

ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО УРІВНОВАЖЕННЯ У ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА МІНІСТЕРСТВА З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

УДК 159.9

Я. О. Овсяннікова

Вступ. Професійна діяльність психологів, в обов'язок яких входить супровід роботи фахівців екстремальних видів діяльності, й, насамперед, практичних психологів МНС, характеризується впливом значної кількості стресогенних факторів і висуває підвищені вимоги до стресостійкості й психологічних якостей особистості, що забезпечує стрес-долаючу поведінку й ефективність їхньої діяльності. Вияви стресу в роботі психологів різноманітні й обширні.

Специфіка професійної діяльності практичних психологів МНС, високе нервово-психічне навантаження обумовлюють високий рівень психосоматичної і нервово-психічної захворюваності, професійної деформації особистості у вигляді агресивності, збідніння емоційної сфери, а також фрустрації, тривожності, зсуву мотиваційних цінностей [4].

Перебуваючи в таких умовах, у такому стані, психолог має зберігати трудо- і життєздатність протягом досить тривалого часу. Але поступово психологічні ресурси особистості вичерпуються, і може настати зниження ефективності професійної діяльності в повсякденні, особливо у стресових ситуаціях. Це, у свою чергу, і визначає необхідність оцінки й формування адаптивних типів копінг-поведінки психологів у вигляді копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Залежно від здатності психолога в необхідний момент змобілізувати весь свій внутрішній моральний і фізичний потенціал, вирішуються багато службових завдань, від результату яких найчастіше залежить людське життя.

Мета статті. Проблема психологічної стійкості практичного психолога до стресу є професійно значимою для спеціалістів системи МНС, тому що від неї залежить ефективність професійної діяльності. Для підвищення цієї ефективності необхідно визначити та сформулювати основні підходи та засоби цілеспрямованого формування у практичних психологів МНС високої стресостійкості до певних чинників їх професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Основні завдання служби психологічного забезпечення:

1) збереження людського потенціалу, підтримка високого рівня професійної готовності персоналу, міні-

мімізація шкоди від впливу на працівників небезпечних для життя і здоров'я психогенних факторів;

2) надання допомоги керівникам усіх рівнів з питань зміцнення дисципліни й законності в МНС України, створення ефективної системи забезпечення психологічної надійності персоналу;

3) здійснення професійної орієнтації і професійно-психологічного відбору кандидатів на службу та навчання в навчальних закладах МНС України з метою визначення їх психологічної готовності до конкретного виду діяльності в межах Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи;

4) здійснення психологічного вивчення працівників, які переміщуються на іншу посаду в системі МНС України, з метою визначення їх психологічних характеристик та прогнозування психологічної готовності до виконання ними певних службових завдань;

5) психологічна підготовка персоналу МНС України до виконання своїх функціональних обов'язків як у повсякденних умовах, так і в умовах надзвичайної ситуації;

6) психологічне супроводження службової діяльності персоналу МНС України, спрямоване на формування та розвиток психологічних знань, умінь, навичок, які дозволяють професійно грамотно й ефективно досягати цілей, поставлених перед органами та підрозділами МНС України;

7) формування у персоналу МНС України відповідних професійно важливих психологічних якостей, психологічної стійкості, навичок безпечної поведінки, уміння розв'язувати свої психологічні проблеми й управляти конфліктними ситуаціями з урахуванням особливостей виконання службових обов'язків та категорій працівників МНС;

8) проведення психопрофілактичної роботи з персоналом МНС;

9) здійснення заходів щодо оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах;

10) психологічне консультування керівного складу, персоналу МНС і членів їх сімей;

11) психологічне супроводження навчально-виховного процесу в навчальних закладах МНС України,

надання психологічної допомоги особам, прийнятим на службу, в адаптації до умов службової діяльності;

12) надання психологічного захисту постраждалому населенню в умовах надзвичайної ситуації, а в деяких випадках – і в посткатастрофний період;

13) участь у фундаментальних та прикладних наукових дослідженнях з проблем психологічного забезпечення МНС України, обмін передовим досвідом роботи через друкований засіб служби психологічного забезпечення – збірник наукових праць Університету цивільного захисту України "Проблеми екстремальної та кризової психології";

14) визначення психологічних причин та умов травматизму, тілесних ушкоджень чи загибелі персоналу МНС під час виконання ними службових обов'язків і поза службою, розробка рекомендацій щодо їх попередження;

15) надання психологічної допомоги персоналу, який був задіяний у проведенні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації та отримав значні психічні навантаження.

Професійно важливі якості психолога МНС охоплюють особливості його професійного мислення і свідомості, рефлексії та самооцінки, цілеспрямованість й мотиваційну сферу, взаємозв'язки із середовищем, відносини та практичні дії.

Найбільш необхідними психологічними та соціально-психологічними якостями психолога є: аналітико-конструктивний склад мислення, самостійність суджень і рефлексивне мислення, сензитивність і вибірковість сприйняття, емоційно-вольова стабільність, стійкість до стресів і вміння адаптуватися до різноманітних умов і факторів виконання функціональних обов'язків, емпатія, загальна психофізична активність, соціально зрілий світогляд, почуття відповідальності, висока моральна й психологічна культура, розвинута правова свідомість, сформована професійна позиція, розвинутий інтерес до своєї роботи та служби, розуміння місця психолога в цій системі, комунікабельність, доброзичливість, неупередженість, обов'язковість, чесність і порядність, здатність до розробки психологічних рекомендацій щодо вдосконалення діяльності персоналу МНС і підвищення ефективності роботи з особовим складом.

На виникнення стресових реакцій у практичних психологів МНС впливають такі фактори, як ненормований робочий день при виникненні надзвичайної ситуації, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при виконанні своїх професійних обов'язків. Усе це, у свою чергу, знижує функціональні резерви організму, аж до їхнього повного виснаження [2].

Але основним фактором, що укриває негативно впливає на психіку психолога при його участі у ліквідації надзвичайних ситуацій, є людський біль, який психолог змушений брати на себе, як би ділити його з постражданим або родичем. Очікування результатів аварійно-рятувальних робіт, коли емоційне напруження з кожною миттю тільки зростає, призводить ба-

гатьох у крайній ступені напруження, аж до втрати свідомості. Психологи МНС супроводжують родичів постраждалих у морзі при впізнанні, а, як відомо, впізнання тіл родичів, особливо загиблих дітей, пов'язане з викидом негативних емоцій, на похоронах.

Стогін та плач, непередбачувана поведінка постраждалих, аж до випадків демонстративного суїциду, звинувачення у некомпетентності, прокляття на адресу рятувальників, а в деяких випадках і відверта агресивність, – усе це може призвести до виникнення негативних психічних станів серед практичних психологів МНС.

Також психологи надають психологічну допомогу фахівцям-рятувальникам, що беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Під час проведення робіт з ліквідації наслідків НС психологи МНС у межах психологічного супроводження цих робіт займаються вирішенням таких основних питань:

визначення провідних стрес-факторів надзвичайної ситуації, яка виникла;

максимальне відгородження рятувальників, що безпосередньо виконують завдання за призначенням, від постраждалих та їх родичів;

завчасне інформування цивільного населення про хід виконання аварійно-рятувальних робіт;

організація роботи з засобами масової інформації та нейтралізація чуток;

вирішення питання щодо залучення цивільних психологів державних і недержавних організацій до надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок надзвичайної ситуації.

Як доводять дослідження, які проведені науковцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Університету цивільного захисту України у 2006–2007 роках, головними стрес-факторами для особового складу МНС під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт є: неможливість урятувати постраждалих, загибель (поранення) дітей, загибель (поранення) колег, загибель (поранення) населення та зовнішній вигляд постраждалих (див. таблицю).

Зазначені фактори відрізняються гостротою впливу на особистість, адже їх наслідки зазвичай неможливо виправити. Перші чотири стрес-фактори можуть провокувати виникнення у фахівців почуття провини, розгубленості, безпорадності та знижувати загальну активність. У таких випадках рятувальники схильні брати відповідальність за наслідки надзвичайної ситуації на себе. Можливо, саме цей факт обумовлює виникнення негативних змін у психіці рятувальників. І саме в умовах впливу вищезазначених стрес-факторів надзвичайної ситуації особовий склад найбільш потребує психологічної підтримки.

Психологи МНС при наданні психологічної допомоги особовому складу виконують такі заходи [1]:

установлюють і контролюють оптимальний режим праці й відпочинку рятувальників;

проводять психологічне інформування персоналу МНС про можливі негативні психологічні наслідки

службової діяльності в умовах стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання;

Головні стрес-фактори професійної діяльності персоналу

Стрес-фактор	Значимість фактора	
	W	Ранг (R)
Неможливість урятувати постраждалих	0, 870	I
Загибель (поранення) дітей	0, 854	II
Загибель (поранення) колег	0, 847	III
Загибель (поранення) населення	0, 807	IV
Зовнішній вигляд постраждалих	0, 735	V
Велика відповідальність	0, 710	VI
Небезпека (здоров'ю, життю)	0, 685	VII
Дефіцит часу, необхідність діяти швидко	0, 674	VIII
Несподіванка, раптовість	0, 622	IX
Вплив незвичайних умов (вогонь, дим, шкідливі домішки, шум, гуркіт)	0, 606	X

діагностують психічний стан персоналу МНС, що складають групу ризику;

відслідковують психічний стан фахівців, видають рекомендації керівникам про тимчасове або повне усунення окремих осіб від робіт;

виконують психологічне консультування працівників з питань, що виникли у зв'язку з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду;

здійснюють психологічну підтримку осіб, які знають труднощів відновлювального періоду;

використовують спеціалізовані психологічні методи, спрямовані на прискорення відновлювальних процесів (психофізичний тренінг, гетеротренінг саморегулювання, групи інтенсивного спілкування та ін.).

Усі ці заходи потребують від психолога МНС такої важливої якості особистості, як стресостійкість.

Вплив цих і цілої низки інших несприятливих факторів при повному або частковому невмінні психологів з ними боротися сприяє виникненню невротичних розладів, перешкоджає виконанню своїх професійних обов'язків, а також може призвести до тимчасової непрацездатності [3].

У зв'язку з цим виникає необхідність формування нової, особливої копінг-поведінки, що дозволяє ефективно боротися зі стресом щодня, незалежно від сили стресора, і адекватно реагувати на численні стресові впливи. Різні професійні ситуації, а також негативні вияви (психосоматичні захворювання, міжособистісні конфлікти, дезадаптивні типи поведінки, низька ефективність діяльності в нестандартних, небезпечних для життя ситуаціях) прямо або побічно детерміновані неформованістю копінг-поведінки у психологів МНС, використанням ними дезадаптивних копінг-стратегій і "слабкістю" особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

Проблема стрес-долаючої поведінки тільки починає розроблятися, вона тісно пов'язана з проблемою стресу. Копінг і стрес – два нероздільних для людини процеси. Відомо, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду й психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

Для більш точного розуміння розглянутої проблеми ми будемо розглядати копінг-поведінку як поведінку, яке долає стрес. Таке поведінку означає підтримку балансу за рахунок психологічних ресурсів людини. Головне завдання подолання – забезпечення й підтримка благополуччя людини на фізичних, психічних, соціальному рівнях. Психологічне призначення подолання полягає в адаптації людини до вимог ситуації, що дозволяє їй упоратися з нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і тим самим погасити стресову дію ситуації.

При адаптації до стресових впливів у повсякденній і професійній діяльності у людини можуть домінувати (спостерігатися) такі типи реакцій: протидія, пристосування або відхід від стресорного впливу.

Виділяють вісім способів вирішення проблем, які пов'язані з долаттям стресу: реальне (поведінкове або когнітивне) вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки; інтерпретація ситуації на свою користь; захист і відкидання проблем; уникання; почуття жалю до самого себе; зниження самооцінки; емоційна експресія.

Складовими копінг-поведінки є копінг-стратегії та копінг-ресурси особистості. Копінг-стратегіями будемо вважати способи керування стресуючим фактором, які виникають як відповідь особистості на сприйману погрозу. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людей і стресу, що сприяють розвитку способів подолання його. Визначено структуру ресурсів подолання стресу.

Вона містить у собі чотири групи ресурсів: особистісні (упевненість у собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе й інших, спрямованість на себе), соціально орієнтовані (соціальна підтримка, фінансова воля), когнітивні (рішення проблем, структурування), інструментальні (контроль стресу, контроль напруження, фізичне здоров'я, фізична витривалість).

Для подолання складних життєвих ситуацій особистість використовує певний набір ресурсів (психологічних джерел), які включають п'ять сфер життєдіяльності людини: пізнання та уявлення, почуттів, стосунків з людьми, духовності, фізичного буття. Звертання до тої або іншої сфери обумовлене змістом проблемної ситуації.

Часто різні види діяльності людини, що відбуваються у стресогенних умовах, вимагають посиленої витрати ресурсів людини й висувають вимоги до його стресостійкості й адаптивності.

Уміння успішно справлятися зі стресогенними факторами як у повсякденній, так і в професійній дія-

льності та зведення до мінімуму їхнього негативного впливу є важливою навичкою для кожної людини і в першу чергу для психологів МНС.

На сьогодні психологічні механізми копінг-поведінки, копінг-стратегії та копінг-ресурсів психологів, у тому числі психологів МНС, практично не вивчені.

Для формування стресостійкості практичних психологів МНС необхідним є спеціальний підхід, що поетапно навчає стресостійкості й уміння протидіяти негативним впливам стрес-факторів у різних повсякденних, стандартних і нестандартних ситуаціях. Одним із продуктивних та обґрунтованих методів оцінки й формування стресостійкості особистості та психо-профілактики психічних розладів у психологів МНС є психологічний тренінг.

У ході психологічного тренінгу у психологів МНС відбувається виявлення особливостей структури й формування їх базисних копінг-стратегій у різних стресових ситуаціях, оцінки провідних особистісно-середовищних ресурсів (рівень когнітивного розвитку, Я-концепція, локус контроль, емпатія, аффіліація, здатність робити й сприймати соціальну підтримку, наявність соціально-підтримувальної мережі та її ефективність, а також психологічні особливості особистості, що забезпечують стресостійкість) і психологічних резервів копінг-поведінки. Використання психологічних ресурсів особистості й навичок їхнього використання у важких ситуаціях дозволяють зберігати професійну ефективність діяльності.

Висновки. У результаті виявлення базисних копінг-стратегій і особистісно-середовищних копінг-ресурсів практичних психологів МНС, психологічних механізмів їх копінг-поведінки дозволять обґрунтувати рекомендації із психопрофілактики стресових розладів на основі врахування особливостей їхніх копінг-поведінок.

Вивчивши механізми формування та функціонування копінга у психологів МНС, можна досить ефективно організувати, проводити спеціальні заходи щодо формування ефективного копінга у практичних психологів, а також проводити реабілітаційно-відбудовні заходи з ними для відновлення так необхідних психологові емоційних ресурсів, що доводять наші дослідження.

Список використаної літератури

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.
2. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
3. Надання екстреної психологічної допомоги населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайної ситуації техногенного характеру: Методичні рекомендації. – К.: МНС України, 2007. – 27 с.
4. Наказ МНС України "Про створення мобільних груп екстреної психологічної допомоги". – К.: МНС України, 2007. – 8 с.

*Рецензент – кандидат психологічних наук,
доцент Христенко В. Є.*