Чому це відбувається? Різні люди реагують на однакові навантаження по-різному. У одних реакція – активна, при стресі ефективність їх діяльності зростає до певної межі («стрес лева»), а у інших – реакція пасивна, ефективність їх діяльності зменшується відразу («стрес кроля»).

Психічна напруга, невдачі, страх, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами і для пожежного. Вони породжують не тільки фізіологічні зміни, що призводять до соматичних захворювань, але й психічні наслідки емоційної перенапруги – неврози. Невроз виникає при гострому інформаційному дефіциті, нестачі відомостей про можливий вихід із складної ситуації.

Найбільше характерними і стрес-чинниками, що часто зустрічаються, у бойовій роботі пожежних є:

1. Висока температура навколишнього середовища.
2. Висока концентрація диму.
3. Шум.
4. Обмежений простір.
5. Отрутні гази, що виділяються при горінні хімічними речовинами і матеріалами роблять отруйну дію на організм людини.
6. Погана видимість, темнота, що з'являється при задимленні, контрастами яскравого світла і темних місць, а також під час гасіння пожежі в нічний час.
7. Поразка радіоактивністю можлива при гасінні пожеж на атомних електростанцій і інших об'єктів атомної промисловості.
8. Висота - частий характерний чинник для суспільних і промислових об'єктів.
9. Робота пожежного зі стволом на землі і з автодрабиною, робота з розбору конструкцій у нижній частині дома або на даху біля карниза.
10. Загроза поразки паром, електричним током.
11. Вид зруйнованих об'єктів, що горять здійснює негативний вплив на психіку.
12. Трупи, обгорілі люди.
13. Поведінка людей, що знаходяться в небезпеці.

Таким чином, наявність стрес-чинників створює труднощі в роботі пожежних, погіршує їх фізичний і психологічний стан, що впливає на ефективність гасіння пожеж. Негативний вплив стрес-чинників значно знижується, якщо пожежні своєчасно психологічно підготовлені до роботи в складних умовах пожежі й організм їх адаптований до цих умов.

Психологічні вимоги до особового складу під час роботи в екстремальних ситуаціях.

Професія рятівника ставить підвищені вимоги як до фізичного, так і до психічного стану.

формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкість до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій); розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму; всебічний розвиток якостей професійного мислення в стресових ситуаціях.

Отже, стресостійкість особистості майбутніх практичних психологів може бути детермінована ступенем оволодіння спеціальними навичками і знаннями, внутрішнім почуттям обов'язку, відповідальністю, самоконтролем, характером оцінки реальності, високим рівнем самооцінки, низьким рівнем тривожності, наявністю досвіду долання стресогенних ситуацій. Серед чинників особистісного розвитку найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід сприяє адаптованості до стресу, що дозволяє зберігати стійкість в реалізації різноманітних завдань професійної діяльності та адекватно регулювати власну поведінку в стресових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков . – СПб., 2004. – 166 с

2. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2001. – 511 с.

3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк . – К., 2007.– 432 с.

4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.

5. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

УДК 159.98:331

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КУРСАНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Перелигіна Л.А., начальник кафедри прикладної психології Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор

Про важливість психологічної підготовки сказане чимало слів. Однак реальна психологічна робота ведеться на вузькому фронті й невеликими силами. Однією з причин того, що сучасні системи

практичної психології не знайшли ще широкого застосування в підготовці, корениться в устояних поглядах на те, що являє собою курсант, як він адаптується й що йому потрібно для несення служби.

У практичній роботі й стилі мислення багатьох фахівців намічається тенденція до технологізації своєї діяльності. Фахівцями із профвідбору проводиться тільки тестове дослідження, на підставі чого виносяться висновки та рекомендації, які враховується при комплектуванні органів і підрозділів ДСНС України, на чому їх діяльність практично обмежується. В ідеалі вся система підготовки майбутніх працівників ДСНС повинна працювати як добре налагоджена машина для успішного несення служби. Чи досяжний цей ідеал? У всякому разі, багато до нього прагнуть. Тим більше що три кити, на яких ґрунтується бездоганний образ майбутнього працівника ДСНС, усім відомі. Це фізична, технічна й психологічна підготовка працівника. Отже, для успіху необхідна досконала організація підготовчого процесу у всіх трьох напрямках. Якщо всі ланки підготовки майбутнього фахівця правильно налагоджені й чітко погоджені між собою, то з конвеєра сходить закономірний підсумок підготовчої роботи –людина з адекватним прийняттям ролі рятувальника.

При технологізованому дослідженні особистість самого майбутнього працівника залишається за лаштунками. У найкращому разі професійний відбір перетворюється у формальне діагностичне тестове дослідження, у гіршому – його розвиток направляється по екстенсивному шляху. Останнє знаходить своє вираження в досить розповсюдженій серед фахівців з кадрів упевненості, що результат не завжди пропорційний якості. Цей висновок напрошується, якщо основний каркас системи підготовки працівника ДСНС загалом завершений. Пізнавальні психічні процеси, особливості особистості, властивості нервової системи, рівень нервово - психічної стійкості – це точки прикладання зусиль, які вже давно виявлені. Виходить, справа лише у величині цих зусиль. Звідси тенденція до нарощування діагностичного дослідження.

Природно, що у жорсткі часові рамки в момент медичного огляду й профвідбору вписати соціально-психологічну підготовку майбутнього курсанта досить складно. Тоді єдине, що залишається на долю практичного психолога лише тестове дослідження.

Ті, хто надають вирішального значення одному лише тестуванню, випускають із уваги найважливіший психологічний факт: результати будь-яких людських зусиль, будь-якої діяльності залежать не тільки від досконалості навичок і вмінь людини, але й від її характеру, сили її устремлінь, значимості її дій у власних очах і очах інших людей, від змісту того, що вона робить. Шквал емоцій, що супроводжує юнака в невизначені, а часом і критичні моменти початку служби, – це не просто

УДК 159.938:356.13

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ РЯТІВНИКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Мацюк К.І., фахівець ВРОС ЦЗД ГУ ДСНС у Львівській області

Психофізіологічні дослідження особливостей праці рятівника показали, що робота на пожежах та при виконанні аварійно-рятувальних робіт призводить до вираженого зниження функцій енергозабезпечуючих систем організму, погіршення психічних процесів, прогресуючого падіння працездатності. Встановлено, що робота по ліквідації пожеж і аварій відноситься до 5 – 6 категорії за важкістю праці. Її специфіка визначається значним фізичним навантаженням, високим рівнем нервово-психічного напруження, постійною готовністю протягом добових чергувань до виконання бойових дій в екстремальних умовах, порушенням сну Забезпечення внутрішньої готовності зумовлює зростання емоційного напруження, яке допомагає мобілізувати психофізіологічні функції організму. Перебування в стані постійної бойової готовності й виконання протягом добового чергування робіт згідно з розпорядком дня призводить до накопичення стомлення.

Стресові ситуації розглядаються як фактори, що викликають надмірне навантаження на систему психологічної саморегуляції і призводять до розвитку емоційної напруги. Певне вираження емоційної напруги може бути позитивним для порівняно легкого завдання і не відповідати вирішенню більш важчих завдань, заважати їх виконанню.

У ряді випадків, довготривалі екстремальні ситуації мають вкрай негативний вплив на працівника, викликають порушення поведінки, конфліктність.

Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короткочасні і зникають після виходу людини із стресової ситуації. Однак, зміни, які виникли при стресі, здатні визвати і довготривалі порушення в структурі особистості. Найбільш негативним варіантом реакції на стресову ситуацію є розвиток апатії, пасивності. Людина зупиняє властиву їй активність, не вплутується в хід подій навколо неї, якщо розцінює ситуацію, як безнадійну.

Довготривалий стрес призводить не тільки до психічних відхилень, але і до соматичних розладів. Вони виражаються у виникненні судинних захворювань, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки.

студентів, визнання їхнього суб'єктивного досвіду як самобутності й самоцінності; організацію педагогічних впливів з максимальною опорою на цей досвід, постійне узгодження під час навчання двох видів досвіду – суспільного й індивідуального.

Можна стверджувати, що підходом, який визначає стратегію діяльності з формування ціннісно-смислової компетентності майбутніх учителів, є ціннісний підхід, а підходами, що визначають тактику діяльності, є діяльнісний та особистісно-зорієнтований.

Аналіз психолого-педагогічних праць дозволив виявити, що важливими для формування ціннісно-смислової компетентності майбутніх вчителів є педагогічне стимулювання інтересу, показ особистісної й соціальної значущості цінностей, а також педагогічне інструментування, залучення молодих людей до різних видів діяльності, де б вони усвідомили, відчули потреби в досягненні, оволодінні необхідними цінностями. М.Титма звертає увагу на те, що формування цінностей відбувається в процесі інтеріоризації цінностей навколишнього середовища [3]. Ще одним шляхом формування цінностей В.Серіков називає суб'єктивізаціюсуспільних цінностей [4]. Окрім цього, зважаючи на те, що нормативна ціннісна регуляція утворюється у спеціально організованому спілкуванні, одним із важливих засобів залучення до цінностей учені називають діалог.

Основними педагогічними умовами формування ціннісно-смислової компетентності майбутніх учителів можна назвати формування у майбутніх учителів системи знань про цінності професійної діяльності; раціональне поєднання пояснювально-репродуктивних і проблемних чи інтерактивних методів; створення відповідної атмосфери на заняттях через діалогічну взаємодію викладачів і студентів; активізацію особистісного потенціалу майбутніх учителів шляхом їхньої самоосвіти та самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиянов Е.Н. Развитиеличности в обучении : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – М. : Академия, 2000. – 288 с.

2. Бех І.Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д.Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

3. Титма М.Х. Жизненныепути одного поколения / М.Х. Титма. – М.: Наука, 1992. – 184 с.

4. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектированияпедагогических систем / В.В. Сериков. – М. : Логос, 1999. – 272 с.

зовнішня оболонка страху перед незвіданим, це реальні факти нестабільності стану, які згодом можуть привести до дезадаптації. Це причина відхилень від служби, несподіваних нервових зривів, втеч із підрозділів.

Ми вважаємо, що для досягнення підготовки майбутніх курсантів не варто обмежуватися дослідженнями психічних процесів, але й проводити тренінгові заняття під час зборів «Курс молодого бійця» (КМБ) по навчанню зняття емоційної напруги, оволодінню оптимальними копінг-механізмами. Основними закономірностями психологічної підготовки, адаптованими до мети нашого дослідження є наступні:

- Людина боїться того, чого не знає.
- Дві аналогічні ситуації ніколи не вирішуються однаково.
- Бути слабким нікому не хочеться.

Майбутній курсант приїжджає на КМБ, де він опиняється в новій обстановці, з новими вимогам, з новою для нього функцією бути курсантом. Головне почуття, яке панує над усіма його помислами страх незвіданого, нового. Страх, за словникомі Ожогова, – це «сильний острах, сильний переляк». Як же управляти цим почуттям? Повністю подолати страх неможливо. Нічого не боятися може людина, яка не усвідомлює існуючу небезпеку. Подолання почуття страху залежить не тільки й не стільки від уродженої сміливості, скільки від привитих чисто людських якостей.

Знизити почуття страху до прийнятного рівня можна тільки за рахунок придбання усвідомлених знань і твердих практичних навичок і вмінь. Але й цього виявляється недостатньо. Не менш важливе вміння розумно розпоряджатися своїми знаннями й уміннями. Якщо в курсанта виникає почуття непевності, якщо він почуває себе не підготовленим фізично, якщо в нього постійно виникають сумніви начебто «а чи впораюся я?», то це вже свідчить про не готовність. Психологічно підготовлена людина більш успішно діє в нових умовах, тому що впевнена у своїх силах, внаслідок чого має більше часу на оцінку обстановки, а тому в неї буде менше неясних і несподіваних ситуацій. Здавалося б, здоровіший дух, сильна воля, високий психічний настрой можуть бути тільки в здоровішому витривалому тілі.

Однак не заважає пам'ятати, що фізичний стан людини не є чимсь постійним. Отут ми й підійшли до усвідомлення необхідності оволодіння такими психологічними методиками саморегуляції, вибору адаптивних стилів поведінки, використання раціональних копінг-стратегій.

Основні етапи організації психологічного супроводу майбутніх курсантів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Етапи психологічного супроводу курсантів

Етапи психологічного супроводу	Час проведення	Цілі соціально-психологічного супроводу
1 етап	Період вступу у відомчий ВУЗ	Аналіз даних соціально-психологічного паспорта абітурієнта
2 етап	Прибуття в університет для навчання й проходження служби	Формування групи, з'ясування існуючих проблем.
3 етап	Під час проходження курсу молодого бійця	Проведення групових психокорекційних занять.

Нами була розроблена та апробована програма психосоціальних технологій поліпшення психологічної підготовки юнаків до служби. Зміст рекомендацій містить у собі розділ психологічної корекції, спрямований на навчання всебічної оцінки прийняття юнаком того, що з ним відбувається, й приняття правильного рішення при розв'язанні проблем, також навчання способам саморегуляції, зняття емоційної напруги.

Таким чином, можно стверджувати, що психологічна підготовка має вирішальне значення для формування позитивного відношення до служби в силових структурах. Для її ефективності необхідно враховувати специфіку службової діяльності. При цьому методи моделювання настрою на оптимізацію позитивного відношення до служби різноманітні, і чим більше арсенал засобів психологічної підготовки використовується психологами, тем вище її ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 480 с.

2. Психологія: [підручник для пед. вузів] / [за ред. Г.С. Костюка]. – К.: "Радянська школа", 1961. – 582 с.

3. Уледов А.К. Структура общественного сознания: теорет.-социол. исследование / А.К. Уледов. – М. : Мысль, 1968. – 324 с.

УДК 159.942.6-053.6

ВІКОВІ НОРМАТИВНІ КРИЗИ У РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Поліщук В.М., проректор з наукової роботи Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, доктор психологічних наук, доцент

відповідальність за їх наслідки, здійснювати дії і вчинки на основі вибраних цільових та смислових установок.

Формування ціннісно-смислової компетентності є доволі складним і неоднозначним процесом, стосовно бачення якого склалися різні погляди та підходи. Середнайбільшпродуктивнихслідназватиаксіологічний, діяльнісний та особистісно-зорієнтований.

Аксіологічний підхід орієнтується на зв'язок навчальних дисциплін і цінностей. Відповідно до цього підходу особистісні цінності є соціально-психологічними новоутвореннями, у яких відображається мета, мотиви, ідеали, установки й інші характеристики світогляду майбутніх учителів. Зміст навчальних дисциплін при цьому в аксіологічному аспекті майбутні вчителі повинні засвоїти як ієрархію цінностей: цінність предмета – цінність знання – цінність процесу пізнання як творчості – цінність людського спілкування – самоцінність самої людини [1]. Аксіологічний підхід визначає основний напрямок роботи з формування ціннісно-смислової компетентності майбутніх учителів.

Важливе значення для формування ціннісно-смислової компетентності має також діяльнісний підхід (Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.). Діяльнісний характер підготовки майбутніх фахівців є однією з умов формування їхнього ціннісно-значеннєвого ставлення до педагогічної діяльності. Студенти повинні діяти відповідно до сформованої системи знань, уявлень про зміст професійно-педагогічної діяльності, осмислювати своє ставлення до педагогічної діяльності, до людей, з якими вони працюють, до навколишньої дійсності. З іншої сторони, для того, щоб майбутні вчителі могли оцінювати проблеми, мали можливість знаходити та вибирати шляхи оптимального її вирішення, їх потрібно залучати до орієнтаційно-практичної діяльності, де якнайповніше і може виявитися їхня ціннісно-смислова компетентність.

Окрім цього, для роботи з формування ціннісно-смислової компетентності важливе значення має особистісно-зорієнтований підхід. Цей підхід (Г. Балл, І. Бех, Л. Виготський, І. Зязюн, О. Киричук, Г. Костюк, М. Красовицький, О. Леонтьєв, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Рубінштейн, В. Серіков, О. Сухомлинська та ін.) орієнтований на створення умов для цілісного вияву, розвитку, самореалізації суб'єктів освітнього процесу. Як зазначає І. Бех, особистісно-орієнтоване навчання має за мету формування і розвиток у дитини особистісних цінностей, тому що лише вони завдяки своїм сутнісним показникам можуть виконувати функцію вищого критерію для орієнтації індивіда у світі й опори для особистісного самовизначення [2]. Загалом особистісно-зорієнтований підхід до навчання передбачає розвиток особистості