ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Ушакова І.М.,
Національний університет цивільного захисту України
доцент кафедри загальної психології,
к. психол. н., доцент

Сучасні умови, в яких працюють представники багатьох професій, зокрема працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій, працівники правоохоронних органів, водії автотранспорту, машиністи потягів, оператори атомних електростанцій і деякі інші, можна повною мірою назвати особливими, а іноді і екстремальними.

Особливими ці умови можна вважати тому, що вони супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, викликаними:

- високою відповідальністю за прийняті рішення;
- достатньою складністю виконуваних функцій;
- прискореним темпом діяльності;
- об'єднанням неоднакових за ціллю дій в одній діяльності;
- обробкою значної за обсягом інформації;
- дефіцитом часу на прийняття рішення [1, 17].

Проаналізувавши проблеми, іноді виникають в роботі представників згаданих професій, можна зробити висновок, що часто вони залишаються психологічно не підготовленими до діяльності в складних умовах, тому виникають «збої», які часом можуть призвести до трагічних наслідків.

Психологічна підготовка до особливих і екстремальних видів діяльності - це цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних і психофізіологічних методів, спрямованих на формування у неї психологічної готовності до адекватних дій в таких ситуаціях.

Під психологічною готовністю розуміється система психологічних та психофізіологічних характеристик суб'єкта, що забезпечують успішність і результативність певних дій і діяльності [2, 272].

Застосування сучасних науково обґрунтованих методів і методик психологічної підготовки - важливий фактор, що сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до роботи в зазначених умовах.

Тому, якщо розглядати психологічну готовність виключно з психологічної точки зору, то мова буде йти саме про надання людині можливості отримати важливі знання, тренувати навички і виробляти на їх основі необхідні звички.

Психологічна підготовка - це процес цілеспрямованого формування психічних якостей, що забезпечують стійке і надійне виконання професійної діяльності фахівцями в різних, у тому числі екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

Основним напрямком, за яким йде психологічна підготовка, стає стирання границь між навчально-професійною та екстремальною діяльністю. Наближення умов навчання до екстремальних здійснюється шляхом здійснення різних впливів, характерних для реальної обстановки, у виконанні фахівцем навчальних завдань. Окремі елементи освоюваної діяльності, дії після їх відпрацювання в звичайних умовах повинні закріплюватися в умовах, що імітують різні екстремальні впливи, тобто дії повинні набувати стійкості до психологічних стрес-факторів.

Для відтворення в навчально-професійній діяльності травмуючих факторів використовують різні прийоми, під якими розуміється спосіб моделювання психологічних факторів, що впливають на людину в екстремальних умовах.

Способи і прийоми моделювання цих факторів класифікуються на:

- Словесно-знакові - вплив на людину здійснюється за допомогою слова, знаків, інформативних жестів. Це може бути розповідь про майбутні дії і

пов'язаних з ними труднощі, доведення різного роду "легенд" перед тактичними заняттями і навчаннями тощо;

- Наочні - вплив здійснюється шляхом показу різних предметів, наприклад кіно- та відеофільмів, фотографій з реальними картинами пожеж і присутніми там психотравмуючими чинниками, дій (показ способу подолання психологічної смуги, використання пожежних гідрантів, тощо);
- Тренажерні - вплив здійснюється шляхом моделювання психологічних факторів надзвичайної ситуації з використанням технічних засобів, спортивних снарядів, макетів, споруд професійної підготовки для відпрацювання необхідних навичок і вмінь ;
- Імітаційні - вплив здійснюється з використанням засобів імітації зовнішніх ознак екстремальної обстановки (шуму, задимлення, необхідності швидко знайти вихід та таке інше);
- Реальні - вплив здійснюється шляхом моделювання психологічних факторів екстремальної ситуації з використанням реальної техніки, озброєння і підручних засобів, що застосовуються для організації гасіння пожеж.

Як показує практика, найбільшою ефективністю з точки зору психологічної підготовки відрізняються ті заняття, де всі перераховані прийоми моделювання факторів екстремальної ситуації застосовуються не розрізнено, а задіюється відразу весь їх комплекс, в тісному зв'язку і взаємодоповненні.

Крім того, методи психологічної підготовки фахівців можна класифікувати за ступенем їх включеності в діяльність, до якої здійснюється підготовка. За цією ознакою виділяють три групи методів:

1) Демонстраційні методи (показ дії спорядження, демонстрація бойових або захисних дій тощо) При використанні цих методів ті, хто навчається, виконують діяльність, абсолютно відмінну від реальної. Використання цих методів спрямоване на формування загальної орієнтування в екстремальних умовах професійної діяльності або в освоюваних діях.

2) Умовно-ситуативні методи (розв'язування різних задач, ділові ігри, тактичні навчання, тренування). При застосуванні методів цієї групи курсанти

виконують діяльність, яка за складом елементів та частково за змістом відповідає реальній, але дана діяльність носить умовний характер. Використання умовно-ситуативних методів направлено на ознайомлення з внутрішньою структурою і логікою професійної діяльності в екстремальних умовах, відпрацювання взаємодії фахівців і підрозділів.

3) Методи "реальних" ситуацій. Методи психологічної підготовки цієї групи припускають виконання курсантами реальних дій в умовах, що суб'єктивно сприймаються ними як такі, що вимагають здійснення даних дій. Це не означає, що обов'язково реальне використання спорядження, техніки, але ситуація повинна сприйматися як реальна і той, хто навчається має перебувати в стані готовності до виконання певного професійного завдання. Застосування методів "реальних" ситуацій направлено на актуалізацію мотивів, адекватних мотивами реальної діяльності, і на формування у курсантів орієнтування на осмислення виконуваних дій.

Результат психологічної підготовки - психологічна підготовленість фахівців до реальної професійної діяльності в екстремальних умовах.

В якості основних елементів психологічної підготовленості розглядають наступні компоненти:

- Мотиваційний: гуманістична спрямованість службової діяльності; глибоке розуміння і усвідомлення державного значення та важливості виконуваних завдань; любов до професії; громадянська мужність, принциповість; свідоме прагнення до подолання труднощів і наполегливість у досягненні мети;
- Емоційно-вольовий: емоційна стійкість до тривалих, напружених навантажень; готовність до ризику, небезпеки, віра в свої сили і в можливість надання сприяння з боку товаришів по службі; відповідальність, самостійність і рішучість при виконанні професійних завдань;
- Когнітивний: стійкість до перешкод пізнавальних процесів, правильне уявлення про майбутні труднощі, умови, вимоги служби; вміння

правильно розуміти і оцінювати мотиви поведінки товаришів і соціально-психологічні явища в колективі;

- Регулятивний: вміння керувати своїми емоціями, знімати нервово-психічна напругу і втому; мобілізовуватися на виконання завдань і підтримку високої працездатності; вміння викликати бажані психічні стани.
- Поведінковий (операційний): уміння орієнтуватися і адекватно поводитися в психологічно складній ситуації; здатність адаптації до мінливих умов виконання завдань в екстремальних умовах; можливість швидко аналізувати і впевнено діяти при впливі екстремальних стрес-факторів.

Достатня розвиненість і вираженість цих компонентів і їх цілісній єдності - показник високого рівня психологічної підготовленості фахівця до діяльності в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / , Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. — Х.: Гуманитарный центр, 2007 – 276 с.

2. Крылов А.А. Психология: учебн. (2-е изд) / А.А.Крылов. - М.: Проспект, 2005 – 326 с.