**Особливості готовності до діяльності психолога в екстремальних умовах**

В даний час, у зв'язку зі зміною політичної та економічної ситуації в країні, виникненням воєнізованих конфліктів, збільшенням дії надзвичайних чинників на мирне населення, підвищується потреба в оперативній та кваліфікованій допомозі служби ДСНС України, зокрема – психологічної служби.

Професія психолога ДСНС з кожним роком стає все більш актуальною і необхідною, і як наслідок підвищуються вимоги до професійної компетенції та професійно важливих якостей фахівців-психологів екстремального профілю.

Складність кризової ситуації потребує від психолога ДСНС України емоційно-вольової стійкості, психологічної готовності до дій, комплексу професійно-службових якостей. Всі названі параметри складають зміст психологічної підготовки як невід'ємної частини всієї системи підготовки спеціалістів цивільного захисту України.

Психологічна готовність – одна зі складових загальної готовності до дії, яка визначається психологічними факторами. Психологічна готовність людини складається з її особистих якостей, рівня підготовленості, повноти інформації, наявності часу і засобів для ліквідації непередбаченої ситуації, наявність інформації про ефективність прийнятих рішень. Саме сукупність професійних знань та умінь з одного боку та особистісних якостей особистості з іншого, забезпечують виконання професійних функцій психологом ДСНС в екстремальних умовах.

Психологічна готовність людини до діяльності є предметом наукових досліджень у різних галузях психологічної науки впродовж декількох десятиліть. У сучасних наукових роботах простежується інтерес до діяльності в особливих умовах, яка може набувати й екстремального характеру (В. І. Варваров, А. Д. Глоточкін, Є. В. Долгополов, В. М. Дружинін, М. І. Дьяченко, Л. А. Кандибович, В. П. Каширін, М. П. Коробейников, П. А. Корчемний, Л. Н. Кузнецов, Т. В. Маркелова, А. Т. Ростунов, А. М. Столяренко, В. В. Сисоєв, С. І. С'єдін, О. В. Тимченко, Н. Ф. Феденко, В. Т. Юсов та інші).

Мобілізувати свої кращі якості, виконати поставлене завдання в задані терміни і з мінімальними витратами психічних і фізичних зусиль можуть лише ті спеціалісти, які характеризуються високим рівнем психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Зазначена проблема визначає актуальність цього дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічної готовності студентів-психологів до діяльності в екстремальних умовах.

Психологічна готовність людини до діяльності є предметом дослідження для багатьох галузей психологічної науки. Вивчення цієї проблеми розпочалось в 50-ті роки ХХ століття у зв’язку з необхідністю професійного навчання людей різним видам діяльності. Поняття «психологічна готовність до діяльності» було введено М. Дьяченко та Л. Кандибович в 1976 році в дослідженнях з інженерної психології та психології праці. Основним аргументом для його введення стала необхідність виділення із сукупності чинників, що зумовлюють продуктивність діяльності, психологічного компонента, який, за певних умов, відіграє вирішальну роль в опануванні тим чи іншим видом діяльності. Аналізуючи природу цього феномена, незважаючи на певні розбіжності в її визначенні, автори одноголосні в тому, що вона відбиває спрямованість особистості на цю діяльність. Разом з тим, закономірним можна вважати той факт, що у кожній із професійних сфер «готовність» має конкретний специфічний прояв. У зв’язку з цим з′явилась низка тлумачень щодо змісту та класифікацій структурних елементів готовності.

108

В. Н. Дружинін, А. М. Столяренко, А. В. Тимченко визначають психологічну готовність як одну зі складових загальної готовності до дії, яка визначається психологічними чинниками. Психологічна готовність людини складається з її особистісних особливостей, рівня підготовленості, повноти інформації, наявності часу і засобів для ліквідації непередбаченої ситуації, наявність інформації про ефективність прийнятих рішень. До структури професійної готовності вони відносять: 1) володіння професійними навичками, знаннями та вміннями, забезпечення їх якісного функціонування при високій психологічній напруженості в умовах надзвичайних ситуацій; 2) професійний розвиток важливих для дій в особливих умовах психологічних якостей; 3) сформованість умінь і навичок використання психологічних прийомів при вирішенні психологічно складних завдань професійної діяльності.

Б. А. Смирнов і О. В. Долгополова вважають, що психологічними передумовами настання готовності до виконання конкретної діяльності є її розуміння, усвідомлення відповідальності, бажання добитися успіху, визначення послідовності і способів виконання діяльності. Структуру психологічної готовності вони визначають, як складну динамічну структуру, яка є вираженням сукупності інтелектуальних, мотиваційних і вольових якостей особистості в їх співвідношенні із зовнішніми умовами і майбутніми завданнями.

У військовій психології науковці розглядають готовність як активний стан, мобілізованість, що є необхідною для якісного виконання своїх обов'язків і обумовлює границі впливу екстремальних ситуацій.

В інженерній психології в центрі уваги знаходиться вивчення готовності до екстреної дії в умовах монотонної роботи (пильність), що розуміється як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, які забезпечують своєчасне і точне реагування на раптову зміну ситуації.

Л. С. Нерсесян, В. Н. Пушкін і О. А. Конопкін описали компоненти такої готовності: образ структури дії, який необхідно здійснити у відповідь на появу визначеного сигналу; загальний психофізіологічний стан, що забезпечує швидкість реалізації необхідної програми трудових дій; власне психологічна спрямованість особистості на виконання необхідних дій.

А. Д. Ганюшкін визначив бойову готовність як одну з трьох форм передстартових станів (двома іншими є стани передстартової лихоманки і стартової апатії), ознаками якої є: емоційний підйом, легке збудження, упевнене очікування старту, деяке нетерпіння, «робочі» думки. Цей стан розглядався ним як: такий, що має цілісну структуру; відносно стійкий лише у визначений період часу; являє собою єдність переживання і психічної діяльності; залежний від відбиваної об'єктивної ситуації, стану організму і попереднього стану; обумовлений всім психічним складом людини. Стан психічної готовності А. Д. Ганюшкін охарактеризував впевненістю в силах, прагненням активно і до кінця боротися за досягнення спортивного результату, здатністю вільно керувати діями, почуттями, думками, усією поведінкою у мінливих умовах і напруженій атмосфері змагання.

Психологічну готовність (неготовність) можна визначити за такими показниками як настроєність, мотивація й установка на виконання діяльності, впевненість чи непевність у своїй підготовленості, ступінь вольового контролю над власними думками, почуттями і діями. Про ступінь готовності також слід судити за такими особливостями поведінки людини: безпомилковість дій чи наявність помилок, що у тій чи іншій мірі впливають на безпеку й успішність діяльності, поведінкові реакції (наприклад, ступінь відхилення координації рухів від норми, наявність чи відсутність розгубленості, метушливості, скутості), тон голосу і зміст мови, специфіка вегетативних реакцій.

У стані оптимальної готовності виявляється найкраща продуктивність розумових процесів, домінування бажання здійснювати діяльність і почуття впевненості у своїх можливостях. Людина в такому стані відчуває внутрішній підйом, приплив енергії,

109

бадьорість, здатна орієнтуватися в обстановці, найбільш доцільно застосовувати свої знання й уміння на практиці, здійснювати контроль над своїм психічним станом.

Найбільш значущими критеріями стану готовності, що дозволяють найбільшою мірою прогнозувати можливість здійснення успішних дій, на думку В. В. Сисоєва, є наступні: безпомилковість, своєчасність і чіткість дій чи виконання їх з помилками, що не впливають на безпеку і результат діяльності; оптимальні психологічні реакції (контроль над своїми думками, почуттями, поведінкою); оптимальні фізіологічні реакції чи незначні відхилення від них; певний ступінь впевненості в безпеці виконуваної діяльності, а також у своїй усебічній підготовленості, у своїх силах і можливостях.

Дьяченко, Л. А. Кандибович і В. А. Пономоренко, що займаються проблемами готовності до діяльності в напружених ситуаціях, виділяють наступні компоненти цієї готовності:

1) мотиваційний – відповідальність за виконання поставлених завдань, почуття обов'язку;

2) орієнтаційний – знання про особливості та умови діяльності, її вимоги до особистості; 3) операційний – володіння способами і прийомами діяльності, необхідними знаннями,

навичками, вміннями, процесами аналізу, синтезу, порівняння, класифікації та т.д.; 4) вольовий – самоконтроль, уміння управляти своїми діями;

5) оцінний – самооцінка своєї готовності до дій у надзвичайній ситуації.

До числа внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на готовність, потрібно віднести: зміст задач, їх складність, новизну; обстановку діяльності; особливості стимулювання дій і результатів; мотивацію; оцінку імовірності досягнення й особисту підготовленість; попередні нервово-психічні стани і стан здоров’я; особистий досвід мобілізації сил на вирішення важких задач; вміння контролювати і релюгувати рівень свого стану готовності.

Також виділяється завчасна (тривала) готовність і ситуативна (тимчасовий стан готовності). Тривала ґрунтується на раніше набутих знаннях, навичках, уміннях, досвіді, індивідуально-психологічних якостях, а тимчасова являє собою її актуалізацію зі створенням психологічних можливостей для успішних дій у даний момент і виявляється тільки через якийсь час після постановки задачі. При цьому, на думку авторів, формування обох видів готовності є взаємозалежним.

У роботах М. І. Дьяченка, Л. А. Кандибовича та їхніх співавторів готовність, як стійка характеристика особистості називається тривалою готовністю. На відміну від ситуативного стану готовності, діє вона постійно і, будучи завчасно сформованою, є істотною передумовою успішності діяльності. Позитивними рисами тривалої готовності є відповідність її структури змісту й умовам професійної діяльності, легкості актуалізації та включення у виконання задачі, пластичність, сполучення стійкості й динамічності. Тривала і тимчасова готовність знаходяться в єдності: виникнення готовності як стану залежить від тривалої готовності (є її актуалізацією) і, у свою чергу, визначає її продуктивність у даних конкретних обставинах. При цьому тривала готовність, на відміну від ситуативної, являє собою стійку систему професійно важливих якостей, а також досвід, знання, уміння і навички особистості.

Л. С. Нерсесян, А. Ц. Пуні та ін. пояснювали готовність через сукупність мотиваційних, пізнавальних, емоційних і вольових якостей особистості як її загальний психофізіологічний стан, що забезпечує актуалізацію можливостей; як спрямованість особистості на виконання певних дій.

Ф. М. Рекешева [характеризує](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) готовність до професійної діяльності студентів-психологів як динамічне явище.Формуючись у процесі навчання у вузі[, психологічна](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3) готовність до професійної діяльності студентів-психологів зазнає позитивні якісні та кількісні зміни, нарощується і відображається в поступальної динаміці переходу від одного рівня до іншого, визначається внутрішнім балансом між її компонентами, і забезпечує продуктивне рішення

110

навчальних і професійних завдань різної складності та змісту (від репродуктивних до евристичних).Перехід від одного рівня готовності до професійної діяльності студентів-психологів до іншого пов'язаний з етапами навчання у вузі.

Поняття готовності до діяльності тісно пов'язане з поняттям установки, яка забезпечує стійкий, цілеспрямований характер протікання успішної діяльності. Д. Н. Узнадзе розумів установку як більш широке явище, ніж готовність. Готовність визначалася їм як суттєва ознака установки . З іншого боку, М. І. Дьяченко та Л. А. Кандибовіч розводять ці два поняття з точки зору конкретно-психологічної природи феноменів, які дані дефініції позначають. Установка, з їх точки зору, є лише формою готовності.

В основі формування психологічної готовності людини до діяльності в екстремальних умовах лежать його адаптивні можливості. Вони ж є одним з найважливіших факторів, що забезпечують його високу емоційну і нервово-психічну стійкість.

Адаптація (від лат. Adaptio – прикладання) – це пристосування організму, особистості, їх систем до характеру окремих впливів або до нових умов життя в цілому. Залежно від того, в яких зовнішніх умовах і на якому рівні здійснюється взаємодія людини з середовищем, можуть проявлятися різні види адаптації: фізіологічна, біологічна, психологічна, соціальна.

Позитивний ефект адаптації полягає в збільшенні відносної відповідності поведінки умовам нового середовища. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки адаптації створюється можливість оптимального функціонування організму, особистості в незвичайній обстановці. Якщо ж адаптація не настає, виникають додаткові труднощі в освоєнні предмета і умов діяльності аж до порушень в її регуляції. В адаптивній поведінці людини можуть брати участь фізіологічні, ендокринні та інші реакції організму, психічні процеси, досвід, стану і властивості особистості. Звідси ясно, що адаптація і готовність до діяльності пов'язані між собою, надають той чи інший вплив один на одного.

Фактори адаптації можна розділити на дві групи:

До першої з них відносяться ті, які пов'язані з особливостями особистості самої людини. Це такі характеристики, як загальна і спеціальна підготовленість, характер, темперамент, пізнавальні та інші психічні процеси, вихідне психічний стан, вік і т.п. Хід і результати адаптації залежать від рівня готовності до виконання завдання і мотивації поведінки особистості.

Другу групу складають фактори, які по відношенню до особистості існують об'єктивно: характер обстановки і вирішуваних завдань, керівництво, колектив, виховна робота та ін.

У теорії психічної адаптації розрізняють такі поняття, як стійка адаптація, переадаптаціі, дезадаптація і реадаптація.

Під стійкою адаптацією розуміють регуляторні реакції, психічну діяльність, систему відносин, які виникли в процесі розвитку людини в конкретних екологічних і соціальних умовах і не вимагають значної нервово-психічної напруги.

На думку В. І. Лебедєва, тривалий і сильний вплив екстремальних факторів на психофізіологічні і соціально-психологічні механізми тягне за собою вичерпання резервних можливостей організму, які в свою чергу більше не можуть забезпечувати адекватне психічне відображення і регуляторну діяльність організму. Настає психічна дезадаптація, яка супроводжується негативними переживаннями, що зумовлюють нездатність реально оцінювати ситуацію і знаходити раціональний вихід з неї.

У випадку якщо умови існування людини змінюються, вона здатна пристосуватися до них. Відбувається психічна переадаптація, яка проявляється у виробленні захисних реакцій у відповідь на вплив екстремальних факторів. Особливості переадаптації полягають у формуванні нових функціональних систем в центральній нервовій системі, що дозволяють адекватно відображати реальну дійсність в надзвичайних умовах, а так само актуалізації звичних потреб та вироблення захисних механізмів на зовнішні впливи. Знову сформовані

111

динамічні системи, що регулюють поведінку людини і її активність, у міру збільшення часу перебування у змінених умовах перетворюються в стійкі стереотипи. Колишні адаптаційні механізми, які виникли у звичайних умовах, забуваються і втрачаються.

Після повернення людини з змінених умов у звичайні, нові динамічні стереотипи руйнуються, і виникає потреба відновити колишні. Цей процес відновлення називається реадаптація.

Таким чином, незважаючи на різноманіття визначень готовності, всі автори сходяться на тому, що готовність до діяльності – це схильність суб’єкта орієнтувати свою діяльність певним чином. Під психологічною готовністю мається на увазі система психологічних і психофізіологічних характеристик суб’єкта, що забезпечують успішність і результативність певних дій та діяльності. Стан психологічної готовності допомагає успішно виконувати свої обов’язки, використовувати знання, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати свою діяльність при появі непередбачених перешкод.

Різні джерела визначають екстремальні умови як такі умови, в яких виникає загроза життю людини, його здоров'ю або майну від зовнішніх об'єктів через незапланованого (неочікуваного) зміну їх стану, що призводить до появи і дії дезадаптаційних факторів.

Екстремальні умови породжуються екстремальними ситуаціями, які виникають внаслідок несприятливого збігу обставин і дії різних по складності факторів.

Екстремальна ситуація – це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які можуть спричинити за собою людські жертви, шкоду здоров'ю людей або навколишньому середовищу, значні матеріальні збитки та порушення умов життєдіяльності людей.

Екстремальна ситуація має наступні характеристики:

1) раптовість настання, 2) різкий вихід за межі норми звичних дій і станів; 3) насиченість розвивається ситуації протиріччями, які вимагають оперативного вирішення; 4) прогресуючі зміни в стані обстановки, умов діяльності, елементів, зв'язків і відносин, 5) зростання складності процесів, що протікають, 6) перехід ситуації в фазу нестабільності, вихід до меж, критичності; 7) породження змінами небезпек і загроз (зриву діяльності, загибелі, руйнування систем); наростання напруженості для суб'єктів екстремальній ситуації (в плані її осмислення, прийняття рішень, реагування) і ін.

Екстремальні ситуації можуть бути регламентованими і нерегламентованими. плановими і ситуаційними, "штатними" і "позаштатними". У найбільш загальному вигляді вони поділяються на групи: 1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо);

2) життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань), тобто такі, що виникають у житті кожної людини;

3) службові,професійні - зумовлені виконанням фахових обов'язків. З небезпекою для життя і здоров'я пов'язане виконання багатьох видів робіт, що містять елементи виробничого і професійного ризику (шахтарі, льотчики, моряки та ін.), а також службова діяльність військовиків, працівників правоохоронних органів та службовців ДСНС України.

У вітчизняній науці психологічним проблемам дослідження діяльності працівників ризиконебезпечних професій приділяється значна увага. Зокрема, дослідження щодо психологічного забезпечення діяльності корабельних спеціалістів (М. С. Корольчук), професійного стресу працівників ОВС (О. В. Тімченко), соціально-психологічних основ збереження психічного здоров’я військових (Є. М. Потапчук), психологічних закономірностей адаптації особистості до умов діяльності (О. Р. Охременко), психологічних аспектів саморегуляції рятівників (Г. С. Грибенюк), професійного розвитку фахівців екстремального профілю (В. О. Лефтеров) та ін.

112

У своїх дослідженнях науковці під час характеристики умов професійної діяльності працівників наводять наступні ознаки: «особливі», «екстремальні», «складні», «важкі», «ризиконебезпечні», «емоціогенні», «сресогенні», «критичні», надзвичайні», «гіперстресові» тощо.Вже сам по собі цей перелік свідчить про те, що не існує єдиної термінології для опису аналізованих ситуацій.

На думку О. В. Тімченко межа, яка відокремлює «екстремальні» умови діяльності від “особливих”, залишається досить умовною. Крайнім вираженням цієї позиції є тенденція оцінки умов як екстремальних, виходячи тільки з фізичних характеристик стимуляції. Відомою підставою для цього є дані фізіології органів почуттів, серцево-судинної, дихальної і деяких інших систем, що показують близьку до лінійної залежність змін низки показників від інтенсивності діючого екстремального фактору. Проте, чим більш висока за організацією функція людини бореться за критерій, тим менше виражена лінійна залежність зміни її показників від розміру діючого фактору.

Під особливими або екстремальними умовами діяльності розуміють умови, які знаходяться на межі адаптаційних можливостей або перевершують психічні, фізичні, психофізіологічні резерви людини і ставлять перед нею великі труднощі, зобов’язують її до максимальної напруги сил і можливостей.

За дослідженнями В. І. Лєбєдєва поняття «особливі умови» діяльності справедливе для тих ситуацій, коли діяльність пов’язана з епізодичною (тобто непостійною) дією екстремальних чинників (або з вірогідністю їх виникнення), а екстремальні умови діяльності пов’язані з постійною дією цих чинників. Подібної думки дотримується В. В. Семикін, який вважає, що особливі умови відрізняються від екстремальних меншою інтенсивністю і специ-фічністю спрямованості на діяльність.

Діяльність в особливих умовах розглядається як діяльність за умов впливу стресових подразників високої інтенсивності, при цьому спостерігається зіткнення індивіда зі стресогенними стимулами, формування фізіологічних, поведінкових і суб’єктивних реакцій на них.Основним критерієм, за яким діяльність класифікують як діяльність в особливих умовах є ушкоджувальний вплив стресорів. Крім цього, діяльність цих умовах детермінована параметрами інформаційного середовища, які обумовлюють імовірнісну складову ситуативної невизначеності.

Характеризуючи діяльність в особливих умовах, Б. А. Смирнов наводить загальні закономірності функціонування людей в зазначених умовах: прояв специфічних видів психічної напруги; відбуваються коливання працездатності людей, які залежать від їх індивідуально-психологічних особливостей, наявності інформації про події, що трапляються, рівня підготовленості та “тренованості”, а також розвитку морально-вольових якостей; наприкінці виконання складного завдання в особливих умовах людина розслабляється, втрачає пильність, що може привести до помилок.

У сучасних умовах особливої актуальності 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, суспільних (але, по суті своїй) завдань. Зауважимо, що найчастіше діяльність людини протікає в змінених, що відрізняються від звичайних, умовах. Все це змушує по-новому ставити питання про готовність професіонала до діяльності в особливих, і перш за все – в екстремальних умовах. Умови, що пред'являють підвищені вимоги до працюючій людині, носять назву особливих умов діяльності.

До числа таких умов відносяться:

- робота в унікальних умовах, пов'язаних із небезпекою для життя; - висока «вартість» (відповідальність) прийнятих рішень;

- ускладнення виконуваних функцій;

113

- збільшення темпу діяльності;

- монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстрених дій (т. н. працю очікування);

- поєднання різних за цілями дій в одній діяльності (т. н. поєднана або роздвоєна діяльність);

- переробка великих обсягів і потоків інформації (т. н. перевантаження інформацією); - дефіцит часу на виконання необхідних дій;

- ускладнені фактори робочого середовища і т. п.

Особливі умови діяльності пред'являють підвищені вимоги до працюючій людині, є причиною помилок і зривів в роботі, несприятливо впливають на працездатність людини і стан його здоров'я. Ці причини зумовили виникнення таких дисциплін, як екстремальна психологія та психологія праці в особливих умовах.

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

- Власне особливі умови діяльності, які справедливі для тих ситуацій, коли діяльність пов'язана з епізодичними діями екстремальних факторів.

- Екстремальні умови діяльності (як крайня форма особливих умов), пов'язані з постійним дією екстремальних факторів.

Екстремальні умови створюються різними факторами, зумовленими конкретними особливостями зовнішнього середовища, характером виконуваної діяльності, властивостями надходить до людини інформації. Кожен з цих факторів робить свій, специфічний вплив на діяльність і поведінку людини. Однак є і загальні закономірності, характерні для діяльності, що проходить в екстремальних умовах. Розглянемо основні з них.

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, боязні аварії, ризику для життя і 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 динамічним 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 руховому апарату людини і не пов'язаних з небезпекою або іншими серйозними наслідками, думки про яких змусили б людину заздалегідь 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 зазначити, що такий поділ видів напруженості є досить умовним, оскільки будь-який вид діяльності завжди пов'язаний з емоціями і при певних умовах операційна напруженість може перерости в емоційну. Тому найбільш характерною є змішана напруженість.

Змішана психологічна напруженість характеризується різною питомою 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 емоційної напруженості. При цьому збільшується кількість помилок, порушується послідовність операцій, сповільнюється темп роботи і т. п. У деяких

114

випадках відбувається втрата трудових навичок: то, що в звичайних умовах робилося на рівні автоматизму, тепер починає як би заново усвідомлювати. Зниження працездатності найчастіше спостерігається при низькому рівні тренованості. Коливання працездатності залежать від індивідуальних особливостей людей, перш за все від властивостей їх нервової системи.

Смирнов Б. А. і Долгополова О. В. під екстремальними чинниками робочого середовища розуміють досить жорсткі умови середовища, неадекватні вродженим та набутими властивостями організму. Ці екстремальні фактори можна розділити на психологічні та фізіологічні, фактори внутрішніх і зовнішніх умов діяльності. Лебедєв В. І., у свою чергу, виділив також групу некорегуємих чинників зовнішніх умов діяльності.

До психологічних факторів внутрішніх умов діяльності належать:

1. Екстремально-психологічні чинники, це: людські втрати, загальна дезорганізація життя; свідомість відповідальності за свої рішення; колективізм і солідарність; приклад старших начальників.

2. Екстремальні професійно-психологічні чинники - новизна і незвичність; раптовість; стрімкість; дефіцит часу; високі тривалі навантаження; невизначеність.

Другу групу чинників становлять екстремальні фактори зовнішніх умов діяльності: - Показники мікроклімату (температура, вологість, опади, вітер, радіація та інші); - Шуми і вібрації (їх параметри і види);

- Вплив хімічних речовин (викиди хімічних речовин у навколишнє середовище; хімічні речовини, використовувані в побуті і т.д.).

Дія цих факторів викликає фізіологічний стрес. Поняття фізіологічного стресу тісно пов'язано з поняттям фізіологічного еквівалента діяльності, під яким розуміється стан динамічної активності функцій організму, що забезпечують конкретну діяльність. Фізіологічний еквівалент формується в процесі освоєння професійної діяльності та її окремих етапів. У своїй основі він має виборчу активацію різних фізіологічних і біохімічних процесів, організацію та реорганізацію їх у певну систему.

Таким чином, екстремальні умови діяльності характеризуються: відхиленням від норм здійснення професійної діяльності; наявністю небезпечних факторів, які загрожують стану здоров’я, життю людини і перевищують резервний потенціал її організму; динамічною неузгодженістю, яка зумовлює необхідність перебудови систем гомеостатичного реагування; мобілізацією організму, стресом, зниженням регуляції діяльності.

З моменту створення психологічної служби ДСНС України, на неї покладено дві основні задачі. Перша характерна для силових відомств – завдання психологічного супроводу діяльності особового складу ДСНС України: рятувальників, пожежних, лікарів та інших. Це професійний відбір, психологічна підготовка, корекція і відновлення психічного здоров'я, рішення проблем, що виникають у зв'язку з виконанням професійних обов'язків.

Друге завдання унікальне - надання першої психологічної допомоги при надзвичайних ситуаціях. Надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалим у надзвичайних ситуаціях, є найважливішою функцією.

Гострі реакції на стрес дуже енерговитратні і небезпечні як для самої людини, так і для психологічного здоров'я оточуючих. До завдань психологів, які працюють в зоні надзвичайної ситуації входить не тільки надання екстреної психологічної допомоги, а й інформаційно-психологічна підтримка родичів загиблих і постраждалих. Фактор невідомості і інформаційного вакууму надає одне з найбільш згубних впливів на психіку постраждалих людей.

Відповідно до специфіки психологічної роботи з надання допомоги потерпілим, різні автори давали їй різні визначення. Так, цікавим є визначення, яке дає О. В. Тімченко: «Психологічна робота виступає невід’ємною складовою всебічного забезпечення

115

проведення аварійно-рятувальних робіт» Розкриваючи зміст психологічної допомоги, Малкіна–Пих І. Г. констатує, що мета і завдання екстреної психологічної допомоги (ЕПД) містять у собі профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень, підвищення адаптаційних можливостей, психотерапію виниклих нервово-психічних розладів

В багатьох екстремальних ситуаціях не можуть бути застосовані звичайні методи психологічного впливу. Все залежить від цілей психологічного впливу в екстремальних ситуаціях: в першому випадку треба підтримати, надати допомогу; у другому – треба зупинити, наприклад, плітки, паніку; у третьому – провести переговори.

Головними принципами надання допомоги людям, які перенесли психологічну травму внаслідок впливу екстремальних ситуацій, на думку І.Г. Малкіної–Пих, є:

1. Невідкладність. Це означає, що допомога постраждалому повинна надаватись якомога скоріше: чим більше часу пройде з моменту отримання травми, тим більше вірогідність виникнення хронічних розладів, в тому числі й посттравматичного стресового розладу.

2. Наближеність до міста подій. Сенс принципу полягає у наданні допомоги у звичній для постраждалого обстановці й оточенні, а також мінімізації негативних наслідків госпіталізації.

3. Очікування на відновлення нормального стану. З людиною, яка перенесла стресову ситуацію, слід спілкуватися не як з пацієнтом, а як з нормальною людиною. Необхідно підтримувати переконаність людини у швидкому поверненні нормального стану.

4. Єдність та звичайність психологічного впливу. Під цим слід розуміти, що його джерелом повинна бути одна особа, або процедура надання психологічної допомоги повинна бути уніфікованою.

Ситуація роботи психолога в екстремальних умовах відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації наступними чинниками:

1. Робота з групами. Нерідко доводиться працювати з групами жертв, і ці групи не утворюються психологом штучно, виходячи з потреб психотерапевтичного процесу, вони утворюються самим життям через драматичну ситуацію катастрофи.

2. Пацієнти звичайно перебувають в гострому афективному стані. Інколи доводиться працювати, коли жертви перебувають ще під впливом травмуючої ситуації, що є не зовсім звичним для нормальної психотерапевтичної роботи.

3. Мають місце часті випадки, коли жертви мають низький соціальний і освітній статус. Серед них можна зустріти велику кількість людей, котрі за своїм соціальним і освітнім статусом ніколи у своєму житті не опинились би у кабінеті психотерапевта.

4. Наявність майже у переважної більшості пацієнтів відчуття втрати, тому що жертви часто втрачають близьких людей, друзів, улюблені місця мешкання, праці і т. ін., що «робить внесок» до картини травматичного стресу, особливо депресивну його складову.

5. Різновид психопатології у жертв. Жертви насилля нерідко страждають, крім травматичного стресу, ще й неврозами, психозами, розладами характеру й що є особливо значущим для професіоналів, котрі працюють з жертвами, цілою низкою проблем, викликаних самою подією, катастрофою чи іншою травмуючою ситуацією. Мається на увазі, наприклад, відсутність коштів для існування, роботи і т. ін.

З такими факторами та їх поєднанням звичайна людина не стикається в житті, тим більше це не складає умови її професійної діяльності. Тому майбутніх психологів ДСНС, які обрали цю професію, слід готувати до тривалого і постійного впливу цих умов на його особистість, життя, здоров’я.

116

У повсякденному житті психологи ДСНС України вирішують широке коло задач за трьома основними напрямками, які нерозривно пов'язані між собою: психологічна діагностика, підготовка, профілактика і реабілітація.

Теоретичний огляд та аналіз наукової літератури про поведінку людини в екстремальній ситуації дозволив виділити джерела помилкових дій: неповна інформація, низька психологічна готовність, сповільненість мислення, низька здатність до прогнозування і передбачення подій, скутість, емоційна напруженість, відсутність саморегуляції і самоаналізу, неуважність, зовнішня і внутрішня пасивність, концентрація уваги на результаті.

Отже, до особливостей професійної діяльності психолога в екстремальних умовах пред'являються вимоги як до її організації (наприклад, особливості надання психологічної допомоги населенню в екстремальних умовах), так і до психологічної готовності.

Ефективні дії психолога в екстремальних умовах супроводжуються інформованістю про ситуацію, явище, процеси, що відбуваються, швидкістю реакції, адекватної ситуації швидкістю мислення, здатністю до прогнозування і передбачення подій, аутентичністю, врівноваженістю, саморегуляцією, самоаналізом, уважністю, спостережливістю, узгодженістю дій, доцільною активністю, умінням перебувати в ситуації невизначеності, бути «тут і зараз» і ін.

В основі формування психологічної готовності людини до діяльності в екстремальних умовах лежать її адаптивні можливості. Вони ж є одним з найважливіших факторів, що забезпечують її високу емоційну і нервово-психічну стійкість.

Екстремальні умови діяльності характеризуються: відхиленням від норм здійснення професійної діяльності; наявністю небезпечних факторів, які загрожують стану здоров’я, життю людини і перевищують резервний потенціал її організму; динамічною неузгодженістю, яка зумовлює необхідність перебудови систем гомеостатичного реагування; мобілізацією організму, стресом, зниженням регуляції діяльності.

Екстремальні умови породжуються екстремальними ситуаціями, які виникають внаслідок несприятливого збігу обставин і дії різних по складності факторів.

Для виникнення стану готовності до тяжких видів діяльності необхідно: усвідомлення цілей, вирішення яких приведе до виконання поставленої задачі; осмислення й оцінка умов, в яких будуть протікати наступні дії; визначення на основі досвіду й оцінки предстоящих умов діяльності найбільш вірогідних і оптимальних способів вирішення задач; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, мотиваційних, вольових процесів; оцінка співвідношення свого рівня домагань, реальних можливостей і об’єктивних вимог майбутньої діяльності; актуалізація минулого досвіду, пов’язаного з вирішенням задач і виконанням вимог подібного роду; мобілізація психічних і фізичних сил у зв’язку з поставленою задачею і умовами, в яких її задано.

До особливостей професійної діяльності психолога в екстремальних умовах пред'являються вимоги як до її організації (наприклад, особливості надання психологічної допомоги населенню в екстремальних умовах), так і до психологічної готовності, яка є особистісним утворенням, яке опосередковує залежність між ефективністю діяльності психолога і його спрямованістю на вдосконалення свого професійного рівня.

Ефективні дії психолога в екстремальних умовах супроводжуються інформованістю про ситуацію, явище, процеси, що відбуваються, швидкістю реакції, швидкістю мислення адекватного ситуації, здатністю до прогнозування і передбачення подій, аутентичністю, врівноваженістю, саморегуляцією, самоаналізом, уважністю, спостережливістю, узгодженістю дій, доцільною активністю, умінням перебувати в ситуації невизначеності, бути «тут і зараз» і ін. Проведений нами анализ свідчить про можливість формування психологічної готовності до професійної діяльності психолога в повсякденних і екстремальних умовах у процесі професійної освіти.