

13. Соловьев И. И. Жизнь после войны / И. И. Соловьев // Солдат удачи. – 1999. – № 8. – С. 40

14. Стасюк В. В. Характеристика основных форм та методів морально-психологічної підготовки особового складу в умовах стрес-факторів сучасного бою / В. В. Стасюк // Збірник наукових праць. – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2003. – № 28, ч. II. – С. 108–113.

15. Страх і паніка на війні : [монографія] / Стасюк В. В. – К. : НУ-ОУ, 2013. – 289 с.

16. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции : [метод. пособие] / Тимченко А. В. – Х. : ХВУ, 1995. – 91 с.

17. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті / В. В. Шевченко, А. А. Руденко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 239–243. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2014_2_12_46.pdf

18. Якушин Н. В. Психологическая помощь воинам-афганцам в реабилитационном центре республики Беларусь / Н. В. Якушин // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – С. 65.

УДК 159.9

Світлична Н.О., к психол. н., ст. викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ

У статті представлені основні теоретичні підходи до вивчення поняття стресу та стресостійкості. Проаналізовано вплив стресових факторів на професійну діяльність пожежних-рятувальників та їх стресостійкість.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, пожежні-рятувальники, нервово-психічна стійкість.

В статье представлены основные теоретические подходы к изучению понятия стресса и стрессоустойчивости. Проанализировано влияние стрессовых факторов на профессиональную деятельность пожарных-спасателей и их стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, пожарные-спасатели, нервно-психическая устойчивость.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників ДСНС України протікає в екстремальних умовах і характеризується впливом зна-

чного числа стресогенних факторів. Це висуває підвищені вимоги до стресостійкості й психологічних якостей особистості, що забезпечують стресостійку поведінку й ефективну діяльність в умовах надзвичайної ситуації.

Деякі вчені стверджують, щоб подолати стрес кожна людина використовує власні стратегії, на основі наявного в неї особистісного досвіду й психологічних резервів (особистісні ресурси).

Екстремальний характер професійної діяльності працівників підрозділів ДСНС України, які беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження, обумовлює високий рівень професійного стресу, що призводить до зниження ефективності їхньої професійної діяльності в стресових ситуаціях.

Від проблеми стресостійкості працівників ДСНС України залежить не тільки ефективність діяльності працівників ДСНС, але й порятунок життя потерпілих. Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань профвідбору, професійної, психологічної й технічної підготовки персоналу ДСНС України.

Таким чином, виявлення психологічних особливостей стресостійкості працівників підрозділів ДСНС України є однією з актуальних проблем психології.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Стрес як відповідна реакція, подібне вчення про такий тип моделей набуло розвиток завдяки роботам Ганса Сельє, який припустив, що кожний стресор викликає в організмі реакцію певного типу. Всі реакції, незалежно від типу, мають на меті підвищення опірності організму, що забезпечується різними фізіологічними й біохімічними засобами. Г. Сельє назвав цей феномен загальним адаптаційним синдромом (ЗАС).

Перша фаза синдрому називається «реакцією тривоги» (нервово-психічної напруги) і характеризується загальною мобілізацією ресурсів, головним чином за рахунок активізації адрено-симпатико-медулярної системи, у відповідь на вимогу. Якщо вплив стресору або надмірної вимоги триває, то початкова фаза переходить у другу, відому як фаза опору. Під час цієї тривалої фази центр порушення переміщується з гіпоталамуса до кори наднирників. У цілому ця фаза характеризується подальшою активацією катаболічного механізму, що забезпечує і підтримує готовність до дії, і гальмуванням анаболічних процесів, пов'язаних з функціями репродукції й росту. Надалі, якщо вплив стресору не припиняється, ресурси організму виснажуються і можливості опору фактору, що травмує, різко зменшуються. Наступає третя й остання фаза стресової реакції – виснаження. На цій стадії знову проявляються ознаки адрено-симпатико-медулярної активації, характерної для першої фази. При збереженні тієї ж інтенсивності стресору або ж збільшенні його сили настає смерть.

Загальний адаптаційний синдром характеризується трьома важливими моментами:

1. Незалежність від стимулу: реакція організму завжди однакова й не залежить від природи стимулу. Стимули можуть бути різні за рівнем і силою впливу ситуації – шум, дефіцит часу, негативні життєві події тощо, але всі вони призводять до ідентичної реакції організму у вигляді короткочасного викиду енергії.

2. Неспецифічна фізіологічна реакція: гормональний центр ґрунтується на генералізованому неспецифічному фізіологічному процесі.

3. Тривалі навантаження призводять до хвороби: фізіологічні реакції у відповідь на короткочасні стрес-чинники зникають відразу ж, як тільки ситуація змінюється.

Концепція стресу Г. Сельє породила безліч емпіричних досліджень, які підтвердили вихідну теоретичну модель лише частково. Виділилися й спірні моменти.

Першим показав помилковість тези про не специфічність реакції організму. Г. Сельє. Він вивів цю тезу на підставі дослідження тільки одного типу стресових ситуацій, у яких досліджуваний виявлявся практично в безвихідному положенні, не маючи можливості що-небудь змінити своїми діями. Тому і спостерігалися подібні реакції організму. У ситуаціях іншого типу, організм реагував по-іншому. Було зазначено, що різні за типом стрес-чинники активують різні гормональні системи і призводять до різних за типами захворювань.

Таким чином, розглянута концепція стресу, як реакції організму, є валідною стресовим ситуаціям тільки одного типу – тим, які характеризуються невизначеністю, обмеженістю або повною неможливістю контролю, безнадійністю.

Стрес як стимул. Розвиваючи положення даного підходу, вченими відмічалось що всім і кожному треба розуміти, що стрес – це те, що відбувається з людиною, а не всередині неї, це набір причин, а не набір симптомів. У людей існує певна опірність стресу і «критична крапка» в його розвитку. До певного ступеня стрес можна терпіти, але при її перевищенні відбувається внутрішній психологічний або фізіологічний зрив. У різних людей спостерігається різний ступінь стійкості до стресу.

Було запропоновано більш складний варіант подібного підходу. Отже, стрес виникає щоразу, коли відмічається відхилення від оптимальних умов, і людина практично не в змозі впоратися із цим відхиленням. Більшість живих істот, включаючи людину, мобілізують свої сили для того, щоб упоратися із пропонованими вимогами в помірному діапазоні. Якщо ж рівень виконання діяльності нижче максимально можливого, то це, відповідно до цих припущень, може говорити як про занадто високий, так і про занадто низький рівень вимог, що в обох випадках є відхиленням від оптимальних умов.

Стресостійкість – системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Синонімічні поняття – емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність. Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомо-комплексом особових властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу [2].

З позицій когнітивно-трансактного підходу до аналізу психологічного стресу багатовимірна оцінка стресостійкості повинна включати комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації і доступних ресурсів по її подоланню [3]. Під ресурсами розуміються внутрішні і зовнішні змінні, сприяючі психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних, стресових, трудових і життєвих ситуацій. Ресурси людини як індивіда, суб'єкта, особистості – засоби (інструменти), використовувані ним для трансформації взаємодії із стресогенною ситуацією.

У контексті ресурсної теорії стресу для збереження стресрезистентності важливим є накопичення (консервація) ресурсів до того, коли виникне стрес-ситуація або дія окремого стресору. Стратегія накопичення ресурсів є деяким антиципаторним копінгом. У багатьох випадках антиципаторний копінг є ключем для розуміння відповідей стрес реакцій і стратегій долаючої поведінки. Центральний принцип «консервації» ресурсів [5] полягає в тому, що люди прагнуть отримати, зберегти і захистити те, що цінно для них, і намагаються використати свої ресурси найкращим способом. Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що люди прагнуть інвестувати (вкладати) свої зусилля в накопичення власних ресурсів для захисту від їх втрат, вони прагнуть відновлювати втрачені ресурси і придбавати нові ресурси для підвищення упевненості в майбутньому (екзистенціальній надійності). У COR-теорії С. Хобфолла [5] втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що веде до стресових реакцій. В той же час, коли має місце втрата ресурсу, інші ресурси покликані обмежити інструментальну, психологічну і соціальну дію подій, що розгортаються. Втрата внутрішніх (душевних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів спричиняє неминучу втрату суб'єктивного благополуччя і переживається як стан психологічного стресу.

Б.Г. Ананьєв відмічає, що стрес-толерантність особи і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від наявності підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи [1]. Розпад соціальних зв'язків спричиняє за собою ломку інтраіндивідуальної структури особи, виникнення гострих внутрішніх криз, дез-

організуючих поведінку. Соціальна підтримка в групі, працюючій в умовах стресу, не знижуючи рівня напруженості, може сприяти «перекладу» його несприятливих проявів в сприятливі, тобто «перекладу» дистреса в еустрес. Соціальна підтримка може бути інституційною, яка йде від державних структур, корпоративною, пов'язаною з професійно-трудовою структурою (адміністративна, профспілкова підтримка) і міжособистісною, яка йде від окремих людей (сім'ї, друзів, знайомих). Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціальна і соціально-психологічна підтримка виступає деяким буфером між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, вплив, що впливає, на здоров'я. Соціальна підтримка є зовнішнім ресурсом і є дуже специфічною змінною, залежною від готовності особистості звернутися за допомогою. Здатність звернутися за зовнішньою підтримкою і прийняти її є внутрішнім ресурсом особистості, який багато в чому залежить від соціально-психологічної активності особистості, формування навколо себе персональної «мережі підтримки» і готовності звернутися до неї у важкі періоди життя. Отже, соціальна підтримка є важливим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Багато авторів відмічають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) є одним із найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися також в якості соціально-психологічного ресурсу подолання стресу.

І.П. Павлов відзначав своєрідний вплив несподіваних подразників на людину: «Всі знають, як екстрені роздратування затримують і турбують добре налагоджену звичайну діяльність і як плутає і утрудняє зміну встановленого порядку рухів, дій і цілого устрою життя. Фізіологічний механізм напруженості, що виникає при різкій зміні середовища, – збудження оборонного і орієнтовного рефлексів. Головна реакція цих рефлексів може бути не на силу, а на новизну подразника» [4].

Виклад основного матеріалу. Новизна обстановки пожежі викликає у пожежних-рятувальників оборонний і орієнтовний рефлекс і тим самим підсилює рухові реакції. Деякі з них не цілком доцільні і призводять до зайвої метушні на пожежі, уточненню окремих ділянок будівель, узгодженню з адміністрацією об'єктів можливих наслідків в ході гасіння пожежі тощо. Всі ці чинники істотно впливають на результат гасіння пожежі і призводять до небажаних наслідків. Незнання характеру і дійсних розмірів пожежі, справжнього значення різного роду звуків, запахів і інших явищ, які можуть бути на пожежі, викликає у пожежних-рятувальників неспокій, відчуття тривожного очікування, сковує ініціативу і активність. Таким чином, нова обстановка і несподіванка, навіть тоді, коли немає прямої загрози для життя, нерідко змінює прояв волі,

перебіг сприйняття, мислення і пам'яті у особового складу пожежно-рятувальний підрозділів.

З практики гасіння пожеж на промислових об'єктах відзначено, що всілякі шуми — досить поширене явище. Встановлено, що шум на одних пожежних-рятувальників мало впливає, а в інших викликає неприємні відчуття: страху, тривоги, неспокою, пригніченості, нездужання. Це, безумовно, призводить до зниження ефективності діяльності. Шум ускладнює спілкування, призводить до спотворення наказів, розпоряджень. В умовах шуму зменшується зосередження уваги, знижується розумова здатність пожежних-рятувальників. Під впливом шуму збільшується час реакції пожежних на різні сигнали [4].

Першим етапом нашого дослідження було визначення особливостей нервово-психічної стійкості пожежних-рятувальників, а саме використовуючи методику «Прогноз» для дослідження нервово-психічної стійкості ми отримали дані, які відобразили в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники особливостей нервово-психічної стійкості пожежних-рятувальників за результатами методики «Прогноз» (%)

Рівні стресостійкості		
Високий	Середній	Низький
86,3	7,5	6,2

Отримані дані свідчать про те, що високий рівень нервово-психічної стійкості мають 86,3% досліджуваних, що в свою чергу свідчить про те що адаптивні можливості в умовах підвищеного ризику високі, вони мають менший ризик дезадаптації у стресовій ситуації. Середній рівень нервово-психічної стійкості мають 7,5% досліджуваних, та 6,2% досліджуваних мають малий рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про більшу нервово-психічну нестійкість до екстремальних ситуацій.

Другим етапом нашого дослідження було дослідження феноменологічної структури переживання стресу серед пожежних-рятувальників, за допомогою шкали психологічного стресу PSM–25, які відобразили в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня феноменологічної структури переживання стресу серед пожежних-рятувальників за результатами шкали психологічного стресу PSM–25 (%)

Рівні стресу		
Високий	Середній	Низький
-	5,4	94,6

Проаналізувавши отримані дані пожежних-рятувальників ми отримали такі результати: високий рівень стресу жодному з досліджуваних

не властивий, середній рівень стресу властивий 5,4% працівникам, що свідчить про середній рівень стресу, 94,6% працівників властивий низький рівень стресу, що свідчить про стан психічної адаптивності до робочих навантажень.

Третім етапом дослідження стресостійкості пожежних-рятувальників було виявлення схильності до патологічних стрес-реакцій в екстремальних ситуаціях за допомогою симптоматичного опитувальника «Самопочуття в екстремальних умовах», отримані данні відображені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники рівня схильності до патологічних стрес-реакцій в екстремальних ситуаціях серед пожежних-рятувальників за результатами симптоматичного опитувальника «Самопочуття в екстремальних умовах» (%)

Рівні стресостійкості		
Високий	Середній	Низький
93,7	6,3	-

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що 93,7% пожежних-рятувальників мають високий рівень психічної стійкості до екстремальних умов, рівень адаптації високий. 6,3% пожежних-рятувальників мають середній рівень психічної стійкості до екстремальних умов, рівень адаптації задовільний. Працівників з низьким рівнем стресостійкості немає.

Висновки. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що більшість пожежних-рятувальників мають високу нервово-психічну стійкість, тобто шанс дезадаптації, виникнення стану стресу є малим при виконанні ними професійних обов'язків, що призводить до підвищення ефективності професійної діяльності в стресових ситуаціях, збереження як свого життя, так і життя постраждалих у наслідок надзвичайних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 230 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / Бодров В. А. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : спец. 19.00.01 «Общая психология» / Величковский Б. Б. – М., 2007. – 27 с.
4. Касл С. В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология : современное состояние и перспективы развития : [хрестоматия / под ред. А. Б. Леоновой, О. Н. Чернышевой]. – М., 1995. – 367 с.

5. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. E. Hobfoll, R. S. Lilly // Journal of Community Psychology. – 1993. – № 21. – P. 128–148.

УДК 159.91

Тогобицька В.Д., к. психол. наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ

ЩОДО МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОГНОЗУВАННЯ НАДІЙНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ

В статті на основі отриманих авторкою емпіричних даних обґрунтовується алгоритм психологічного прогнозування професійної надійності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

Ключові слова: прогнозування, професійна надійність, фахівець аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України.

В статье на основе полученных автором эмпирических данных обосновывается алгоритм психологического прогнозирования профессиональной надежности специалистов аварийно-спасательных подразделений ДСНС Украины.

Ключевые слова: прогнозирование, профессиональная надежность, специалист аварийно-спасательного подразделения ДСНС Украины.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України відрізняється непередбачуваністю та нерівномірністю. Не можна сказати, що рятувальникам доводиться постійно виконувати одні й ті самі дії, приймати участь у ліквідації наслідків одних й тих самих надзвичайних ситуацій. Отже, кожне завдання рятувальників має свої особливості, свої складнощі та відрізняється від інших.

Екстремальні умови діяльності рятувальника є досить небезпечними та складними, що в свою чергу вимагає від фахівця особливої, спеціальної підготовки та високого рівня сформованості певних професійно-психологічних якостей. Найбільш високі вимоги висуваються до розвитку нервово-психічної стійкості особистості та рівня розвитку навичок саморегуляції психічного стану [1].

Метою роботи є спроба авторки визначити можливість проведення психологічного прогнозування надійності діяльності фахівця аварійно-рятувального підрозділу ДСНС України.

Виклад основного матеріалу. За даними результатів індивідуальної психологічної співбесіди, фахівці аварійно-рятувальних підрозділів,