

психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия / [микроформа] / Гюнтер Аммон. – М.: РГБ, 2008. – 236 с.
2. Алексеева Е.Е. Психология здоровья: учебное пособие / [Е. Е. Алексеева и др.]; под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Изд-во С. – Петербургского ун-та, 2008. – 607 с.
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ника-Центр, 2006. – 580 с.
4. Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період / В. М. Крайнюк // Наука освіти: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого - погляд у майбутн. – 2004. – С.142-146.
5. Крайнюк В. М. Практикум з психології: Курс лекцій / Крайнюк В. М. – К.: КиМУ, 2002. –157 с.
6. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского ун-та. – 2000. –№ 3. – С.4-21.
7. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім.Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6, вип.7. – С.155-162.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – С Пб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 159.91

Перелигіна Л. А., д.б.н., професор, начальник кафедри загальної психології УЦЗУ

Вандер К. О., д.мед.н, доцент кафедри організації забезпечення цивільного захисту в надзвичайних ситуаціях УЦЗУ

РОЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ

РИЗИКООПАСНИХ ПРОФЕСІЙ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті показана роль, специфіка, розкрито зміст основних завдань психопрофілактики станів психічної дезадаптації при підготовці фахівців до дій в екстремальних умовах. Доведено, що основною формою психопрофілактики у воїнізованих ВНЗ може стати групова тренінгова форма навчання, яка сприяє особистісному росту курсанта й максимальному використанню свого потенціалу в житті й професійній діяльності.

Ключові слова: психопрофілактика, екстремальні умови, психологічний тренінг.

Актуальність проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки різко збільшилося число надзвичайних ситуацій різного характеру, що, у свою чергу, збільшило навантаження й стресогенність діяльності працівників МНС. Пожежні-рятувальники, як і працівники інших підрозділів МНС, працюють в екстремальних умовах, які становлять погрозу для їхнього життя й здоров'я. Комплекс фізичних, хімічних і біологічних факторів навколишнього середовища в сполученні із сильними психогенними подразниками (загроза здоров'ю й життю, вид загиблих, обгорілих і травмованих людей), дефіцит інформації й часу на обмірковування, необхідність ухвалення адекватного рішення, висока відповідальність за виконання завдання, наявність несподіваних, раптово виникаючих перешкод і т.п. викликають у пожежних сильний емоційний стрес, нервово-психічні розлади, що є причиною захворювань, травматизму й загибелі. У середньому тільки за один рік при пожежах гине 35 - 45 працівників МНС, причому в це число не входять померлі через 7 днів після травми або загиблі від серцевих приступів через стрес. Все це свідчить про необхідність вживання термінових заходів по посиленню заходів безпеки професійної діяльності працівників ризикоопасних професій. Комплекс таких заходів обов'язково повинен включати й психопрофілактику на початковому етапі професіоналізації таких працівників.

У період соціально-політичної й економічної нестабільності в країні в питаннях оптимізації професійної діяльності основна увага повинна приділятися якості підготовки кадрів. Відповідно зростають вимоги до професійного рівня кожного фахівця, діяльність якого проходить в екстремальних умовах, а розширення заходів щодо профілактики, корекції й реабілітації здоров'я таких фахівців стає не

тільки необхідним, але й економічно доцільним [3].

Наведені вище факти доводять необхідність розробки сучасних підходів до психопрофілактики станів психічної дезадаптації й підвищенню стресостійкості курсантів системи МНС у надзвичайно напружених умовах учбово-службової діяльності, що й стало **метою** нашої роботи.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що психопрофілактика - це один з різновидів психологічної допомоги, спрямований на попередження психічних захворювань, реабілітацію психічно хворих людей, а також на збереження, поліпшення й зміцнення психічного здоров'я.

Зокрема, психопрофілактика в силових структурах має свої специфічні завдання:

- дослідження етіології виникнення психічних розладів серед особового складу;
- вивчення умов формування психічних порушень працівників;
- розробка рекомендацій з попередження нервово-психічних розладів у працівників у період служби;
- своєчасне виявлення осіб з легкими розладами психіки;
- попередження небажаної психоемоційної напруги в ході професійної діяльності;
- своєчасне надання психотерапевтичної, психокорекційної і медико-реабілітаційної допомоги працівникам, особливо з післятравматичними стресовими розладами й т.д.

Відповідно до класифікації ВОЗ, виділяють первинну, вторинну й третинну психопрофілактику. Первинна психопрофілактика включає заходи, що попереджають виникнення нервовопсихічних розладів, вторинна - поєднує заходи, спрямовані на профілактику несприятливої динаміки вже виниклих захворювань, їх хронізації, на зменшення патологічних проявів, полегшення перебігу хвороби й поліпшення результату, а також на ранню діагностику. Третинна психопрофілактика сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків захворювання, рецидивів і дефектів, що перешкоджають трудової діяльності людини.

Первинна психопрофілактика складається із загальних заходів, спрямованих на підвищення рівня психічного здоров'я населення, і специфічної частини, що включає ранню діагностику (первинний рівень), скорочення числа патологічних порушень (вторинний рівень) і реабілітацію (третинний рівень). Ці ж завдання стоять і перед психологічною службою силових структур.

ВНЗ й навчальні центри системи МНС, використовуючи весь

свій потенціал, прагнуть засобами підготовки (морально-психологічної, службової, професійної) вирішувати наступні завдання:

- виховати фізично витривалих і психологічно стійких працівників, здатних успішно переборювати будь-які труднощі професійної діяльності;

- виробити в них стійкі професійні навички, що дозволяють успішно діяти в екстремальних умовах;

- сформувати психологічну готовність до діяльності в складних і екстремальних умовах;

- забезпечити соціально-психологічну згуртованість частин і підрозділів.

Потрапляючи у воєнізований ВНЗ або навчальний центр юнак, тепер уже курсант, продовжує свій психологічний розвиток. Він полягає в тім, що в нього не просто з'являються нові знання, поняття, навички, він не тільки довідується про те, чого раніше не знав, опановує тією технікою, якою раніше не володів, але разом із цим піднімається на більш високий рівень функціонування своєї психіки й свідомості. Підвищується ефективність його психічної діяльності в цілому, всіх психічних процесів. Курсант стає більше спостережливим, він помічає багато такого, чого раніше не помічав взагалі, у нього підвищується швидкість сприйняття і його точність. Розширюються можливості пам'яті, вона більш надійно служить у важких ситуаціях. Особливо помітний розвиток мислення. Підвищуються кмітливість, моторність, розвивається тактичне мислення. Курсант ураховує у своїх рішеннях більше число фактів, шукає більш глибокі причини тих або інших явищ, швидко й рішуче вживає діючих заходів. Істотно поліпшується просторове мислення, що забезпечує уявне охоплення більших територій, гарне орієнтування в масштабних подіях. Крім пізнавальної сфери психіки розвиток охоплює й область емоцій, почуттів і волі. Збільшується емоційно-вольова стійкість особистості, збагачується духовний мир, розвиваються вищі почуття: моральні, соціальні, естетичні [2].

Але, слід зазначити той факт, що крім підвищення ефективності діяльності всіх психічних процесів у період навчання 18–19 літні юнаки, що ще не зміцніли фізіологічно й психологічно, часто попадають у стан стресу, обумовленого соціальною ізоляцією від звичних умов їхнього життя. С. А. Разумов соціальну ізоляцію в умовах армії відносить “до стресорів неузгодженості діяльності” [6].

Швидко й корінне ламання життєвих планів і зміна умов життя й середовища виражаються в організмі людини по Г. Сельє в трьох фазах, або періодах: тривоги, підвищеної резистенції (адаптації) і ви-

снаження резервних механізмів організму. На початку навчання їхня поведінка визначається тривогою внаслідок незвичності й невизначеності умов служби, необхідності самоствердження, а перед закінченням – утомою й тривожним очікуванням розподілу в певні частини й підрозділи, початку самостійної професійної діяльності

Наведені вище літературні дані дозволяють нам розглядати ізоляцію в умовах служби як стресогений фактор і відповідно до цього перебування у вузі розділити на наступні періоди. На початку навчальної діяльності в курсантів можуть бути порушені всі види адаптації: фізіологічна, психологічна, соціальна. Найбільше психологічних зривів в особового складу відбувається в перші 3–6 місяців (у період звикання курсантів до нових умов життя й учбово-службових вимог). Періоди адаптації збігаються з періодами адаптації до екстремальних умов перебування людей у закритих системах.

Перший період - фрустраційний (безвихідності, тривоги), відповідає розвитку фази тривоги й триває приблизно 5–6 місяців.

Другий період - адаптаційний, самий тривалий, відповідає періоду підвищеної резистентності й триває біля одного року.

Третій період - тривожного очікування початку самостійної військово-професійної діяльності й триває теж близько 5–6 місяців перед закінченням навчання.

Кожний із зазначених періодів у житті курсанта має своє клінічне вираження в його поведінці. Зокрема, навіть психічно здорові курсанти переносять тяготи служби не завжди непохитно, нічим себе не проявляючи в поведінковому плані. Стани тривоги виникають і в них і їх необхідно профілакувати.

Як показують дослідження різних авторів, соціальна ізоляція із твердими казарменими умовами й неписаними законами середовища діють як психологічний стресор, де безліч стресогених факторів по вже певним природнім законам запускає механізми стресу, описані Г. Сельє [8]. Це надалі стає причиною протиправної поведінки, загострення в курсантів соматичних і психосоматичних захворювань - і всі вони укладаються в рамки адаптаційного синдрому, який викликається стресогеними ситуаціями.

Із сказаного випливає, що всі виховні заходи, психологічну й медичну допомогу курсантам необхідно підсилити в перший період навчання. Саме на початку навчання відрив від звичного оточення вводить їх у стан туги, безвихідності й сильній тривожності. Кожному курсантові необхідно самоствердитися, підкоряючи себе законам нового середовища.

Така ж інтенсивна тривожність виникає й у третій період – пе-

ред закінчення навчання, коли адаптаційні механізми організму виснажуються, а фактори стресу залишаються. Цей період характерний тим, що, курсант пристосувавшись до умов навчання, ставши дорослим чоловіком, повинен думати про те, як жити й служити далі. Ця необхідність зміни їхнього соціального статусу, на наш погляд, викликає в багатьох стани високої тривожності й дезадаптації. У результаті в курсанта знову виникають зміни в поведінці й стані здоров'я.

Тому командирам, психологам і медикам у ці два періоди життя курсантів необхідно взяти під особливий контроль і проводити з ними роботу, спрямовану на зняття напруги, тривоги й т.д. Але це, звичайно, не значить, що конфлікти не можуть виникнути в другому періоді адаптації (від 1 року до 3 років) і що в цей час курсанти не мають потреби в психологічній допомозі. Але у цьому періоді, судячи з рівня тривожності, їх може бути набагато менше.

Залежно від періоду навчання, особистих якостей курсанта, особливостей спеціальності необхідно проводити з ними цілеспрямовану психопрофілактику всіх неприємних наслідків перебування в умовах ізоляції за роки навчання [9].

Психопрофілактика спрямована на попередження виникнення нервово-психічних розладів і захворювань, усунення психогенних факторів у середовищі людини. У військовій психології також розрізняють психопрофілактику первинну, вторинну й третинну.

Первинна психопрофілактика включає заходи, що передбачають вивчення несприятливих і шкідливих впливів на організм людини, можливості попередження нервово-психічних захворювань і деструктивних психічних станів. Ці міри підвищують опірність психіки до негативних факторів середовища й попереджають виникнення хвороби. У профілактиці й охороні здоров'я курсантів вирішальне значення має соціально-економічні умови життя, оптимальна організація їхньої службової діяльності, побуту й відпочинку. На даному етапі психопрофілактики вирішальну роль грають офіцери підрозділів і психологи. Зокрема, вони виявляючи осіб з ознаками певних порушень поведінки можуть попередити порушення службової дисципліни, правопорушення й т.п. На даному рівні психопрофілактики медична служба виконує не основні, а допоміжно-консультативні функції.

Вторинна психопрофілактика – це система мер, спрямованих на попередження несприятливих наслідків уже розвиненої психічної хвороби, виражених поведінкових розладів. У ході такої роботи виявляються курсанти з початковими проявами хворобливих станів і проводиться раннє лікування. Провідну роль на даному етапі профілактики має медична й соціально-психологічна служба.

Третинна психопрофілактика спрямована на попередження не-

сприятливих соціальних наслідків захворювань, попередження хронізації хвороб, інвалідизації хворих. У цілому, і в третинній психопрофілактиці теж основне навантаження лягає на фахівців медичної служби й проведення комплексної соціально-психологічної реабілітації [4; 5].

У процесі психопрофілактичних заходів з метою найбільшої адекватності й ефективності виділяють наступні основні категорії працівників МНС залежно від їхніх службово-професійних обов'язків.

Категорія А – командири, що управляють системою типу “людина -людина” (командири підрозділів, працівники відділів по роботі з персоналом і ін.). Їхня діяльність характеризується евристичним профілем і пов'язана з високою відповідальністю, нервово-емоційною перенапругою й інтелектуальним навантаженням. При реабілітації фахівців даного профілю акцент варто робити на діагностиці порушень мнестичних функцій і нервово-психічної стійкості, а при відновленні необхідних професійних якостей особлива увага приділяти методикам із мнестичної спрямованістю, діловим іграм і соціально-психологічному тренінгу.

Категорія Б - командири-оператори, що управляють системою типу “людина-машина” (начальники варт і ін.). При проведенні реабілітації даної категорії фахівців повинні в першу чергу використовуватися психофізіологічні тренажери, комп'ютерні ігри сенсомоторної спрямованості, тести на основі біологічного зворотного зв'язку й аутопсихорегулюючи методики.

Категорія В – оператори систем “людина-машина” з безперервним функціонуванням (водії й ін.). Тип їхньої діяльності – виконавський, сенсомоторний, з достатніми нервово-психічними навантаженнями й незначним фізичним компонентом. У процесі реабілітації таких фахівців доцільно використовувати більшою мірою апаратні тренажери й навчати їх прийомам аутогенного тренування.

Категорія Г - оператори систем “людина-машина”, що працюють у дискретному режимі зі значним фізичним навантаженням при невираженому сенсомоторному компоненту. Для тренувань даної групи доцільно використовувати переважно фізіологічні методики й спеціальні тренування [1].

Широке поширення в усьому світі в останні десятиліття одержали різні групові методи психологічного впливу на людей як фізично здорових, так і тих, що нуждаються у психологічній допомозі. Спочатку багато які з них виникли й використовувалися в основному в медичній психотерапевтичній практиці, а потім вийшли за її межі й стали застосовуватися для надання психологічного впливу на поведінку практично здорових людей з метою їхньої кращої адаптації до життя-

вих ситуацій і умов, зняття повсякденних зовнішніх і внутрішніх напружень, попередження й вирішення конфліктів, з якими зіштовхується курсант, рятування його від шкідливих схильностей і звичок.

В умовах службового середовища головним об'єктом психопрофілактики стає сфера самосвідомості курсантів - членів групи, система соціально-перцептивних стереотипів і реальні форми взаємодії в службовому колективі, малій групі курсантів. Члени групи втягуються в обговорення, обмірковування своїх дій і відносин, виробляють шляхи вирішення конфліктів. Психологом можуть створюватися також спеціалізовані групи з окремих клієнтів-курсантів, що мають подібні утруднення, зв'язані, наприклад, із труднощами адаптації до колективу. У відношенні майбутніх і молодих офіцерів-керівників вирішуються завдання навчання навичкам спілкування, вирішення конфліктних ситуацій і вдосконалювання стилю керівництва. Завдання рішення проблем особистісного росту курсантів є вкрай важливими. Прикладом еkleктичного підходу може служити програма тренінгу особистісного росту курсантів, методичним обґрунтуванням якої є механізми впливу групової динаміки на особистісний ріст учасників тренінгу в сполученні з індивідуально-орієнтованими завданнями самопізнання й самовдосконалення.

Основними методами, які використовуються в ході тренінгу з курсантами, є групова дискусія, рольова гра, психогімнастичні й релаксаційні вправи.

Групова дискусія - один із провідних методів. Вона являє собою безперервний, не регламентований обмін думками, судженнями між курсантами - членами групи, у ході яких створюється можливість рефлексії своїх неусвідомлених проблем, внутрішніх протиріч, що є причинами труднощів в спілкуванні. Тематика дискусій у своїй основі підбирається з обліком того, щоб вона занурювала учасників групи в мир проблем життя й діяльності курсантів. Разом з тим, у ході цієї роботи важливий не стільки результат вироблення якоїсь підсумкової точки зору по обговорюваному питанню, скільки сам процес участі, у ході якого шліфується техніка комунікації, підбираються індивідуальні способи поведінки в групі.

Психогімнастика - це ігрові психологічні вправи, використання яких у ході тренінгу носять багатоцільовий характер.

Рольова гра - ігровий метод, предметом вивчення якого є закономірності міжособистісного спілкування курсантів. Кожному з курсантів, що беруть участь у рольовій грі, пропонується виконати роль відповідно до їхніх власних уявлень про характер і манеру поведінки персонажа, а також ситуацію, що пропонується розіграти по ролях.

При цьому інші учасники тренінгу виступають як глядачі - експерти, які обговорюють, хто був більш правдивий, чия лінія поведінки була більше вірною (адекватною), хто був більш переконливий. Після розігрування сюжету проводиться обговорення реалізованого в ігровій формі рішення ситуації.

Релаксаційні вправи – це система прийомів саморегуляції, спрямованих на різні функції організму в профілактичних цілях. У стані релаксації добре використовувати методи аутогенної тренування, що дозволяє активно управляти вищими психічними функціями (наприклад, зміцнювати силу волі, поліпшувати увагу), регулювати частоту скорочень серця, нормалізувати дихальний ритм, зменшувати й навіть знімати відчуття болю, у короткий строк відновлювати духовні й фізичні сили.

Особливе місце в програмі тренінгу приділяється індивідуально-орієнтованим завданням самопізнання й самовдосконалення. Головною метою тренінгу є розвиток особистісних здатностей або подолання труднощів особистісного росту курсантів. Хід розвитку особистісних здатностей або подолання труднощів особистісного росту в процесі тренінгу відбувається в умовах процесу навчання, що представляє собою особливим образом організовану діяльність, своєрідну форму систематичного співробітництва в рамках тренінгу між його керівником - психологом і курсантами - учасниками групи, співробітництва, у процесі якого відбувається ріст особистості за допомогою й при участі керівника й всієї групи в цілому. Таким чином, тренінг являє собою форму взаємодії, у результаті якої курсант пізнає себе, розширюються його уявлення про свої можливості, розкривається творчий потенціал, що ведуть життєві цінності, з'являється впевненість у власній позиції, що в остаточному підсумку веде до розвитку особистісних здатностей до особистісного росту курсанта [7].

Висновки. Існуюча система підготовки майбутніх офіцерів до служби в екстремальних умовах здійснюється в основному як теоретична й не забезпечує автоматичного росту особистості й навіть не враховує питання особистісного росту. Ефективним засобом розвитку особистості майбутніх офіцерів є тренінг особистісного росту, що забезпечує позитивні зміни характеристик особистості, яка самоактуалізується, що є індикаторами особистісного росту.

Групова тренінгова форма навчання, що представляє собою особливим образом організовану взаємодію членів малої групи, у якій здійснюється вплив, спрямоване на розвиток особистості, сприяє особистісному росту курсанта й максимальному використанню свого потенціалу в житті й професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глушко А. Н. О проблеме психофизиологической реабилитации / А. Н. Глушко, Б. В. Овчинников // Военно-медицинский журнал. - 1994. - № 3. - С. 46-48.
2. Красько В. Г. Секреты психологической войны / В. Г. Красько. - Минск: Харвест, 1999. - 448 с.
3. Лютов В. В. , Шепелева Е. В. Современные подходы к вопросам медико-психологической реабилитации летного состава / В. В. Лютов, Е. В. Шепелева. // Росс. психiatr. журн. - 2001. - № 1. - С. 24-26.
4. Маклаков А. Г. Военная психология / А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2004. - 463 с.
5. Полянцева О. И. Психология / О. И. Полянцев. - Ростов н/Д: "Феникс", 2002. - 416 с.
6. Разумов С. А. Эмоциональный стресс в условиях норм и патологии человека / С. А. Разумов. - Л. : Медицина, 1996. - С. 9-27.
7. Рудестам К. Е. Групповая психотерапия / К. Е. Рудестам. - СПб.: Питер Ком, 2000. - 384 с.
8. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Ганс Селье. - М.: Знаний, 1960. - С. 36.
9. Човдырова Г. С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях / Г. С. Човдырова. - М.: ВНИИ МВД 1998. - 156 с.

УДК 159.9

***Поляков І.О.**, начальник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології УЦЗУ*

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У АЛЬПІНІЗМІ

Статтю присвячено вивченню питання історичних аспектів психологічного дослідження альпінізму.

Ключові слова: спортивний альпінізм, промисловий альпінізм, Державна спеціалізована аварійно-рятувальна служба пошуку і рятування туристів МНС, екстрем, психологічне дослідження.