'язана з певними самообмеженнями. У працівників немає права на грубість, навіть відповідь, принизливі репліки, адресовані постраждалим, на обман, аморальні прояви і так далі. Такого роду самообмеження, будучи повсякденними, знаходять силу професійних звичок. Самодисципліна дозволяє запобігати міжособистісним зіткненням, страхуючи і фахівця, і постраждалого від нервувань і дистресів.

Дослідження рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» за методикою В. А. Бодрова «Прогноз» показало, що середньоарифметичний показник нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях складає 7,6 бали, що свідчить про маловірогідність нервово-психічних зривів.

При вивченні особистості рятівника «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», відповідно до методики Кеттелла, виявлені достовірні відмінності за фактором М – «праксернія – аутія» ( $P < 0,05$ ).

Достовірних відмінностей за фактором В – «низький інтелект – високий інтелект» не виявлено. В обох групах виявлено високий рівень інтелекту. Це говорить про те, що для всіх рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» незалежно від рівня нервово-психічної стійкості, характерно абстрактне мислення, кмітливість, проникливість, тобто високі загальнорозумові здібності.

Виявлено достовірні відмінності за фактором G – «низьке супер-его – високе супер-его» ( $P < 0,001$ ) та за фактором I – «харрія – премсія» ( $P < 0,01$ ).

Виявлені достовірні відмінності за фактором O – «гіпертимія – гіпотимія» ( $P < 0,05$ ). Отримані дані свідчать про те, що для групи № 2 характерна «гіпертимія», тобто безпечність, самовпевненість, спокій, благодущність і холоднокривність. Вони не чутливі до схвалення або осуду оточуючих. У групі № 1 виявляється «гіпотимія», тобто для нестійких особистостей властива

невпевненість у собі, стурбованість, чуйність до реакцій оточуючих та депресивність.

Виявлені достовірні відмінності за фактором Н – «тректія – пармія» ( $P < 0,01$ ). У групі № 2 виявлена «пармія», що говорить про схильність цих осіб до ризику, соціальну сміливість. Для них характерна активність, імпульсивність, товариськість, чутливість, чуйність і добродушність, на відміну від емоційно нестійких досліджуваних у групі № 1, у яких виражена «тректія», яка свідчить про їх нерішучість, стриманість, сором'язливість, підвищену чутливість до загрози, непевненість у власних силах.

Також виявлені достовірні відмінності за фактором Е – «конформність – домінантність» ( $P < 0,001$ ).

Не встановлено достовірних відмінностей по фактору F – «стриманість – експресивність», в обох групах виявлено показник «стриманість». Це свідчить про те, що для досліджуваних рятувальників ДП «Мобільний рятувальний центр ДСНС України», характерними є такі риси, як розсудливість, рівновага, замисленість, обережність та самоаналіз. Для групи з високим рівнем нервово-психічної стійкості характерні найвищі показники за шкалами загальної інтернальності (її відзначили 68,1 % випробуваних), за шкалою інтернальності в системі виробничих відносин — 78,2 %, за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин 52,4 %, за шкалою інтернальності у сфері здоров'я – 64,3 %.

Для групи схильної до нервово-психічної нестійкості відзначаються низькі показники по шкалах інтернальності у сфері досягнень – 3,5 %, інтернальності в області уникання невдач 12,3 %, по шкалі інтернальності у сфері сімейних відносин – 13,2 %, по шкалі інтернальності у сфері міжособистісних відносин – 12,4 %.

Дослідження показало, що інтерналі більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевнені в собі й терпиміші.

А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію

## РОЗДІЛ ІІІ

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

#### 3.1. Сутність і види психологічної підтримки

Підвищенню ефективності діяльності в екстремальних умовах сприяє правильно організована психологічна підтримка. Під нею розуміють цілеспрямований вплив на людину з метою полегшення її діяльності, переведення супроводжуваних її переживань з негативного в позитивний аспект, в результаті чого слід очікувати підвищення ефективності діяльності. Психологічна підтримка повинна бути безперервною, починатися в період професійного відбору та підготовки до діяльності і тривати при її виконанні [30]. Відповідно до цього і повинні плануватися етапи підтримки, її завдання, зміст і форми впливу.

Психологічна сумісність спеціалістів є одним з важливих факторів, які визначають успішність їх професійної діяльності, що зумовлено:

- колективним характером обслуговування й експлуатації техніки;
- впливом ефективності праці одного спеціаліста на якість роботи інших спеціалістів або всього колективу в цілому;
- зміною функціонального стану й працездатності спеціалістів під час виконання професійних обов'язків в результаті комплексної постійної дії гідрометео факторів, параметрів умов життєдіяльності технічного об'єкту, соціально-психологічних та медико-біологічних факторів;
- суттєвим скороченням кількості персоналу у зв'язку з оснащенням новою технікою.

Психологічна сумісність передбачає таке поєднання особистих властивостей та якостей людей, яке сприяє успішному виконанню ними соціально-ролевих функцій й професійних обов'язків в колективі. Швидкість,

спрямованність й ступінь зміни процесів внутрішньогрупової міжособистої взаємодії спеціалістів при виконанні учбових завдань суттєво залежить від об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів відносять специфіку праці спеціалістів, умови життєдіяльності об'єктів, інтенсивність та характер професійної діяльності, тривалість та напруга при виконанні учбового завдання, численність групи та її організація, ступінь ізоляції колективу.

Суб'єктивними факторами є індивідуальні якості особистості, професійна придатність спеціаліста, характер, настанова на роботу, ступінь спільноти індивідуальної мети, ідеалів, потреб спрямувань, інтересів, стиль керівництва колективом, взаємовідносини між офіційними та неофіційними лідерами, характер й вираженість міжособистих відносин в колективі.

Комплектування колективу за принципом психологічної сумісності є найбільш ефективним засобом забезпечення оптимальних й персональних відносин й психологічного сприйняття спеціалістів у відповідності з метою та завданням їх діяльності. Даний спосіб регуляції міжособистих відносин повинен застосовуватись при комплектуванні найбільш важливих, невеликих по кількісному складу колективів в процесі навчання (спеціалізації, підвищення кваліфікації). На першому етапі формування колективу проводиться оцінка потенційної сумісності шляхом вивчення їх особистих якостей в процесі професійного відбору за допомогою методик Кеттела або Леонгарда-Шмішека.

На другому етапі формування колективу проводиться оцінка актуальної психологічної сумісності за допомогою соціометричного методу, не раніше ніж через 6 місяців після їх спільного навчання (роботи), протягом яких з врахуванням соціальних факторів, особистих та ділових якостей, й рівня професійної підготовки в основному складаються внутрішньогрупові міжперсональні відносини.

Оптимально можливий рівень психологічної сумісності в колективі при їх комплектуванні з обмеженої по кількості групи спеціалістів досягаються

ШЛЯХОМ:

- обов'язкового розсередження по різних колективах осіб з взаємно-негативними або негативно-нейтральними взаємовідносинами;
- бажаного розподілу в різних колективах осіб з взаємо-нейтральним ставленням один до одного;
- переважного розподілу в різних колективах осіб з позитивно-негативним характером відносин;
- підбору спеціалістів з взаємопозитивними та в окремих випадках позитивно-нейтральними відносинами.

Психологічна сумісність під час учбової підготовки досягається рядом загально-організаційних заходів. Так, гуманітарна підготовка спрямовується на формування спільності поглядів, соціальних настанов, мотивів поведінки, колективної мети й цінностей, моральних якостей. Індивідуальні та колективні тренування спеціалістів в складних та незвичайних умовах (дефіцит часу, нестача чи надлишок інформації, дія перешкод і т.д.) дозволяють закріпити не тільки раціональні дії з обслуговування та техніки, але й сформувати міжособисті відносини, адекватні специфіці взаємодії в цих умовах.

Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості, почуття товариства взаємодопомоги, дружби, впевненості в своїх силах. Крім того, заняття аутотренінгом сприяють регуляції самопочуття, поведінки, негативних емоційних проявів на дію різних факторів під час роботи.

Змістом заходів щодо підтримки психологічної сумісності спеціалістів під час виконання діяльності підбір складу змін (ПУ,ОП) з врахуванням міжособистєних стосунків, які вже склалися, контроль за зміною психологічної сумісності. Можливо й використання медичних заходів і психофізіологічних – призначення седативних фармзасобів та проведення курсів або сеансів дії імпульсним електричним струмом на ЦНС з метою профілактики емоційних

зривів, міжособистих конфліктів, аутотренінгу, спеціальної фізичної підготовки окремо або ж в поєднанні.

### *Оптимізація емоційного стану й психологічного клімату*

Значні емоційні навантаження можуть призводити до змін в організмі, сприяти швидкому розвитку вираженого втомлення та перевтомлення, а в деяких випадках навіть викликати психічні порушення. Надійність професійної діяльності досягається в першу чергу вихованням у кожного члена колективу високих моральних і психологічних якостей, дисциплінованості й ініціативи, що включає:

- всебічний розвиток сукупності волевих якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самоволодіння, витримки, наполегливості);
- формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкості до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій);
- розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму;
- набуття досвіду подолання перешкод при роботі в екстремальних умовах;
- всебічний розвиток якостей професійного мислення в аварійних ситуаціях;
- розвиток стійкості до монотонії в звичайних умовах.

Встановлено, що зміни в організмі менш виражені, якщо спеціаліст тренований, професійно досвідчений, фізично загартований й підготовлений до подолання перешкод.

При виконанні тренувань у спеціалістів необхідно загострювати й підтримувати почуття переднього краю, для чого додатково пояснюються

завдання, мета, стан та вимоги готовності до роботи в екстремальних умовах.

Оптимальний емоційний стан потребує створення в колективах психологічно сприятливих умов для професійної діяльності, основу яких складає ділова атмосфера, взаємна підтримка, справедлива вимогливість. Під час тренувань особлива увага приділяється нормалізації взаємовідносин, попередженню й виключенню конфліктних ситуацій й емоціональних зривів.

Ефективним засобом профілактики астеничних емоційних станів вважається проведення загально-організаційних заходів, які підвищують емоційну стійкість організму до несприятливих факторів діяльності спеціалістів (раціональний режим праці та відпочинку, систематичні заняття фізпідготовкою, повноцінний сон).

Для поліпшення емоційного стану суттєве значення мають доповнення кольорової гами, правильний вибір фарб житлових приміщень, "живі" куточки, режим освітлення. Добре впливає на емоційний стан спеціалістів організований відпочинок з врахуванням індивідуальної схильності людей.

Зменшенню вираженості емоційних реакцій на екстремальні подразники сприяє аутотренінг, завдяки чому досягається довільна концентрація уваги на функціональних обов'язках, переключення з одного виду діяльності на другий, свідомий виклик протилежного емоційного стану. Не слід забувати й можливості ефекту переносу, наслідування при зовнішній дії керівників та досвідчених спеціалістів.

Позитивний вплив на емоційний стан чинять мотиви діяльності, котрі можуть змінюватись особливо в другій половині циклу діяльності. Підтримка й підвищення мотивації, стимулювання інтересу й потреби до якісного виконання професійних обов'язків – один з головних напрямів в роботі керівного складу колективу. Постановка завдань колективу в цілому та за етапом діяльності, їх конкретизація з врахуванням специфіки роботи спеціалістів на ОП та ПУ, шляхів та засобів їх досягнення – важлива умова формування у спеціалістів

мотивів якісного виконання функціональних обов'язків. Важливе місце в оптимізації емоційного стану спеціалістів займають постійний контроль за їхньою роботою підведення підсумків за етапами виконання елементів учбового завдання та інструктажні націлення на вивчення особливостей наступної роботи, допустимих параметрів функціонування техніки, аналіз допущених помилкових дій на попередніх етапах. Таким чином, необхідність згаданих соціально–психологічних заходів зумовлена тим, що висока мотивація спрямована на ефективне та безпечне виконання функціональних обов'язків спеціалістами є тією базою, на якій формується соціально–психологічна сумісність колективу і є одним з головних завдань в діяльності керівного складу.

### **3.2 Організаційні та психологічні засоби збереження працездатності**

Група заходів, яка включає контроль за станом працездатності, організацією та проведенням всіх видів відпочинку (до, під час та після виконання робочого циклу чи його елементів) й спрямована на забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Цілеспрямований комплекс соціально–психологічних, психофізіологічних, медичних заходів базується виключно на результатах динамічного спостереження та дослідження стану працездатності що дозволяє оцінити ефективність цих заходів.

Контроль за станом працездатності спеціалістів здійснюють керівники усіх рівнів, під час перевірки виконання обов'язків, реєстрації помилкових дій (їх кількість, характер, причини, вагомість), аналізу взаємовідносин з колегами, начальниками, підлеглими, при ознайомленні з результатами опитувань, анкетувань; в процесі медичного та психологічного спостереження; при проведенні обстеження контрольних груп та груп ризику та ін.

Аналіз даних, одержаних в результаті контролю за станом працездатності спеціалістів, допомагає встановити причини, які викликали зміну працездатності, й прийняти конкретні засоби щодо їх усуненню.

### *Відпочинок та виконання робочого циклу*

Період перед виконанням робочого завдання завжди супроводжується значними фізичними та нервово-емоційними навантаженнями. Тому підготовку до нього потрібно спланувати так, щоб спеціалісти передчасно не були стомлені.

Головні вимоги, котрі пред'являються в цей період до режиму праці й відпочинку – це необхідність забезпечення безперервного 8-годинного нічного сну й надання вихідних днів. Організація відпочинку перед виконанням робочого циклу повинна передбачати проведення комплексу культурних та спортивних заходів, забезпечуючих відпочинок та нервово-психічну розрядку особового складу.

### *Фізична підготовка спеціалістів*

Головна мета фізичної підготовки (ФП) постає в підвищенні та підтримці фізичних можливостей спеціалістів на рівні, необхідному для збереження їх здоров'я, професійної працездатності та продовження професійного довголіття. Головна мета ФП досягається шляхом розв'язання конкретних завдань у відповідності з настановами та рекомендаціями з фізичної підготовки. Так, в період поміж виконавцями робочих циклів шляхом ФП досягається підвищення фізіологічних резервів організму й покращення фізичного розвитку; перед виконанням – підвищення загальної витривалості й стійкості до несприятливих факторів діяльності; під час виконання в залежності від професійних обов'язків – зменшення нервово-психічної напруги, підтримка професійно важливих фізичних якостей, компенсація гіпо або гіперкінезії.

При проведенні ФП необхідно перевірити знання усіми категоріями комплексів фізичних вправ й методи самоконтролю за фізичним навантаженням.

Для оцінки відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму на кожному занятті повинен здійснювати медичний

контроль та самоконтроль [46; 57]. Для чого пропонується перед початком та в кінці занять визначати ЧСС й заміряти КТ. Крім того, заміряється ЧСС і під час головної частини занять безпосередньо зразу після закінчення навантаження та в паузах відпочинку. В процесі головної частини занять робоча частота серцевих скорочень повинна складати 120–130 уд/хв., а допустама 140–150 уд/хв. В ході виконання вправ необхідно слідкувати за правильним диханням. Дихання повинно бути вільним, глибоким, неможливо допускати його затримки й натуги, несприятливим є й часте поверхнєве дихання. В разі появи під час ФП утруднення дихання, болю в зоні серця, нудоти, холодного поту тренування потрібно негайно припинити й звернутися до лікаря.

Необхідно враховувати, що перед фізичним навантаженням й після нього не пропонується міцний чай, кава, катагерочно забороняється вживати спиртні напої та палити.

Взагалі фізична підготовка організується й проводиться у відповідності з вимогами Настанови з фізичної підготовки (НФП), а також з врахуванням специфіки професійної діяльності спеціалістів й відповідних методичних рекомендацій.

Всього 10 років тому назад американські вчені науково довели, що рівень фізичної підготовки зумовлює рівень надійності професійної діяльності в екстремальних умовах.

*Раціональний режим праці й відпочинку в період виконання робочого циклу*

Фізіологічна суть регламентованого режиму праці й відпочинку, полягає у виробленні нового динамічного стереотипу, який відповідає новим умовам діяльності колективу в період виконання робочого циклу.

Раціональний розподіл дня спеціалістів будується у відповідності до вимог та конкретних умов роботи і специфіки діяльності, однак враховується ряд загальних фізіологічних принципів.

Режим праці й відпочинку максимально враховує звичний, повсякденний розпорядок дня, який є постійний та стереотипний на весь період виконання робочого циклу. Автори вважають, що найбільш оптимальним режимом праці й відпочинку – недільний розпорядок, в якому регламентуються всі види діяльності й відпочинку для кожної зміни окремо. Встановлено, що загальний час зайнятості спеціалістів складає не більше 10 годин, загальна тривалість відпочинку не менше 9,5–10,5 годин на добу, загальна тривалість сну – не менше 8 годин, а безперервного сну – не менше 6,5–7 годин на добу. Враховується, що чергування (вахти) в нічний час найбільш несприятливі для життєдіяльності, а тому їх тривалість скорочується на 1 годину за добу при трьохзмінній системі, за рахунок денних чергових змін. Крім того поєднується час харчування з часом зміни чергувань (вахт) і введене харчування (сніданок) для нічної зміни.

Доведена необхідність забезпечення часу для активного відпочинку, та одного вихідного дня за неділю з наданням максимально можливих умов для відпочинку, спортивних та культурних заходів. При цьому у вихідний день повинні включатись всі заняття й роботи, крім чергувань, вахт, й аварійних робіт, викликаних дійсною необхідністю.

#### *Активний відпочинок (АВ)*

Особливо актуальний АВ для груп спеціалістів з дефіцитом м'язових зусиль та одночасним збільшенням нервово–психічного навантаження. Одною з головних форм активного відпочинку є фізичні вправи. Фізична підготовка організується й проводиться з врахуванням характеру діяльності має спеціальну спрямованість, та забезпечує розвиток фізичних та вольових якостей, необхідних навичок – про що докладно йшлося в попередньому розділі.

Одним з важливих заходів активного відпочинку є водні процедури (обтирання й обливання водою, душ, купання), які, як правило, застосовуються

разом з фізичними вправами або самотійно.

Вони посилюють кровообіг, підвищують обмін речовин, зміцнюють нервову та м'язову системи, покращують апетит, полегшують терморегуляцію. Систематичне проведення водних процедур сприяє доброму самопочуттю й бадьорості, чинить тонізуючий вплив активізує функції організму в цілому.

### *Спеціальний відпочинок*

Специфіка праці деяких спеціалістів така, що виникає необхідність в наданні окремим спеціалістам або цілим колективам спеціального відпочинку. Наприклад, при безперервному плаванні через 2,5–3 місяці походу у моряків розвивається виражене втомлення (у деякого перевтомлення), яке проявляється в погіршенні функціонального стану, збільшенні помилкових дій, уповільненні швидкості робочих операцій, для чого екіпажу надається спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок.

Головна мета спеціального відпочинку – відновлення здоров'я та працездатності спеціалістів. При цілеспрямованій організації його проведення відпочинок забезпечує відновлення працездатності спеціалістів до 95% її допоходового рівня.

Спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок може здійснюватись шляхом повної заміни екіпажу й розміщення його в санаторії (базі відпочинку); частковою або повною заміною екіпажу й переміщенням його на плавбазу (госпітальне судно) та при планових відвідуваннях іноземних портів. Ефективність внутрішньопохідного відпочинку залежить від конкретних умов його проведення й забезпечується комплексом відповідних заходів (режим праці й відпочинку, повноцінне харчування, культурні, спортивні заходи, фізична підготовка, екскурсії, сонячні ванни, купання, повітряно–теплові процедури, призначення адаптогенів, вітамінізація, дихання киснем під нормальним чи підвищеним тиском, електропроцедури).

Контроль за організацією проведення відновлювальних заходів й за

якістю їх виконання лягає на керівників, структури медичної служби.

### *Відпочинок після виконання робочого циклу*

Ступінь вираженості функціональних зрушень, зниження працездатності й погіршення стану здоров'я залежить від тривалості, умов життєдіяльності технічних об'єктів напруженості та характеру професійної діяльності. Для нормалізації функціональних зрушень, відновлення працездатності й здоров'я, наприклад, всьому складу екіпажів кораблів (підводних човнів) надається організований післяпоходовий відпочинок в санаторіях (будинках відпочинку).

Тривалість відпочинку після виконання робочого циклу, його місце й порядок проведення регламентується документами відповідно за відомствами. Ефективність реадптації залежить від своєчасного її надання, а також повноти й якості проведення комплексу відновлюваних заходів. Головними з них вважаються – раціональний розпорядок дня, повноцінне харчування, цілеспрямована фізична підготовка, ультрафіолетове опромінення (сонячні ванни), додаткова вітамінізація, повітряно–теплові процедури. В разі призначення можуть проводитись гіпербарична оксигенація, дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, застосовуватись фармакологічні препарати.

Відновлювальні заходи в цей період проводяться організовано, комплексно, систематично, з врахуванням функціонального стану спеціалістів та оцінки їх ефективності.

Головними завданнями під час реабілітації є організація самого відпочинку, застосування активних його форм, контроль осіб з групи ризику, психологічна консультація, організація гуманітарної підготовки, культурних та спортивних заходів.

Для психологічної і психофізіологічної служби головними завданнями в цей час є організація медичного забезпечення та динамічного спостереження за станом здоров'я та працездатності спеціалістів, проведення реабілітаційних заходів, оцінка функціональних можливостей ефективності відпочинку й

обґрунтування рекомендацій щодо збереження працездатності в інші періоди [58].

### **3.3. Основні підходи до подолання стресових станів в сучасній науці**

Попередженням стресових станів можна вважати ряд заходів у фізіологічному, емоційному, інтелектуальному та світоглядному напрямках, за допомогою яких людина має змогу навчитися моделювати свою поведінку в типових ситуаціях, що викликають стрес. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі попередження стресових станів у цілому, і професійного стресу зокрема, показав значну розмаїтість у виборі різними авторами форм і методів проведення роботи з попередження виникнення стресових станів.

Деякі автори пропонують не систематизовані комплекси профілактичних заходів, а лише набори рекомендацій, не консолідованих єдиною ідеєю.

Так, наприклад, Дж.Віткін саме в такій формі приводить рекомендації з профілактики виникнення стресу в осіб, для яких характерна наявність поведінкового паттерна А-типу. Серед основних рекомендацій приведені такі, як установка на самоповагу, самопізнання, самовиховання характеру, усвідомлення власних емоцій, уміння знизити розпал ситуації за рахунок ігрових засобів, концентрація уваги на позитивному в житті та ін. [17].

Аналогічний погляд на проблему попередження стресу мають автори книги “Психологічні основи профілактики” Ю.В.Мойкін та співавтори [42]. Їх рекомендації з попередження хронічного емоційного стресу на виробництві містять: розумове тренування і підвищення кваліфікації, підтримка ритмічного виробничого навантаження, відволікання чи переключення уваги від стресової ситуації на більш приємний вид діяльності, створення на виробництві умов для виникнення позитивних емоцій тощо.

М.Хартлі у своїй книзі “Як перетворити стрес з ворога в союзника”; розглядає стиль життя людини з позицій попередження стресових станів, дає рекомендації з організації здорового способу життя, наголошує на оптимальній

організації міжособистісного спілкування як профілактичному антистресовому засобі [59].

Інші дослідники виділяють як попереджувальні окремі (системоутворюючі) фактори: почуття пов'язаності, задоволеність роботою, локус контролю, самооцінку, усвідомлення позитивного потенціалу своїх особистісних якостей.

Системний підхід до проблеми попередження стресових станів розробляється на сучасному етапі багатьма дослідниками. Слід зазначити, що подібна систематика пропонується дослідниками стресу ніби на двох рівнях – особистісному і соціальному. Так, наприклад, класифікації першого порядку, що мають психологічну природу, висвітлюють передусім самоорганізацію стилю діяльності особистості, її ставлення до оточуючих, її світогляду. Класифікації другого порядку більш об'ємні, узагальнені і відносяться, насамперед, до систем адміністративної організації професійної діяльності, психогігієнічних умов праці, емоційно–психологічного клімату.

Одна з класифікацій, віднесена нами до першої групи, запропонована Т.Коксом і містить перелік факторів, які умовно можливо назвати “антистресорами” [35]. Наявність цих факторів у професійній діяльності, на думку автора, дозволяє людині успішно справлятися зі стресовими станами. Серед них:

- робота, що вимагає максимального психічного напруження, яке людина спроможна виконати;
- зацікавленість людини в роботі;
- винагорода за виконання роботи, що відповідає очікуванням людини;
- умови роботи, що дозволяють виконувати її задовільно і не вимагають від людини важких фізичних зусиль;
- висока самоповага, яку людина при цьому відчуває;
- збереження загальних моральних цінностей.

Існують також системи, у яких відбиті стратегії виходу з напруженої ситуації і засоби уникання надмірної емоційної напруги: гармонійний розвиток

особистості, формування в неї самостійної світоглядної позиції; правильний вибір моменту для ухвалення рішення чи реалізації свого плану; ослаблення мотивації; збільшення обсягу інформації щодо хвилюючої проблеми; заздалегідь підготовлені стратегії відступу; зниження суб'єктивної значущості події – тимчасова відмова та ін. [45].

По-іншому розв'язано проблему попередження стресів у системі О.М.Петрової. Вона вважає, що для того, щоб вирішити “проблему стресу”, треба забезпечити ряд умов мінімізації стресових станів:

- виключити емоційно–стресові фактори, хоча б у припустимих межах;
- стежити за своїми почуттями;
- забезпечити постійне чергування між напругою і розслабленням шляхом доцільної системи перерв у роботі й організації змістовного дозвілля [48].

До класифікацій другого порядку слід віднести систему, розроблену А.С.Леоновою і А.А.Кузнецовою, яка репрезентує реорганізацію об'єктивного змісту й умов діяльності, що здійснюються за сімома основними напрямками. Дієвість такого підходу, що опосередковано впливає на функціональні стани через удосконалювання структури праці, доведена численними науково–прикладними розробками і широко використовується в різних сферах практичної діяльності. Однак у багатьох ситуаціях “застосування таких об'єктивних заходів істотно обмежене чи просто неможливе [61]”.

Дещо в іншому аспекті побудована класифікація Л.Леві, який розробляє основні профілактичні підходи, що базуються на поліпшенні змісту організації праці. Він розглядає психосоціальні особливості робочої ситуації, які необхідно враховувати в програмах з поліпшення умов виробництва і підвищення його ефективності [37; 38].

Дж.С.Грінберг вважає, що ми можемо керувати професійним стресом, використовуючи стресову модель для створення перешкод між стресом і хворобою, що ми можемо змінити роботу (вплив на життєву ситуацію), почати сприймати стресори як виклик, а не як тягар, що лягає на наші плечі (зміна

сприйняття), регулярно займатися релаксацією (вплив на емоційний стан), і регулярно займатися фізичними вправами, щоб використовувати побічний продукт стресу (регуляція фізіологічного стану) [26].

Більш узагальнено формулюється ідея в роботі Х.Р.Біч: найбільшого успіху можна досягти, якщо прямо впливати на усі компоненти – когнітивні, емоційні, поведінкові і соматичні, з огляду на темперамент і особистість індивідуума, його навички адаптації, особливості поведінки і реальні стреси і напруги, що він відчуває [6].

У ряді досліджень представлені комплексні класифікації методів попередження негативних емоційних станів.

Так, А.А.Леонова й А.С.Кузнецова пропонують класифікацію способів оптимізації функціональних станів людини. Серед них: способи опосередкованого впливу на функціональні стани (реорганізація об'єктивного змісту й умов діяльності); засоби безпосереднього впливу на функціональні стани (зовнішнього впливу, внутрішньої оптимізації); раціоналізація трудового процесу; вдосконалення знарядь праці, робочого місця і робочої пози; раціональне чергування трудових завдань; збагачення змісту праці; оптимізація соціально–психологічного клімату; нормалізація умов виробничого середовища; нормалізація режиму харчування, вітамінотерапія; фармакотерапія; рефлексотерапія; функціональна музика і світломузика; бібліотерапія; комунікаційні впливи (переконання, наказ, навіювання, гіпноз); самогіпноз; нервово–м'язова релаксація; ідеомоторне тренування і сенсорна репродукція; аутогенне тренування; гімнастика і самомасаж; спеціальна підготовка і спецнавчання; поведінкова психотерапія; груповий тренінг [61].

Г.Ш.Габдреева аналізує можливі шляхи керування психічними станами, підрозділяючи їх на методи прямого керування психічними станами (психофармакологія, функціональна музика, читання) і опосередкованого (праця, рольові ігри, ділові ігри) керування психічними станами [18].

Автори “Практикуму з управління стресом” С.Гремлінг і С.Ауербах розподіляють методи управління стресовими станами відповідно до

класифікації стрес–факторів, що базуються на рівні контролю. Ключем до адекватного подолання стресу, наголошують автори, є здатність розрізняти стресори, які можна контролювати, від стресорів, які контролювати неможливо. Для певних видів стрес–факторів існують різноманітні техніки подолання [24].

Так, серед технік, що можуть бути ефективними при фокусуванні на проблемах (стрес–фактори, що підлягають контролю), автори визначають: тренінг впевненості у собі, управління часом, тренінг соціальних навичок. Прикладами технік, що можуть бути ефективними при фокусуванні на емоціях (тобто стрес–фактори, що не підлягають контролю) є глибоке дихання, м’язова релаксація, візуалізація. Когнітивні стратегії подолання стресу, які стосуються стресорів, що сприймаються суб’єктивно – це зміна неадекватних переконань, небажаних думок, тренінг інокуляції стресу [16].

Привертає увагу дослідників такий спосіб попередження стресу, як саморегуляція психічних станів.

Дослідники в галузі психопрофілактики стресів А.Б.Леонова та А.С.Кузнецова наголошують на тому, що довгий час проблема профілактики стресових станів розглядалася в широкому контексті оптимізації всієї системи трудової діяльності. Останнім часом посилився інтерес до вирішення цієї проблеми вже на основі використання засобів саморегуляції і самоврядування стану: “наукова розробка методів і засобів саморегуляції станів з метою профілактики стресу відкриває великі можливості в запобіганні широкого спектра стресових станів, які непереборні шляхом тільки реорганізації об’єктивних умов праці, і є предметом власне психопрофілактичної роботи [61]”.

Ряд дослідників виділяють методи саморегуляції психічних станів як самостійні ефективні заходи попередження стресу.

Одними з основних методів попередження стресів є нервово–м’язова релаксація, довільна регуляція подиху для зняття надмірного стресу і т.п.

О. Грегор у роботі “Як протистояти стресу” серед методів попередження виникнення стресових станів виділяє: протистресовий режим дихання, аутогене тренування, релаксаційні стани, концентрацію тощо [23].

Аналогічний підхід простежується в роботах інших дослідників проблеми та спрямован на зниження рівня нервово–психічної напруги і регуляцію психічних станів з використанням вправ на розвиток уявних зорових образів, візуалізації, малюнкові методики, ігрові психотехніки [49].

Багато дослідників відзначають різні види тренінгів як діючий метод попередження стресів, у тому числі і професійних.

Встановлено, що людина може переносити значний стрес без підвищеного ризику розвитку психічного чи соматичного захворювання, якщо він одержує адекватну соціальну підтримку. Найефективнішими груповими формами роботи з профілактики і корекції стресових станів, вважає В.А. Винокур, є заняття в групах професійного і особистісного зростання, підвищення комунікативної компетентності [16].

С.Гремлінг і С.Ауербах у “Практикумі з керування стресом” пропонують процедури тренінгів, призначені для інокуляції стресу, підвищення впевненості в собі, розвитку соціальних навичок. Привертають увагу окремі методики впливу на почуття, думки та поведінку: візуалізація, придушення небажаних емоцій, зміна думок і переконань [24].

Як засіб захисту від стресу Т.І.Пашукова пропонує тренінг психічної саморегуляції, що містить у собі навчання способам діагностики стану психіки й особистості, навчання основам м’язової релаксації, саморегуляції емоційних станів за допомогою установок і музичних медитацій, навчання прийомам вольового самоконтролю і витримки особистості [47].

У роботах Х.Р.Біч представлена система поведінкової терапії соматичних реакцій на стрес [7].

М.Є.Сандомирським розробляється Метод РЕТРИ (три “РЕ”: м’язова РЕлаксація, вікова РЕгресія, РЕконструкція індивідуального досвіду з опорою на підсвідомість), спрямований на керування стресовими станами [55].

Н.В.Самоукіна для захисту від стресу пропонує психологічну програму “п’ять кроків”, що містить у собі сукупність послідовних дій з оптимізації різних сфер особистості: екології духовного світу; екології думок; екології почуттів; екології несвідомого і екології способу життя [53; 54].

Модель керування станом педагога запропонував В.С.Агавелян [3]. Вона складається із системи знань, самопізнання та самоуправління (сенситивний тренінг) і включає такі форми впливу (з метою активізації чи стабілізації бадьорого стану): дозування інформації про стан власного організму у різноманітних ситуаціях, фізична культура, “слово”, медитація та аутогіпноз.

Багато дослідників пропонують як попередження стресових станів здоровий спосіб життя, а саме: заняття спортом, фізичне навантаження, масаж, сон, загартовування, збалансоване харчування.

Існують й інші напрями в профілактичній та корекційній роботі стресових станів – використання різноманітних видів терапії: арттерапії, лібротерапії або бібліотерапії ігротерапії, казкотерапії, танцювальної терапії, лялькотерапії.

Великого розповсюдження зазнала музикотерапія. Цей метод часто використовують у сукупності з іншими корекційними чи профілактичними заходами для підсилення їхнього впливу.

Могутнім антистресовим ефектом характеризується сміх, гумор. Сміхотерапія часто використовується у різноманітних корекційних та профілактичних програмах як додатковий чи самостійний засіб.

Отже, основна концепція, на яку спираються сучасні рекомендації управління стресом, полягає в руйнуванні низки подій, що призводять до патології. Цього можливо домогтися двома способами. По–перше, для попередження стресових станів можлива зміна елементів, що вносять вклад у когнітивну оцінку людиною вимог середовища і власних можливостей їх подолання шляхом перебудови середовища існування, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, або шляхом впливу на перцептивні процеси. По–друге, якщо виникнення і переживання стресу неможливо

уникнути, можлива корекція, тобто модифікація його психологічних і фізіологічних впливів, а також фактичних й усвідомлюваних наслідків цих впливів [36].

Сучасна психологічна наука має великий арсенал засобів управління стресовими станами. Так, можуть бути використані загальні рекомендації, рекомендації з акцентом на окремі системоутворюючі фактори, системний підхід, що передбачає реалізацію роботи з управління стресовими станами на різних рівнях, саморегуляція психічних станів, різноманітні види тренінгів та терапій.

Слід відзначити, що не зважаючи на розмаїття методів, не існує єдиного універсального підходу профілактики стресових станів. У зв'язку з цим, профілактичну роботу із виникнення професійного стресу необхідно створювати з урахуванням особливостей їх професійної групи та професійної діяльності (наявності специфічних стресорів).

### **Висновок до III розділу**

Підвищенню ефективності діяльності в екстремальних умовах сприяє правильно організована психологічна підтримка. Під нею розуміють цілеспрямований вплив на людину з метою полегшення її діяльності, переведення супроводжуваних її переживань з негативного в позитивний аспект, в результаті чого слід очікувати підвищення ефективності діяльності. Психологічна підтримка повинна бути безперервною, починатися в період професійного відбору та підготовки до діяльності і тривати при її виконанні. Відповідно до цього і повинні плануватися етапи підтримки, її завдання, зміст і форми впливу.

Попередженням стресових станів можна вважати ряд заходів у фізіологічному, емоційному, інтелектуальному та світоглядному напрямках, за допомогою яких людина має змогу навчитися моделювати свою поведінку в типових ситуаціях, що викликають стрес.

Не існує єдиного універсального підходу профілактики стресових станів. У зв'язку з цим, профілактичну роботу із виникнення професійного стресу необхідно створювати з урахуванням особливостей їх професійної групи та професійної діяльності (наявності специфічних стресорів).

## ВИСНОВКИ

Актуальність вивчення впливу екстремальних ситуацій на особистість обумовлена зростанням їх частоти в житті всього світового співтовариства і окремої людини. Проблема стійкості особистості в нестабільному світі стає нагальною, дослідження соціально-психологічних детермінант цієї стійкості виступають фактором забезпечення безпеки життєдіяльності.

Проаналізувавши теоретичні підходи в сучасній психологічній літературі щодо екстремальних умов, ми виявили що поняття екстремальних, кризових і надзвичайних обставин ще не отримали вичерпного визначення. У сучасній психології до кризових і екстремальних ситуацій відносяться: втрата близьких, розпад сім'ї, безробіття, невиліковні захворювання, вимушена міграція, релігійно-етнічні та соціальні конфлікти, природні, техногенні та екологічні катастрофи, воєнні дії, терористичні акти. До надзвичайних ситуацій відносяться події, які виходять за рамки звичайного життєвого досвіду індивіда або колективного досвіду навколишнього його мікросоціального середовища і, з психологічної точки зору, можуть викликати стрес у кожного, незалежно від минулого досвіду чи соціального становища.

Стресогенними екстремальні (від лат. *Extremus* – крайній) умови діяльності називають К.К. Платонов, Ю.В. Мойкин, Т.Томашевській, В.Л.Маріщук, Л.Г. Дика та ін. При характеристиці стресогенних ситуацій вказуються такі ознаки, як "складні", "важкі", "особливі", "ризиконебезпечних", "емоціогенні", "критичні", "аварійні", "надзвичайні", "екстремальні", "гіперстресові" і т.п. Вже сам по собі цей перелік свідчить про те, що не існує єдиної термінології для опису аналізованих ситуацій. Не випадково Ю.М.Забродін і В.Г. Зазикін запропонували відмінність між цими поняттями визначати ступенем періодичності або частоти впливу екстремальних факторів, які створюють умови діяльності.

Особливі умови діяльності завжди пов'язані з впливом екстремальних чинників або виникненням екстремальних ситуацій. Залежно від міри періодичності, частоти їх виникнення і тривалості розрізняють:

1. Власне особливі умови діяльності, які характерні для тих ситуацій, коли діяльність пов'язана з епізодичними діями екстремальних чинників.

2. Екстремальні умови діяльності (як крайня форма особливих умов), пов'язані з постійною дією екстремальних чинників.

Ми в своєму дослідженні спиралися на визначення А.М. Столяренка, який під екстремальними ситуаціями розглядає такі ситуації, які ставлять перед людиною великі об'єктивні і психологічні труднощі, зобов'язують її до повного напруження сил і найкращому використанню особистих можливостей для досягнення успіху і забезпечення безпеки. Автор підкреслює, що екстремальні ситуації відрізняються за складністю, ступенем і характером загроз, небезпек, можливих наслідків, вимогами до підготовки і поведінки людей [56].

Емпіричний рівень науково-дослідної роботи передбачав таку структурну організацію:

- дослідження особистісних особливостей рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України»;
- дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Ротттера;
- дослідження рівня нервово-психічної стійкості;
- дослідження схильності до стресу за допомогою методики модифікації Фрідмана і Розенмана.

Дослідження проводилось у березні – квітні 2021 року на базі «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України». Вибірка складалася з 51 фахівця. Вік обстежених – 25 – 45 років.

Для вивчення психологічних особливостей рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» використовували бесіду та психодіагностичні методики: Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла; "Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості" (Анкета "Прогноз"); методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Ротттера; методика «Діагностика схильності до стресів» модифікації Фрідмана і Розенмана.

Слід відзначити, що досліджувані протягом всього емпіричного етапу являли собою формування яке має специфічні функції і діє в спеціальних умовах.

За допомогою методики Дженкісона в модифікації Фрідмана і Розенмана ми виявили схильність до стресу рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України». До типу А та переходом до нього відноситься 6% рятівників. Таке становище ми пояснюємо тим, що робота в «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» пов'язана з певними самообмеженнями. У працівників немає права на грубість, навіть відповідь, принизливі репліки, адресовані постраждалим, на обман, аморальні прояви і так далі. Такого роду самообмеження, будучи повсякденними, знаходять силу професійних звичок. Самодисципліна дозволяє запобігати міжособистісним зіткненням, страхуючи і фахівця, і постраждалого від нервувань і дистресів.

Нерідко фахівцям «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» доводиться діяти в екстремальних умовах, що вимагають граничної мобілізації всіх сил, – психічних і фізичних. На наш погляд, стресогенними чинниками є дефіцит часу для ухвалення оптимальних рішень, гостре переживання відповідальності і ризику. Непередбачені виробничі реакції спонукають до постійного самоконтролю і коректування поведінки.

Дослідження рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» за методикою В. А. Бодрова «Прогноз» показало, що середньоарифметичний показник нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях складає 7,6 бали, що свідчить про маловірогідність нервово-психічних зривів.

Для діагностики особистісних особливостей нами було застосовано методику багатофакторного дослідження особистості, розроблену Р. Кеттеллом, яка є адекватною цілям та завданням нашої роботи, оскільки дозволяє виявити велику кількість показників особистісного розвитку, які

прямо пов'язані з діяльністю людини взагалі та професійною діяльністю рятувника зокрема.

У групі № 2 переважає «праксернія». Ці дані свідчать про те, що фахівці, у яких високий рівень нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» більш практичні, швидко вирішують практичні питання, уникають всього незвичайного, дотримуються громадських норм, керуються об'єктивною реальністю, надійні і неспокійні, але тверді. Їм властива деяка обмеженість, зайва увага до дрібниць, на відміну від групи № 1, у якій переважає «аутія».

Це говорить про те, що для осіб схильних до нервово-психічної нестійкості характерна мрійливість, ідеалістичність, багата уява, неухважність, невірноваженість. Крім того ці особи відрізняються високим творчим потенціалом.

В обох групах виявлено високий рівень інтелекту. Це говорить про те, що для всіх рятувників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» незалежно від рівня нервово-психічної стійкості, характерно абстрактне мислення, кмітливість, проникливість, тобто високі загальнорозумові здібності.

В обох групах виявлено схильність до консерватизму. Це говорить про те, що досліджувані у обох групах мають усталені погляди та ідеї, терпимі до традиційних труднощів і підозрілі до нових людей, із сумнівом ставляться до нових ідей, схильні до моралізації.

У групі № 2 виявлено високе супер-его. Це говорить про те, що для емоційно стійких осіб більш характерними є такі риси, як сильний характер, наполегливість, сумлінність, врівноваженість, відповідальність, завзятість, рішучість. Вони більшою мірою дотримуються моральних стандартів і правил, мають ділову спрямованість. У групі № 1 спостерігається низьке супер-его, що говорить про схильність рятувників до почуттів, непостійність, гнучкість, незалежність, безпринципність, неорганізованість та безвідповідальність. Також емоційно нестійкі працівники проявляють незгоду із загальноприйнятими нормами і схильні до антисоціальної поведінки.

Для групи № 1 характерна «премсія», тобто м'якосердечність, чутливість, доброта, м'якість, терпимість до себе і до оточуючих, а також обережність, залежність і занепокоєння.

Емоційно стійкі ж, досліджувані у групі № 2, навпаки, схильні до низької чутливості, практичності й реалістичності суджень. Як правило вони є самовпевненими, мужніми і черствими у стосунках.

Отримані дані свідчать про те, що для групи № 2 характерна «гіпертимія», тобто безпечність, самовпевненість, спокій, благодущність і холоднокривність. Вони не чутливі до схвалення або осуду оточуючих. У групі № 1 виявляється «гіпотимія», тобто для нестійких особистостей властива невпевненість у собі, стурбованість, чуйність до реакцій оточуючих та депресивність.

У досліджуваних в обох групах більш проявляється слабкість Я. Це говорить про те, що для рятувальників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» характерна емоційна нестійкість, чутливість, поступливість, втомленість, мінливість у відносинах та ухилення від відповідальності.

В обох групах виявляється «висока зарозумілість», що говорить про те, що незалежно від рівня нервово-психічної стійкості особистості характерно самолюбство і самоконтроль. Досліджувані в обох групах схильні до лідерства, здатні контролювати свої емоції та поведінку.

В обох групах виявлена висока его-напруженість. Це говорить про те, що рятувальники «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», є енергійними, активними і виявляють підвищену мотивацію.

У групі № 2 виявлена «пармія», що говорить про схильність цих осіб до ризику, соціальну сміливість. Для них характерна активність, імпульсивність, товариськість, чутливість, чуйність і добродущність, на відміну від емоційно нестійких досліджуваних у групі № 1, у яких виражена «тректія», яка свідчить про їх нерішучість, стриманість, сором'язливість, підвищену чутливість до загрози, невпевненість у власних силах.

Отримані результати свідчать про те, що досліджуваним групи № 1 властива «домінантність», тобто для емоційно нестійких рятівників характерна владність, непоступливість, самовпевненість і незалежність. Для досліджуваних групи № 2 характерна «конформність», тобто м'якість, сором'язливість, залежність, пасивність, дипломатичність і поступливість.

У досліджуваних в обох групах виявлена «дипломатичність». У досліджуваних групи № 2 цей показник виявляється більшою мірою, ніж у групі № 1. Це говорить про те, що особи нервово-психічно стійкі є більш проникливими, частіше виявляють хитрість, обачність і обережність, ніж схильні до нервово-психічної нестійкості, для яких так само властива дипломатичність, але у меншій мірі.

У досліджуваних в обох групах виявлена «протенсія». У досліджуваних групи № 1 цей показник виявляється більшою мірою, ніж у групі № 2. Це свідчить про те, що емоційно нерівноваженим більш властива підозрілість, велика зарозумілість, дратівливість, егоцентричність, ніж тим, хто володіє собою, хоча дані характеристики їм також властиві, але у меншій мірі.

Для досліджуваних в обох групах характерна афектотимія, тобто сердечність, комунікабельність, відвертість та уважність до людей.

Для досліджуваних рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України», характерними є такі риси, як розсудливість, рівновага, замисленість, обережність та самоаналіз.

В обох групах спостерігається показник «самодостатність». Це говорить про незалежність від групи, самостійність у прийнятті рішень.

Отримані результати свідчать про те, що рятівники «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» мають деякі відмінності за шкалами в залежності від емоційної стійкості.

За результатами дослідження рівня суб'єктивного контролю серед рятівників «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування ДСНС України» з високим рівнем нервово-психічної стійкості відзначаються навищі показники за шкалами загальної інтернальності, за шкалою інтернальності в

системі виробничих відносин, за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин, за шкалою інтернальності у сфері здоров'я.

Для групи схильної до нервово-психічної нестійкості відзначаються низькі показники по шкалах інтернальності у сфері досягнень, інтернальності в області уникання невдач, по шкалі інтернальності у сфері сімейних відносин, по шкалі інтернальності у сфері міжособистісних відносин.

Основна концепція, на яку спираються сучасні рекомендації управління стресом, полягає в руйнуванні низки подій, що призводять до патології. Цього можливо домогтися двома способами. По-перше, для попередження стресових станів можлива зміна елементів, що вносять вклад у когнітивну оцінку людиною вимог середовища і власних можливостей їх подолання шляхом перебудови середовища існування, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, або шляхом впливу на перцептивні процеси. По-друге, якщо виникнення і переживання стресу неможливо уникнути, можлива корекція, тобто модифікація його психологічних і фізіологічних впливів, а також фактичних й усвідомлюваних наслідків цих впливів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М., Аболина Т.И. К проблеме психологического стресса в спорте // Психология спортивной деятельности. – Изд-во Казанского университета. – 1985. – С. 169–178.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. Учебник для студентов вузов. – М.: Академический проект. – 2001. – 480 с.
3. Агавелян В.С. Психолого-педагогическая диагностика и регуляция психических состояний учителя в образовательном процессе. – Челябинск, 2001. – 43 с.
4. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. – М.: Наука. – 2008. – 448 с.
5. Белик Я.Я. Психологическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: Научно-аналитический обзор. – М.: Академия МВД СССР. – 1988. – 48с.
6. Бич Х.Р. Контроль психологических реакций на стресс // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 189–197.
7. Бич Х.Р. Поведенческая терапия соматических реакций на стресс // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 198–208.
8. Бобров А.Е. Затяжные дистимические расстройства, возникшие в условиях хронического психического стресса. – М.: Адкмн., 1982. – 15 с.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 1995. – 136 с.
10. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер. – 2000. – С. 448–454.

11. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.: ПЕР СЭ, 2001 – 511 с.
12. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Информационно-издательский дом “Филинь”, 1996. – 472 с.
13. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: Теория и практика. /Учеб. пособ. студ. психол. Факультетів – К.: Укртехпрес. 1997.
14. Борневассер М. Стресс в условиях труда // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер. – 2000. – С. 454–469.
15. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
16. Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников и его предупреждение // Научно-информационный медицинский журнал. – 2001. – №4. – С. 24–25.
17. Виткин Дж. Мужчина и стресс. – СПб.: Питер, 1996. – 306 с.
18. Габдреева Г.Ш. Основы самоуправления психическими состояниями // Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов. – Казань: КГУ. – 1983. – С. 135–191.
19. Гейко Е.В. Влияние психотренинга на коррекцию стрессовых состояний, психической неуравновешенности у подростков // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 133–134.
20. Гельб Г., Зигель П. Обезболивание без лекарств // Стресс жизни. – СПб.: Лейла. – 1994. – С. 122–231.
21. Главник О. Психологічні тренінги. – К., 2002.
22. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: ЛГУ, 1988. – 565 с.
23. Грегор О. Как противостоять стрессу // Стресс жизни. – СПб.: Лейла. – 1994. – С. 7–122.
24. Гремлинг С., Ауэрбах Б. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
25. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.

26. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
27. Дикая Л.Г., Крылова Г.Ю. Социально-психологические аспекты профессиональной адаптации в стрессогенных условиях деятельности. /Сборник Психология адаптации и социальная среда: подходы, проблемы, перспективы. – М.: – Изд. PerSe, – 2007
28. Забродин Ю. М. Психология личности и управление человеческими ресурсами. – М.: Финстатинформ, 2002. – 360 с.
29. Калимо Р. Психосоциальные факторы и охрана здоровья работающих: обзор // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 13–17.
30. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер, 1994. – 224 с.
31. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
32. Китаев-Смык. Л.А. Стресс и психологическая экология // Природа. – 1989. – №7. – С. 98–105.
33. Ключников С. Держи стресс в кулаке. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
34. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение. – 1965. 289 с.
35. Кокс Т. Стресс. – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
36. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. – Л.: Медицина. – 1970. – 328 с.
37. Леви Л. Определения и концептуальные аспекты охраны здоровья в связи с работой // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 18–22.
38. Леви Л. Психосоматические заболевания как следствие профессионального стресса // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С.78–89.

39. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Наука. – 1977. – 130 с.
40. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов; отв. Ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. – М.: Наука. – 1984. – 414 с.
41. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В.И. Медведев // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М.: Наука. – 1979. – с. 625-672
42. Мойкин Ю.В., Киколов А.И., Тхоревский В.И. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. – М., 1987. – 253 с.
43. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112с.
44. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека: монография / В.Д.Небылицин. – М.: Просвещение. – 1966. – 383 с.
45. Нейдхард Дж., Венштейн М., Конри Р. Властелин эмоций. – СПб.: Питер-Пресс, 1997. – 208 с.
46. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояния. – Л., 1986. – 36 с.
47. Пашукова Т.И. Эгоцентрические реакции при стрессе // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 193–195.
48. Петрова Е.Н. Эволюция теоретических взглядов на проблему стресса и его структуру // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 54–55.
49. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально–психологического тренинга. – Москва, 1982. – 132 с.
50. Психология: Словарь / Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М.: Изд-во политической литературы, 1990. – С. 386.
51. Рубинштейн. С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер. – 1999. – 234с.

52. Садковой В.П. История формирования концепции стрессовых расстройств // Вісник Харківського університету. Серія психологія. – 2001. - № 517. – С. 162-166.
53. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
54. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
55. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М.: Издательство Института Психотерапии, 2001. – 336 с.
56. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – С. 490–492.
57. Филимоненко Ю.И. Факторы успешности профилактики утомления с помощью психической саморегуляции. – Л.: Адпсн, 1982. – 94 с.
58. Хаджиолова И. Воздействие стрессовых факторов на работающих разного возраста и пола // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – 132–142 с.
59. Хартли М. Как превратить стресс из врага в союзника. – Киев: София, 1997. – 144 с.
60. Шафранская К.Д. Об устойчивости показателей эмоциональной реактивности // Члове и общество. – Л. – 1973. Вып. 13 – с. 140-143
61. Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер – 2008. – 125 с.