

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Поканевич Олена Анатоліївна

УДК 159.9 – 057.589.6

**ДИСЕРТАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ–РЯТУВАЛЬНИКІВ**

19.00.09 - психологія діяльності в особливих умовах

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело _____
(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник (консультант)
Кокун Олег Матвійович,
Член-кореспондент НАПН
України, доктор психологічних
наук, професор, заступник
директора Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН
України з науково-інноваційної
роботи

ХАРКІВ – 2019

АНОТАЦІЯ

Поканевич О.А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». – Національний університет цивільного захисту України. - Харків, 2019.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема, яка досліджується є недостатньо розробленою в психологічній науці, а відсутність системних, практичних рекомендацій змістовного характеру викликає ускладнення в становленні ефективної системи оцінки та підтримки психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

Мета проведеної роботи: охарактеризувати програму формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності, створену автором та описати результати емпіричного дослідження, які були отримані у процесі впровадження вказаної програми у практичну діяльність центру підготовки майбутніх пожежних-рятувальників.

Для дослідження були підібрані методики, що дозволяють оцінити вплив різних факторів професійної діяльності пожежних-рятувальників не тільки в умовах підготовки, але й безпосередньої участі в ліквідації надзвичайної ситуації. Під час організації дослідження бралися до уваги психометричні якості інструментарію, а також можливість його використання в груповому обстеженні працівників підрозділів ДСНС України.

Науковою новизною та практичним значенням дослідження став опис змісту та закономірностей процесу формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності на

етапі початкової професійної підготовки. Уточнена залежність ефективності виконання службових обов'язків від сформованості психологічної готовності на початковому етапі навчання. В процесі теоретичного та експериментального вивчення процесу формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності показано психологічні особливості фахівців досліджуваної вибірки, їх зв'язок з об'єктивними умовами навчання та індивідуально-психологічним рівнем готовності до екстремального виду діяльності.

У результаті дослідження стало можливим описати характерні особливості майбутніх пожежних-рятувальників, що визначають рівень готовності до екстремального виду діяльності. Узагальнений психологічний портрет майбутніх пожежних-рятувальників на початковому етапі професійної підготовки включає наступні компоненти психологічної готовності: моральний, вольовий, комунікативний та мотиваційний. Отримані емпіричні дані дозволили суттєво уточнити модель психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Про основні результати роботи та матеріали дисертаційних досліджень доповідалось і обговорювалося на засіданнях науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України (м. Харків, 2015-2019 рр.); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Сучасні проблеми психофізіологічного забезпечення діяльності” (м. Київ, 2007), міжвузівській науково-практичній конференції “Психологія діяльності в особливих умовах” (м. Харків, 2006), міжнародній науково-практичній конференції “Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково – методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку” Державного юридичного інституту МВС України (м. Донецьк, 2005 р.), на Міжнародному виставковому форумі “Технології захисту - 2009” Інституту державного управління у сфері цивільного захисту, Університету цивільного захисту України (м. Київ, 2009 р.), на Всеукраїнській науково-практичній конференції “Освітньо-наукове

забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України” Національної Академії прикордонної служби України (м. Хмельницький, 2014 р.).

Основні положення дисертації викладені у 5 наукових публікаціях у фахових наукових виданнях з психологічних наук.

Ключові слова: професійна діяльність, психологічна готовність, компоненти психологічної готовності, готовність до виконання завдань, готовність до професійної діяльності.

ANNOTATION

Pokanevych O.A. Formation of fire-fighters rescuers psihological readiness for extreme activities.

Thesis for a candidate degree in psychological sciences (doctor of philosophy) in specialty 19.00.09 – «Psychology of working under special conditions». – National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv, 2019.

The article covers the programme of forming psihological readiness for professional activity of future fair rescuers for professional activity, the process of empiric research by means of statical and forming experiment. It presents the description of the chosen and the diagnostic tools applied to study the effectiveness of the programme of forming psihological readiness. Described is the comparative analysis which helped to make conclusions about improved indexis of psihological readiness of future fair rescuers.

The analysis of scientific literature shows that the problem which is being investigated is not developed enough in psihological science and the lack of systematic practical recommendations of a substantive nature causes complications in the formation of an effective system of assessment and support of the psihological readiness of firefighters to operate.

Purpose is to characterize the formation program of psihological readiness of firefighters to the future activity created by the author and to describe the results of

empiric research which were received in the process of implementation of the above mentioned program into practical work of future firefighters training centre.

The analysis of philosophical, psychological and pedagogical literature shows, that in modern science. The problem of readiness to operate is being investigated at the following levels: personal, functional and that of personal activity. For research were selected methods that allow to evaluate the impact of different factors of professional rescue workers not only in terms of training but also in direct participation in the elimination of an emergency. During the organization of the study, attention was paid to the psychometric qualities of the instrument and the group survey of employees of the units of the state emergency situations service of Ukraine.

Originality of works: the content and regularities of the formation of the psychological readiness of fire rescuers for activities in special conditions at the initial stage of training are described: - the dependence on the effectiveness of the performance of official duties on the formation of psychological readiness at the initial stage of the service is clarified; - in the process of theoretical and experimental study of the process of formation of the psychological readiness for professional activity, psychological peculiarities of specialists of the research sample are shown, their connection with the objective conditions of education and the individual – psychological level of readiness for activities in risk conditions are considered; - the basis of creation of the system of means of preparation of the psychological readiness for professional activity, for action in extreme situations is determined.

Conclusion: as a result of the study, it was possible to describe the specific features of firefighters that determine the level of readiness for activities in extreme conditions. The generalized psychological portrait of future fire rescuers of the initial stage of training includes the following features: the communicative aspect, the motivational value aspect, the emotional aspect, the aspect of volitional regulation, cognitive aspect, the moral aspect. Empirical data obtained allow us to substantially clarify the theoretical model of psychological readiness for activities under special conditions.

The materials of the thesis were presented and discussed at the annual All-Ukrainian scientific and practical conferences of rescuers; at the All-Ukrainian scientific and practical conference “Modern problems of psycho-physical activity security”; at the Interuniversity scientific and practical conference “ Psychology of activity in special conditions, implementation and use, prospects of development” in the State Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine; at the International exhibition forum “Technologies of protection – 2009“ in the Institute of Ukraine; at the International scientific and practical conference “Psychological training technologies in law enforcement activities: scientific and methodological, organizational and practical problems of introduction and use, prospects of development” in the State Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine; at the International exhibition forum “Technologies of protection – 2009” in the Institute of public administration in the field of civil defense” in the University of civil protection of Ukraine; at the All-Ukrainian scientific and practical conference “Educational and scientific support of the activities of law enforcement bodies and military formations of Ukraine” in the National academy of the border guard service of Ukraine.

The main provisions of the thesis are presented in 5 scientific publications, in professional scientific publications on psychological sciences.

Key words: professional activity; psychological readiness; components of psychological readiness; readiness for fulfillment of tasks; readiness for professional activity.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації в наукових фахових виданнях України з психологічних наук

1. Поканевич О.А. Психологічна підготовка молодих працівників пожежної охорони до діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб-к наукових праць. Х.:УЦЗУ, 2007. Вип. 3. С. 156-163.

2. Поканевич О.А. Програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

3. Поканевич О.А. Дослідження ефективності програми формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Вісник Національного університету оборони України*. К.: 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

4. Поканевич О.А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України* (друковане видання). Вип. №1 (12). Хмельницький: НАДПСУ, 2019. С. 233-248.

Статті у фахових виданнях України, які індексуються в міжнародних наукометричних базах даних

5. Поканевич О.А. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників. *Технології розвитку інтелекту* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 3, Вип. №2 (2019). DOI: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/443.

6. Поканевич О.А. Аспекти формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. *Психологічний часопис* : зб-к наукових праць. К.: ІІ імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 5, Вип. №7 (2019) DOI: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/618>.

Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Поканевич О.А. Психологічна підготовка як залог стійкості пожежних-рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Сьомий Міжнародний виставковий форум «Технології захисту - 2009»*. Матеріали 11-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції «Організація управління в надзвичайних ситуаціях». К.: ІДУЦЗ УЦЗУ, 2009. С. 59-63.

8. Поканевич О.А. Психологічні аспекти підвищення стійкості пожежних-рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Науково-методичний журнал «Соціальна робота в Україні: теорія і практика»*. К.: НПУ ім. Драгоманова. 2014. Вип. 3-4. Київ.. С.162-168.

9. Поканевич О.А. Стан психологічної готовності до діяльності. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України*. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький. 2014. С.240.

10. Pokanevich Elena. State of psychological readiness of rescuers for activity in extreme situation. *Scientific journal «Modern science»* (Prague). 2015. №4. P. 125-129.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА.....	7
ЗМІСТ.....	9
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ.....	12
ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ	19
1.1. Психологічний аналіз основних підходів до проблеми формування психологічної готовності людини до екстремального виду діяльності.....	19
1.2. Психологічні особливості та чинники ефективності професійної діяльності пожежних-рятувальників.....	29
1.3. Професійно важливі якості пожежних-рятувальників.....	42
1.4. Структурно-функціональна модель формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.....	49
Висновки до розділу.....	71
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	73
2.1. Організація емпіричного дослідження, загальна характеристика учасників.....	73
2.2. Обґрунтування методик збору даних та діагностичних параметрів, що складають психологічну готовність до екстремального	

	10
виду діяльності майбутніх пожежних-рятувальників.....	79
Висновки до розділу.....	91
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	93
3.1. Узагальнений портрет особистісних рис майбутніх пожежних- рятувальників.....	93
3.2. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних- рятувальників в межах морального компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності.....	97
3.3. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних- рятувальників в межах волевого компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності.....	107
3.4. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних- рятувальників в межах комунікативного компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності.....	126
3.5. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних- рятувальників в межах мотиваційного компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності.....	132
3.6. Методичні рекомендації керівникам та психологам щодо застосування авторської програми формування психологічної готовності.....	138
Висновки до розділу.....	150
ВИСНОВКИ.....	156
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	160
ДОДАТКИ.....	183
Додаток А Анкета оцінки якостей професійної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.....	184
Додаток Б. Програма формування психологічної готовності	

майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання.....	186
Додаток В. Атестація на право підготовки спеціалістів за професією «пожежний – рятувальник».....	249
Додаток Д. Бланки використаних діагностичних методик.....	255
Додаток Ж. Частотний аналіз результатів психологічної діагностики до та після впливу.....	259
Додаток К. Описова статистика.....	265
Додаток Л. Порівняльний аналіз за допомогою критерію Вілкоксона.....	272
Додаток М. Список опублікованих автором праць за темою дисертації.....	274
Додаток Н. Акти реалізації та впровадження результатів дисертації..	276

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗВО – Заклади вищої освіти
- ГУ ДСНС – Головне управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій
- ДМО – діагностика міжособистісних стосунків
- ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій
- ІТО – індивідуально типологічний опитувальник
- КОЗ – комунікативно-організаторські здібності
- МНС – Міністерство з надзвичайних ситуацій
- НЦ – навчальний центр
- ОСТ – опитувальник структури інтелекту
- ПВЯ – професійно важливі якості
- ПГ – психологічна готовність
- ПТСР – після травматичний стресовий розлад
- СМДО – Стандартизований метод дослідження особистості
- Тренер – фахівець психологічної служби, у обов'язки якого входить проведення занять з психологічної підготовки в Навчальному центрі
- ЦНС – центральна нервова система
- ЕРІ – Eysenck Personality Inventory (Особистісний опитник Айзенка)

ВСТУП

Актуальність теми. Особливості історичного розвитку нашої країни зумовили зміни у статусі Державної служби України з питань надзвичайних ситуацій, характері діяльності пожежно-рятувальних підрозділів, вимогах до процесу підготовки фахівців, здатних захистити життя, здоров'я і безпеку громадян України.

Проблема формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС України є професійно значущою, оскільки від неї залежить не тільки ефективність службової діяльності, але й особистісна безпека фахівця. Тривале виконання службових обов'язків в складних та екстремальних умовах надзвичайної ситуації, призводить до дезадаптації, зниження опірності організму, нервово-психічних перенапруг особового складу, результатом чого є розвиток у них стійких негативних психічних станів.

Отже, зростаючі вимоги держави й суспільства щодо ефективності діяльності органів та підрозділів ДСНС України у справі запобігання надзвичайним ситуаціям та ліквідації їх наслідків, екстремальний характер професійної діяльності пожежних-рятувальників та необхідність вдосконалення діяльності психологічної служби ДСНС, насамперед у контексті формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, зумовили актуальність дисертаційного дослідження.

Як показали наукові дослідження і досвід [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7], при виникненні особливо складних ситуацій різко збільшується практична потреба в цілеспрямованому, кваліфікованому психологічному впливу на людей. Необхідна повсякденна психологічна готовність всього особового складу до екстремального виду діяльності. Вона базується на професійній та фізичній підготовленості співробітників.

Ряд авторів різні аспекти проблеми оцінки та формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності розглядають в рамках проблеми

психологічної підготовки. В основному вони розкривають загальні питання її здійснення на різних етапах професійного становлення спеціаліста та ґрунтуються на положеннях відомих робіт А. Базанова [8], В. Давидова [9], Л. Дикої [10], В. Марищука [11], О. Столяренка [1], Я. Юрченка [12], та інших авторів. Серед вітчизняних науковців цією проблемою займались В. Вареник [13], М. Корольчук [14], С. Миронець [15], В. Садковий [16], О. Тімченко [17], М. Кришталь [18,19].

Загалом досвід ліквідації надзвичайних ситуацій, аналіз наукової літератури з цього напрямку вказує на те, що формування психологічної готовності співробітників ДСНС повинно здійснюватися протягом усього строку служби. Однак вже на етапі початкової професійної підготовки проблема психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників у сучасній вітчизняній психологічній науці майже не досліджена.

Отже, актуальність проблеми та її недостатня розробленість у сучасній вітчизняній психології зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників».

Об'єкт дослідження: психологічна готовність людини до діяльності в особливих умовах.

Предмет дослідження: особливості формування психологічної готовності пожежних-рятувальників на етапі початкової професійної підготовки.

Мета дослідження: на основі узагальнення теоретичних підходів у визначенні змісту, структури та рівня психологічної готовності працівників ризиконебезпечних професій розробити програму формування психологічної готовності (далі Програма) майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкової професійної підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до проблеми формування психологічної готовності фахівця до екстремального виду діяльності.

2. Розробити модель психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

3. Розробити Програму формування психологічної готовності пожежних-рятувальників та експериментально перевірити її ефективність.

4. Розробити методичні рекомендації керівному складу навчальних центрів при Головних управліннях ДСНС України та психологам щодо оптимізації процесу формування психологічної готовності у майбутніх пожежних-рятувальників.

Гіпотезою дослідження виступає припущення про те, що психологічна готовність працівників ДСНС України до екстремального виду діяльності є комплексним психологічним утворенням особистості, єдністю таких взаємопов'язаних компонентів як моральний, вольовий, комунікативний та мотиваційний. Врахування особливостей екстремальної професійної діяльності та запровадження Програми з використанням активних соціально-психологічних методів на етапі початкової професійної підготовки сприятиме формуванню високого рівня психологічної готовності працівників ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, а саме:

- **теоретичних:** аналіз наукової літератури з питань вивчення психологічних аспектів формування психологічної готовності працівників ДСНС до екстремальних видів діяльності;

- **емпіричних:** спостереження, бесіда, метод експертних оцінок, психодіагностичні методики для визначення **морального компоненту** психологічної готовності: шкала гіпертимічності особистісного опитувальника Леонгарда-Шмішека (варіант для дорослих, адаптований В. Блейхером, 1973), шкала інтроверсії-екстраверсії особистісного опитувальника ЕРІ Г. Айзенка,

шкала нормативності поведінки багатофакторного особистісного опитувальника 16 PF Р. Кеттелла (форма С, адаптована під керівництвом Е. Чугунової, 1972); **вольового компоненту:** шкала педантичності особистісного опитувальника Леонгарда-Шмішека (варіант для дорослих, адаптований В. Блейхером, 1973), шкали впевненості у собі, домінування, поступливості методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (адаптація Л. Собчик, 1990), шкала спонтанності індивідуально-типологічного опитувальника Л. Собчик (2003), шкала гіпоманії, депресії скороченого багатофакторного опитувальника дослідження особистості Міні-мульти (розробка Ф. Березіна та М. Мірошникова), шкали С, F, Н, Е, І, О, Q3 багатофакторного особистісного опитувальника 16 PF Р. Кеттелла (форма С, адаптована під керівництвом Е. Чугунової, 1972); **комунікативного компоненту:** шкала інтроверсії-екстраверсії особистісного опитувальника ЕРІ Г. Айзенка, шкала комунікативних та організаторських здібностей опитувальника «Комунікативні та організаторські здібності» (КОЗ) В. Синявського, В. Федоришина, шкали А, Н багатофакторного особистісного опитувальника 16 PF Р. Кеттелла (форма С, адаптована під керівництвом Е. Чугунової, 1972); **мотиваційного компоненту:** шкала визначення соціального темпу особистісного опитувальника структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова, шкала інтроверсії-екстраверсії особистісного опитувальника ЕРІ Г. Айзенка.

- **математичних методів обробки результатів дослідження.** Для розрахунків і математичної обробки даних використовували програмні пакети SPSS (версія 16.00) та Microsoft Excel 2007.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в наступному:

Вперше:

- визначено зміст та особливості процесу формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності на етапі початкової професійної підготовки;

- створено модель психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання;

- розроблено Програму формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності на етапі початкового професійного навчання.

Уточнено:

- залежність ефективності виконання службових обов'язків пожежними-рятувальниками від сформованості у них психологічної готовності до екстремального виду діяльності на початковому етапі служби.

Набули подальшого розвитку:

- основи створення системи засобів формування психологічної готовності фахівців до екстремальної професійної діяльності.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в тому, що обґрунтований та апробований у дисертаційному дослідженні психодіагностичний інструментарій та Програма можуть бути використані у процесі професійно-психологічної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників, у практичній роботі психологічних служб та при психологічному супроводі персоналу ДСНС України під час підготовки до виконання завдань за призначенням.

Основні положення дисертаційного дослідження впроваджені у навчально-виховний процес Відділу психологічного забезпечення та соціально-гуманітарної роботи Управління персоналу ГУ ДСНС України у м. Києві (акт впровадження від 21.08.2019 р.); у практичну діяльність Навчального центру при ГУ ДСНС України у м. Києві (акт впровадження від 21.08.2019 р.); у навчальний процес Львівського державного університету безпеки життєдіяльності при викладанні навчальних дисциплін “Психологія діяльності в особливих умовах”, “Психологічна підготовка та професійний відбір до дій в екстремальних умовах”, “Психологія посттравматичної реабілітації (акт впровадження від 14.09.2019 р.).

Апробація результатів дослідження. Про основні результати роботи та матеріали дисертаційних досліджень доповідалось і обговорювалося на засіданнях науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України (м. Харків, 2015-2019 рр.); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Сучасні проблеми психофізіологічного забезпечення діяльності” (м. Київ, 2007), міжвузівській науково-практичній конференції “Психологія діяльності в особливих умовах” (м. Харків, 2006), міжнародній науково-практичній конференції “Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково – методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку” Державного юридичного інституту МВС України (м. Донецьк, 2005 р.), на Міжнародному виставковому форумі “Технології захисту - 2009” Інституту державного управління у сфері цивільного захисту, Університету цивільного захисту України (м. Київ, 2009 р.), на Всеукраїнській науково-практичній конференції “Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України” Національної Академії прикордонної служби України (м. Хмельницький, 2014 р.).

Публікації. Основні положення дисертації викладено у 10 публікаціях, з них 5 статей опубліковано у наукових фахових виданнях України з психологічних наук, з яких 2 статті - у фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних науково-метричних базах даних. 4 тези доповідей на конференціях засвідчують апробацію матеріалів дисертації, 1 публікація - у науковому виданні іноземної держави.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Рукопис містить 146 сторінок основного тексту. Робота містить 15 таблиць та 13 рисунків. Список використаних джерел налічує 208 найменувань, у тому числі 5 іноземних. 9 додатків розміщені на 91 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз проблеми психологічної готовності працівників ДСНС України до екстремального виду діяльності передбачає, насамперед, визначення основних теоретико-методологічних засад дослідження. У зв'язку з цим, у першому розділі нашої роботи, розкрито сутність поняття психологічної готовності до професійної діяльності, її структуру, особливості професійної діяльності працівників ДСНС та специфіку формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

1.1. Психологічний аналіз основних підходів до проблеми формування психологічної готовності людини до екстремального виду діяльності

Сучасні умови, в яких працюють співробітники ДСНС України можна повною мірою назвати особливими, а іноді й екстремальними. Екстремальними тому, що супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, викликаними значною кількістю стрес-чинників: високою відповідальністю за прийняті рішення, достатньої складністю виконуваних функцій, прискореним темпом діяльності, обґрунтованим ризиком для життя, дефіцитом часу на прийняття рішення, тощо.

Результати досліджень науковців в галузі екстремальної психології А. Абрамова [20], Г. Гребенюка [21], О. Добрянського [22], О. Тімченка [23], О. Кокуна [24], А. Куфлієвського [25] показали, що такі стрес-фактори знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Це визначає високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості, але і

до психологічних якостей особистості, що обумовлює психологічну готовність до екстремального виду діяльності.

Багатопланові дослідження, проведені вченими-психологами С. Максименко [26], Л. Перелигіною [27], О. Назаровим [28], В. Кислим [29] дозволяють виділити одне з істотних психологічних якостей – готовність особистості працівника ДСНС України до екстремального виду діяльності.

Ефективність службової діяльності працівників ДСНС України, підвищених вимог до них у зв'язку із складною техногенною ситуацією в значній мірі залежить від рівня розвитку у них належних психологічних та моральних якостей. Перевага завжди буде на боці тих працівників, які, володіючи професійною майстерністю, силою, витривалістю, спритністю, швидкістю дій, відрізняються ще й прагненням до перемоги, ініціативністю, сміливістю, хорошою увагою, кмітливістю, емоційною стійкістю та іншими важливими психологічними якостями. Особливо виразно вони виявляються при діях в екстремальних умовах.

Проблема формування в співробітників ДСНС готовності до екстремального виду діяльності займає останнім часом все більш значне місце серед інших задач у роботі з особовим складом. Адже для пожежних-рятувальників важливо не тільки володіти певними знаннями, але і вміти їх застосовувати на практиці, бути морально та психологічно готовим до роботи в умовах, які супроводжують даний вид професійної діяльності.

Часто психологічна не підготовленість до екстремального виду діяльності викликає «збої», які можуть призвести до трагічних наслідків.

Психологічна готовність як об'єкт дослідження стала розглядатися з 50-60-х років двадцятого століття у зв'язку з підвищенням вимог до психологічних характеристик здійснюваної людиною діяльності, пошуком умов оптимізації, підвищенням її успішності.

У сучасній психологічній науці накопичений досить значний теоретичний та практичний матеріал про проблему готовності людини до різних видів діяльності. Вивченням даного питання займалися О. Хуртенко

[30], С. Філіпов [31], М. Томчук [32], Б. Смірнов [33], Є. Потапчук [34], Ж. Половникова [35]. Визначено велику кількість понять готовності, зміст, структуру, основні параметри готовності і умови, які впливають на динаміку, тривалість і стійкість її проявів. Різні аспекти процесу оцінки та формування психологічної готовності у співробітників ДСНС знайшли відображення в працях Ю. Аманацького [36], Г. Курносова [37], В. Михайлової [38].

Загалом аналіз наукової літератури з цього напрямку свідчить про те, що формування психологічної готовності співробітників ДСНС України повинно здійснюватись на протязі всього строку служби. Однак проблеми психологічної готовності пожежних-рятувальників на початковому етапі навчання в навчальних центрах в психологічній літературі майже не досліджені, а відсутність системних, науково-обґрунтованих практичних рекомендацій змістовного характеру викликає істотні ускладнення в становленні ефективної системи оцінки та підтримки психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

З метою визначення поняття «психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників» слід розглянути основні теоретичні підходи, які мають місце у сучасних наукових дослідженнях.

Вищезазначені автори розглядають готовність як поняття, що має два значення. Перше це згода щось зробити, в другому значенні це стан, при якому все зроблено, все готово для чого-небудь [39]. Як бачимо, у першому визначенні йдеться про добровільне й усвідомлене рішення, спрямоване на діяльність, у другому ж – про стан, наявність якого вможливило виконання ухваленого рішення.

Аналіз філософської, психологічної та педагогічної літератури показав, що в сучасній науці проблема готовності до праці досліджується на наступних рівнях [40]:

особистісному, що розглядає готовність як стійке, багатоаспектне утворення особистості, яке включає компоненти, адекватні вимогам змісту та

умовам діяльності, які дають можливість суб'єкту успішно здійснювати діяльність і є результатом підготовленості до певної діяльності;

функціональному, що вивчає готовність як стан психічних функцій, що займає проміжне положення між психічними процесами і якостями особистості та забезпечує загальний функційний рівень, на фоні якого розвиваються процеси, необхідні для ефективного виконання того, чи іншого виду діяльності;

Автори М. Д'яченко та Л. Кандибович [41], характеризують готовність як прогнозовану активність суб'єкта на етапі підготовки до певного виду діяльності, та наголошують, що цей стан виникає з моменту окреслення людиною мети діяльності на основі усвідомлення власних потреб, вимог суспільства, колективу або поставленого завдання; свідомого ставлення до цілей, досягнення яких призведе до задоволення власних потреб або до виконання поставленого завдання; осмислення й оцінювання умов, у яких відбуватимуться майбутні дії, актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з розв'язанням завдань і виконанням вимог; визначення на основі досвіду та оцінювання майбутніх умов діяльності найбільш імовірних способів розв'язування завдань або виконання вимог; прогнозування вияву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінювання співвідношення власних можливостей, рівня намірів та необхідності досягнення певного результату; мобілізація сил відповідно до умов і завдань, самонавіювання в досягненні мети. Отже, за їх думкою, готовність до певного виду діяльності має власну структуру і складається з ідейної, моральної, психологічної, ділової й фізичної готовності [42].

К. Платонов [43, 44] в структурі готовності виокремив такі елементи, що взаємодіють: моральну, психологічну і професійну готовність. Психологічні риси, які впливають на моральну готовність, автор зараховує до соціально зумовленого виміру особистості, психологічну готовність – до сторони, що об'єднує індивідуальні особливості психічних процесів, професійну – до досвіду особистості [45].

Вивчаючи готовність майбутніх офіцерів пожежної охорони, О. Бикова [46] диференціює такі структурні компоненти: психологічна готовність, командирська готовність, авторитарна готовність, креативна готовність, комунікативна готовність.

С. Рубінштейн [47] відзначав, що “усяка вольова дія припускає як відправний пункт стан, що складається в з результаті попередньої більш-менш тривалої і складної внутрішньої роботи і який можна було б охарактеризувати як стан готовності, внутрішньої мобілізованості. Іноді перехід людини до дії відбувається з внутрішньої необхідності, і ця дія виривається з неї як бурхливий потік зі сніжних вершин; іноді ж, незважаючи на те, що рішення вже прийняте, людині необхідно мобілізуватися, щоб від рішення перейти до його виконання”.

У такий спосіб підкреслюється, що готовність – це стан, що характеризується динамічною концентрацією внутрішніх сил людини, що дозволяє їй доцільно керувати своєю діяльністю. У той же час, вказується, що реалізація в діях може відбуватися по-різному: в одних випадках необхідне вольове зусилля, а в інших – дія є природною відповіддю психіки на зовнішні подразники.

Л. Смірнов і Є. Долгопалова [48] розглядають готовність до екстремального виду діяльності і визначають її як стан, що має складну динамічну структуру і являється відображенням сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових якостей особистості в їх співвідношенні із зовнішніми умовами і майбутніми завданнями.

З точки зору О. Макаревича [49], стан психологічної готовності є змістовним поняттям і об’єднує в собі: фізичну готовність організму; емоційно-вольову; інтелектуальну та мотиваційну готовність, яка виявляється в концентрації фізіологічних можливостей організму (зокрема й резервних), його психічних процесів, загальній мобілізованості, впевненості в собі, емоційному піднесенні та спроможності реалізувати надбаний потенціал.

У низці функціональних станів людини розглядає проблему готовності О. Тімченко [50]. На думку автора, для досягнення готовності необхідними є: адекватне відображення спеціальності, професійна майстерність, вміння мобілізувати необхідні фізичні й психічні ресурси для реалізації діяльності. А якщо це так, то стан готовності можна сформувати і розвинути.

Як показує аналіз наукової літератури на сьогоднішній день має місце неоднозначне розуміння структурної моделі психологічної готовності особистості до діяльності. Вчені по-різному підходять до визначення її структурних компонентів.

Отже, одна група дослідників вважає, що структуру психологічної готовності до діяльності утворюють два структурні компоненти, інша група – відстоює думку її трикомпонентної структури .

Так, М. Томчук [32] у структурі психологічної готовності особистості до діяльності виділяє такі взаємопов'язані компоненти, як мотиваційна, загальна професійна й емоційно-вольова готовності. Мотиваційна готовність до діяльності, на його думку, є складною системою мотивів, які скеровують, посилюють та обумовлюють активність індивіда щодо зазначеної діяльності. Загальна професійна готовність характеризується рівнем розвитку професійних знань, навичок і умінь, необхідних молодому спеціалісту на початковому етапі професійної діяльності, та сформованістю його психічних пізнавальних процесів, які сприяють результативності діяльності працівника правоохоронних органів. Емоційно-вольова готовність до діяльності зумовлюється здатністю особистості до свідомої регуляції своєї поведінки, дій у будь-яких ситуаціях зазначеної діяльності у відповідності до законів і вимог суспільства. Схожі підходи щодо виділення структурних компонентів ми знаходимо й у працях І. Окуленка [51], В. Шевченка [52].

Третя група дослідників [53; 54], поділяючи погляди М. Д'яченка та Л. Кандибовича [41], переконані, що психологічна готовність особистості вміщує такі чотири компоненти: а) мотиваційний (потреба успішно виконати поставлену задачу, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху і показати

себе з кращого боку); б) пізнавальний (розуміння обов'язків, завдань, оцінку їх значущості, знання засобів досягнення мети, уявлення можливих змін обстановки); в) емоційний (почуття відповідальності, впевненість в успіху, натхнення); г) вольовий (управління собою й мобілізація сил, зосередження на завданні, відвернення уваги, долання сумнівів, тривоги).

В. Толочек [55], дослідник сучасної психології праці, також обстоюючи позицію чотирьохкомпонентної структури психологічної готовності, пропонує дещо інше структурне наповнення цього складного феномену. Він вважає, що її основними компоненти є мотиви діяльності і сформовані установки (мотиваційний компонент), професійні уміння (операційно-діяльнісний компонент), глибокі професійні знання (когнітивний компонент), особистісно-ділові та професійно-важливі якості (особистісний компонент). Схожий підхід ми знаходимо й у праці В. Кохана [56], де автор у структурі психологічної готовності військового керівника до збереження психічного здоров'я військовослужбовців виділяє такі компоненти: а) мотиваційний (сукупність мотивів, адекватних цілям та завданням збереження психічного здоров'я військовослужбовців); б) когнітивний (сукупність знань, необхідних для збереження психічного здоров'я військовослужбовців); в) операційний (сукупність умінь та навичок практичного вирішення завдань по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців); г) особистісний (система особистісних характеристик військового керівника, які впливають на результативність збереження психічного здоров'я підлеглого особового складу).

Найбільш обґрунтовано, на нашу думку, описують готовність до діяльності О. Коkun, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця [57]. Під психологічною готовністю вони розглядають інтегративне особистісне утворення, яке складається з тривалої та короткочасної готовності та забезпечує психологічну придатність військовослужбовців до виконання дій за призначенням. Тривала психологічна готовність формується впродовж тривалого часу військово-професійної підготовки та діяльності

військовослужбовця та характеризує його потенційну психологічну здатність до виконання різних завдань за призначенням. Короткочасна готовність базується на основі першої та характеризує наявну на даний період часу (від дня до кількох днів) психологічну здатність до виконання конкретних завдань.

У *тривалій* психологічній готовності військовослужбовців автори виділяють дві основні складові: особистісну й функціональну готовність.

Особистісна готовність передбачає наявність 4-х компонентів:

- моральна готовність (усвідомлення обов'язку, відповідальність, небезпека для власного життя, соціального та особистісного сенсу участі у військовій діяльності, активна життєва позиція, самокритичність, потреба в професійному самовдосконаленні);

- вольова готовність (упевненість у собі, зібраність, організованість, сміливість, рішучість, сомоконтроль, витримка, готовність до ризику);

- комунікативна готовність (наявність загальних та професійних якостей: комунікабельність, переконливість, володіння професійною мовою, вміння віддавати чіткі команди, поваги до колег, готовність до взаємодопомоги);

- загально психологічна готовність (оптимальний рівень особистісної тривожності, високі здібності саморегуляції психічного стану, розвинуті інтелектуальні якості, розвинені здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів діяльності тощо).

У *функціональну* входять 6 компонентів:

- мотиваційна готовність (відданість військовій службі, потреба в самовдосконаленні, в успішному вирішенні професійних завдань, переконання в необхідності професії, бажання досягти успіху й показати себе з кращого боку, тощо);

- когнітивна готовність (знання професійних обов'язків, функцій, оцінка їх суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності, тощо);

- креативна готовність (здатність генерувати ідеї, гнучкість розуму, тощо);
- орієнтаційна готовність (знання та уявлення про особливості й умови службової діяльності, її вимоги до особистості);
- операційна готовність (наявність вмінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, володіння способами й прийомами професійної діяльності, здатність до моделювання своєї діяльності);
- оцінювальна готовність (адекватна самооцінка своєї підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам).

Короткочасна психологічна готовність військовослужбовців до виконання дій за призначенням складається з 5-ти компонентів:

- мотиваційна готовність (мотивація на виконання завдань за призначенням);
- орієнтаційна готовність (знання та уявлення про особливості й умови діяльності, вирішуваних завдань, вимог, які вона ставить до особистості військовослужбовця);
- операційна готовність (актуальна можливість до реалізації наявних умінь та навичок, необхідних для вирішення професійних завдань);
- оцінювальна готовність (адекватна самооцінка своїх можливостей щодо вирішення поставлених задач);
- емоційна готовність (оптимальний рівень ситуативної тривожності, позитивна настроєність на вирішення завдань за призначенням, зібраність, впевненість у своїх силах, тощо).

Стійку, тривалу готовність особистості до діяльності автори розглядають як складну індивідуальну властивість особистості. Її формування відбувається в процесі діяльності опосередковано, через створення і повторення спеціально розроблених розвивальних ситуацій, психологічних умов. При цьому прості психічні стани, властивості особистості певним чином пов'язуються одна з одною, інтегруються і утворюють нову складну структуру [47].

На думку В. Молотай [58], Л. Матюхно [59, 60, 61, 62], І. Окуленко [63, 64], О. Тімченко [65], С. Яковенко [66] психологічна готовність до діяльності, як правило, проявляється в екстремальних умовах і залежить від типу нервової системи, індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Отже, огляд використаних джерел дає змогу визначити наступне: у поняття «психологічної готовності» автори Г. Балл [67], В. Бараннік [68], О. Бойко [69], І. Горелов [70], О. Євсюков [71, 72], В. Лебедев [73], І. Платонов [74], М. Кришталь [75], Б. Бархаев [76], вкладають різний зміст. Це пов'язано, на наш погляд, із тим, що здійснюються різні підходи: 1) до розуміння психіки; 2) до розуміння сутності готовності; 3) до дослідження різних видів діяльності.

О. Колесніченко [77] визначає поняття психологічної готовності людини до виконання професійних дій як уявлення про властивості, якості, риси особистості, сукупності індивідуальних особливостей, що зумовлюють стиль діяльності та базуються на оцінці професійно важливих властивостей людини, які виявляються при зіставленні показників властивостей із показниками критеріїв, що визначають успішність професійної діяльності.

Як визначає О. Блінов [78], психологічна готовність до діяльності – це складне соціально-психологічне явище, форма зв'язку професійної спрямованості з іншими важливими рисами особистості: – світоглядом, життєвими настановами і духовними цінностями, а також з її морально-вольовою й емоційною сферами та передбачає активну самоосвіту і самовиховання, є системним утворенням, яке формується під впливом великої кількості факторів і може розглядатися, принаймні, на трьох рівнях: як процес, як стан і як результат.

Отже, у нашому дослідженні під поняттям “психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності” ми визначаємо комплексне психологічне утворення, що має складну динамічну структуру та між компонентами якої існує функціональний взаємозв'язок. Залежно від того, яке функціональне навантаження виконують змістові

характеристики цього феномену в процесі професійної діяльності, їх можна співвіднести до певних “блоків”, а саме компонентів психологічної готовності до професійної діяльності.

Виходячи з положення про те, що дослідження психологічної готовності не можливе без аналізу відповідної професійної діяльності, оскільки сама діяльність і умови її протікання визначають зміст і структуру психологічної готовності спеціаліста до неї, у наступному параграфі I розділу ми проаналізуємо психологічні особливості діяльності працівників ДСНС України, а саме пожежних-рятувальників.

1.2. Психологічні особливості та чинники ефективності професійної діяльності пожежних-рятувальників

Професія пожежного-рятувальника виникла в зв'язку з необхідністю попередження та ліквідації пожеж. Вона відноситься до групи охоронних професій, що не створюють матеріальних цінностей а охороняють їх від знищення вогнем. В своїй діяльності пожежні-рятувальники мають справу як з людьми, так і з матеріальними об'єктами [79]. Від них вимагається знання призначення, принципів будови, тактико-технічні характеристики та правила експлуатації основної пожежної та пожежно-рятувальної техніки, пожежно-технічного обладнання, аварійно-рятувального інструменту та спорядження, приладів радіаційної, хімічної, біологічної розвідки та дозиметричного контролю, засобів захисту органів дихання та спеціального спорядження, засобів оперативного зв'язку; основні конструктивні елементи будівель та споруд, технологічного обладнання; властивості основних пожежовибухонебезпечних речовин, небезпечних хімічних речовин, джерел радіації тощо; вимоги нормативно-правових актів щодо організації та діяльності пожежно-рятувальних служб, взаємодії з іншими службами під час ліквідації пожеж; типові способи роботи під час гасіння пожеж, розшуку постраждалих у зоні пожежі, їх транспортування та евакуації з небезпечної

зони, надання їм першої медичної допомоги; типові способи роботи з пожежною та рятувальною технікою; способи санітарної обробки людей та спеціальної обробки техніки, будівель, споруд тощо; правила використання засобів оперативного зв'язку, безпеки та охорони праці під час проведення всіх видів робіт.

Вони повинні уміти здійснювати гасіння пожеж та проводити розшук постраждалих у зоні надзвичайної ситуації, їх транспортування, евакуацію з небезпечної зони та надавати їм першу медичну допомогу, готувати та застосовувати пожежну та пожежно-рятувальну техніку, пожежно-технічне обладнання, аварійно-рятувальний інструмент та спорядження для виконання робіт під час гасіння пожеж, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру. Брати участь у розбиранні конструкцій, завалів, природних перешкод, укріпленні або руйнуванні нестійких будівельних, технологічних конструкцій тощо, у санітарній обробці людей та спеціальній обробці техніки, будівель, споруд, технологічного обладнання тощо. Проводити технічне обслуговування та дрібний ремонт пожежно-технічного обладнання, аварійно-рятувального інструменту та спорядження. Застосовувати засоби захисту органів дихання та спеціальне спорядження в умовах задимленого, загазованого та забрудненого повітря, засоби оперативного зв'язку.

Серед загально-професійних вимог до пожежного-рятувальника є: раціонально та ефективно організовувати працю на робочому місці, дотримуватись норм технологічного процесу, не допускати браку в роботі, знати і виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці і навколишнього середовища, додержуватись норм, методів і прийомів безпечного ведення робіт, використовувати, в разі необхідності, засоби попередження і усунення природних і непередбачуваних негативних явищ (пожежі, аварії, повені тощо), знати основи галузевої економіки і підприємництва, інформаційних технологій та правових знань.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я відносить професію пожежного

до 5 категорії за важкістю праці. Її специфіка визначається значним фізичним навантаженням, високим рівнем нервово-психічного напруження, постійною готовністю протягом добових чергувань до екстремальних видів діяльності.

Психофізіологічні дослідження, проведені М.Корольчуком [80], Ю. Чумаєвою [81, 82], Л. Шафран [83], В. Вареником [84], Н. Вовчастою [85], М. Козяром [86], І. Количевою [87], М. Кусій [88], О. Склень [89], стосовно особливостей праці пожежних-рятувальників показали, що робота на пожежах призводить до вираженого зниження функцій енергозабезпечуючих систем організму, погіршення психічних процесів, прогресуючого падіння працездатності.

Сьогодні, на особовий склад підрозділів, згідно з постановами Кабінету Міністрів України [90, 91, 92, 93, 94], Законом України [95], наказами МВС України [96, 97, 98, 99, 100, 101, 102], наказами Міністерства науки і освіти України [103, 104, 105, 106, 107], наказами ДСНС України [108, 109, 110, 111, 112] та кодексу цивільного захисту України, [113] покладені відповідальні завдання, які, у свою чергу, зумовлені особливостями діяльності:

- безперервною нервово-психічною напругою, що викликається систематичною роботою в незвичайному середовищі (при високій температурі, сильній концентрації диму, обмеженій видимості і тощо), постійною загрозою життю і здоров'ю (можливі обвалення конструкцій, вибухи пари і газів, отруєння токсичними речовинами, що виділяються в результаті процесів горіння), негативними емоційними діями (винесення поранених і обпалених людей і тощо);

- великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з демонтажем конструкцій і устаткування, прокладенням рукавних ліній, роботами з пожежним устаткуванням різного призначення, винесенням матеріальних цінностей, високим темпом роботи і тощо;

- необхідністю підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги, щоб стежити за зміною обстановки на пожежі, тримати в полі зору стан численних

конструкцій технологічних агрегатів і установок в процесі виконання бойового завдання на об'єкті, що горить;

- труднощами, обумовленими необхідністю проведення робіт в обмеженому просторі (у тунелях, підземних галереях, газопровідних і кабельних комунікаціях), що ускладнює дії, порушує звичні способи просування, робочі пози (просування повзучи, робота лежачи і тощо);

- високою відповідальністю кожного рятувальника при відносній самостійності дій і прийнятті рішень по рятуванню життя людей, матеріальних цінностей і тощо;

- наявністю несподіваних і несподівано виникаючих перешкод, що ускладнюють виконання завдання.

Успішне виконання завдань, що стоять перед працівниками ДСНС України залежить від вимог, які стоять перед особистісними властивостями пожежних-рятувальників [114]:

- швидка адаптація пожежних-рятувальників до умов надзвичайних ситуацій;

- стійкість до впливу психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації;

- здатність приймати рішення в умовах дефіциту інформації або часу на її осмислення;

- надійна робота при виконанні аварійно-рятувальних робіт протягом тривалого часу і в засобах індивідуального захисту;

- ефективна та безаварійна експлуатація технічних засобів і аварійно-рятувального інструменту;

- ефективна взаємодія і взаємозамінюваність при проведенні аварійно-рятувальних робіт.

Чинники професійної діяльності розглядаються як стресові ситуації, що викликають надмірне навантаження на систему психологічної саморегуляції і призводять до розвитку емоційної напруги.

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

Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану [115, 116, 117, 118]. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короткочасні і зникають після виходу людини із стресової ситуації. Однак, зміни, що виникли при стресі, здатні визвати і довготривалі порушення в структурі особистості.

Для оцінки впливу факторів пожежі на людину дамо їх коротку характеристику:

а) вогонь: виступає як найбільша небезпека для особового складу. Пожежні-рятувальники повинні мати підвищену стійкість до вогню, однак звикнути до нього, як виду небезпеки, найбільш важко;

б) теплове випромінювання: призводить до пригніченого стану, порушує рівновагу між збудженням і гальмуванням, послаблює гальмівний процес;

в) шум: прискорює стомлюваність, сприяє виникненню страху, тривоги, стурбованості. В умовах шуму зменшується зосередження уваги, погіршується мислення, збільшується час реакції на різні сигнали;

г) висота: робота на висоті завжди пов'язана з ризиком і підвищеним нервово-психічним напруженням;

д) загроза враження струмом, парою;

е) дим: викликає підвищене напруження, знижує орієнтацію, викликає сильне подразнення слизової оболонки очей, носа, носоглотки і гортані, що спричинює кашель, задишку, нерідко призводить до втрати працездатності, а іноді до отруєння організму;

ж) отруйні гази;

з) погана видимість: викликає стомлюваність зорового аналізатору, ускладнює адаптацію, підвищує напруженість, робить можливим здійснення

помилки, в обстановці поганої видимості знижується почуття “ліктя”, активізується почуття ізолюваності, що може стати причиною страху;

і) можливість залишитися самому в осередку пожежі: відділившись від групи, пожежний-рятувальник може втратити орієнтир в приміщенні з-за того, що мотузка, яка його страхує – перегоріла, або через сильне задимлення, раптову перешкоду виходу, яка виникла в наслідок вибуху, руйнування;

к) вигляд масових руйнувань: ускладнюють дії і містять особливий вид небезпеки – ймовірність бути задавленим конструкцією, що падає;

л) поведінка людей, які знаходяться в небезпеці: може створити значні перешкоди діям пожежних-рятувальників, а безрозсудні, панічні дії (вистрибування з вікон, непідкорення вказівкам особового складу), крики, голосіння створюють нервозну обстановку і підвищують напругу;

м) вигляд людей, які постраждали або загинули: явище відносно рідкісне, при масових руйнуваннях на пожежах – часті. Дуже важко звикнути до виду людського горя, залишатися спокійним спостерігаючи загибель людей;

н) необхідність утримання в полі зору цілого комплексу подій, що відбуваються одночасно: рівень уваги залежить від загальної спрямованості особистості до конкретного об'єкта, а також від запасу знань, від настрою, від фізичного і психічного стану. Пожежний-рятувальник повинен розвивати стійкість і обсяг уваги, уміти розподіляти та переключати увагу;

о) необхідність використання киснево-ізолюючого протигазу: може викликати ситуації дезорієнтації, дезадаптації, втрати контролю за своїм станом, відмовою від діяльності, що може привести до надзвичайних подій. Постійні вольові зусилля, направлені на подолання емоцій, страху, підтримання працездатності на високому рівні для виконання бойової задачі, приводять до швидкого виснаження психофізіологічних резервів організму;

п) необхідність діяти в умовах дефіциту часу: може істотно визначати екстремальність впливу і, отже, ступінь напруженості, а також її ефект. Це пояснюється тим, що доступний людині оптимальний темп діяльності в різних

осіб неоднаковий і перехід через індивідуальні межі цього темпу веде до виникнення психічної напруженості.;

Таким чином, наявність стрес-факторів створює труднощі в роботі пожежних-рятувальників, погіршує їх фізичне та психічне самопочуття, що впливає на ефективність ліквідації екстремальних ситуацій [119, 120, 121].

Під впливом дії стрес-факторів при ліквідації надзвичайних ситуацій на психіку особового складу підрозділів ДСНС виникають психічні реакції, які можуть бути як позитивні, так і негативні і приводити до зміни ефективності діяльності підрозділу [122, 123, 124, 125].

Для розуміння сутності психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС України до майбутньої діяльності, що проходить в екстремальних умовах, важливо структурувати її компоненти. Учені по-різному описують значущість того чи іншого компонента, що засвідчує багатогранність структури психологічної готовності до певного виду діяльності. У структурі психологічної готовності науковці констатують більше ніж 35 різних компонентів, що слугує промовистим показником неоднорідності такого особистісного утворення.

На погляд Є. Школяра [126], психологічна готовність фахівця ДСНС складається з низки елементів: мотиви вибору професії, позитивне ставлення до неї протягом діяльності, професійно значущі якості особистості, емоційна, вольова та інтелектуальна сфери особистості, що, безсумнівно, тісно пов'язані між собою. У зв'язку з цим названі структурні елементи психологічної готовності повинні відображати професійно важливі психологічні риси та психічні стани, що сприятимуть успішному виконанню поставлених завдань згідно з чинним законодавством і вимогами суспільства.

З огляду на це під психологічною готовністю ми розуміємо інтегральну характеристику, що відображає рівень розвитку професійно важливих психологічних рис фахівця зазначеного профілю, які є передумовою успішності діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності.

Рівень психологічної готовності у майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС можливо оцінити безпосередньо в процесі навчання на курсах початкової підготовки. Аналізуючи компоненти в єдиній схемі, варто виокремити з-поміж них чотири найважливіші:

- мотиваційний – складна система мотивів, що скеровують, посилюють і зумовлюють активність фахівця ДСНС у професійній діяльності;

- комунікативний – наявність загальних та професійних якостей: комунікабельність, переконливість, володіння професійною мовою, вміння віддавати чіткі команди, поваги до колег, готовність до взаємодопомоги;

- вольовий – упевненість у собі, зібраність, організованість, сміливість, рішучість, сомоконтроль, витримка, готовність до ризику;

- моральний – усвідомлення обов'язку, відповідальність, небезпека для власного життя, соціального та особистісного сенсу участі у військовій діяльності, активна життєва позиція, самокритичність, потреба в професійному самовдосконаленні.

Дотепер проблема формування психологічної готовності в майбутніх фахівців ДСНС до екстремального виду діяльності – актуальна та недостатньо вивчена. Незважаючи на те, що різні аспекти проблеми не раз поставали предметом дослідження й обговорення вчених, донині відсутні об'єктивні та науково обґрунтовані вимоги до формування психологічної готовності в майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС саме в процесі навчання останніх на курсах початкової професійної підготовки.

При наявності зазначених компонентів працівник в змозі настроїтись на певну поведінку, на виконання дій, необхідних для досягнення поставленої мети; підготувати, при необхідності, матеріальну базу для виконання завдання чи створити умови для цього (здобути недостатню інформацію, провести тренування, змодельовати схеми можливого розвитку подій); з початком дії уважно слідкувати за змінами обставин, оцінювати адекватність своєї поведінки, модель якої була побудована раніше, прагнути реалізувати

оптимальні умови й засоби досягнення мети, свідомо керувати своїми емоційними станами і поведінкою.

Достатня розвиненість та вираженість всіх компонентів в їх цілісній єдності – показник високого рівня готовності співробітника ДСНС, його активності, самостійності і творчого підходу до діяльності. Недостатня розвиненість свідчить про низький чи середній рівень готовності, невідповідності і непрофесіоналізм.

Аналіз звітності практичних психологів системи ДСНС України, що проводили психологічну реабілітацію особового складу, який працює в екстремальних умовах і особистий досвід автора дозволив визначити деякі організаційно-психологічні принципи заходів, необхідних для формування готовності співробітників ДСНС до несення служби.

Перше про що варто сказати це те, що при здійсненні діяльності співробітниками в тривалих екстремальних умовах приблизно в 30% особового складу в тому чи іншому ступені спостерігається ослаблення самодисципліни і зниження морального контролю за своєю поведінкою, що виражається в розв'язності, вульгарності, зневазі нормами службової етики, субординації, у занедбаності, неохайності, а також виявляється в озлобленості, невмотивованій брутальності і надмірному пияцтві.

Друге на що варто звернути увагу це те, що серед групи розладів, що виявляються в співробітників, що працюють в екстремальних умовах (близько 50%) займає психологічна демобілізація, що виражається у втраті контролю над ситуацією, дезорієнтації в обстановці, розгубленості, у незвичайних для даного співробітника характеру мови, змісті висловлень, в інтонаціях, що свідчать про переживання страху, у поспішних, хаотичних, некоординованих, помилкових діях і вчинках, у сповільненості чи відсутності необхідних дій і вчинків, у відсутності вольових зусиль, апатії, загальмованості, пригніченості, у відсутності самоконтролю, нестриманості, у неадекватному ситуації настрої, відмовленні від продовження роботи.

Придатність людини до конкретного виду праці, трудової діяльності визначається методами професійної орієнтації та професійного відбору. Наступний етап передбачає психологічний прогноз успішності та подальшої діяльності на основі порівняння вимог професії до людини й отриманих психодіагностичних даних з виявленням оцінки особистісних характеристик (імовірності адаптації до професії, можливості реакцій на появу екстремальних впливів).

Проблема попередження і ліквідації надзвичайних ситуацій має важливе значення. Велику роль під час ліквідації відіграє техніка, але при цьому вирішальна роль все-таки належить людині, особливо її професійній підготовці, однією зі складових частин якої є психологічна підготовка особового складу підрозділів. Згідно з програмою професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу ДСНС України [101], основними завданнями професійної підготовки є формування в осіб рядового і молодшого начальницького складу високих моральних та професійних якостей, почуття колективізму і товариської взаємодопомоги, особистої відповідальності за виконання службового обов'язку, дбайливого ставлення до техніки, майна, розвиток самовладання, витримки, вироблення психологічної стійкості до роботи в екстремальних умовах.

Відсутність або часткова сформованість психологічної готовності стає причиною тривалої професійної адаптації молодих фахівців до нової діяльності.

До розв'язання проблеми формування особистості фахівців системи ДСНС різного профілю в екстремальних умовах діяльності неодноразово зверталися вітчизняні науковці: В. Бут [127, 128], Г. Грибенюк [129], О. Євсюков [72], М. Кришталь [18,19], Г. Курносів [37], О. Колесніченко [77], В. Лебедев [73], М. Мар'їн [130], С. Миронець [114], В. Михайлова [131], Ю. Приходько [132], О. Самонов [2-7], О. Тімченко [50], М. Фомич [133] та інші. Учені наголошували на актуальності проблеми формування й розвитку

психологічної готовності фахівця ДСНС України до екстремального виду діяльності.

Водночас варто зазначити, що науковці вивчали лише окремі чинники й умови професійної діяльності, не проводячи цілісного дослідження підходів до аналізу структури діяльності фахівців ДСНС та не систематизуючи комплекс чинників виробничого середовища для формування потрібного рівня психологічної готовності в майбутніх фахівців ДСНС у процесі їх навчання у ЗВО ДСНС України.

У праці М. Кришталія схарактеризовано особливості трансформації професійно важливих психологічних якостей працівників ДСНС під час професійно-психологічної підготовки [19]. Такі відомості допомагають окреслити вимоги до технічних засобів, проаналізувати технічне забезпечення психологічної підготовки пожежних-рятувальників. Однак слід зауважити, що пожежний-рятувальник є найнижчим щаблем в ієрархії, тому його функції як працівника надзвичайно обмежені порівняно з фахівцем ДСНС. Пропоноване дослідження лише частково стосується підготовки майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС.

Унаслідок теоретичного аналізу й емпіричного вивчення В. Вареник розробив професіограму та психограму фахівця служби з надзвичайних ситуацій, що відображають взаємозв'язок професійно важливих якостей як вимог до майбутнього спеціаліста [13]. При цьому основна увага зосереджена на професійно-психологічному відборі кандидатів у підрозділи ДСНС. У зв'язку з реформуванням пожежної охорони у службу з надзвичайних ситуацій, вимоги до діяльності й відбору кандидатів, процесу їх підготовки також змінилися.

В. Бут виокремив особливості діяльності та докладно описав рівень розвитку груп професійно важливих якостей у фахівців і курсантів, а також рівень сформованості груп якостей газодимозахисників-рятувальників [127, 128]. Згідно із запропонованим підходом, фахівець ДСНС постає лише з позиції газодимозахисника, тобто не відображено цілісної картини

професійної діяльності майбутніх фахівців ДСНС. Крім того, у роботі за основу взяті лише відомості стосовно курсантів випускних курсів, де проходило апробування тренінгової програми, що не дає змоги дослідити динаміку майбутнього фахівця в процесі всього терміну навчання у вищому закладі освіти.

О. Євсюков, О. Тімченко констатували основні індивідуально-психологічні особливості, що впливають на рівень професійної надійності фахівців ДСНС [50, 72]. У працях науковців акцентовано увагу на психологічному прогнозуванні надійності професійної діяльності фахівця ДСНС України.

С. Миронець розробив структуру професійно важливих якостей рятувальників ДСНС України [114], що узагальнює психологічний профіль, та запропонував професіографічний опис рятувальника, який базований на використанні багатовимірної концепції психологічної структури особистості, що містить параметри генетичного, соціально-психологічного, індивідуального та діяльнісного компонентів. Зауважимо, що така структура наповнена якостями звичайного виконавця, а не фахівця, який у своїй діяльності виконує роль ще й управлінця.

У роботах В. Лебедева з'ясовано питання відповідності вимог професійної діяльності рівневі сформованості провідних груп професійно важливих якостей фахівців водолазних формувань аварійно-рятувальних підрозділів [73]. Особливістю досліджень є новий підхід до розв'язання наукової проблеми, що виявляється в розкритті об'єктивних і суб'єктивних детермінант помилкових дій у професійній діяльності фахівців-водолазів підрозділів ДСНС України.

Ю. Приходько диференціював психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-рятувальників [132], що дало змогу розробити систему пролонгованої діагностики успішності професійної діяльності в процесі професійного психологічного відбору та цільову

програму з професійно-психологічного супроводу слухачів у ході професійної підготовки в навчальних центрах ДСНС України.

М. Фомич [133] розробив модель професійно важливих якостей фахівця ДСНС, що обіймає посаду начальника караулу. Зміст моделі об'єктивований змістом процесів професійної діяльності фахівця. У роботі визначено рівень розвиненості професійно важливих якостей у фахівців ДСНС у процесі їх професійного становлення. Крім того, унаслідок наукового пошуку розроблено рекомендації для внесення змін до освітньо-кваліфікаційних характеристик із підготовки бакалаврів за напрямом підготовки «Пожежна безпека». При цьому слід зазначити, що підґрунтям зазначених рекомендацій є результати дослідження молодих фахівців ДСНС, що ускладнює формування загального уявлення про становлення психологічної готовності до професійної діяльності в ДСНС у майбутніх фахівців у ході їх навчання у ЗВО ДСНС України.

У дослідженнях А. Снісаренко запропоновано професіограму начальника караулу, виокремлено основні особистісні типи, представники яких відрізняються високими, середніми й низькими показниками професійної успішності [134]. Попри відмінності, зазначені компоненти слід сприймати як вирішальні в процесі професійно-психологічного відбору кандидатів на службу й моніторингу успішності професійної діяльності начальників караулів.

Роботи сучасних науковців М. Кришталя [75], М. Корольчука [80], Б. Фурманця [135], М. Фоміча [133], О. Колесніченка [136], М. Козяра [137], Н. Кучерено [138, 139], В. Осьодло [140], І. Приходько [141], присвячена формуванню психологічної готовності майбутніх офіцерів ДСНС України, період навчання яких становить до 5 років, але відсутні праці, які б розглядали взаємозв'язок окремих компонентів психологічної готовності, динаміку її розвитку, особливості становлення залежно від індивідуальних особливостей особистості серед слухачів курсів початкової підготовки.

1.3. Професійно важливі якості пожежних-рятувальників

Словник із психофізіології професійної діяльності [167] тлумачить професійно-важливі якості як “...сукупність духовних, психічних та фізичних якостей людини, необхідних і достатніх для того, щоб стати професіоналом, тобто для успішного навчання певній професії, нормативно прийнятної ефективності роботи й кар’єри у даній професії”.

Згідно Кодексу цивільного захисту України [113] (далі - кодекс): ст. 4. “Цивільний захист - це функція держави, спрямована на захист населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій шляхом запобігання таким ситуаціям, ліквідації їх наслідків і надання допомоги постраждалим у мирний час та в особливий період”. Основними принципами здійснення цивільного захисту є гарантування та забезпечення державою конституційних прав громадян на захист життя, здоров’я та власності, пріоритетності завдань, спрямованих на рятування життя та збереження здоров’я громадян, статутної дисципліни, виправданого ризику та відповідальності керівників під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт. Підрозділи ДСНС України працюють у режимі повсякденного функціонування за умов нормальної виробничо-промислової, радіаційної, хімічної, сейсмічної, гідрогеологічної, гідрометеорологічної, техногенної та пожежної обстановки та за відсутності епідемій, епізоотій, епіфітотій. У разі загрози виникнення надзвичайної ситуації встановлюється режим підвищеної готовності, режим надзвичайної ситуації або режим надзвичайного стану.

Стаття 109 Кодексу встановлює, що пожежний-рятувальник – це особа, атестована на здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, гасіння пожеж і яка безпосередньо бере в них участь, має відповідну спеціальну, фізичну, психологічну та медичну підготовку. Громадяни України отримують статус пожежного-рятувальника на підставі рішення відповідних атестаційних органів за результатами атестації.

При виконанні функціональних обов'язків вони повинні бути ініціативними, самовідданими та наполегливими, активно проводити аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи, гасіння пожеж та вживати всіх необхідних заходів для рятування населення, надання йому домедичної та іншої допомоги, не допускати невиправданого ризику, дотримуватися технології проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, виконувати вимоги відповідних статутів, положень, правил з питань проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, гасіння пожеж, удосконалювати свої професійні здібності, постійно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні.

Поряд з перерахованими знаннями та уміннями пожежні-рятувальники повинні мати специфічні якості, характерні тільки для своєї професії: бути у змозі тривалий час виконувати одноманітні рухи, за наявності великих фізичних і емоційних навантажень, у незручних робочих позах, швидко пересуватися і виконувати роботи в різних умовах, а також за наявності реальної і потенційної небезпеки, самотійно обирати оптимальний темп роботи, порівнювати його з темпом роботи інших пожежних-рятувальників, техніки й устаткування, оперативно сприймати й швидко обробляти інформацію в умовах поганої видимості, звукових перешкод, різних перепадів освітлення, запиленості, задимленості й інших відволікаючих факторів, оцінювати й розрізняти швидкість і напрямок переміщення предметів, адекватно реагувати на небезпеку, яка виникла раптово, одночасно спостерігати за декількома предметами або їхніми частинами, сприймати, диференціювати і виділяти з загального шуму корисну звукову інформацію, добре переносити значні короточасні фізичні і нервово-емоційні навантаження, швидко переключати увагу, бути готовим сприймати нові навантаження, відчуття, враження, впевнено і безпомилково впізнавати предмети за їх формою й обрисами, розраховувати свої сили з майбутньою роботою, визначати відстань між предметами, переносити неприємні враження без вираженої емоційної напруги, самотійно вносити зміни в

роботу і швидко приймати рішення за зміни ситуації, швидко і точно виконувати дії і зберігати стійкість рухових реакцій під впливом екстремальних факторів, в умовах дефіциту часу, придушувати втому, сонливість, ефективно працювати в різний час доби, бути сумлінним, сміливим, відповідальним, витривалим, мати самовладання у складних ситуаціях, почуття відповідальності і колективізму, погоджувати свою діяльність з роботою інших пожежних-рятувальників, виконувати роботи безпечно, накопичувати досвід, враховувати помилки і вміти усвідомлювати ступінь ризику, бути готовим у критичних ситуаціях до взаєморозуміння, жалю.

Можна сказати, що професія пожежного-рятувальника, безумовно, одна з найнебезпечніших. Це і робота в екстремальних ситуаціях, і ризик для життя, і величезна відповідальність за інших людей. В екстремальних ситуаціях фахівцю необхідно оцінити ситуацію, прийняти правильне рішення і при цьому мати адекватну поведінку. Ефективність професійної діяльності пожежних-рятувальників залежить як від генетично обумовлених властивостей особистості, так і від професійно важливих якостей, знань, умінь і навичок, придбаних у процесі діяльності. Іншими словами, можна сказати, що результат проведеної праці залежить як від фізичного, так і від психічного здоров'я фахівця. У наш час дедалі частіше, увагу науковців привертає проблематика психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремальних професій. Цей напрямок досліджували Ю. Александров, О. Євсюков, С. Лебедева, О. Назаров, Л. Перелигіна, В. Садковий, О. Сафін, В. Христенко [142].

В їх працях розкривається зміст шляхів та засобів збереження працездатності майбутніх спеціалістів в екстремальних умовах; особливості діяльності і психологічного забезпечення в екстремальних умовах, надійної і безпечної діяльності спеціалістів, підходи до збереження ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах, психологічного забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Психологічне забезпечення вони визначають

як систему психологічних знань, методів, засобів психологічного впливу, спрямовану на підвищення ефективності професійної діяльності на всіх стадіях її здійснення. Особливу увагу автори звертають на необхідність приділяти психологічному забезпеченню професійної підготовки, як обов'язковій умові становлення майбутнього фахівця і його подальшого професійного вдосконалення.

Вплив екстремальних умов діяльності, стресогенних факторів при недостатньому розвитку професійно важливих якостей (ПВЯ) призводить до зниження ефективності діяльності, профвігоранню або (і) до психосоматичних порушень [143, 144, 145, 146, 147, 148, 149]. Ось чому, дана тема є досить актуальною на сьогодні.

Питання психологічного забезпечення психічного здоров'я та підвищення ефективності діяльності пожежних-рятувальників досліджували А. Куфлієвський [150, 151], Н. Оніщенко [152], Ю. Ковровський [153], О. Петренко [154], С. Максименко та Л. Карамушка [155]. Зокрема, вивченню проблемних питань психологічної стійкості, стресостійкості, професійного вигорання, наслідків екстремальної діяльності на здоров'я пожежних-рятувальників присвячено роботи сучасних науковців О. Тімченка [50], М. Корольчука [14], О. Назарова [156, 157], Н. Оніщенко [152].

Крім певних чинників діяльності (нормативно-правове забезпечення, специфічні відмінності професійної діяльності фахівців екстремальних професій), на стан та рівень професійної деформації та професійного вигорання впливають індивідуальні психологічні особливості та стан фізичного здоров'я пожежних-рятувальників. Про це у своїх роботах наголошують В. Медведєв [158], В. Магда [159], З. Кісіль [160], В. Куличенко та В. Столбовий [161], В. Садковий [162], Є. Потапчук [163], О. Склень [164], Н. Афанасьєва [165], В. Боснюк та Я Рагоза [166].

Дана діяльність супроводжується несприятливим впливом фізичних, хімічних, психологічних та інших патогенних факторів, що викликають виражений фізіологічний і психологічний (психоемоційний) стрес.

Екстремальні умови характеризуються сильним травмуючим впливом на психіку співробітника. Цей вплив може бути потужним і однократним у випадку загрози життю і здоров'ю, або багаторазовим – що вимагає адаптації до постійно діючим джерел стресу. Він характеризується різним ступенем раптовості, масштабності, може служити джерелом як об'єктивно, так і суб'єктивно обумовленого стресу. Відповідно до впливу факторів професійної діяльності, а також стану психологічного забезпечення психічного та фізичного здоров'я, стан пожежного-рятувальника може набувати як “негативних” так і “позитивних” наслідків, або ж взагалі залишатися не змінним. При цьому, можна сказати, що пусковими механізмами професійного вигорання та професійної дезадаптації виступають особистісні характеристики фахівців екстремальних професій.

Уникнути протиріччя між вимогами професійної діяльності та невідповідністю людини даному фаху можна шляхом професійного відбору, можливого за умови якісного професіографування. Компонентами професіографії є професіограма та психограма. Повний опис технічного, технологічного, санітарно-гігієнічного, психологічного характеру та інших особливостей професії дозволяє зробити професіограма, що представляє собою документально оформлений результат професіографування. За даними професіографії, її психологічного аналізу визначається психограма професії. У психограмі дається характеристика вимог, що висувається професією до психіки людини, перелік професійно важливих психологічних та психофізіологічних якостей. Серед інших призначень професіографічний опис використовується в якості інформаційної основи при здійсненні професійно-психологічного відбору, при розробці посадових інструкцій, при доборі й розстановці кадрів, при конкурсному відборі та атестації, при формуванні резерву кадрів на висунення, при розробці та вдосконалення програм підготовки й підвищення кваліфікації кадрів відповідно до змісту професійної діяльності, при розробці освітньо-кваліфікаційних характеристик випускників ЗВО ДСНС України тощо.

Словник із психофізіології професійної діяльності [167] тлумачить професійно-важливі якості як "...сукупність духовних, психічних та фізичних якостей людини, необхідних і достатніх для того, щоб стати професіоналом, тобто для успішного навчання певній професії, нормативно прийнятної ефективності роботи й кар'єри у даній професії".

Одна з перших класифікацій ПВЯ працівників ДСНС України, що була розроблена фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України і є найбільш універсальною. У неї включені такі складові: а) властивості пізнавальних психічних процесів (якості сприйняття, уваги, мислення і пам'яті); б) моторні властивості (якості психомоторики, мовлення, фізичного розвитку); в) особистісні якості [71].

В роботі пожежного-рятувальника ситуації, що потребують великих вольових зусиль, виникають часто і регулярно. Ступень емоційної напруги є різноманітним і коливається в широких межах від помірної до надто високої, тому вольові якості відіграють вирішальну роль у формуванні стійкості рятувальника до впливів вражаючих факторів і психотравмуючих умов надзвичайних ситуацій. Від рівня розвитку вольових характеристик залежить здатність пожежного-рятувальника діяти в екстремальних умовах, пов'язаних з ризиком для його здоров'я і життя. Найбільш важливою з таких характеристик є емоційно-вольова стійкість. За рахунок оптимального рівня емоційно-вольової стійкості можливо цілком компенсувати недостатній розвиток інших психологічних професійно важливих якостей пожежного-рятувальника.

Недостатній рівень розвитку вольових характеристик може викликати підвищену сприйнятливості фахівця до впливу психотравмуючих умов надзвичайної ситуації, ускладнену адаптацію, психічні і фізичні травми й розлади, навіть повну нездатність діяти в умовах надзвичайних ситуацій, що може проявлятися у формі паніки або бездіяльності. Це залежить від

характеру завдання, професійного досвіду й особистісних якостей пожежного-рятувальника.

Однією з умов успішного виконання пожежними-рятувальниками своїх функціональних обов'язків є їх впевненість у власних можливостях, здатність до самостійного виконання професійних обов'язків. Ця умова залежить від характеристик само відношення, самооцінки та самоконтролю пожежного-рятувальника. Під самооцінкою розуміється здатність об'єктивно оцінювати результати своєї роботи, а під рівнем самоконтролю – уміння надіятись тільки на власні сили, відповідати за свої вчинки. Низький рівень розвитку цих якостей у пожежного-рятувальника спричиняє його нездатність самостійно діяти та знижує працездатність. Немаловажною психологічною якістю пожежного-рятувальника є мотивація, тобто спонукання, що викликає активність організму й визначає спрямованість на певний вид діяльності.

Як суб'єкти діяльності, пожежні-рятувальники розвивають особистісні якості, що виражаються у схильності до ризику та стресостійкості. При цьому в міру професійного становлення відбувається зменшення схильності до ризику. У той же час підвищується стресостійкість фахівців як розвиток адаптації до професії, до умов професійної діяльності.

Схильність до ризику і стресостійкість знаходяться у взаємозв'язку з ергічністю і пластичністю, що характеризує рівень потреби співробітника в освоєнні предметного світу, спрагу професійної діяльності, прагнення і ступінь залученості до розумової та фізичної праці під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій і легкість перемикання з одного предмета на інший в екстремальних умовах. При цьому наголошується швидкість переходу з одних способів мислення на інші в процесі взаємодії з наочним середовищем.

Професійна діяльність сприяє розвитку такого типу особистості, у якого переважають суто чоловічі, маскулінні якості, пов'язані з розвитком активності, мотивації досягнення, вибором ситуацій, в яких можна реалізувати фізичну і соціальну активність. Для них характерна активність позиції, високий рівень життєлюбства, впевненість в собі, позитивна самооцінка,

висока мотивація досягнення, висока пошукова мотивація, впевненість і швидкість у прийнятті рішень.

Отже, проведений аналіз літературних джерел дав нам змогу зрозуміти, що процесу формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників під час їх навчання на курсах початкової підготовки приділено дуже мало уваги. Наукові роботи по дослідженню психологічної готовності у більшості своїй присвячені формуванню психологічної готовності майбутніх офіцерів, підготовка яких відбувається у вищих навчальних закладах системи ДСНС України і триває п'ять років.

З'ясування психологічних особливостей діяльності пожежних-рятувальників дало можливість встановити, що окрім певних чинників діяльності (нормативно-правове забезпечення, специфічні відмінності професійної діяльності фахівців екстремальних професій), на стан та рівень психологічної готовності впливають індивідуально-психологічні особливості та стан фізичного здоров'я пожежних-рятувальників, що дало змогу уточнити набір професійно-важливих якостей пожежного-рятувальника, що входять до професіограми та психограми пожежних-рятувальників.

Описані у першому розділі підходи до визначення компонентів психологічної готовності до екстремального виду діяльності спонукали нас до визначення моделі психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників.

1.4. Структурно-функціональна модель формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності

На основі проведених науковцями та описаних вище експериментальних вивчень індивідуально-психологічних та особистісних якостей через характеристику професійно-важливих якостей пожежних-рятувальників нами

була сконструйована структурно-функціональна модель формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності (Далі – модель). Для реалізації завдання нашого наукового дослідження була розроблена авторська анкета, до якої входило 45 характеристик компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

До анкетування було залучено 30 експертів з числа осіб начальницького складу (начальники районних управлінь, частин, караулів), яким було запропоновано визначити найбільш значущі, на їх думку компоненти психологічної готовності пожежних-рятувальників. Ранжування компонентів проводилось експертами самостійно та незалежно один від одного.

Використаний нами метод експертного оцінювання є одним з різновидів опитування. Відрізняє його від масового опитування те, що респондентами є найкомпетентніші у досліджуваній сфері особи, тобто експерти. Це обумовлює техніку збирання, аналізу та використання інформації.

Основною проблемою при застосуванні методу експертних оцінок є добір експертів, оскільки від них залежить цінність отриманих результатів. Завданням експерта - компетентного фахівця, що має досвід у конкретній галузі, - є формулювання власної думки про досліджуваний об'єкт або явище за певною шкалою відповідно до передбачених правил.

Експертні оцінки дозволяють суттєво упорядкувати інформацію, яка сприяє прийняттю рішень і підвищенню надійності прогнозів і планів.

В основі використання експертних методів лежать глибокі знання спеціалістів та вміння узагальнити свій досвід по певній проблемі, гіпотеза про наявність у експерта так званої «практичної мудрості», далекоглядності, що стосується певної області знань і практичної діяльності, вміння, що приходить в процесі певних видів діяльності, оцінити достатньо достовірно важливість і значення напрямків дослідження, термінів прояву тієї чи іншої події, важливість того чи іншого параметру, процесу (явища), тощо.

Отже, стаж служби обраних нами експертів у ДСНС України становив від 5 до 15 років. Така градація була обрана з метою порівняння уявлень про важливість того чи іншого компонента психологічної готовності в залежності від минулого досвіду експерта, адже на початку служби та наприкінці уявлення про значущість компонентів психологічної готовності можуть різнитися. І те, що раніше не мало значення може отримати важливість після отримання досвіду роботи.

Далі оцінки експертів зводились до середньої і виявлялась група компонентів, які увійшли до складу психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників. За результатами анкетування експерти визначили наступні компоненти психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності (у відсотках): **у межах морального компоненту** – усвідомлення обов'язку, відповідальність (53%), **у межах вольового компоненту** – впевненість у собі (45%), рішучість (64%), зібраність, організованість (45%), самоконтроль, сміливість (52%), **у межах комунікативного компоненту** – комунікабельність (50%), вміння віддавати чіткі команди (42%), повага до колег, готовність до взаємодопомоги (56%), **у межах мотиваційного компоненту** – відданість своїй роботі (45%), переконання в необхідності власної професії (50%), потреба у професійному самовдосконаленні (65%), бажання досягти успіху в професії (65%). На підставі результатів анкетування стало можливим створення моделі та розробка Програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників (Додаток Б) до екстремального виду діяльності.

Особливістю цієї моделі є підхід до психологічної готовності як до комплексної єдності таких взаємопов'язаних компонентів: мотиваційного, вольового, комунікативного, морального. Модель була розроблена автором, адаптована та перевірена на ефективність в навчальному процесі. Структура моделі наведена на рис. 1.1 і реалізовувалась у формувальному експерименті зі слухачами Навчального центру ГУ ДСНС України у м. Києві.

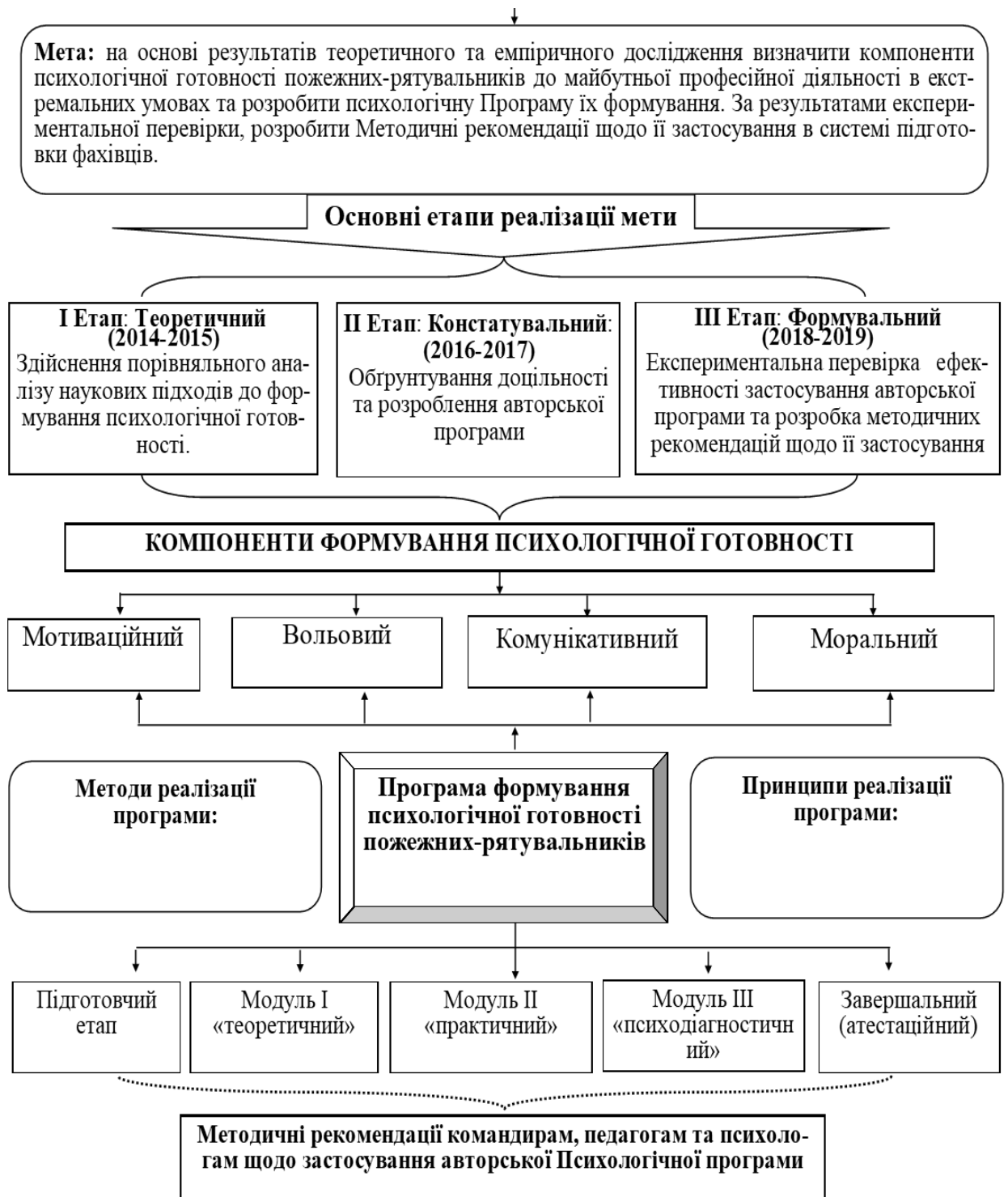


Рис.1. Структурно-функціональна модель формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності

Сукупність зазначених чотирьох складових психологічної готовності особистості до професійної діяльності підвищує потенційну можливість майбутнього фахівця досягти високих результатів в обраній професії. Ця

модель є еталоном, зразком для слухачів курсів початкової професійної підготовки щодо розвитку якостей, властивостей майбутнього пожежного-рятувальника.

Робота над створення моделі та програми проводилась у кілька етапів.

Перший етап полягав у постановці завдань, виборі методів дослідження й здійсненні аналізу наукових підходів до формування психологічної готовності.

На другому етапі проводилось обґрунтування доцільності та розробка авторської програми, добір досліджуваної групи.

Третій етап складався з двох частин: перша – безпосереднє здійснення впливу на учасників експериментальної групи, друга – експериментальна перевірка ефективності застосування авторської програми (Додаток Б), кількісна й аналітична обробка отриманих даних, розробка методичних рекомендацій щодо її застосування.

Третій етап дослідження проводився із слухачами курсів початкової підготовки Навчального центру ГУ ДСНС України у м. Києві.

Результати проведеного констатувального дослідження дозволили зробити висновок, що розвиток основних компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, а саме: морального, вольового, комунікативного та мотиваційного є недостатнім, і потребує покращення.

Розроблена нами програма була спрямована на покращення психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремальних видів діяльності. Вона передбачала проведення як групових, так і індивідуальних заходів. Групова робота включала в себе проведення лекційних занять, соціально-психологічних тренінгів, групових дискусій з розвитку професійних навичок та прийомів психічної саморегуляції. В процесі такої роботи майбутні пожежні-рятувальники мали змогу удосконалити свої професійні знання, ознайомитися з раціональними способами вирішення нестандартних ситуацій у професійній діяльності, набути навичок психічної саморегуляції після перебування у надзвичайній ситуації.

Ефективного та якісного розв'язання завдань формування психологічної готовності досягаються умілим застосуванням різноманітних прийомів й способів впливу на психіку майбутніх пожежних-рятувальників. Систематичні прийоми і способи, які застосовують для досягнення психологічної готовності і стійкості майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності, називаються **методами психологічної підготовки**. За характером застосування та впливу на психіку дані методи поділяються на вербальні, організаційні (практичні) та методи емоційно-вольової саморегуляції.

Вибір методів реалізації програми був обумовлений розпорядком дня, розкладом занять та особливостями психологічного супроводження навчального процесу в Навчальному центрі. З погляду групового й індивідуального сприйняття, осмислення і закріплення в логічній пам'яті майбутніх пожежних-рятувальників важливе значення мають **вербальні (словесні, мовні) методи** – переконання, навіювання і психологічна консультація. Їх головне призначення в тому, щоб викликати бажані зміни у психіці майбутніх пожежних-рятувальників і на цій основі сформувати стійкі звички поведінки.

Метод переконання є цілісною системою словесно-наочною впливу на свідомість майбутніх пожежних-рятувальників і загальну думку колективу, яка забезпечує добровільне ухвалення наказів і перетворення їх на мотиви поведінки.

Психологічний механізм переконання полягає в тісному його зв'язку із світоглядом та волею майбутніх пожежних-рятувальників. Переконання безпосередньо впливають на зміст мотивів діяльності майбутніх пожежних-рятувальників та формують їх установку. Переконаність – основа таких вольових рис, як мужність, рішучість, вірність ідеалам, стійкість, які допомагають майбутнім пожежним-рятувальникам успішно оволодівати необхідними навичками.

Основні умови для ефективного переконання, яких повинний дотримуватись керівник проведення занять:

- особиста переконаність і дійсна захопленість своєю справою;
- наукова підготовленість і різносторонність знань;
- уміння встановити контакт, викликати довіру;
- свіжість думки, простота і ясність викладу;
- реалізм і правдивість;
- щирість і оптимізм;
- уміння доводити, роз'яснювати, спростовувати;
- уміння використовувати факти і приклади;
- витримка, терпіння і педагогічний такт;
- емоційна пристрасність.

Мета **методу навіювання**, який, поєднується з переконанням і роз'ясненням, – активізувати приховані резерви людської психіки, сформувати установки правильної поведінки і соціально-етичної орієнтації. Словесне навіювання може бути у вигляді мотивованого, наказового і негативного навіювання.

Психологічна консультація – це один із найважливіших методів психологічної підготовки і допомоги, що сприяє зняттю психічної напруженості в колективі та у поведінці окремої особистості, пошуку оптимальних моделей поведінки у критичних ситуаціях. Психологічне консультування за допомогою спеціально організованого процесу спілкування сприяє усвідомленню майбутніми пожежними-рятувальниками ситуації, висвітленню її причин, актуалізації додаткових сил і резервів для її подолання.

Спостереження – метод збору інформації, сутність якого полягає в безпосередній реєстрації явищ, процесів, які відбуваються в соціальній реальності. Для спостереження характерними є систематичність, планомірність і цілеспрямованість. Найважливішою його перевагою порівняно з іншими методами є синхронність із досліджуваним явищем, процесом. Це дає змогу безпосередньо вивчати поведінку людини за конкретних умов у реальному часовому просторі.

Метод анкетування – дає змогу підвищити об'єктивність інформації про факти, явища, процеси, їх типовість, оскільки передбачає отримання інформації від великої кількості опитаних. Анкетування повинно бути відкритим та передбачати довільну відповідь на поставлене запитання. Проводячи анкетування, слід дотримуватися того, щоб запитання були дібрані так, щоб відповіді на них найточніше характеризували досліджуване явище і давали про нього надійну інформацію

Метод узагальнення незалежних характеристик – узагальнення відомостей про досліджуваних, отриманих за допомогою інших методів, зіставлення цих відомостей, їх осмислення. При зіставленні незалежних характеристик деякі риси можуть не збігатися через необ'єктивність того, хто характеризує, поспішність, помилковість висновків. В такому разі з'ясовують причини розбіжностей, аналізують чинники, що їх зумовили. Розбіжності можливі й у тому випадку, коли характеристики склалися в різний час, упродовж якого поведінка досліджуваного змінилася.

Метод тестування – це теоретично і емпірично обґрунтована система висловлювань (завдань), яка дає змогу одержати вимірювання відповідних психологічних властивостей. Під тестуванням прийнято розуміти короткочасне дослідження, за допомогою якого вимірюється рівень розвитку або міру вираження деяких психічних властивостей особистості, груп або спільнот.

Метод опитування - збір первинної інформації, який ґрунтується на безпосередній (бесіда, інтерв'ю) чи опосередкованій (анкета) психологічній взаємодії дослідника та опитуваного. Він універсальний, дає змогу дослідникові за короткий проміжок часу одержати велику кількість інформації. Перевагою цього методу є також легкість застосування й обробки даних.

Метод експертних оцінок – один з основних методів наукового прогнозування, який ґрунтується на припущенні, що на основі думок експертів можна збудувати адекватну модель майбутнього розвитку

об'єкта прогнозування. Відправною інформацією при цьому є думка експертів, які займаються дослідженнями й розробками в прогнозованій галузі.

Методи обробки та інтерпретації результатів дослідження – кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції) факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

Принципами реалізації програми стали:

- **принцип гуманізму** (підкреслює пріоритетність особистості пожежного-рятувальника в системі цілей психологічного забезпечення і обумовлює вибір морально прийнятних засобів психологічного впливу на людей). Він вимагає розглядати пожежного-рятувальника не тільки в якості суб'єкта соціально важливої діяльності, але і як суб'єкта власної життєдіяльності, що володіє індивідуальними цілями, мотивами, життєвими смислами, настроями, проблемами;

- **принцип системного підходу** впливає з системної природи об'єкта психологічного забезпечення (система «пожежний-рятувальник – середовище») і вимагає використовувати всі наявні в розпорядженні керівників, психологів сили та засоби для допомоги працівникам. Він орієнтує посадових осіб на розуміння, що в екстремальних видах діяльності основні зусилля психологічного забезпечення повинні бути зосереджені на створенні сприятливого соціального і ергономічної середовища для діяльності особового складу;

- **принцип наступності і розвитку** забезпечує поступовий перехід від попереднього рівня сформованості психологічної готовності до нового, поєднання щойно здобутого досвіду з попереднім. З одного боку, він передбачає спрямованість програми на вимоги, які будуть пред'явлені майбутнім пожежним-рятувальникам на етапі початкової професійної підготовки, а з іншого – на здобуті після проходження програми результати.

Тобто принцип наступності і розвитку пов'язаний з проблемою їх перспективності. Якщо наступність означає врахування рівня розвитку компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, з яким вони прийшли на курси початкової професійної підготовки, то перспективність полягає у визначенні пріоритетних напрямів програми підготовки до екстремального виду діяльності.

- **принцип безперервності** вимагає постійного відстеження психологічного стану пожежних-рятувальників і систематичного коригуючого впливу на нього. Принцип системності, досягнення логічності і послідовності в організації і проведенні психологічної підготовки;

- **принцип ефективності**: необхідність домагатися усвідомлення того, які саме якості повинні бути сформовані.

Кожна з вказаних форм роботи (рис.1) реалізовувала основну мету формувального експерименту, а саме, сприяла розвитку кожного з компонентів психологічної готовності: морального, вольового, комунікативного та мотиваційного.

Моральний компонент психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника включає в себе такі характеристики як усвідомлення обов'язку та відповідальність. Вимоги до рівня професійної підготовки пожежних-рятувальників [167] вказують на те, що важливою у роботі пожежного-рятувальника є позитивна ціннісна орієнтація на благо, добро. Але важливо і те, що враховуючи умови діяльності така позитивна ціннісна орієнтація не може бути збережена без елемента самопримусу, обов'язковості, вольового зусилля (що якраз і втілюється в уявленні про моральний компонент психологічної готовності). Майбутні фахівці повинні відчувати свою суб'єктивну причетність до реалізації функцій ДСНС України, та усвідомлювати, що без власних цілеспрямованих зусиль вони, можливо, і не будуть здійснені. Важливо також відрізнити осмислення в категорії обов'язку різних суспільних і професійних вимог до людини від того, що становить невід'ємний зміст морального обов'язку як такого. Людина може і повинна

сприймати виконання певної сукупності своїх громадянських, професійних та інших зобов'язань як власний моральний обов'язок. Трапляється, що між морально санкціонованими суспільними вимогами до особистості та її власне моральним обов'язком визрівають суперечності, конфлікти, розв'язати які може лише сама людина. Життя відкрите для подібних конфліктів: саме тому дотримання морального обов'язку здатне переростати у справжній відповідальний вчинок, засвідчувати індивідуальність і силу волі людини, її здатність ризикувати заради власних переконань.

Українська мала енциклопедія [168] визначає *обов'язок* як сукупність моральних зобов'язань людини перед іншими. Він виступає як нормативна категорія, що регламентує соціальні обов'язки, котрі повинен виконувати індивід у силу суспільної необхідності. Проблема обов'язку є проблемою співвідношення особистого і суспільного інтересу. З усієї великої кількості теоретичних суджень про обов'язок важливо виділити концепцію Канта, який поклав це поняття і категорію в основу своїх пошуків сутності моральності, який бачив у обов'язку головний принцип її чистоти. Обов'язок — вища моральна зобов'язаність, що стала внутрішньою якістю і стимулом вільної поведінки особистості, це органічна необхідність, що узгоджує особисті й суспільні інтереси.

В теорії управління обов'язки — нормативно закріплене коло дій, покладених на органи управління або працівників, які слід безумовно виконувати

Відповідальність – загально-соціологічна категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи [169]. Якщо категорія обов'язку позначає надання уявленню про належні форми практичного завдання певного людського суб'єкта, то категорія відповідальності характеризує згаданого суб'єкта з точки зору виконання ним

цього завдання. Якою мірою людина виконує свій обов'язок або ж якою мірою вона винна в його невиконанні – це і є питання про її моральну відповідальність. Це свідчить, що питання про відповідальність здебільшого не просте і вирішується неоднозначно. Серед чинників, які потрібно враховувати при розгляді проблем, пов'язаних з моральною відповідальністю, – повнота обізнаності з реальними обставинами, можливість їхнього адекватного усвідомлення, внутрішній стан суб'єкта, його здатність до відповідної дії.

Вольовий компонент психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника включає впевненість у собі, рішучість, зібраність, організованість, сміливість, самоконтроль. У понятті "*впевненість*", виділяють два основних положення, і, відповідно два провідних напрямки досліджень: впевненість у правильності своїх суджень і впевненість у собі [168]. Як провідні особистісні детермінанти впевненості були виявлені такі базові структури, як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль і тривожність, а соціально-психологічними детермінантами виступили прийняття себе, ініціатива і сміливість у соціальних контактах. Також впевненість можна визначити як психічний стан людини, при якому вона вважає деякі знання правдою. Впевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини. Вона може бути як результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії зовні. Наприклад, впевненість може з'явитися у людини мимо (а інколи і проти) її волі і свідомості під дією навіювання. Відчуття впевненості людина може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад, аутогенного тренування).

Очевидними рисами впевненої в собі людини можуть бути наступні: незалежно від обставин, високо оцінює свої можливості, знає, що власних сил вистачить для виконання будь-якої поставленої задачі, може відкрито говорити про свої почуття і бажання, вміє говорити "ні", легко встановлює контакти, може і починати і закінчувати розмову, не боїться ставити нові цілі і з ентузіазмом їх досягати.

“Рішучість”, за думкою Є. Ільїна [170, 171] – це індивідуальна властивість волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності. У цій якості особливо яскраво виявляється воля як здатність до вільного вибору: прийняти рішення і означає зробити вибір у неоднозначній ситуації. Одним із шляхів розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням проблемних ситуацій, тобто таких, коли необхідно прийняти рішення в умовах вибору, при нестачі інформації. Сприяє її розвитку і виконання “небезпечних вправ”, наприклад таких, які використовуються для розвитку сміливості. Розвитку рішучості сприяє впевненість у своїх силах.

Поняття “зібраності” визначається як стан, що виражається фразою «все під контролем», готовність діяти чітко і оперативно. Спокій, уважність, жодного зайвого руху, але все що потрібно – робиться миттєво і точно. Зібраність – це коли в голові і тілі є чітка і точна картинка найближчих дій [172]. Також її визначають як душевну та фізичну.

Організованість – властивість і стан особистості, єдність дій [173]. Це якість особистості, що характеризує здатність розумно планувати і впорядковувати свою діяльність. Для її формування необхідно дотримуватися певного порядку, планувати свої дії і розумно їх чергувати, раціонально розподіляти час, не братися за кілька справ відразу, завжди виконувати свої обіцянки, суворо додержувати режиму дня. Рівень організованості залежить від індивідуальних якостей людини, таких як відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, віра в себе і свої можливості. Серед ознак організованості виділяють такі: самодисципліна, системність, послідовність, подолання ліні.

Сміливість – синонім поняття рішучість [174]. М. Тофтул [175] визначає, що це одна з важливих, позитивних моральних рис особистості. Під сміливістю розуміють психологічну установку на рішучість у вчинках, самовпевненість й здатність людини долати почуття страху та розгубленості. Це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу)

зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Вона пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. [176] Він ґрунтується на вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя – волі і тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини. Це здатність людини аналізувати та оцінювати власну поведінку та власну діяльність з метою перевірки досягнутих результатів та приведення їх у відповідність з поставленими особистими цілями, суспільно значущими нормами, правилами, а також суб'єктивними вимогами та уявленнями.

Комунікативний компонент психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника включає комунікабельність, вміння віддавати та приймати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодії, здатність вирішувати конфліктні ситуації. В. Молотай [177] визначає комунікативний компонент як уміння долати конфліктні ситуації; уміння переконувати різні категорії підлеглих; здатність обирати правильний стиль взаємин у спілкуванні з підлеглими, рівними й начальниками; уміння налагоджувати комунікацію між об'єктами та суб'єктами навчально-виховного процесу; знання, уміння й навички спілкування. Немало важливою особливістю роботи пожежного-рятувальника є спрямованість на іншу людину, на проявів її почуттів, розуму і характеру, уміння подумки уявляти її внутрішній світ, здатність до співпереживання, до аналізу мотивів її вчинків та поведінки в цілому, до передбачення та прогнозування їх наслідків, до саморегуляції, терпіння і поблажливості до різних нестандартних проявів іншого. Б. Ананьєв [178] відносить комунікативні якості до первинних рис структури особистості, які є основою для формування її інтелектуальних, вольових і професійно-

ділових якостей, завдяки відношенням особистості з предметним середовищем під час різних видів діяльності [179].

Мотиваційний компонент психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника включає відданість своїй роботі, переконання в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії. Розгляд мотиваційного компоненту запропонованої структури психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника передбачає аналіз причин і факторів, які спонукають, ініціюють, спрямовують, підсилюють та підтримують активність фахівця на шляху до поставленої мети, а саме на шляху до самопізнання, саморозуміння та самореалізації в професійній діяльності. Мотив (від лат. *moveo* – рухати, штовхати; франц. *motif* – спонука) в буквальному значенні означає спонуку до діяльності, спонукальний чинник дій та вчинків [180]. Як зазначає С. Рубінштейн: “мотиви людської діяльності надзвичайно різноманітні, оскільки виникають з різноманітних потреб та інтересів, формуються та перетворюються протягом всього життя особистості, однак, у своїх найвищих формах вони ґрунтуються на усвідомленні людиною своїх моральних обов’язків, та завдань, що ставить перед людиною суспільство” [47]. Мотиви та цілі діяльності носять загальний, інтегративний характер, відображаючи загальну спрямованість людини, яка в ній не тільки проявляється, а й формується. Отже, чим краще сформований мотиваційний компонент, чим більше чинників спонукають фахівця до професійної діяльності, тим більших зусиль він здатен докладати і, як правило, досягати кращих результатів. Практичні спостереження автора свідчать про те, що почуття задоволення від досягнення успіху сприяє стійкому позитивному відношенню до професійної діяльності. На нашу думку, достатній розвиток мотивації досягнення у майбутніх пожежних-рятувальників в структурі мотиваційної сфери є необхідною передумовою успішної діяльності в екстремальних умовах.

Отже, аналіз наукової літератури [47, 167 – 180], освітньо-кваліфікаційних характеристик професії пожежного-рятувальника, експертних

оцінок та власного досвіду дає можливість зробити висновок згідно якого професійно-важливі якості пожежного-рятувальника системи ДСНС України виступають в ролі своєрідного психологічного ресурсу, який забезпечує ефективність фахівця в екстремальних ситуаціях.

Під час проведення професійної підготовки пожежних-рятувальників важливе місце займає їх психологічна підготовка, тобто готовність виконувати бойові завдання при різних умовах дії стрес-факторів.

На основі аналізу поведінки пожежних-рятувальників можна зробити висновок про те, що уміння користуватись професійним обладнанням, знання тактики ліквідації надзвичайної ситуації є недостатнім для того, щоб їх дії у особливих умовах діяльності були ефективними та надійними. Швидкоплинність і характер виконуваних ними дій не дозволяють сподіватися на те, що сформовані у нормальних умовах навички поступово стануть стійкими при адаптації до бойової обстановки. Навички й уміння особового складу повинні бути стійкими відносно впливу факторів професійного середовища ще до початку їх виконання.

Формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників можна визначити як процес цілеспрямованого формування психічних якостей, що забезпечують стійке виконання професійної діяльності у різних службових ситуаціях. У цьому випадку мова йде про якості, від ступеня виразності яких залежить психологічна готовність пожежного-рятувальника застосовувати у будь-яких екстремальних ситуаціях навички й уміння, набуті під час початкової підготовки.

Необхідно зазначити, що процес підготовки повинен проходити в умовах, наближених до екстремальних. Основним напрямком, за яким потрібно проводити психологічну підготовку, має бути завдання на моделювання факторів у процесі психологічної підготовки.

Ефективними у процесі підготовки особового складу є словесно-знакові, наочні, тренажерні, імітаційні, прийоми моделювання впливу

різних факторів. Цей підхід дозволяє готувати особовий склад до виконання завдань за призначенням, домагатися їхнього виконання.

Доцільним є не тільки формування комплексної психологічної готовності, але й також формування слабо виражених компонентів психологічної готовності; підтримка на належному рівні виявлених, та вже сформованих окремих її компонентів. При такому підході формування необхідних якостей буде здійснюватися через безпосереднє освоєння самої професійної діяльності.

Серед основних методів підготовки можна виділити демонстраційні, умовно-ситуативні та методи «реальних» ситуацій. Останні передбачають виконання майбутніми пожежними-рятувальниками діяльності в умовах, які вони суб'єктивно сприймають як реальні. Ситуація курсантами повинна сприйматись як реальна, перебувати вони повинні у стані готовності до виконання реальних дій. Від ефективності занять з використанням цих методів буде залежати і кінцевий результат психологічної готовності особового складу до бойових дій, його психологічна стійкість у майбутній діяльності.

Отже, систему підготовки майбутніх пожежних-рятувальників потрібно будувати з урахуванням вимог до психіки особового складу в умовах впливу різних екстремальних факторів.

Дослідження В. Смирнова, С. Саричева свідчать, що у процесі психологічної підготовки необхідно передбачати заходи, що цілком охоплювали б формування компонентів психологічної готовності до службово-бойової діяльності [77; 78]. Такий підхід можна реалізувати тільки при системному плануванні психологічної підготовки, для чого, на наш погляд, потрібно при складанні програми психологічної підготовки передбачити заходи насамперед впливу на моральну, когнітивну, вольову, комунікативну та мотиваційну готовність.

Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників повинна складатись з послідовних етапів, на кожному з яких досягається певна мета.

Основна мета програми – забезпечення психологічної готовності фахівців до екстремальних умов діяльності.

Основними задачами формування психологічної готовності до таких дій є:

- озброєння фахівців необхідними знаннями в області психології діяльності в особливих умовах;
- формування психологічної готовності особового складу до екстремального виду діяльності;
- попередження можливих змін психічного стану і помилкових дій при виконанні особовим складом дій за призначенням;
- відпрацювання постійної психологічної готовності до індивідуальних і особливо до групових (колективних) дій по рятуванню людей та ліквідації надзвичайних ситуацій.

На вивчення дисципліни згідно ліцензії Міністерства освіти і науки України виділено 17 годин, які включають в себе 4 години – на теоретичне навчання і 13 годин – на практичне навчання.

Таблиця 1.1

Структура Програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників (далі – авторська програма)

№ з/п	Тема	Всього годин	Лекції	Практичних
Розділ 1. Теоретична підготовка				
1	Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві	1	1	-
2	Введення в екстремальну психологію	1	1	-
3	Основи саморегуляції й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості	1	1	-
4	Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я	1	1	-
Розділ 2. Практична підготовка				
5.	Основи психологічної підготовки до екстремальних видів діяльності	1	-	1
6.	Формування індивідуальної психологічної готовності до екстремальних видів діяльності	6	-	6
7.	Підготовка групи до екстремальних видів діяльності	6	-	6
	Всього	17	4	13

У наслідок вивчення предмету слухачі повинні:

Знати:

- психологічні фактори, що впливають на діяльність особового складу підрозділів під час ліквідації надзвичайної ситуації;
- психологічні особливості виконання основних задач по ліквідації надзвичайної ситуації;
- психологічні вимоги, що ставляться перед особовим складом ДСНС України.

Вміти:

- привести свій психічний стан у готовність виконувати задачі по ліквідації надзвичайної ситуації;
- регулювати свій психологічний стан при виконанні бойового завдання індивідуально і у складі колективу;

- своєчасно і правильно виконувати бойову задачу в будь-яких ситуаціях, обставинах надзвичайної ситуацій.

Поточний контроль успішності здійснюється шляхом бліцопитування за пройденими темами на початку лекційного заняття, усним опитуванням на практичних заняттях, проведенням письмових перевірочних робіт. Підсумкова атестація здійснюється у формі заліку.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Теоретична підготовка

Тема 1. Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві

Зміст: порятунок людей – сенсоутворююча основа життя пожежного-рятувальника, як домінуючий мотив професії. Професійна становлення пожежного-рятувальника. Роль морального чинника, приклади самостійних дій пожежних-рятувальників в надзвичайних ситуаціях. Історія рятувальної справи в Україні, професійні традиції, їхня роль у формуванні особистісних якостей пожежного-рятувальника. Демонстрація документальних кінофільмів. Зростання соціальної значимості професії пожежного-рятувальника у зв'язку з ростом у сучасних умовах числа аварій і катастроф техногенного і природного характеру. Проведення тестування з метою виявлення особливостей мотивації пожежних-рятувальників, що навчаються.

Тема 2. Введення в екстремальну психологію

Зміст: психологія екстремальних ситуацій, їх психотравмуючий вплив на особистість пожежного-рятувальника та постраждалих. Наслідки впливу надзвичайної ситуації на людину. Вимоги професійної діяльності до психологічних особливостей пожежного-рятувальника. Психологічні особливості поведінки населення в надзвичайних ситуаціях. Негативні психічні стани, моделі виходу. Поняття про екстрену психологічну допомогу та методи її надання постраждалому населенню. Індивідуальні й колективні

форми панічних реакцій у надзвичайних ситуаціях. Умови їх виникнення, методи попередження й припинення при веденні рятувальних робіт.

Тема 3. Основи саморегуляції й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості

Зміст: негативні психічні стани (стрес, напруга, перевтома, нервовий зрив, депресія). Методики відновлення. Позитивний досвід виходу з негативних станів. Зміни в організмі, спричинені умовами служби в підрозділах ДСНС України, після травматичні стресові розлади, способи профілактики негативних змін. Практичні навички у виявленні негативних психічних станів у довколишніх, застосування засобів щодо їх усунення.

Тема 4. Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я.

Зміст: основні травмуючі фактори, які мають місце під час несення служби в підрозділах ДСНС України. Визначення власної цінності для довколишніх. Формування позитивної мотивації на дотримання правил безпеки праці під час служби, як умови власної безпеки.

Розділ 2. Практична підготовка

Тема 5. Основи психологічної підготовки до екстремальних видів діяльності. Специфіка методика та її апробація

Екстремальні ситуації та особливості їх впливу на психіку активних учасників подій, можливість підвищення толерантності до стресу активних учасників подій підвищеної ризику, методика первинної психологічної підготовки до активних дій у свідомості підвищеної ризику.

Тема 6. Формування індивідуальної психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях

Індивідуальна психологічна підготовка до дій у умовах підвищеної ризику. Цілі та завдання індивідуально-психологічної підготовки, схема роботи, очікуваний кінцевий результат. Методика індивідуальної психологічної підготовки до дій в умовах підвищеної ризику.

Тема 7. Підготовка групи до екстремальних видів діяльності.

Методика психологічної підготовки групи до діяльності в умовах підвищеного ризику.

Категорія осіб, на яку зорієнтована програма: особи молодшого начальницького складу ГУ ДСНС України, чоловіки віком від 20 до 32 років, які не мали досвіду підготовки до діяльності в екстремальних умовах, не мають досвіду служби у Збройних силах України, рівень освіти яких середній та середньо-спеціальний. Всі учасники дослідження пройшли професійний відбір на службу, відповідне психологічне тестування та були спрямовані для проходження первинної професійної підготовки і отримання кваліфікації «пожежний-рятувальник». Жодна особа раніше не брала участь у ліквідації надзвичайної ситуації

Термін проведення програми: розпочинати програму необхідно одразу після початку навчального процесу в НЦ. Проводити згідно навчального розкладу. Повна програма розрахована на 3 робочі дні по 6 годин кожний.

Місце проведення занять: спортивна зала, кімната психологічного розвантаження, навчальний клас.

Матеріальне забезпечення: папір форматів А4 та А1, кольорові олівці, ручки, кольорові фломастери, маркери 4-х кольорів, фліпчарт, набір дитячого пластиліну, акварельні фарби, кольоровий папір, клей, різноманітні тканини, голки, гудзики, конструктор, світлонепроникні пов'язки на очі, мотузки довжиною 20 кожна, стільці для учасників та тренерів, запальничка, ПК зі стерео колонками.

Кількість учасників програми на одного тренера – одна навчальна група (не більше 35 чоловік).

Враховуючи те, що практична підготовка це другий блок програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, і учасники навчального процесу вже взаємодіяли між собою, кількість вправ, спрямованих на само ідентифікацію членів групи стає можливим зменшити.

Висновки до розділу

1. Професійна діяльність пожежних-рятувальників ДСНС України проходить в особливих та екстремальних умовах ліквідації наслідків стихійних лих природного, техногенного й соціального характеру, під впливом комплексу шкідливих й небезпечних факторів, що загрожують життю й здоров'ю співробітників.

2. Несформованість психологічної готовності до екстремального виду діяльності є чинником, що негативно позначається на результативності професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників, суттєво знижує мотивацію, професійні знання, навички та уміння, призводить до деструктивних психічних станів особистості.

3. Психологічна готовність майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності не стала на сьогодні предметом спеціального психологічного дослідження. Її вивчення має несистемний, випадковий характер, без використання комплексного підходу.

4. Узагальнення обґрунтованих у психологічній науці поглядів на проблему психологічної готовності дало змогу сформулювати авторське уточнене поняття психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, яке враховує взаємозв'язок та взаємовплив таких її компонентів, як мотиваційний, вольовий, комунікативний, та моральний.

5. На ефективність діяльності майбутніх пожежних-рятувальників впливають наступні професійні якості: усвідомлення обов'язку, відповідальність, впевненість у собі, рішучість, зібраність, організованість, сміливість, самоконтроль, комунікабельність, вміння віддавати та приймати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодії, здатність вирішувати конфліктні ситуації, відданість своїй роботі, переконання в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії. Всі ці якості було включено в модель психологічної

готовності майбутнього пожежного-рятувальника до екстремального виду діяльності.

Зміст першого розділу розкрито у таких публікаціях автора:

1. Поканевич О.А. Психологічні аспекти підвищення стійкості пожежних- рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Науково-методичний журнал «Соціальна робота в Україні: теорія і практика»*. К.: НПУ ім.. Драгоманова. 2014. Вип. 3-4. Київ.. С.162-168.

2. Поканевич О.А. Стан психологічної готовності до діяльності. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України*. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький. 2014. С.240.

3. Pokanevich Elena. State of psychological readiness of rescuers for activity in extreme situation. *Scientific journal «Modern science»* (Prague). 2015. №4. P. 125-129.

РОЗДІЛ 2

ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

У цьому розділі описано процедурні та організаційні аспекти емпіричного дослідження. Обґрунтовано використані діагностичні інструменти та критерії, методи математично-статистичного аналізу даних; дано характеристику вибірки.

2.1. Організація емпіричного дослідження, загальна характеристика учасників

Головним завданням дослідження постала емпірична перевірка ефективності розробленої програми формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності, що впроваджувалась на початковому етапі навчання.

Програма складалась з 17 навчальних годин, які включали в себе теоретичні та практичні заняття в умовах, передбачених атестацією на право підготовки спеціалістів за професією «пожежний – рятувальник» (Додаток В).

Особливістю розробленої програми є підхід до психологічної готовності до екстремального виду діяльності як комплексної єдності взаємопов'язаних компонентів: мотиваційного, вольового, комунікативного, морального.

- *Мотиваційний компонент* – відданість своїй роботі, переконання в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії;
- *Вольовий компонент* – впевненість у собі, рішучість, зібраність, організованість, сміливість, самоконтроль;

- *Комунікативний компонент* – комунікабельність, вміння віддавати та приймати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодії, здатність вирішувати конфліктні ситуації;

- *Моральний компонент* – усвідомлення обов’язку, відповідальність.

У плануванні дослідження ми спиралися на гіпотезу, що впровадження спеціальної програми з використанням активних соціально-психологічних методів, яка передбачає максимальне врахування особливостей професійної діяльності пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання сприятиме формуванню високого рівня психологічної готовності працівників ДСНС України до екстремального виду діяльності.

Вибірку склали 136 осіб – чоловіки віком від 20 до 32 років, які не мають досвіду підготовки до діяльності в екстремальних умовах, не мають досвіду служби у Збройних силах України, рівень освіти яких середній та середньо-спеціальний. Всі учасники дослідження пройшли професійний відбір на службу, відповідне психологічне тестування та були спрямовані для проходження первинної професійної підготовки і отримання кваліфікації «пожежний-рятувальник». Жодна особа раніше не брала участь у ліквідації надзвичайної ситуації.

Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 11.07.2013 № 593 “Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу” [181] на службу цивільного захисту із зарахуванням до кадрів ДСНС приймаються на конкурсній та контрактній основі громадяни з повною загальною середньою освітою, які досягли 18-річного віку, відповідають кваліфікаційним вимогам і здатні за своїми особистими, діловими і моральними якостями, освітнім і професійним рівнем та станом здоров’я виконувати службовий обов’язок.

Прийняття на службу цивільного захисту здійснюється з урахуванням кваліфікаційних вимог, критеріїв професійної придатності та фахової підготовленості. Особи, які приймаються на службу цивільного захисту та призначаються на посади рядового і молодшого начальницького складу,

проходять первинну професійну підготовку. Під час вивчення питань щодо кандидата для прийняття на службу цивільного захисту або на навчання проводиться:

- професійно-психологічний відбір шляхом визначення професійно важливих психологічних якостей особистості та відповідності їх вимогам щодо професійної діяльності (спеціальності);

- соціально-правовий відбір кандидата, який пройшов професійно-психологічний відбір, шляхом вивчення його документів (свідоцтва про народження, паспорта громадянина України, військового квитка, трудової книжки, документів про освіту, свідоцтва про укладення шлюбу та народження дітей, довідки від житлово-експлуатаційної організації про склад сім'ї), ділових та особистих якостей, попередньої трудової діяльності (проходження служби), мотивів вступу на службу цивільного захисту;

- оцінка рівня фізичної підготовки кандидата за встановленими в ДСНС нормативами та стану його здоров'я за результатами медичного огляду закладом охорони здоров'я, яким видається медична довідка про стан здоров'я кандидата за формою, затвердженою МОЗ.

Регламентні умови проведення дослідження в системі ДСНС України не дозволяють використання класичної схеми організації експерименту із залучанням контрольної групи. Психологічний супровід навчального процесу є обов'язковим (хоча і може відрізнятися за змістом). Отже, в нашому випадку всі групи є експериментальними. Завдання дослідження в такому випадку полягає у фіксації зсуву діагностичних даних і перевірці його значущості за допомогою статистично-математичних методів.

Організаційно формувальний експеримент складався з трьох етапів:

- 1) первинна комплексна діагностика професійно-значущих характеристик, що складають психологічну готовність до екстремального виду діяльності (згідно розробленої моделі);

- 2) впровадження в навчальний процес Програми;

3) вторинна діагностика професійно-значущих характеристик, що складають психологічну готовність до екстремального виду діяльності. Тривалість періоду між перших та другим тестуванням складала 16 тижнів, що відповідає терміну навчання.

Час проведення психологічної діагностики був обмеженим у зв'язку із жорстко регламентованим графіком навчання майбутніх рятувальників, що не дозволяє психологу на тривалий час відривати їх від навчального процесу.

Для діагностичної роботи ми підібрали методики, що дозволяють оцінити вплив різних факторів професійної діяльності пожежних-рятувальників не тільки в умовах підготовки, але й при безпосередній участі в ліквідації надзвичайної ситуації. Під час організації дослідження бралися до уваги психометричні якості інструменту, а також можливість його використання в груповому обстеженні працівників підрозділів ДСНС України. Психологічна діагностика в цій галузі віддає перевагу методикам, які пропонують результати в найбільш конкретній і точній формі, максимально інформативні стосовно характерологічних професійно-значущих особливостей пожежних-рятувальників. При виборі методик надзвичайно важлива прогностична компетентність – здатність формулювати на основі отриманих кількісних та якісних показників *психологічний прогноз* поведінки в умовах надзвичайної ситуації, зміни психічних реакцій протягом періоду навчання та подальшої професіоналізації особистості.

Діагностичний комплект склали наступні особистісні опитувальники:

- Багатофакторний особистісний опитувальник 16 PF Р. Кеттелла (форма С, адаптована під керівництвом Е. С. Чугунової, 1972).
- Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (російськомовна адаптація Л. М. Собчик, 1990).
- Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка.
- Скорочений багатофакторний опитувальник дослідження особистості Міні-мульти (розробка Ф. Березіна та М. Мірошникова)

- Опитувальник “Комунікативні та організаторські здібності” (КОЗ) В. В. Синявського, В. А. Федоришина.
- Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик (2003).
- Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. М. Русалова.
- Особистісний опитувальник Леонгарда-Шмішека (варіант для дорослих, адаптований В. М. Блейхером, 1973).

Наприкінці навчання (через чотири місяці) було проведене повторне тестування майбутніх пожежних-рятувальників за допомогою того самого набору психологічних методик. Проаналізовані зміни індивідуальних результатів кожного учасника експерименту, їх напрямки та виразність. Щодо кожного зроблені висновки про загальну сформованість психологічної готовності до екстремального виду діяльності наприкінці навчання.

Докладний опис методик та обґрунтування діагностичних параметрів представлені у наступному підрозділі. Стосовно кожного опитуваного ми двічі отримали по 55 кількісних змінних (загалом 110), які порівнювали між собою. Стосовно отриманого масиву кількісних даних проведений ґрунтовний та різносторонній математично-статистичний аналіз:

1) *частотний аналіз* для з’ясування загальних тенденцій впливу програми на формування складових психологічної готовності до екстремального виду діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників;

2) розраховані *описові статистики* для узагальнення індивідуальних показників, з’ясування динаміки розвитку різних психічних якостей та характерологічних рис в результаті цілеспрямованого психологічного впливу (це дало нам змогу сформулювати узагальнений психологічний портрет майбутніх пожежних-рятувальників та простежити динаміку зміни окремих компонентів психологічної готовності впродовж здійснення навчальної програми);

3) проведений *порівняльний аналіз* з використанням непараметричного критерію Вілкоксона, що дозволив перевірити статистичну значущість виявлених змін індивідуальних діагностичних показників впродовж навчання

(Wilcoxon Signed Ranks Test призначений для зіставлення кількісних показників, виміряних в двох різних умовах на одній вибірці опитаних; дозволяє встановити спрямованість та вираженість змін, тобто визначити, чи є зрушення показників в одному напрямку більш інтенсивним, ніж в іншому);

Для розрахунків і математичної обробки даних використовували програмні пакети SPSS (версія 16.00) та Microsoft Excel 2007.

Експериментальне дослідження мало свої психологічні особливості. По перше – психологічний експеримент був спільною діяльністю, спілкуванням між експериментатором та досліджуваними. Досліджувані мали свої вікові особливості: фізіологічні, морфологічні, біохімічні, соціально-психологічні. Загальні закони розвитку в кожному віці мають специфічні особливості. Кожен вік характеризується певним рівнем досягнень у психічному розвитку, а також конкретною соціально-психологічною ситуацією, в якій відбувається розвиток особистості. У межах кожного вікового періоду спостерігаються великі індивідуальні відмінності, які є результатом впливу умов життя, характеру активності, виховання, природних й індивідуальних відмінностей.

По-друге, експериментатор в процесі проведення дослідження керувався етичними принципами, до яких належать: інформована згода, чесність, відкритість, повага до прав досліджуваного, захист досліджуваного від фізичного та психологічного дискомфорту під час дослідження, конфіденційність отриманої інформації, компетентність експериментатора, відповідність експерименту чинному законодавству та юридичним нормам.

По-третє, ми стикнулися з такою перешкодою, як недовіра обстежуваних до особи експериментатора. Це пов'язано з тим, що чоловіки не звикли виявляти слабкість і вважають, що свої особистісні проблеми здатні вирішити без втручання психолога. Тому до експериментатора висувались як особистісні вимоги, так і професійні (стосовно рівня відповідної підготовки і знань). Професійно неграмотні дії психолога не лише не допоможуть людині, а й навіть можуть принести шкоду. Тому, до спеціаліста, який займається психологічною підготовкою до екстремального виду діяльності, мають бути

поставлені більш жорсткі вимоги, ніж до цивільного психолога. Такі вимоги повинні включати досконалу професійну підготовку, від якої залежить ефективність роботи. Такий психолог повинен розуміти мету, методологію та методи професійної діяльності, володіти інструментарієм, методами організації й проведення психологічних досліджень, розуміти специфіку екстремальної психології, її зв'язки з іншими дисциплінами; знати основні галузі психології й можливості застосування психологічних знань в різних галузях життя, знати природу діяльності людини, функції психіки та життєдіяльності людини, закономірності формування і функціонування мотиваційної сфери, психологічні закономірності пізнавальних процесів (відчуттів, сприймання, пам'яті, уяви, мислення та ін.), механізми уваги, емоційних явищ, процеси вольової регуляції, мати поняття про особистість та індивідуальність, про структуру особистості і рушійні сили її розвитку, знати психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей в групах, міжгрупових відносинах.

Далі, в матеріалах третього розділу описані психологічні особливості фахівців, що визначають рівень готовності до екстремального виду діяльності. Основна увага приділена напрямку та характеру змін, що відбулися в структурі індивідуально-психологічних властивостей майбутніх пожежних-рятувальників внаслідок проходження програми.

2.2. Обґрунтування методик збору даних та діагностичних параметрів, що складають психологічну готовність до екстремального виду діяльності майбутніх пожежних-рятувальників

Описані у попередньому підрозділі завдання експерименту та умови його організації зумовили вибір діагностичних методик для оцінки психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників ДСНС до екстремального виду діяльності.

1. Багатофакторний особистісний опитувальник 16 PF – метод оцінки особистісних рис, розроблений Р. Кеттеллом (1949-1993 рр.) в рамках факторної теорії особистості на основі L-даних – семантичного аналізу висловлювань, що означають риси людини та особливості її поведінки в реальному житті. Вченим виділено 16 факторів, які він називає нормальними первинними основними рисами. Вони описані в біполярній формі, що сприяє однозначності у визначенні змісту кожного фактору.

Таблиця 2.1

Технічна і побутова назва факторів особистісного опитувальника 16 PF

Фактор	Позитивний полюс <i>високі оцінки</i>	Негативний полюс <i>низькі оцінки</i>
A	Афектотимія (відкритість, природність, доброзичливість)	Сизотимія (відчуженість, замкненість)
B	Високий інтелект (вербальна культурна, абстрактне мислення)	Низький інтелект (конкретність та ригідність мислення)
C	Сила «Я» (емоційна стійкість, впевненість у собі)	Слабкість «Я» (нестабільність, невміння контролювати емоції)
E	Домінантність (наполегливість, самостійність, потяг до лідерства)	Конформність (керованість, залежність, м'якість)
F	Сургенсія (безтурботність, експресивність, бадьорість)	Десургенсія (заклопотаність, обережність, повільність)
G	Сила «Над-Я» (дисциплінованість, сумлінність, любов до порядку)	Слабкість «Над-Я» (недбалість, низька нормативність поведінки)
H	Пармія (сміливість, рішучість)	Тректія (боязкість, обережність)
I	Премсія (витонченість, чуттєвість, художнє сприйняття світу)	Харрія (несентиментальність, суворість, практичність)
L	Протенсія (підозрілість, насторога до людей, дратівливість)	Алаксія (довірливість, терпимість, поступливість)
M	Аутія (мрійливість, захопленість ідеями, внутрішні ілюзії)	Праксернія (орієнтація на вирішення практичних завдань)
N	Штучність (проникливість, уміння поводитись розумно і тонко)	Безпосередність (природність, наївність, прямолінійність)
O	Гіпотимія (схильність до почуття провини, тривожність)	Гіпертимія (життєрадісність, впевненість у своїх успіхах)
Q1	Радикалізм (вільнодумство, схильність експериментувати)	Консерватизм (схильність до перевірених методів і рішень)
Q2	Самодостатність (незалежність, наявність власної життєвої позиції)	Соціабельність (залежність від групи, орієнтація на схвалення)
Q3	Контроль бажань (планомірність, високий самоконтроль поведінки)	Імпульсивність (невміння організувати свою діяльність)

Q4	Фрустрованість (напруженість, неспокій, особливо при виникненні труднощів і перешкод)	Розслабленість (спокійність, низька вмотивованість)
----	---	---

В таблиці 2.1 сформульоване узагальнене бачення факторів відповідно до інтерпретацій Л. Ф. Бурлачука (2007) та О. М. Капустіної (2001) [182, 183].

Слід відзначити, що в психологічному та етичному контексті як низькі, так і високі полюси однаково цінні і не несуть в собі позитивного або негативного сенсу. Їх конкретне смислове значення ми визначали з урахуванням особливостей діяльності в системі ДСНС та необхідності виконання завдань в екстремальних умовах: особливих обставинах, що загрожують життю і здоров'ю людей, створюють психотравмуючий вплив на психіку. Методика активно застосовується в практиці і наукових дослідженнях, зокрема, рекомендована для реалізації психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій [184].

Ми використовували форму С (105 питань, на кожний фактор відведено 6 пунктів), яка рекомендована для опитування в умовах обмеженого часу та при необхідності роботи з групою. Адаптація цієї форми проводилася з 1972 р. в дослідницькій групі Е. С. Чугунової на кафедрі соціальної психології ЛДУ (О. М. Капустіна, Л. В. Мургулець, Н. Г. Чумакова). При обробці відповідей фіксується сума балів стосовно 17 параметрів (16 особистісних факторів + фактор самооцінки MD). Надалі «сирі» оцінки за допомогою таблиць стандартизації переводяться в шкалу стенів: при загальному розмаху варіативності в 10 стенів, середні значення складають 5,5. Оцінки в 4 і 7 стенів вказують на незначні відхилення характеристик від середнього. Яскрава виразність якості пов'язана з оцінками 1-3 та 8-10 (з урахуванням біполярності кожного фактора). Структура показників конкретного опитуваного демонструє індивідуальну своєрідність особистості, а при накладенні на групову модель вибірки, до якої належить людина, дозволяє з великою долею ймовірності прогнозувати її реальну поведінку в життєвих ситуаціях [183].

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Leary Interpersonal Diagnosis) розроблена в 1957 р. на основі інтерперсональної теорії

Г. Саллівена, згідно з якою особистість формується під впливом оцінок навколишніх та проявляється стилем міжособистісної поведінки. Опитувальник спрямований на клінічну діагностику властивостей особистості, найбільш значущих при взаємодії з іншими людьми [182]. При цьому виділяються дві головні тенденції поведінки: «домінування-підпорядкування» і «дружелюбність-агресивність». Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття та самооцінки. Російськомовна версія інструменту запропонована в 1990 р. Л. М. Собчик (Метод діагностики міжособистісних стосунків, ДМО). В процесі цієї роботи був не тільки адаптований вербальний матеріал, підтверджені психометричні властивості, накопичений досвід використання методики в різних популяціях, але й переосмислена теоретична конструкція з позиції авторської теорії провідних тенденцій [185].

Опитувальник містить 128 лаконічних, упорядкованих по висхідній інтенсивності, характеристик «Я», стосовно яких опитуваний має обрати ті, що відповідають його уявленню про себе. Відповідно до ключа набрані бали розподіляються з 8 шкалами. Максимальна оцінка за кожною шкалою складає 16 балів, при цьому вона розділена на чотири ступені виразності. Низькі показники (0-3 бали) можуть бути результатом приховування, невідвертості випробуваного. Характеристики в межах 4-8 балів, властиві гармонійним особистостям (помірна, адаптивна поведінка). Показники 9-12 балів свідчать про акцентуації відповідних властивостей (екстремальна поведінка). Бали, що перевищують відмітку 12, свідчать про труднощі соціальної адаптації, порушення міжособистісних стосунків.

Для представлення особистісних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді *дискограми* – кола, розділеного на сектори (октанти) – рис. 2.1. На горизонтальній і вертикальній осях дискограми позначені основні орієнтації: домінування-підпорядкування та дружелюбність-ворожість. Усі октанти певним чином орієнтовані щодо цих головних осей. Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризуються тенденцією до

лідерства і домінування, незалежністю думки, готовністю відстоювати власну точку зору в конфлікті. Октанти 5-8 відображають переважання конформних установок, невпевненість в собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів. Індивідуальні кількісні показники опитуваного позначаються дугою у відповідному секторі дискограми. Найбільш заштриховані на профілі октанти відповідають переважному стилю міжособистісних відносин індивіда.

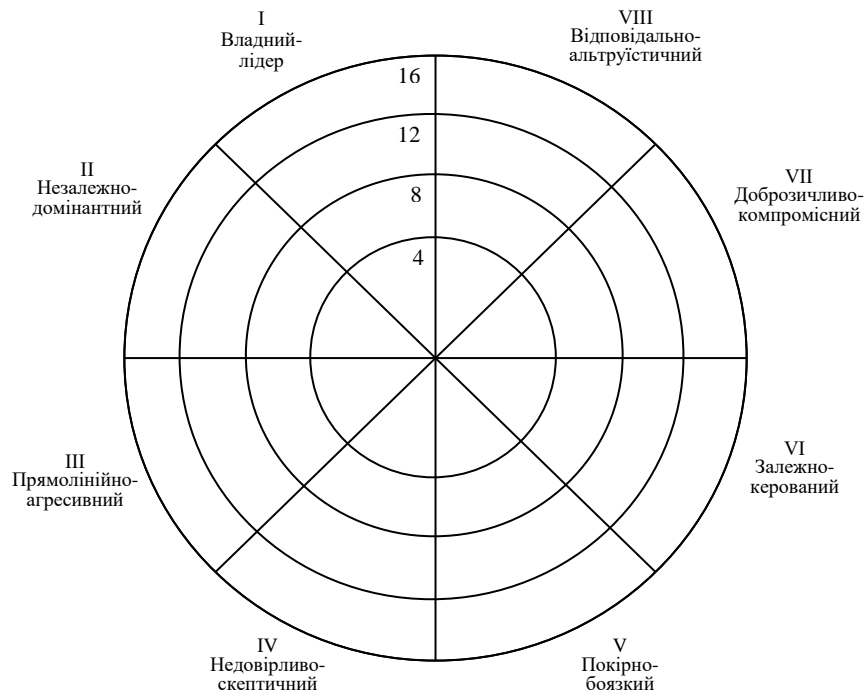


Рис. 2.1. Бланк профілю особистості – дискограма за методикою Лірі.

Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки. В цілому інтерпретація даних орієнтується на переважання одних показників над іншими, і в меншій мірі – на абсолютні величини оцінок за шкалами. Додатково до аналізу дискограми ми розрахували індекси, що узагальнюють та порівнюють вертикальну і горизонтальну вісі:

$$\text{Фактор домінантності } V = I - V + 0,7 \times (\text{II} + \text{III} - \text{VI} - \text{IV}).$$

$$\text{Фактор доброзичливості } G = \text{VII} - \text{III} + 0,7 \times (\text{VIII} + \text{VI} - \text{IV} - \text{II}).$$

У підсумку проводиться аналіз особистісного профілю – визначається стиль міжособистісних стосунків з оточенням.

3. Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory) – один із серії відомих інструментів, розроблених для оцінки базисних біполярних вимірів особистості: нейротизму (або емоційної стійкості) та екстраверсії-інтроверсії (ці терміни автор запозичив у К.-Г. Юнга, проте наповнив їх іншим змістом, намагаючись підвести під фізіологічну основу теорії І. Павлова). ЕРІ опублікований в 1963 р. і містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 – на оцінку емоційної стабільності, решта 9 складають контрольну шкалу, призначену для оцінки широти випробуваного, тенденції представляти себе у вигідному світлі. Висока психометрична якість інструменту підтверджена в масштабних західних дослідженнях методика широко використовується у вітчизняних наукових дослідженнях та психологічній практиці (автори адаптацій І. Гільяшева, 1983; О. Г. Шмельов та В. Похилько, 1985).

4. Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості Міні-мульти представляє собою скорочений варіант ММРІ (розробка Ф. Березіна та М. Мірошникова). Складається з 71 запитання, 11 шкал, з них 3 шкали оціночні (визначають ширість опитуваного, ступінь достовірності результатів тестування). Інші 8 шкал являються базисними та оцінюють якості особистості. Ми проводили методику цілком, проте при обробці даних вилучали лише показники за двома базисними шкалами, які гіпотетично входять в структуру вольового компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності: шкала D - депресія, шкала Ма – гіпоманія.

- Високі оцінки за шкалою «Депресія» мають чутливі, сенситивні особи, схильні до тривоги, боязкі та сором'язливі. У справах вони старанні, сумлінні, високоморальні і обов'язкові, але не здатні прийняти рішення самостійно; через невпевненість в собі при найменших невдачах вони впадають у відчай.

Низький рівень за шкалою свідчить про відсутність тривоги, активність, товариськість, відчуття своєї значущості, сили, енергії і бадьорості.

Для осіб з високими оцінками за шкалою «Гіпоманія» характерний піднесений настрій незалежно від обставин. Вони активні, діяльні, енергійні і життєрадісні. Вони люблять роботу з частими змінами, охоче контактують з людьми, проте інтереси їх поверхневі і нестійкі, їм не вистачає витримки і наполегливості. Низьке значення відображує зниження активності і контактів з людьми.

5. Опитувальник «Комунікативні та організаторські здібності» (КОЗ) розроблений В. Синявським, В. Федоришиним. Комунікативні і організаторські схильності являють собою важливий компонент і передумову розвитку здібностей у тих видах діяльності, які пов'язані зі спілкуванням з людьми, з організацією колективної роботи. Методика містить 40 питань, що розподіляються порівну за двома змістовними шкалами. При обробці даних підраховується кількість відповідей, що співпадають з ключем, потім обчислюються оціночні коефіцієнти окремо для комунікативних і організаторських здібностей за формулою:

$$K = 0,05 \times C,$$

де K – величина коефіцієнта; C – кількість відповідей, що співпадають з ключем.

Оціночний коефіцієнт може мати значення від 0 до 1 (показники, близькі до 1, говорять про високий рівень комунікативних і організаторських здібностей). Шкали для інтерпретації рівня отриманого коефіцієнту представлені в Додатку Ж.

Важливо відмітити, що в результатах опитування КОЗ відображаються не стільки реальні поведінкові характеристики особистості, скільки особливості самосприйняття людини (Ж. Максименко). Встановлено взаємозв'язок соціометричного статусу і сприйняття особистістю рівня розвитку своїх комунікативних і організаторських здібностей. Отже, методика базується на принципі відображення та оцінки випробуванням деяких особливостей своєї поведінки в різних ситуаціях. Обрано ситуації, знайомі випробуваному за його особистого досвіду. Тому оцінка ситуації і поведінки в

її умовах ґрунтується на відтворенні випробуванім своєї реальної поведінки і пережитих в досвіді відносини. Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій рекомендує цю методику для роботи з кадровим складом, так само як Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) Л. Собчик [185].

6. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) розроблений відомим російським психіатром Л. Собчик на основі авторської теорії провідних тенденцій. Розроблявся з 1970 р., опублікований в 1995 р. як методичне керівництво, а в 2003 році – у вигляді книги “Діагностика індивідуально типологічних властивостей і міжособистісних відносин”. За допомогою ІТО визначаються типологічні особливості індивіда, провідні риси його характеру. Крім того, вона сприяє виявленню спектру провідних ділових якостей та різновидів професійної діяльності, що найбільше підходять конкретному опитуваному. За результатами обстеження легко зрозуміти, наскільки врівноваженим є індивід, які особливості його характеру акцентувані, чи у сприятливій він знаходиться ситуації або дезадаптований. Надійність методики підтверджена статистичною обробкою даних, отриманих в результаті досліджень в рамках вивчення особистісних особливостей психічно здорових людей різної статі, віку і різної професійної спрямованості (понад 1000 спостережень), а також при обстеженні хворих з прикордонними, ситуативно зумовленими розладами (більше 450 спостережень). Достовірність зв'язку показників ІТО з результатами обстеження тестами СМІЛ, верифікована кореляційним аналізом (в середньому $r = +0,73$).

Методика успішно використовується з 1996 р. і вже виступила основою для низки науково-дослідницьких та практичних робіт в сфері вивчення професійно-важливих особистісних рис. ІТО відрізняється малою кількістю пунктів (всього 91) і простотою включених до нього тверджень, які не викликають захисних реакцій і настороги з боку опитуваних. Пункти опитувальника не спрямовані на морально-етичні цінності людини і стосуються в основному сторін характеру, пов'язаних з темпераментом,

швидкістю реакцій на зовнішні стимули, з товариськістю або замкнутістю, стійкістю або мінливістю емоційного стану, з наступальною жорсткістю поведінки або обережністю і вразливістю, тобто з такими індивідуально-особистісними особливостями, які найменше підлягають соціально-оціночному обговоренню як погані або хороші риси.

Інтерпретація даних включає в себе 8 шкал, що графічно відображаються на психрографі, аналогічній профілю особистості в тесті Лірі – див. рис. 2.2.

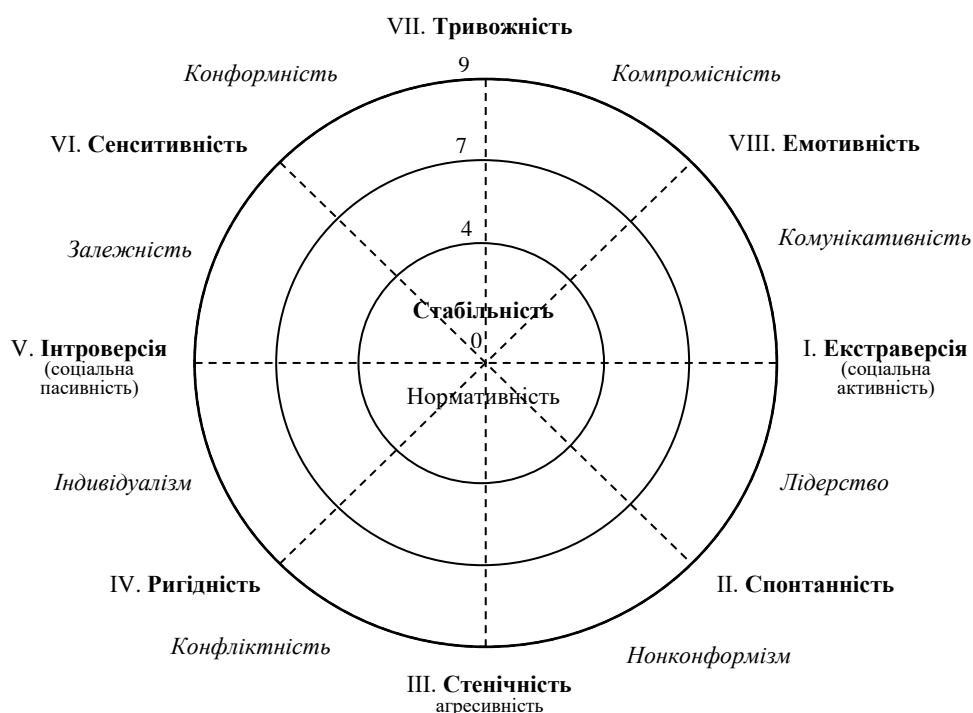


Рис. 2.2. Бланк профілю особистості за методикою ІТО Л. Собчик.

Отримані за кожною шкалою бали відкладаються на відповідних радіусах схеми. Інтерпретація знаходиться в прямій залежності від кількості значущих відповідей по восьми шкалах:

- показники в межах норми (3-4 бали) – гармонійна особистість;
- загострені, акцентуйовані риси (5-7 балів);
- представлені надмірно (8-9 балів) властивості свідчать про стан емоційної напруженості, порушення адаптації, клінічно окреслені симптоми.

Тенденції, компенсовані полярними властивостями, свідчать про значну емоційну напруженість і є ознакою наявності внутрішнього конфлікту (якщо

показники більші за 5 балів). Для норми в межах чотирьох балів це свідоцтво збалансованості різноспрямованих властивостей особистості.

7. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) розроблений В. Русаловим, на основі власної теоретичної концепції. Темперамент розглядається автором як система формальних поведінкових змін, що відображають різні блоки функціональної системи.

Використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту. Складається з 105 питань, на які респондент має дати однозначну відповідь «так» або «ні». Зміст методики відповідає 4-блоковій структурі функціональної системи:

1. аферентний синтез відповідає ергічності;
2. блок програмування – пластичність;
3. блок виконання – темп;
4. зворотний зв'язок – емоційна чутливість.

Кожен вимір складається з двох підвимірів: об'єктивно орієнтованого та суб'єктивно орієнтованого (або комунікативного). Відповідно, виділяються наступні 8 параметрів темпераменту (в авторській термінології):

1. *Предметна ергічність* характеризується рівнем потреби в освоєнні предметного світу, спрагою діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням залученості в трудову діяльність.

2. *Соціальна ергічність* – рівень потреби в соціальних контактах, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товарищескості, залученості в соціальну діяльність.

3. *Пластичність* – ступінь легкості перемикавання з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу способів мислення в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

4. *Соціальна пластичність* – ступінь легкості перемикавання в процесі спілкування з однією людиною на іншу, схильність до різноманітності

комунікативних програм, різноманіття готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.

5. *Темп* – швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

6. *Соціальний темп* – швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови і т.д.)

7. *Емоційність* – емоційна чутливість до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної предметної дії, чутливість до невдач у роботі.

8. *Соціальна емоційність* – емоційна чутливість в комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Вісім змістовних шкал методики включають в себе по 12 пунктів. Також методика містить контрольну шкалу (9 контрольних питань на соціальну бажаність). Результати піддослідних, які отримали високий бал (7 і більше) за шкалою "К", не рекомендуються до розгляду.

8. Особистісний опитувальник Г. Шмішека (Schmieschek Fragebogen), опублікований в 1970 р., широко використовується в клініко-психологічних дослідженнях (у нашій країні варіант для дорослих адаптований В. Блейхером, 1973). В 1998 р. Л. Бурлачук та В. Духневич дослідили психометричні характеристики методики, запропонували психометричні дані для студентської вибірки [183]. Теоретичною основою опитувальника є концепція К. Леонгарда, відповідно до якої основні риси особистості (що визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я) при значній виразності набувають характер *акцентуації*. Акцентуовані особистості не слід розглядати як порушення – це розповсюджений випадок загострення властивих людині особливостей, що в цілому визначає її індивідуальну своєрідність, яскравість та «живість». В них потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і негативний заряд. У разі впливу несприятливих факторів акцентуації можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості.

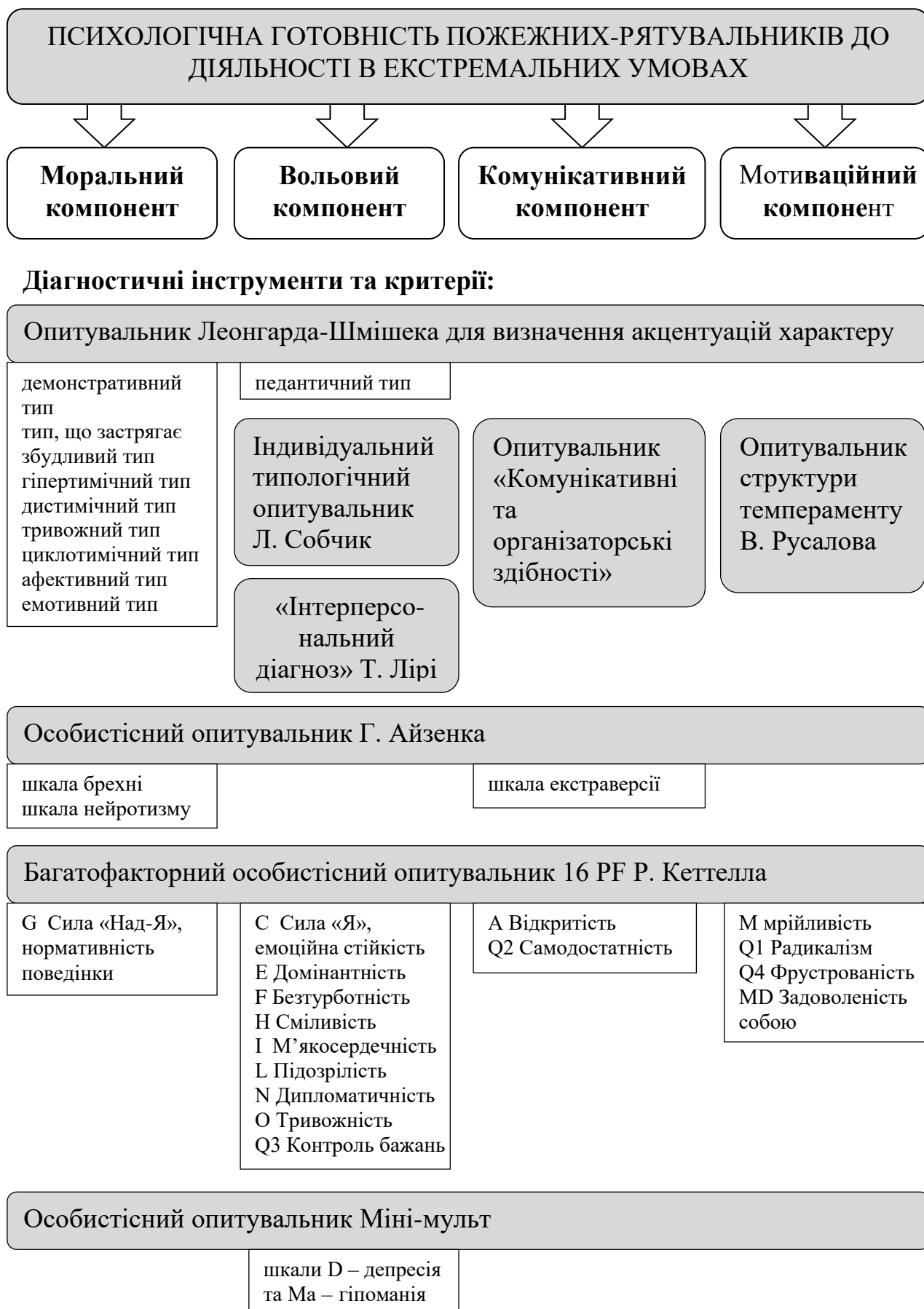


Рис. 2.3. Інтерпретація діагностичних критеріїв відповідно до теоретичної моделі психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників

Опитувальник містить 88 питань з варіантами відповідей «так» чи «ні» та діагностує 10 типів акцентуацій особистості, виділених К. Леонгардом: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, що застрягає, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимичний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективно-екзальтований, емотивний). Сума балів по кожній з основних шкал множиться на коефіцієнт, зазначений в ключі, таким чином дані вирівнюються, що дає можливість побудувати особистісний профіль. Максимальна оцінка по кожному типу складає 24, ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів, перевищення 18-бальної відмітки – свідчення акцентуованого типу характеру (особистості).

При визначенні психологічної готовності пожежних до діяльності в особливих умовах отримані діагностичні показники ми інтерпретували відповідно до сформульованої авторської моделі – див. рис. 2.3.

Таким чином, комплект діагностичних методик дозволяє достатньо повно вивчити всі компоненти психологічної готовності майбутніх пожежних до екстремальних видів діяльності.

Висновки до розділу

1. Теоретичне дослідження дозволило визначити компоненти психологічної готовності майбутніх пожежних рятувальників до екстремального виду діяльності та сконструювати структурно-функціональну модель психологічної готовності (розроблена автором).

2. Вивчення зазначеної готовності необхідно здійснювати шляхом діагностики у майбутніх пожежних-рятувальників окремих показників та параметрів, які дозволяють описати кожен з компонентів готовності: моральний, вольовий, комунікативний та мотиваційний.

3. Дослідження психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до професійної діяльності, всіх її компонентів необхідно здійснювати за допомогою комплексного використання таких методів, як

спостереження, бесіди, аналіз результатів діяльності, експертні оцінки, опитування, тестування, лекції, психологічний тренінг.

4. Психологічна готовність майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності успішно формується через впровадження у навчальний процес програми формування психологічної готовності. Загальна структура психологічної програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності включає сімнадцять навчальних годин. Програма складається з теоретичного та практичного етапів. На *теоретичному етапі* заплановано проведення лекцій, спрямованих на розвиток у слухачів знань про морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві, основи екстремальної психології. На *практичному етапі* заплановано аналіз та вирішення проблемних психологічних ситуацій, мета яких – формування індивідуальної психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Зміст другого розділу розкрито у таких публікаціях автора:

1. Поканевич О.А. Програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

2. Поканевич О.А. Аспекти формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. *Психологічний часопис* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 5, Вип. №7 (2019) DOI: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/618>.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

В матеріалах третього розділу описані психологічні особливості фахівців, що визначають рівень готовності до екстремального виду діяльності. Основна увага приділена напрямку та характеру змін, що відбулися в структурі індивідуально-психологічних властивостей майбутніх пожежних-рятувальників внаслідок проходження навчальної програми.

3.1. Узагальнений портрет особистісних рис майбутніх пожежних-рятувальників

Описова статистика за результатами діагностичних вимірювань у вибірці викладена у додатку К. Ці дані лягли в основу індивідуальних висновків стосовно кожного опитуваного. Крім того, було проведено частотний аналіз індивідуальних оцінок за рівнями вираженості кожної психологічної характеристики (додаток Ж). Ці підрахунки дали нам змогу описати узагальнений психологічний портрет майбутнього пожежного-рятувальника (групову модель вибірки) та виділити в ньому риси, значущі в контексті формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності. Узагальнений психологічний портрет майбутнього пожежного-рятувальника включав наступні риси:

- *Моральний аспект*: високий рівень нормативності поведінки, повага до правил і авторитетів.
- *Вольовий аспект*: виразний самоконтроль, самодисципліна,.

- *Комунікативний аспект*: виразна орієнтація на людей, відкритість у стосунках і готовність до співпраці, доброзичливість, легкість у пристосуванні. Потенційно негативним проявом є виразна залежність від думки оточуючих, конформність та соціальна пасивність. 54,4 % майбутніх пожежних-рятувальників демонструють низький або нижчий за середній рівень організаційних здібностей. Ці особи загалом здатні орієнтуватися в новій обстановці та прийняти самостійне рішення у важкій ситуації, проте потенціал цих здібностей не відрізняється стійкістю.

- *Мотиваційний аспект*: схильність до соціально-бажаної поведінки, виразна спрямованість на прийняття оточуючих. У 93 % опитаних надвиразні альтруїстичні установки: готовність допомагати і співчувати оточуючим, приносити у жертву власні інтереси заради інших. Через це вони гіпервідповідальні і нав'язливі, занадто активні відносно до оточуючих.

Внаслідок професійного відбору майбутнім пожежним-рятувальникам властивий “сильний” (гіперстенічний) тип поведінки. Це переважно екстравертовані особи, із збалансованим співвідношенням емоційної лабільності та стійкості до стресів; малотривожні на користь впевненої тенденції до самоствердження та відстоювання власних інтересів; при цьому достатньо сенситивні до впливів навколишнього середовища. Виразність гіпертимних рис зумовлює психологічну готовність майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. При цьому важливо запобігати виникненню професійних деформацій, пов'язаних з легковажністю, прийняттям необґрунтовано ризикованих рішень, порушеннями дисципліни.

Разом з тим при першому тестуванні виявлено 52,94 % майбутніх пожежних-рятувальників, що мали одну-три виразні акцентуації, які несуть в собі потенційно дезадаптаційні прояви та ризики професійних деформацій. У 72,06 % майбутніх пожежних-рятувальників було виявлено високий показник депресії, що свідчить про тривожні очікування, відчуття невизначеної загрози, характер і час виникнення якої не піддається прогнозу.

Отримані емпіричні дані дозволяють суттєво уточнити структурно-функціональну модель психологічної готовності до екстремального виду діяльності. Це складає елемент новизни дисертаційного дослідження.

В процесі первинної діагностики звертає на себе увагу специфічна риса, значуща в контексті формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності, яку ми умовно назвали «комплекс Супермена». Це комплексна характеристика, що включає в себе:

а) завищену самооцінку: надмірна самовпевненість, необґрунтована задоволеність собою, переоцінка власних можливостей (притаманна 72,5 % опитуваних при первинному тестуванні); надмірна незалежність, почуття вишості стосовно навколишніх, що призводить до відокремленої позиції в групі (26,5 % опитаних);

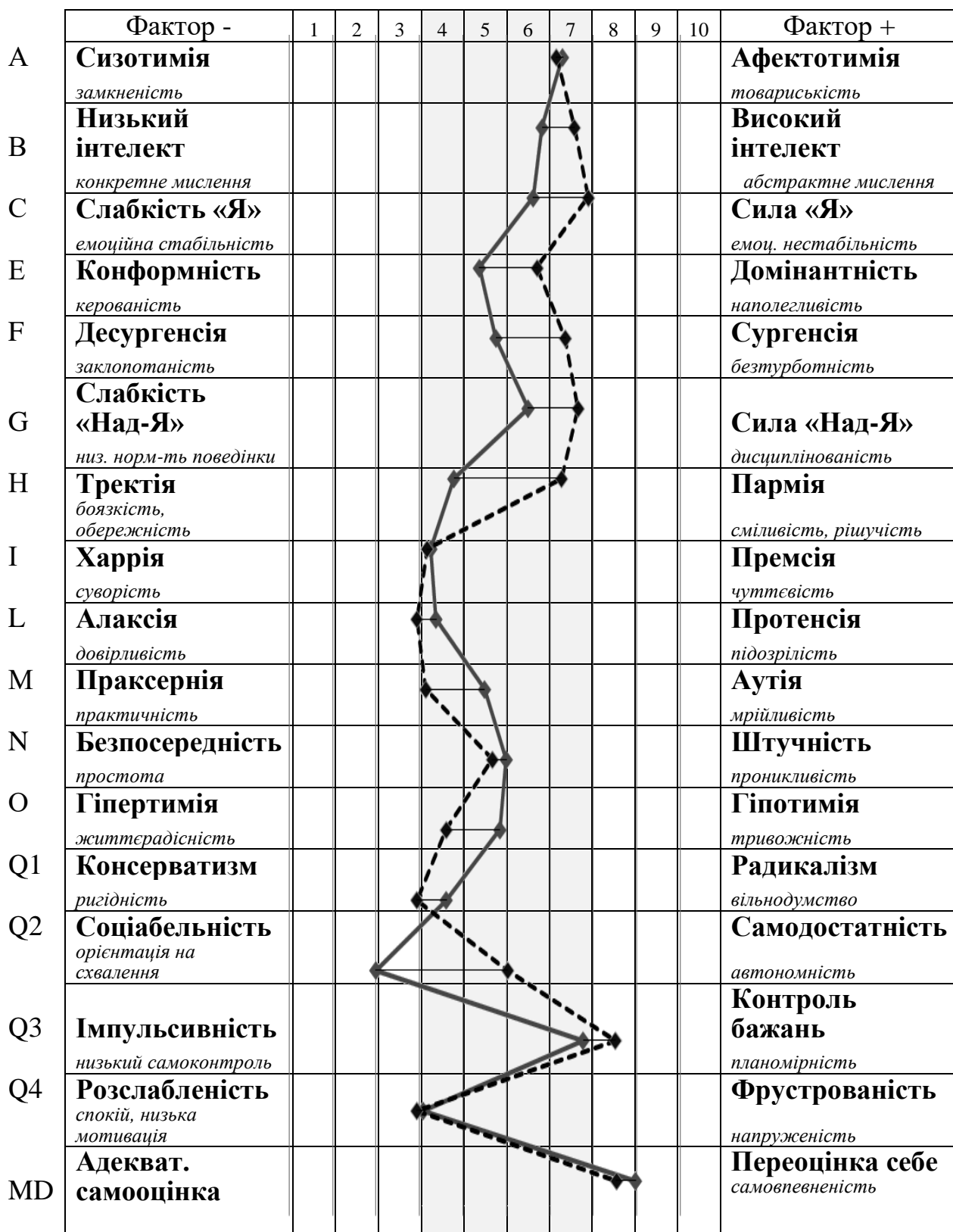
б) специфічну сукупність інтерперсональних рис з одночасно високими тенденціями домінантності у стосунках, емоційної теплоти та готовності допомагати (32,35% вибірки);

в) високі показники сміливості, готовність до ризику, знижену чутливість до зовнішньої загрози; нехтування власними проблемами заради високої оцінки в очах навколишніх.

З одного боку, це зрозуміла та сприятлива риса професійної самоідентифікації майбутнього пожежного-рятувальника. Проте при перевищенні певного оптимального рівня виразність цих якостей може призводити до надмірної причетності та професійної недбалості, ігнорування сигналів про небезпеку.

Разом з тим 38,2 % майбутніх пожежних-рятувальників на початку навчання демонстрували підвищену чутливість до зовнішніх загроз (негативний полюс фактору Н опитувальника 16 PF Кеттела, що свідчить про боязкість, обережність, соціальну пасивність, схильність до індивідуального стилю діяльності та спілкування у вузькому колі). Корекція цієї риси - необхідний компонент психологічної підготовки до ризиків професії.

Усереднений особистісний профіль майбутніх пожежних-рятувальників зображений на рис. 3.1.



—◆— Перша діагностика -◆- Друга діагностика

Рис. 3.1. Усереднений особистісний профіль за даними двох вимірювань у вибірці пожежних-ртувальників.

На початку дослідження 61,8 % майбутніх пожежних-рятувальників демонстрували виразний конформізм: залежність від думки і вимог групи, низьку самостійність, орієнтацію на соціальне схвалення. У 35,3 % майбутніх фахівців ДСНС виявлена схильність до консерватизму, при цьому у вибірці не виявлено жодного випадку яскраво виразного вільнодумства: вони орієнтовані на конкретну реальну діяльність, опираються змінам та експериментам, стійко дотримуються традицій, схильні до моралізації. Впродовж навчання ця тенденція ще більше посилюється (див. рис 3.1, фактор Q1). Майбутні пожежні-рятувальники орієнтовані та чітко виконання приписів, дотримання інструкцій, оскільки розуміють важливість професійних дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з загрозами життю та здоров'ю.

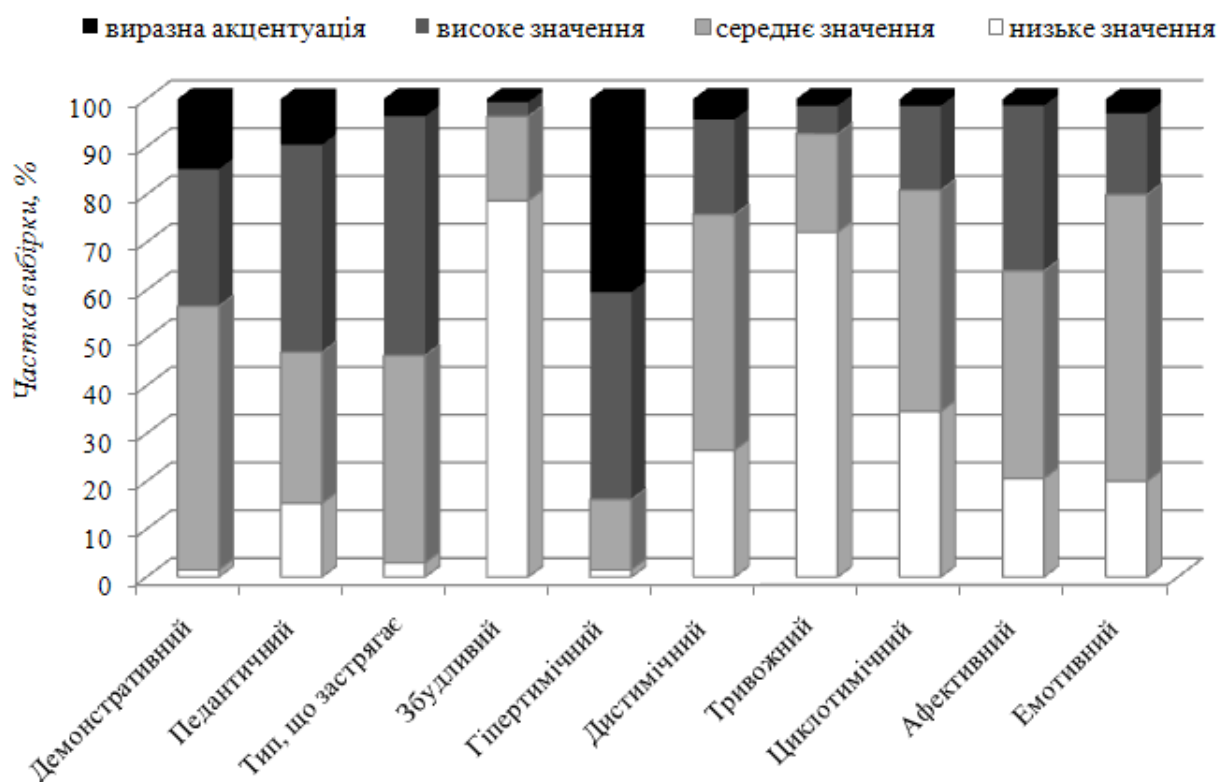
Виразний, високий самоконтроль, притаманний 55,9 % опитуваних, в процесі навчання ще більше посилюється.

Більш детально ці риси та їх динаміка в результаті формувального впливу описана в наступних підрозділах роботи.

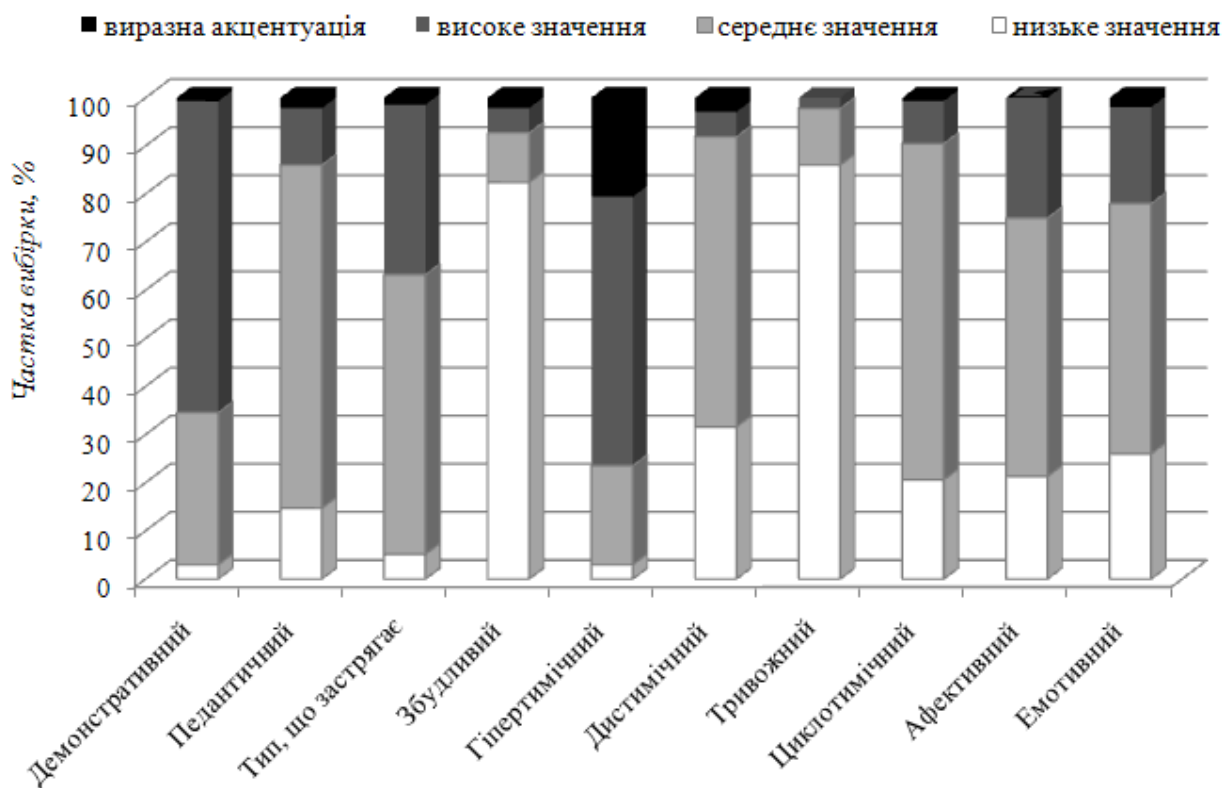
3.2. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних-рятувальників в межах морального компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності

Результати опитувальника Леонгарда-Шмішека дали нам змогу оцінити наявність *акцентуацій* – своєрідних характерологічних рис, які, з одного боку, визначають потенційні можливості особистості, а з іншого, можуть набувати патологічного характеру під впливом несприятливих зовнішніх факторів. Акцентуйовані риси надзвичайно важливо враховувати при психологічному супроводі (відборі, підготовці, підтримці) фахівців ДСНС, що працюють в екстремальних умовах. Загалом у вибірці при першому тестуванні було виявлено 72 особи, тобто 52,9 % майбутніх пожежних-рятувальників, що мали одну-три виразні акцентуйовані риси характеру – показник за певною

шкалою опитувальника Леонгарда-Шмішека перевищував 18 балів.



А) перше тестування



Б) друге тестування (після навчання)

Рис. 3.2. Розподіл шкальних показників за рівнями вираженості акцентуацій характеру до та після формуального впливу (N=136).

За результатами аналізу індивідуальних профілів ми встановили, що виявлені акцентуації розподілені нерівномірно – вони стосуються переважно демонстративного, педантичного та гіпертимичного типів. Очевидно, це є наслідком професійного відбору, а також тим, що до професії пожежного-рятувальника тяжіють люди з певним особистісним складом.

Після проходження програми в більшості випадків спостерігаємо зниження відповідних показників (виключення складає гіпертимичний тип акцентуації) – див. додаток Ж та див. гістограми на рис. 3.2.

Загалом, в результаті проходження навчальної програми відмічене суттєве поліпшення ситуації, що проявляється значущому зниженні оцінок демонстративності, педантичності, гіпертимічності, дистимічності та тривожності. Оскільки через процедуру профвідбору розподіл даних у вибірці не відповідав нормальному, то значущість зсуву даних визначалась за допомогою Т-критерію Вілкоксона – непараметричного критерію, що дозволяє встановити спрямованість та вираженість зміни показників на основі співставлення інтенсивності позитивних та негативних зсувів. Розрахунки проводили в програмі SPSS, результати представлені у вигляді р-рівня – див. додаток Л та табл. 3.1.

На старті навчальної підготовки 28,68 % майбутніх пожежних-рятувальників мали виразні риси *демонстративного типу*, ще у 14,71 % ці прояви мали характер особистісної акцентуації. З одного боку, це зумовлює професійні можливості людини: швидкий темп діяльності, висока пластичність психічних процесів, рішучість, здатність швидко розташувати до себе партнера у спілкуванні, заражати оточуючих власними емоціями та почуттями, вміння вирішувати конфлікти, легкість пристосування до ситуації; гарна саморегуляція та здатність до навчання; висока мотивація досягнення; прагнення до реалізації найвищих соціально схвалюваних стандартів у своїй діяльності. Демонстративні особистості досягають найбільшої продуктивності в завданнях, коли на перше місце виступає проблема оперативного

орієнтування в непередбачуваній ситуації, для них важлива можливість розпоряджатися та піклуватися про інших.

Таблиця 3.1

Зсув середніх тенденцій за тестом акцентуації характеру Шмішека

Шкала	Середні тенденції I вимір	Середні тенденції II вимір	Значущість зсуву даних	Інтерпретація зсуву даних
Демонстративний тип	M = 13,47 SD = 3,77	M = 11,6 SD = 2,97	p = 0,007	корекція переоцінки власних можливостей
Педантичний тип	M = 12,68 SD = 4,88	M = 9,65 SD = 2,67	p = 0,001	надійність, чітке і ретельне виконання діяльності
Тип, що застрягає	M = 13,18 SD = 3,09	M = 12,38 SD = 2,90	p = 0,085	тенденція до зниження тривалості переживання сильних відчуттів
Збудливий тип	M = 3,62 SD = 3,76	M = 3,21 SD = 2,16	p = 0,788	відсутність імпульсивності, пов'язаної з реактивністю НС
Гіпертимічний тип	M = 17,5 SD = 3,42	M = 15,0 SD = 4,46	p = 0,010	активність, оптимізм, схильність до ризику
Дистимічний тип	M = 9,21 SD = 3,93	M = 7,91 SD = 2,48	p = 0,013	пришвидшення моторно-психічних актів, оптимізація настрою
Тривожний тип	M = 3,97 SD = 4,54	M = 2,85 SD = 2,81	p = 0,055	невелика кількість страхів, впевненість у власних діях
Циклотимний тип	M = 8,09 SD = 4,14	M = 7,88 SD = 3,04	p = 0,406	періодична зміна загального фону настрою і активності
Афективний тип	M = 11,1 SD = 4,74	M = 10,1 SD = 4,32	p = 0,155	висока інтенсивність і мінливість емоційних реакцій
Емотивний тип	M = 10,3 SD = 2,96	M = 9,5 SD = 3,56	p = 0,232	глибина як позитивних, так і негативних почуттів, чуйність

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона. Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$.

Проте тривалий вплив складних умов діяльності може спричинити *дезадаптивні прояви* у вигляді нестійкої самооцінки; переоцінки власних можливостей, схильності до невиправданого ризику, безпідставних домагань на першість; розмивання кордонів між вигадкою та реальністю (психологічні захисти у вигляді фантазування, заперечення, витіснення або занурення у хворобу); схильності до маніпуляцій; прагнення “ухилитися” від вирішення нагальних питань в критичних ситуаціях. Стресогенними ситуаціями для таких індивідів є монотонна діяльність, що потребує ретельності та тривалої

зосередженості; регламентовані умови діяльності (в тому числі, ліміт часу); байдужість або недооцінка його реальних заслуг.

В результаті психологічної підготовки ми спостерігаємо виразну зміну параметрів демонстративності: при другому тестуванні яскраві акцентуації не виявлені, натомість у 64,71 % майбутніх пожежних-рятувальників виявлені достатньо-високі (продуктивні) показники – див. рис. 3.1.

Найбільшу виразність у вибірці має *гіпертимичний тип акцентуації*: на початку дослідження 43,4 % опитаних мали підвищений рівень, ще у 40,4 % був діагностований акцентуований тип особистості. Така якість є професійно-зумовленою, адже вона визначає високий життєвий тонус, оптимізм та гарне самопочуття людини в ситуаціях ризику. Після закінчення підготовки показники достовірно знизилися ($p = 0,010$), але суттєве підвищення гіпертимності залишилося властивим для більшості майбутніх пожежних-рятувальників (55,9 % високий рівень та 20,6 % - акцентуація особистості – див. рис. 3.1. та Додаток Ж). Цікаво, що при загальній тенденції до зниження рівня гіпертимності, у 27 осіб (19,8 % вибірки) ми спостерігаємо суттєве зростання показника.

Отримані результати дозволяють характеризувати майбутніх пожежних-рятувальників як осіб з підвищеним життєвим тонусом та фоном настрою: активних, енергійних, вмотивованих, адаптивних, оптимістичних, товариських. Зворотним боком позитивних соціальних рис є деяка легковажність та імпульсивність: нестійкість уваги та поверховість інтересів, нетерпимість до утисків власної свободи, погана переносимість критики, нерозбірливість в соціальних контактах. Такі особи бурхливо переживають невдачі, але вони не вибивають їх з колії; при відсутності стримувального впливу у них можливі емоційні спалахи, дратівливість. До дезадаптивних особливостей відносяться також метушливість; відсутність терпіння; нездатність до тривалої концентрації уваги, нестійкість до перешкод; розкиданість в думках і справах; труднощі в поетапному плануванні та доведенні тривалих справ до кінця; схильність до невиправданого ризику;

необдуманість поведінки та неадекватна легкість щодо життєвих проблем; безвідповідальність і відсутність самокритики. Такі особи не переносять одноманітну обстановку та монотонну діяльність, що пояснює поширеність даного типу серед обраного контингенту. Посилення зовнішньої стимуляції в екстремальних ситуаціях, в умовах ризику виступає для них своєрідним способом подолання стресу. Таким людям важливо підтвердити свою винахідливість, здатність справлятися з труднощами, а також відчуття власної значущості. Для нівелювання особистісних деформацій гіпертимних осіб слід впроваджувати комплекс заходів психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій.

Отже, виразність гіпертимних рис зумовлює психологічну готовність майбутніх пожежних-рятувальників до екстремальних умов діяльності. При цьому важливо запобігати виникненню професійних деформацій, пов'язаних з легковажністю, прийняттям необґрунтовано ризикованих рішень, порушеннями дисципліни та морально-етичних норм.

Поєднання гіпертимних, педантичних та демонстративних рис дозволяє зробити висновок про щирість поведінки, схильність до «прямих шляхів», відкритість новим враженням та світу взагалі. Гіпертимний темперамент оберігає педантичну особистість від неврозу нав'язливого страху, сприяє просуванню заздалегідь підготовлених і сумлінно спланованих справ.

Незапланованим, але безсумнівно корисним наслідком професійної підготовки виявилось суттєве зниження акцентуацій за дистимічним ($p = 0,013$) та тривожним ($p = 0,055$) типами. Зменшуються прояви песимізму та пасивності, зникає загальмованість, інертність реакцій, усувається невпевненість та боязкість, відчуття безсилля перед стресовими факторами.

Висока гіпертимність при низькій тривожності дозволяє припустити, що людина займається улюбленою справою, переживає підйом. Навчання та психологічна підготовка дійсно надають майбутнім пожежним-рятувальникам впевненість у собі, вони оцінюють себе як успішних; мають оптимістичні прогнози на майбутнє, готові до зустрічей з труднощами професії.

В цілому можемо зробити висновок про те що потужний позитивний психологічний ефект має засвоєння професійних умінь та навичок, пов'язаних із відпрацюванням, автоматизацією конкретних алгоритмів дій, що стосуються завдань пожежно-рятувальної служби. Аналіз поширених у вибірці акцентуацій показує, що вагомим стресовим фактором є виконання діяльності в умовах дефіциту часу. Набуття відповідних професійних навичок, їх автоматизація суттєво поліпшує психоемоційний стан майбутніх пожежних-рятувальників, збільшує їх впевненість у собі та формує психологічну готовність до екстремального виду діяльності.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка дозволив оцінити базисні біполярні виміри особистості: нейротизм (емоційну стійкість) та екстраверсію-інтроверсію, а також показник відвертості відповідей. За нашою попередньою гіпотезою “шкала брехні” входить до морального компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Таблиця 3.2

Середні тенденції особистісних рис пожежних (за тестом Айзенка)

Шкала	<i>I вимір</i>	<i>II вимір</i>	Напрямок зміни	Значущість зсуву даних
Екстраверсія-інтроверсія	M = 12,44 SD = 4,57	M = 13,62 SD = 2,95	не змінився	p = 0,285
Нейротизм-емоційна стабільність	M = 9,79 SD = 5,31	M = 8,12 SD = 2,93	тенденція до значущої зміни	p = 0,075
Шкала брехні (соціальна бажаність)	M = 4,26 SD = 2,08	M = 4,00 SD = 1,56	не змінився	p = 0,422

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить p-рівень $\leq 0,05$.

Шкала нейротизму описує деякий властивість-стан, що характеризує людину з боку емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Цей фактор також біполярний, на одному полюсі знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю і адаптованістю, а на іншому – знервований, нестійкий і погано адаптований тип. При первинному тестуванні дані за шкалою розподілилися наступним

чином: 23,53 % опитуваних продемонстрували високий рівень (більше 14 балів), 41,18 % мали середню виразність риси, 35,29 % - низький рівень нейротизму (тобто це емоційно стабільні особи).

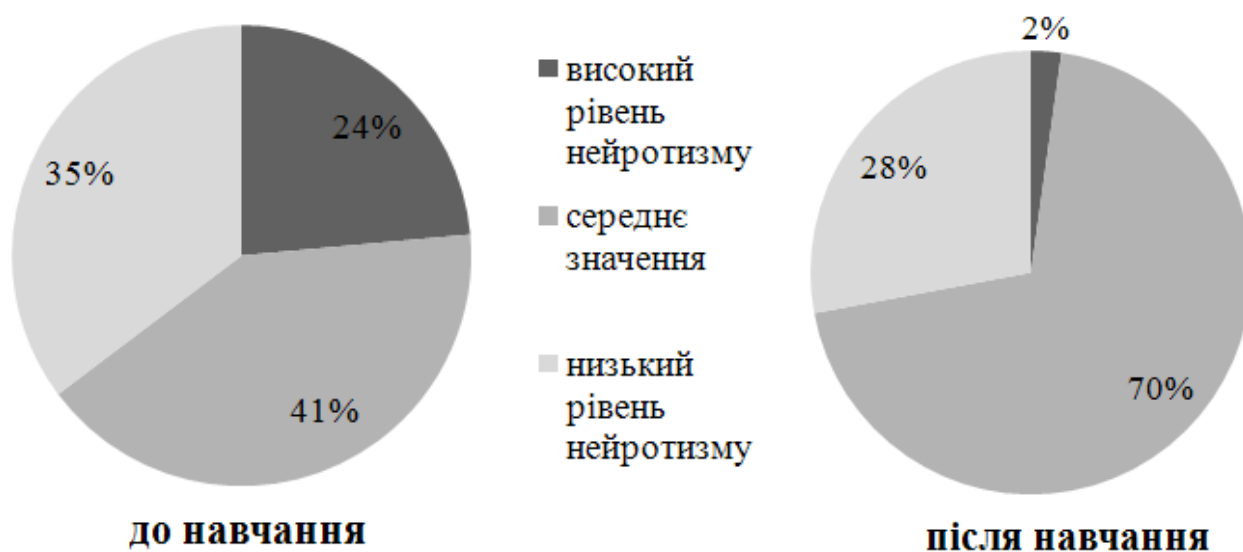


Рис. 3.3. Розподіл показників вираженості нейротизму до та після формувального впливу (N=136).

При другому вимірюванні (див. рис. 3.3) лише троє із 136 опитуваних (2,20 % вибірки) продемонстрували високий рівень нейротизму. Зсув змінних вбік емоційної стабільності трохи не сягає статистично значущого рівня ($p = 0,075$). Такий ефект можна пояснити тим, що мова йде не про надбану або виховану якість, а про конституційну властивість нервової системи. Отже, будь-які позитивні зміни внаслідок формувального психологічного впливу відбуваються лише в межах генетично обумовленого діапазону мінливості ознаки. Крім того, слід враховувати дію професійного відбору, внаслідок чого діапазон мінливості кількісної змінної звужився ще більше.

Емоційна стійкість відображує збереження організованої поведінки, ситуативну цілеспрямованість у звичних та стресових ситуаціях. Майбутні пожежні-рятувальники, у яких розвинена ця риса, характеризуються психоемоційною зрілістю, гарною адаптацією, відсутністю надмірної напруженості і занепокоєння. Нейротизм пов'язаний з показниками лабільності нервової системи. Це виражається в надмірному нервуванні,

психоемоційній нестійкості, погіршеній адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв, почутті провини і занепокоєння, депресивних реакціях, неуважності, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулам, які її викликають. У майбутніх пожежних-рятувальників з високими показниками за шкалою при діяльності в екстремальних, стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Шкалу брехні ми використовували не тільки як допоміжний критерій для виявлення нещирості відповідей, але як показник демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення. Ми розглядаємо отримані дані як маркери виразності *соціальної бажаності*, що характеризує мотиваційну структуру суб'єкта і, зокрема, ступінь його залежності від сприятливих оцінок з боку інших людей, вразливість і чутливість до середовищних і міжособистісних впливів. Отже, шкала виступає мірою потреби опитуваного в схваленні з боку інших людей.

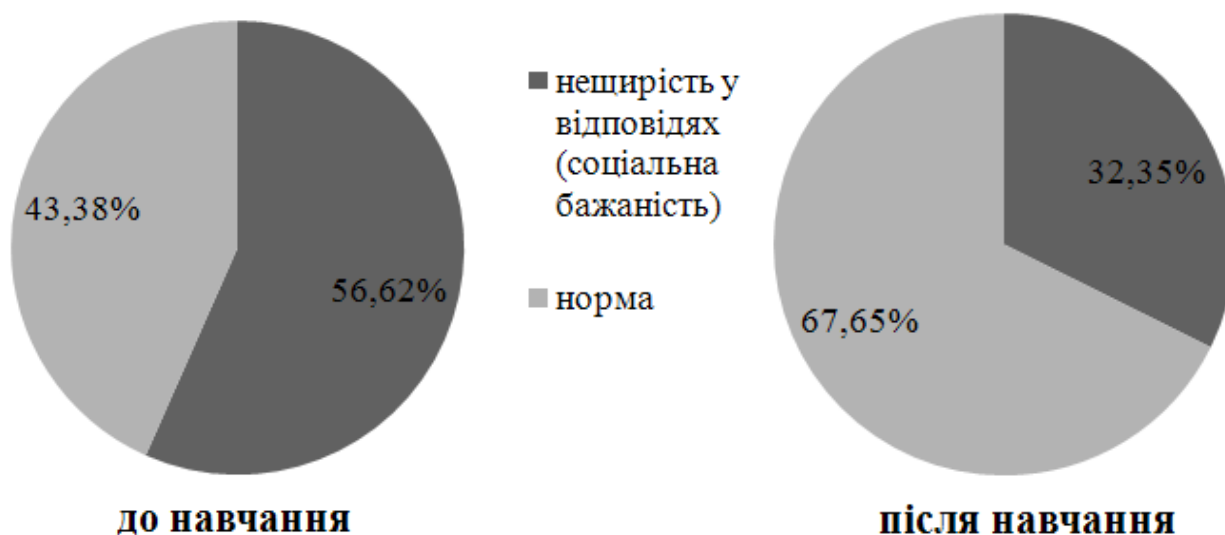


Рис. 3.4. Розподіл показників за «шкалою брехні» тесту Айзенка до та після формувального впливу (N=136).

Внаслідок формувального впливу ці показники суттєво не змінилися. Загалом показники 56,62 % до навчання та 32,35 % після навчання виявились зависокими це свідчить про схильність до соціально-бажаної поведінки.

За шкалою екстраверсії суттєвих змін в кінці експерименту також не спостерігалось. Отже, властивості нервової системи та риси темпераменту в процесі навчальної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників дещо поліпшуються, але не зазнають суттєвих, статистично-значущих змін.

Результати дослідження за шкалою G “нормативність поведінки” багатofакторного особистісного опитувальника 16 PF Р. Кеттелла дозволяють нам проаналізувати зміни, що відбулися у особистісному факторі, який входить до морального компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності впродовж навчання.

Таблиця 3.3

**Порівняльний аналіз особистісних рис пожежних-рятувальників
(фактор G за тестом 16 PF Р. Кеттелла)**

Шкала	Середні тенденції <i>I вимір</i>	Інтерпретація	Середні тенденції <i>II вимір</i>	Значущість і напрямок зсуву даних
G	M = 6,50 SD = 1,13	висока нормативність поведінки, наполегливість та обов’язковість	M = 7,65 SD = 1,32	p = 0,000 значуще підвищився

Фактор G стосується нормативності поведінки особистості. Даний показник характеризує особливості емоційно-вольової сфери (наполегливість, організованість) і регуляції соціальної поведінки (прийняття або ігнорування моральних норм). Нас особливо цікавила оцінка за даним фактором, оскільки в його зміст включені питання щодо ретельності виконання робочих обов’язків. Необхідною професійно-значущою особистісною властивістю пожежного-рятувальника є врівноваженість, несхильність до впливу почуттів та обставин, сумлінність у виконанні робочих завдань, розвинуте почуття обов’язку і відповідальності. Опитувані від початку мають достатньо високий рівень нормативності поведінки – у вибірці не було діагностичного показника нижчого за 5 стенів; середня оцінка у першому тестуванні складає 6,5. 23,5 % опитуваних на початку дослідження мали високий показник фактору G (який при цьому не перевищував 8 стенів). Після реалізації програми максимум у

вибірці зріс до 10, а частка високих оцінок збільшилася до 52,9 % (зсув значущий при $p=0,000$). Отже, внаслідок впровадження програми сумлінність і усвідомленість поведінки майбутніх пожежних-рятувальників значуще зростає. Людина стає більш вимогливою як до себе, так і до інших. Водночас, зменшується гнучкість по відношенню до соціальних і моральних норм, свобода особистості від впливу групи. Скоріше за все, майбутні пожежні-рятувальники свідомо починають підпорядковуватись правилам, адже розуміють їх важливість для здійснення рятувальних операцій та співпраці у команді.

Таким чином, проведена програма мала достовірний позитивний вплив на формування морального компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

3.3. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних-рятувальників в межах вольового компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності

В межах вивчення вольового компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності нас цікавила **Шкала педантичності** особистісного опитувальника Леонгарда-Шмішека (див. рис. 3.2 та табл. 3.1).

На початку дослідження 43,40 % опитуваних демонстрували високі показники педантичності, а у була 9,56 % виявлена акцентуація характеру, пов'язана з підвищеною ригідністю та інертністю психічних процесів. Ці особи відрізняються перебільшеною прихильністю до певного встановленого порядку або плану дій, при його порушенні відчувають роздратування. Такі особливості педантичних індивідів визначаються їх прагненням постійно контролювати ситуацію, спробам підпорядкувати своїй волі незалежні від них обставини. У розумних межах педантичність є перевагою в ділових питаннях (обережність, чіткість, закінченість, сумлінність), а також в сфері безпеки та турботи про здоров'я. Помірний рівень педантичності в роботі є позитивною

ознакою, він пов'язаний з такими соціально адаптивними рисами як надійність, акуратність, сумлінність; чітке дотримання норм; вимогливість до себе та інших; прагнення удосконалювати навички; здатність брати на себе відповідальність за здоров'я і благополуччя інших людей. Такі люди добре усвідомлюють відповідальність по відношенню до справи, яку їм доручено, до місця роботи, яке вважають за краще не змінювати протягом тривалого часу. Вони найпродуктивніші в стабільних ситуаціях, де можна реалізувати поставлені завдання відповідно до інструкцій або встановлених вимог.

Але водночас, з педантичним типом пов'язані наступні *дезадаптивні особливості*: труднощі в ухваленні рішень та адаптації в нових умовах; формалізм (надає перебільшеного значення зовнішній стороні справи, дрібницям); схильність до самозвинувачення; нерішучість, боязнь нещасного випадку або помилки; уникнення вчинків (передбачлива виваженість перетворюється в безплідні роздуми); інертність психічних процесів, довге переживання травматичних подій. Стресогенними ситуаціями для таких осіб виступають відсутність чітких інструкцій і переліку вимог; підвищені навантаження; умови вибору з великою кількістю альтернатив та обмеженнями часу; висока відповідальність за інших людей або результат роботи групи [186]. Отже, прояви педантичності є особливо небажаними в діяльності пожежного-рятувальника, особливо в екстремальній ситуації, коли потрібне прийняття відповідальних рішень та їх швидка реалізація. Крім того, така позиція призводить до постійного внутрішнього напруження, не дозволяє розслабитися і відключитися від робочих проблем, що пришвидшує професійне вигоряння фахівців ДСНС.

Внаслідок проходження програми ми спостерігаємо значущий зсув даних – при другому тестуванні результати 71,3 % майбутніх пожежних-рятувальників за даним типом відповідають рівню соціально-адаптивних рис (достовірність зміни складає 0,001).

Результати опитувальника **«Інтерперсональний діагноз»** Т. Лірі дозволили нам визначити стиль міжособистісної поведінки опитуваних, що

базується як на усвідомленому самоконтролі та оцінках значущих інших, так у на неусвідомлених ідентифікаціях з «образом героя».

Частотний аналіз рівня прояву діагностованих рис та описова статистика у вибірці представлені в додатках Ж та К. Наступна таблиця узагальнює отримані результати:

Таблиця 3.4

Зсув середніх тенденцій за Методикою діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі, версія Л. М. Собчик)

Шкала	Середні тенденції <i>I</i> вимір	Середні тенденції <i>II</i> вимір	Значущість зсуву даних	Інтерпретація
I. Лідерський-Владний	M = 10,97 SD = 1,27	M = 7,53 SD = 1,11	p = 0,000	екстремально-високий рівень домінантності у стосунках
II. Незалежний-Егоїстичний	M = 7,68 SD = 1,09	M = 5,24 SD = 0,92	p = 0,000	адаптивно-прийнятна орієнтованість на себе
III. Прямолінійний-Ворожий	M = 7,82 SD = 1,62	M = 5,50 SD = 0,99	p = 0,000	наполегливість, вимогливість
IV. Недовірливий-Скептичний	M = 4,03 SD = 2,85	M = 3,15 SD = 2,03	p = 0,123	відсутність відчуження від людей та світу
V. Скромний-Поступливий	M = 6,62 SD = 1,56	M = 5,97 SD = 0,87	p = 0,023	здатні до підпорядкування з урахуванням ситуації
VI. Керований-Залежний	M = 7,15 SD = 1,18	M = 5,53 SD = 0,75	p = 0,000	потреба у допомозі, довірі та визнанні з боку навколишніх
VI I. Доброзичливий-Конвенціональний	M = 9,74 SD = 1,24	M = 6,71 SD = 1,41	p = 0,000	зниження надмірної причетності, орієнтація на співробітництво в групі
VIII. Відповідальний-Альтруїстичний	M = 10,9 SD = 1,32	M = 7,74 SD = 0,86	p = 0,000	готовність допомагати, гіпер-відповідальність
<i>Вектор V</i> «Домінантність»	M = 9,52 SD = 3,52	M = 4,56 SD = 2,25	p = 0,000	лідерські риси
<i>Вектор G</i> «Доброзичливість»	M = 6,34 SD = 3,51	M = 4,59 SD = 2,89	p = 0,020	емоційна теплота у стосунках

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$

I. За *шкалою* «Авторитарність» жоден з опитуваних не отримав низької оцінки балу при первинному тестуванні. 83,09 % майбутніх пожежних-рятувальників оцінили себе як домінантних, енергійних, компетентних, авторитетних лідерів, успішних у справах, що вимагають до

себе поваги. В 14 випадках (що складає 10,29 % вибірки), виявлена акцентуація поведінкових стереотипів – владний, навіть диктаторський тип особистості, що прагне бути лідером у всіх видах групової діяльності, наставляє та повчає інших, покладається виключно на свою думку і не вміє приймати поради інших. Можливим негативним наслідком подібної акцентуації може стати переоцінка власних можливостей, що загрожує небезпекою при здійсненні діяльності в екстремальних умовах. Після навчання оцінки за шкалою значуще знизилася у всіх майбутніх пожежних-рятувальників і в 77,21 % випадків стали відповідати середньому рівню (впевнена у собі, завзята і наполеглива людина).

II. За *шкалою «Незалежність»* спостерігаємо у вибірці показники середньо-високого рівня (розкид даних 5-9 балів). Це характеризує опитуваних як достатньо орієнтованих на себе та схильних до суперництва (72,79 % показників на адаптивному рівні). У 25,00 % опитаних при першому тестуванні виявлена акцентуація, що свідчить про особистісну дисгармонію, котра проявляється у самозадоволеності, почутті вищості стосовно навколишніх, схильності до відокремленої позиції в групі. Після формувального впливу показники шкали значуще зсунулися в бік зменшення, залишаючись переважно в межах адаптивного рівня ($p = 0,000$).

III. За результатами *шкали «Агресивність»* на початку навчання 28,68 % індивідуальних показників перевищували адаптивний рівень (при цьому акцентуацій у вигляді ворожості та асоціальної поведінки виявлено не було). Загалом, контингент тих, хто пройшов професійний відбір, можна охарактеризувати як вимогливих, прямолінійних, різких та суворих в оцінці інших людей. Наприкінці експерименту результати скоректувалися в бік нормалізації рівня агресивності майбутніх пожежних-рятувальників (достовірність зсуву = 0,000).

IV. *Шкала «Підозрілості»* має суттєвий розкид даних в межах адаптивного інтервалу від 0 до 8 балів. При первинному тестуванні 34,56 % опитаних отримали низькі оцінки (що виключає трактування результатів як

прояв невідвертості у відповідях). Отже, отримані результати свідчать про характерну особистісну характеристику майбутніх пожежних-рятувальників: переважну критичність по відношенню до оточуючого соціального середовища, скептицизм у судженнях та оцінках. Ми можемо розглядати цей феномен як своєрідну захисну реакцію – “товсту шкіру”, що готує особистість до сприйняття емоційно напружених, психотравмуючих ситуацій професійної діяльності. Після закінчення початкового етапу навчання середній показник у групі ще більше знизився (проте достовірність зсуву не сягає рівня статистичної значущості). При цьому індивідуальні параметри в деяких випадках змінилися досить суттєво – на 4-6 балів, що на нашу думку, свідчить скоріше про нестабільність вимірюваної характеристики, ніж про певні поведінкові зрушення.

V. За *шкалою «Поступливість» (керованість)* результати більшості опитуваних мають оптимально-середній рівень виразності, що свідчить про скромність, емоційну стриманість, здатність до підпорядкування і виконання покладених обов'язків. Несуттєве збільшення (до 9 балів) спостерігається у 20,59 % майбутніх пожежних-рятувальників при першому тестуванні – цей показник свідчить про порушення адаптивності поведінки в екстремальних умовах через схильність до почуття провини. Після навчання ми спостерігаємо корекцію всіх зафіксованих не адаптивних показників; в цілому дані свідчать про зменшення пасивності, опитувані стали менш схильні підкорятися зовнішньому впливу без урахування ситуації ($p = 0,023$) – див. таблицю 3.4.

VI. На початку дослідження розкид даних за *шкалою «Залежності»* складав 5-10 балів, 15,44 % опитаних при цьому відрізнялися загостреною невпевненістю в собі на рівні акцентуації. По закінченні навчання спостерігаємо значущі зміни – майбутні пожежні-рятувальники стали більш незалежні від інших, від чужої думки, здатні за потреби проявити опір ($p = 0,000$). Найсуттєвіші трансформації про цьому стосуються саме осіб з підвищеним рівнем конформності у спілкуванні. Отже, розроблена програма має значний корекційний ефект, що стосується формування внутрішньої

автономності та усунення невпевненості в міжособистісних стосунках. Очевидно, що проведення групових тренінгових занять сприяють зникненню невпевненості у формуванні стосунків із колегами.

VII. За *шкалою доброзичливості (співробітництва)* більшість опитуваних демонстрували підвищений рівень (69,12 %), у 13,24 % виявлений екстремально-високий прояв цієї якості. Загалом, в групі не було оцінки нижчої за 8 балів. Отже, до лав пожежних-рятувальників ДСНС від початку потрапляють особи, орієнтовані на прийняття і соціальне схвалення. Вони схильні до співпраці, прагнуть допомагати, заслужити визнання і любов, проявляють теплоту і дружелюбність у відносинах. Проте надмірна люб'язність, прагнення задовольнити вимоги всіх, “бути хорошим” без урахування ситуації є небажаною якістю для пожежного-рятувальника. Внаслідок цілеспрямованого впливу виразність цієї властивості зменшується до середнього, адаптивного рівня (достовірність зсуву даних у вибірці 0,000). Отже, формується гнучкість у вирішенні проблем і конфліктних ситуацій, усуваються внутрішні захисні механізми витіснення і придушення, значуще зменшується істероїдність рис характеру.

VIII. Остання шкала тесту Лірі вимірює альтруїстичність – готовність допомагати і співчувати оточуючим, приносити у жертву власні інтереси заради допомоги іншим. Ця риса має надвиразний, екстремальний прояв у більшості опитуваних (пояснюється тим же, що і попередній фактор – бажання отримати майбутню професію, допомагати людям, “романтичні” уявлення про професію). На початку навчання вони гіпервідповідальні, нав'язливі у своїй допомозі і занадто активні по відношенню до оточуючих (86,03 % майбутніх пожежних-рятувальників демонструють акцентуацію риси, ще у 6,62 % вона має екстремальний характер). Майбутні пожежні-рятувальники співчують всім і приймають на себе відповідальність за інших, що в майбутньому може сприяти швидкому емоційному вигорянню. Корекція цієї якості є обов'язковою для формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності. Програмою передбачені теоретичні та

практичні вправи на формування адекватних соціальних установок. Можемо впевнено констатувати, що наприкінці навчання гіперсоціальні установки майбутніх пожежних-рятувальників знижується до оптимального рівня. Вони відповідальні по відношенню до людей, вміють співчувати, заспокоїти або підбадьорити, при цьому здатні знаходити і підтримувати баланс інтересів в міжособистісній взаємодії.

Загальні тенденції зміни стилів міжособистісної поведінки майбутніх пожежних-рятувальників відображені на рис. 3.5.

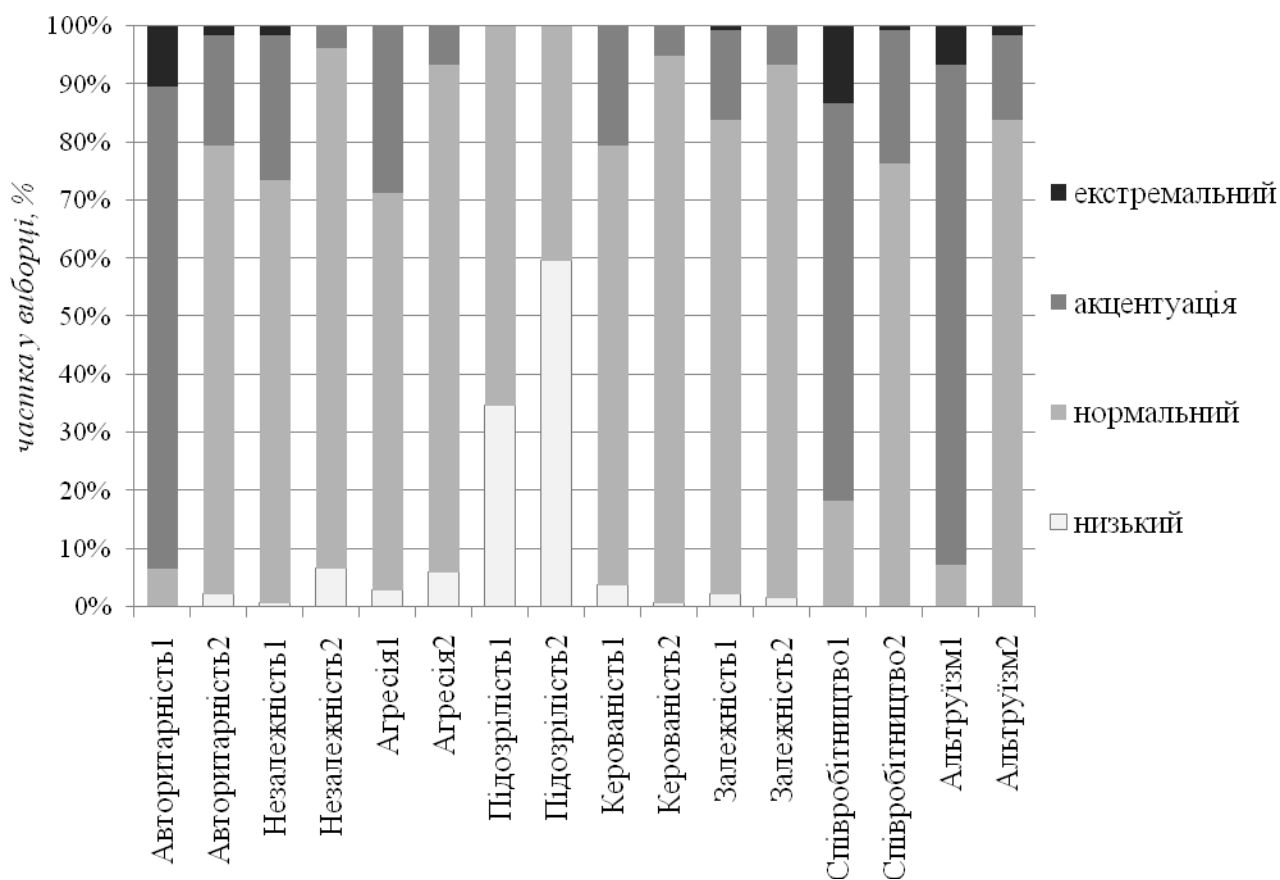


Рис. 3.5. Розподіл показників діагностики міжособистісних відносин до (1) та після (2) формувального впливу, N=136.

Стосовно розуміння результатів тесту Лірі корисна не стільки інтерпретація абсолютних величини даних, скільки орієнтація на переважання одних показників над іншими. Перші чотири типи міжособистісних відносин характеризуються переважанням неконформних тенденцій і схильністю до дез'юктивних (конфліктних) проявів (3, 4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і

домінування (1, 2). Інші чотири октанти представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність в контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6). Поглянемо на схему середніх показників вибірки, що відображає співвідношення основних тенденцій поведінки – рис. 3.6.



Рис. 3.6. Зміна профілю поведінки в міжособистісному спілкуванні впродовж формувального впливу.

Аналіз індивідуальних показників вектору V “Домінантність” та вектору G “Доброзичливість” дозволив виявити 44 особи (32,35 % вибірки), яким притаманний «комплекс Супермена» - сукупність інтерперсональних рис з однаково високими тенденціями лідерства та емоційної теплоти у стосунках (такими ми вважали показники більше за 7 балів). Після реалізації формувального впливу ці тенденції стали більш помірними – переважно за рахунок зниження виразності вектору доміантності ($p = 0,000$).

У підсумку можемо констатувати, що в результаті формувального впливу структура міжособистісних стосунків у вибірці стає більш унормованою, гнучкою та збалансованою. Важливо, що у піддослідних усувається “маска супергероя”, вони втрачають нереалістично-романтичні

уявлення про професію та себе в ній. В результаті проходження навчальної програми та психологічної підготовки встановлюється врівноважений баланс доброзичливості та доміантності в міжособистісних стосунках, що в даному випадку виступає важливим компонентом психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Під час обробки результатів тестування за *індивідуально-типологічним опитувальником Л. М. Собчик* найперше звертає на себе увагу значущість впливу соціальної бажаності на відповіді (зависокі оцінки за шкалою брехні у 55,94 % опитуваних). Це, з одного боку, суттєво знижує достовірність отриманих діагностичних показників. Проте ми тлумачимо цей показник дещо ширше – як компонент моральної спрямованості опитуваних, їх прагнення відповідати очікуванням та демонструвати найкращі результати як в професійному навчанні, так і в особистому зростанні.

Таблиця 3.5

Зсув середніх тенденцій за тестом ІТО Л. М. Собчик

Шкала	Середні тенденції <i>I</i> вимір	Інтерпретація	Середні тенденції <i>II</i> вимір	Значущість зсуву даних
Шкала брехні	M = 5,67 SD = 2,02	вплив соціальної бажаності на відповіді тестів та поведінку	M = 4,82 SD = 2,04	p = 0,029
Шкала агравації	M = 0,44 SD = 1,21	несхильність до підкреслення власних проблем	M = 0,56 SD = 0,82	p = 0,750
Екстраверсія	M = 6,79 SD = 2,19	перебільшене прагнення до спілкування	M = 6,76 SD = 1,61	p = 0,793
Спонтанність	M = 5,32 SD = 1,74	помірна розкутість поведінки, нормальне самоствердження	M = 5,12 SD = 1,36	p = 0,332
Агресивність	M = 4,44 SD = 1,69	впевнене відстоювання своїх інтересів	M = 3,88 SD = 1,59	p = 0,200
Ригідність	M = 4,71 SD = 1,75	стійкість до стресів та педантизм	M = 4,91 SD = 1,14	p = 0,537
Інтроверсія	M = 3,02 SD = 1,66	відсутність замкненості та соціальної пасивності	M = 3,12 SD = 1,12	p = 0,895
Сенситивність	M = 4,64 SD = 1,29	помірна чутливість до впливів оточуючого середовища	M = 4,38 SD = 1,04	p = 0,255
Тривожність	M = 3,21 SD = 1,12	обережність у прийнятті рішень, відповідальність	M = 2,88 SD = 0,97	p = 0,206
Емотивність	M = 5,65 SD = 0,94	мінливість настрою, нестійкість установок	M = 6,06 SD = 0,92	p = 0,065

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$

Дані за *шкалою агравації* свідчать, що майбутні пожежні-рятувальники загалом несхильні до підкреслення власних проблем. Отже, вони намагаються виглядати в очах оточуючих, особливо викладачів та керівництва, краще, ніж є насправді, найліпшим чином, відповідати їх очікуванням. Внаслідок проходження програми відвертість досить суттєво підвищилась – див. табл. 3.5. Ми вважаємо, що зсув відбувся за рахунок більш адекватного сприйняття своєї поведінки, формування реалістичних установок щодо себе та власних проблем – дані за шкалою агравації це підтверджують. В результаті вивчення цього питання постає питання про можливість включення цієї якості до морального компоненту психологічної готовності.

Із розподілу індивідуальних показників та узагальненого профілю, робимо висновок, що майбутнім пожежним-рятувальникам властивий сильний (гіперстенічний) тип поведінки. Опитувані постають як переважно екстравертовані особи, із збалансованим співвідношенням емоційної лабільності та стійкості до стресів; малотривожні на користь впевненої тенденції до самоствердження та відстоювання власних інтересів; при цьому достатньо сенситивні до впливів навколишнього середовища – див. рис. 3.7.

Шкала спонтанності, за попередньою гіпотезою, входить до вольового компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності. Нормальний (4-5 балів) показник за шкалою характеризує осіб з позитивною самооцінкою та прагненням до самоствердження. Підвищення показників до 7 балів проявляється в розкутості поведінки та потягу до лідерства; показники 8-9 балів виявляють високу імпульсивність. Вкупі з екстравертованістю та агресивністю цей фактор формує “сильний”, гіперстенічний тип поведінки. Таких осіб у вибірці виявлено 52,94 %.

Після проходження навчання індивідуальні показники змінюються не суттєво, причому ці зсуви мають різний напрямок. Пояснення відсутності змін ми знаходимо в тому, що в основі теоретичного обґрунтування тесту – опора

на вроджені властивості, які в процесі соціалізації трансформуються в риси характеру та особистісні властивості.

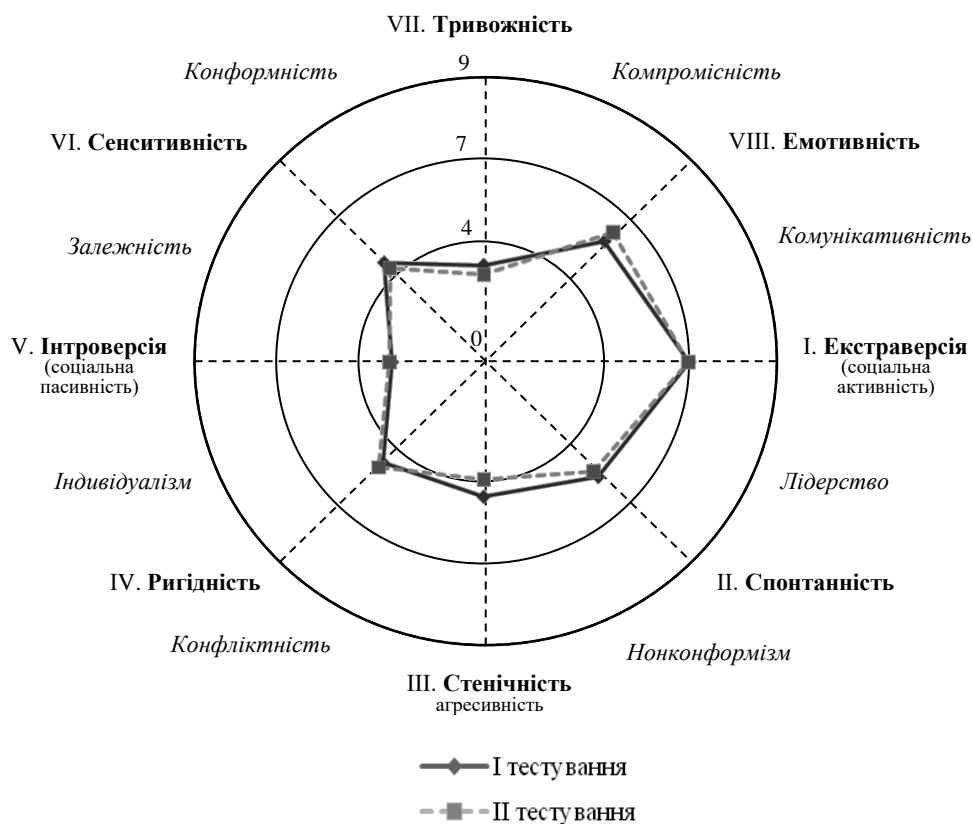


Рис. 3.7. Усереднений особистісний профіль слухачів курсів початкової професійної підготовки за методикою ІТО Л. Собчик.

Водночас, внаслідок формувального впливу зафіксована тенденція щодо збільшення показників за шкалою “Емотивність” ($p = 0,065$), що свідчить про емоційну лабільність, мінливість установок та мотивацій (на противагу ригідності), нестійкість настрою. Можливо, це побічний наслідок навчального впливу. Слід уточнити ці дані та надалі враховувати їх в підготовці кадрів.

Скорочений багатofакторний опитувальник для дослідження особистості **Міні-мульти** дав нам кількісні параметри, що входять в структуру вольового компоненту психологічної готовності до екстремального виду діяльності: шкала D – депресія та шкала Ма – гіпоманія. Індивідуальні оцінки ми інтерпретували відповідно до тестових норм чоловіків – див. додатки Ж та К.

Виявлено, що за *шкалою депресії* 72,06 % майбутніх пожежних-рятувальників мають показник більше 10 балів, що свідчить про тривожні очікування, відчуття невизначеної загрози, характер і час виникнення якої не піддається прогнозу, дифузні побоювання.

Таблиця 3.6

Середні тенденції особистісних рис пожежних (за тестом Міні-мульти)

Шкала	<i>I</i> вимір	Інтерпретація	<i>II</i> вимір	Значущість зсуву даних
Шкала D – депресія	M = 12,6 SD = 3,46	сенситивність, схильність до тривоги, високоморальність та сумлінність	M = 5,35 SD = 2,06	p = 0,000
Шкала Ма – гіпоманія	M = 6,26 SD = 3,45	тенденція до підвищення позитивного емоційного фону, енергетизація	M = 10,76 SD = 1,48	p = 0,075

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$.

Така особистісна властивість, вочевидь, є несприятливою для діяльності в екстремальних умовах. При перебуванні в екстремальних ситуаціях динаміка розвитку тривоги приблизно наступна: виникає відчуття внутрішньої напруженості, готовність до виникнення будь-якого несподіваного явища, яке, однак, ще не оцінюється як загрозливе. Наростання внутрішньої напруженості призводить до утруднення у виділенні значущих подразників, що проявляється в емоційній пригніченості. На пізніх етапах тривога змінюється страхом, відчуттям конкретної загрози, невідворотності насування катастрофи. При відсутності впевненості у собі найменша невдача призводить до відчуття відчаю. Людина може “піти у себе” і уникати контактів (однак, насправді, відчуває потребу в глибоких і міцних контактах з оточуючими; відгородженість в даному випадку – це прагнення уникнути розчарування). У ситуаціях фрустрації для них характерні інтрапунітивні реакції – відчуття провини, гнів, спрямований на себе, аутоагресія. На ситуацію дезадаптації реагує астеною, інертністю, пасивністю, відмовою від реалізації егоцентричних установок в складній конфліктній ситуації [187].

При формуванні психологічної готовності до екстремального виду діяльності ця риса має піддаватись корекції у першу чергу – частково це відбувається під час професійного навчання, при оволодінні необхідними навичками та уміннями. Чималу роль у зниженні негативних проявів відіграє програма психологічної підготовки, що містить конкретні заходи. Як показало повторне тестування, корекція підвищеної тривожності є дієвою – зсув даних надзвичайно виразний (наприкінці навчання усі опитувані демонструють середній рівень показника за шкалою депресії, достовірність складає 0,000).

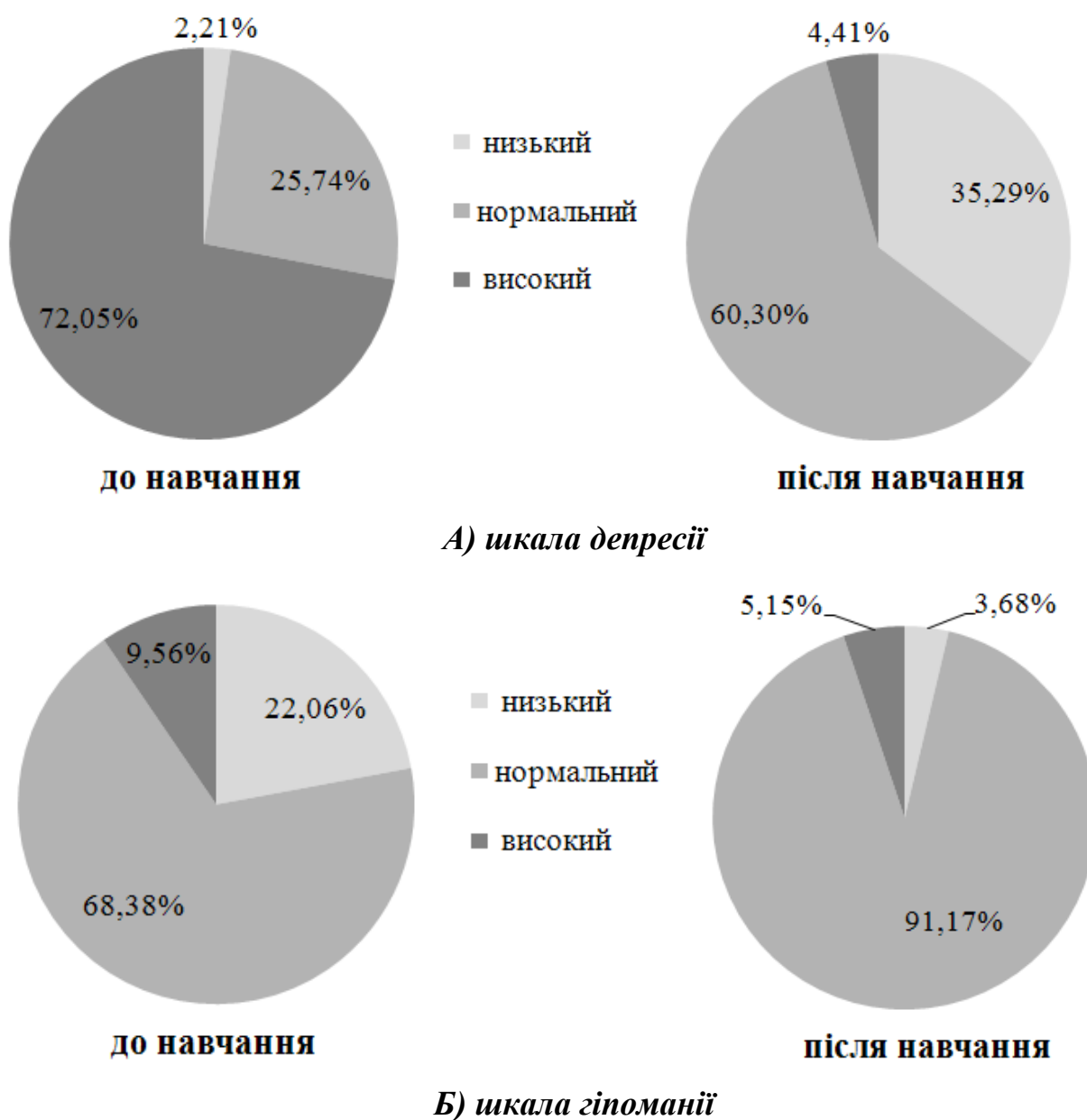


Рис. 3.8. Розподіл показників за шкалами тесту Міні-мульти до та після формувального впливу (N=136).

За *шкалою гіпоманії* (фоновий настрій та його залежність від обставин) індивідуальний розкид даних досить високий – у вибірці присутні як надзвичайно низькі, так і високі результати. Звертають на себе увагу випадки, коли показник за шкалою екстремально високий – див. рис 3.8. Для 9,56 % вибірки на початку навчання був характерний підвищений настрій та надмірна активність, що у випадку професійних деформацій загрожує дезадаптаціями поведінки у вигляді зниження працездатності, неефективної і не спрямованої діяльності, емоційного збудження, дратівливості (маніакально-депресивні реакції). Так само несприятливими є занижені показники за шкалою (менше 4 балів, таких у вибірці було виявлено 22,06 % на початку навчання), що свідчать про зниження активності і контактів з людьми.

Отже, внаслідок проходження програми емоційний фон майбутніх пожежних-рятувальників “вирівнюється”, його можна охарактеризувати як незначне підвищення активності. При другому тестуванні мода і медіана співпадають з середнім та складають 11 (див. додаток К). Ми розглядаємо це як адаптивний ресурс: піднесений настрій дає особистості внутрішню енергію для професійної та життєвої діяльності. Це допомагає призватися до частих змін, контактів з людьми незалежно від обставин.

Дані висновки підтверджуються результатами опитувальника Леонгарда-Шмішека – гіпертимна акцентуація (підвищений фон настрою) виступає внутрішнім ресурсом та запорукою ефективною для екстремального виду діяльності – див. табл. 3.1.

Детальний аналіз значущості кожного особистісного фактору за **багатофакторним особистісним опитувальником 16 PF Р. Кеттелла** дозволив нам описати зміни, що відбулися у межах вольового компонента серед майбутніх пожежних-рятувальників впродовж навчання.

Для порівняльного аналізу результатів на початку та в кінці формувального експерименту ми використовували «сирі» бали за шкалами – дані представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

**Узагальнений портрет особистісних рис пожежних-рятувальників
за тестом 16 PF Р. Кеттелла (вольовий компонент)**

Шкала	Середні тенденції <i>I вимір</i>	Інтерпретація	Середні тенденції <i>II вимір</i>	Значущість і напрямок зсуву даних
B	M = 6,82 SD = 2,35	достатня оперативність мислення і загальний рівень ерудиції	M = 7,56 SD = 2,29	p = 0,159 не змінився
C	M = 6,62 SD = 0,82	регульована емоційність, стійкість до фрустрації, працездатність	M = 7,88 SD = 1,22	p = 0,000 значуще збільшився
E	M = 5,38 SD = 1,28	рух від м'якої коректності до впертої незалежності	M = 6,71 SD = 1,31	p = 0,000 значуще збільшився
F	M = 5,76 SD = 1,61	рух від стриманості до експресивності, життєрадісності	M = 7,35 SD = 1,18	p = 0,000 значуще збільшився
I	M = 4,26 SD = 1,33	відсутність вразливості при збереженні емоційної чутливості	M = 4,17 SD = 0,94	p = 0,540 не змінився, нормалізація
L	M = 4,38 SD = 1,89	довірливість, відкритість, відсутність конкурентності	M = 3,94 SD = 1,43	p = 0,238 не змінився
N	M = 6,00 SD = 1,65	вміння поводитись, тактовність та витримка у спілкуванні	M = 5,68 SD = 1,68	p = 0,279 не змінився
O	M = 5,88 SD = 2,09	спокійний настрій, відсутність тривоги та самозвинувачення	M = 4,61 SD = 1,56	p = 0,000 значуще поліпшився
Q1	M = 4,62 SD = 1,43	відсутність радикалізму, повага до правил і авторитетів	M = 3,94 SD = 1,59	p = 0,016 значуще змінився
Q3	M = 7,76 SD = 1,33	високий самоконтроль, виразні вольові характеристики	M = 8,50 SD = 0,99	p = 0,002 значуще посилюється

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$

Фактор С вимірює емоційну стабільність особистості (вольовий компонент). Ця характеристика співвідноситься з поняттям сильної нервової системи за І. Павловим; вона виступає професійно-необхідною якістю для фахівців ДСНС. В результаті попереднього відбору всі майбутні пожежні-рятувальники мають рівень психоемоційної стійкості в діапазоні від середньо-високого до високого – розкид даних у вибірці 6-9 стевів (описова статистика

представлена у додатку К). Після проходження курсів початкової професійної підготовки загальний рівень емоційної стабільності став значно вищим, достовірність зсуву даних складає 0,000 – див. табл. 3.7. Цей результат є цілком очікуваним, адже навчання передбачає тренування навичок прийняття рішень, зміцнення стресостійкості, формування емоційної зрілості. Суттєве збільшення оцінок за фактором “Сила Я” ми спостерігаємо у 61,8 % майбутніх пожежних-рятувальників, в іншій частині він залишається на тому самому рівні (достатньо високому). Особистісний розвиток у напрямку С+ дозволяє майбутнім пожежним-рятувальникам адаптуватися до високих психоемоційних навантажень, а також поліпшує здатність дотримання моральних норм.

Оцінки за **фактором E** (підпорядкованість – домінантність) на початку експерименту демонстрували у вибірці переважно помірний рівень: середнє в групі 5,38, високих оцінок не було виявлено, низьких – 11,8 %. Після проходження навчальної програми цей параметр значуще змінився в бік збільшення ($p = 0,000$). Отже, вже на початковому етапі навчання суттєво розвинулись такі якості майбутніх пожежних-рятувальників як самостійність, незалежність, наполегливість (аж до конфліктності), схильність до авторитарної поведінки, а також загальна потреба в самоствердженні. Опитувані стали менш схильні поступатися іншим, більш автономно мислити і керуватися власними правилами поведінки. Слід відзначити, що оцінки за фактором E залежать від соціального статусу та віку особистості, що дозволяє розглядати описані зміни не лише в контексті формування готовності до екстремального виду діяльності, а загалом як індикатор психологічної зрілості особистості.

Фактор F (безтурботність – заклопотаність) орієнтований на вимір емоційної забарвленості і динамічності в процесах спілкування. При первинному тестуванні переважна більшість майбутніх пожежних-рятувальників (85,3 %) мала середні оцінки за фактором (4-7 стевів), що свідчать про тверезу обережність та розсудливість, стриманість в прояві

емоцій. При вторинному тестуванні ми спостерігали збільшення показника експресивності у 82,4% майбутніх пожежних-рятувальників, причому це збільшення має досить велику кількісну виразність. Достовірність зсуву даних відповідно критерію Вілкоксона складає 0,000. Отже, впродовж чотирьох місяців навчання суттєво зменшилась обережність у виборі партнера по спілкуванню. Опитувані стали життєрадіснішими та оптимістичнішими у сприйнятті дійсності. Значуще зростає емоційна значущість соціальних контактів, експансивність та яскравість у відносинах, динамічність спілкування, прояви ефективного лідерства. Скоріше за все, ці зміни є вторинними, похідними від інших трансформацій особистості, пов'язаних з формуванням компонентів психологічної готовності до екстремального виду діяльності. В даному випадку цікаво, що жоден опитуваний не демонструє надвисокої виразності фактору, що б свідчило про безтурботну імпульсивність, нерозсудливість або безладність. Навпаки, ті опитувані, що мали стенове значення 10 за Фактором F, у другому вимірюванні знизили показник вбік стриманості. Отже, зміни, які відбулися, дійсно свідчать про оптимізацію психологічного стану – загальне збільшення енергетики спілкування, ентузіазму, що має адаптивну мету та спрямованість на подолання проблем.

Фактор Н «сміливість-боязкість» характеризує ступінь активності людини в соціальних контактах. Ця особистісна риса є важливим компонентом психологічної готовності до екстремального виду діяльності, оскільки визначає чутливість людини до зовнішньої загрози (поліус Н-). Опитувані на початку експерименту мали значущі індивідуальні відмінності (розкид показника Н від 1 до 10 стенів). Цей фактор найбільше потребував корекції, бо 38,2 % майбутніх пожежних-рятувальників на початку навчання демонстрували виразну *тректію*: боязкість та обережність, емоційну стриманість, соціальну пасивність, підвищену чутливість; були схильні до індивідуального стилю діяльності та спілкування у вузькому колі. Після

проходження навчальної програми маємо зсув даних за вектором Н+, рівень достовірності якого складає 0,000.

Отримані результати переконливо свідчать про те, що майбутні пожежні-рятувальники стали менш чутливими до загроз, що є необхідним компонентом готовності до ризиків професії. Після проходження тренінгу ми спостерігали, що 50 % майбутніх пожежних-рятувальників проявляли у поведінці достатню сміливість і активність. Відповідно до результатів методики 16 PF, вони стали швидше приймати самостійні рішення, готові до ризику і співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, вміють витримувати емоційні навантаження, розкривають власні лідерські якості. Водночас, треба враховувати, що фактор Н має генетичне походження і відображає активність організму і особливості темпераменту. Тому зсув діагностичних показників від 3 до 9-10 стенів є недостовірним і, скоріше за все, відображує специфічну реакцію на початок професійного навчання, перебільшення власних можливостей. Такий «комплекс Супермена» ми спостерігаємо у восьми випадках (тобто у 23,5 % вибірки). Найбільш оптимальним для майбутніх пожежних-рятувальників ми вважаємо рівень виразності фактору Н в діапазоні 6-8 стенів, адже подальше збільшення може призводити до недбалості, ігнорування деталей та сигналів про небезпеку.

Стосовно **Фактору І**, котрий Р. Кеттелл визначав як “запрограмовану емоційну чутливість” статистично значущих змін у вибірці не відбулося. Загалом ми спостерігаємо двосторонній зсув індивідуальних показників в бік нормалізації виміру “м’якосердя – суворості”: низькі показники дещо збільшуються, а зависокі знижуються. При другому опитуванні мода у вибірці складає 5 стенів, що характеризує особистість достатньо несентиментальну та раціональну, яка зберігає чутливість по відношенню до оточуючих, не є занадто черствою або безжальною. Подібні завдання не ставилися при складанні психологічної програми, але ми вважаємо цінним додатковим результатом зсув виявлених показників “жорсткості” в бік більшого співпереживання і розуміння інших людей (двадцять випадків, тобто 14,71 %

спостережень), адже це профілактика професійних деформацій у майбутньому. При цьому максимальна оцінка в обох вимірюваннях не перевищує 6 стенів (це характеризує вибірку в цілому як сильних, незалежних, раціональних та реалістичних осіб, несхильних до рефлексії та несензитивних до емоційних проявів).

За Факторами: **L** (довірливість – підозрілість), **N** (прямолінійність – дипломатичність), у групі не відбулося значущих змін – табл. 3.7. Загалом майбутні пожежні-рятувальники відрізняються високою терпимістю та відкритістю у стосунках, відсутністю зайвих захистів та емоційної напруженості (L-), що зумовлює вміння працювати у групі. Ступінь тактичної майстерності у спілкуванні має значну індивідуальну виразність, але загалом проявляється на рівні вищому за середній (N+).

Відповідно до показників **Фактору O** 26,5 % майбутніх пожежних-рятувальників на початку навчання мали зависокий рівень тривожності (8-10 стенів: комбінація симптомів іпохондрії і неврастенії з переважанням страхів). Вони відчували нестійкість настрою, заклопотаність і напруженість, легко втрачали самовладання у складних життєвих ситуаціях, були невпевнені в собі, схильні до передчуттів та самобичування, мали чутливість до схвалення оточуючих. Ця особливість перешкоджає формуванню психологічної готовності до екстремального виду діяльності, адже людина переживає невдачі, що неминучі у роботі пожежних-рятувальників, як внутрішній конфлікт, схильна до почуття провини і невдоволення собою (тенденції аутопунітивності). У складних обставинах такі особи можуть бути схильні до депресій, невротизації та алкоголізації. Після проходження програми підготовки рівень тривожності у вибірці значуще знизився ($p=0,000$). Можемо впевнено стверджувати, що психологічні впливи, спрямовані на формування впевненості в собі і в своїх силах дійсно є ефективними. При вторинному тестуванні 23,5 % опитуваних (порівняно з 5,88 % при першому вимірі) демонструють виразну *гіпертимію*, тобто вони навчилися “керувати своїми невдачами” не сприймають поразки у діяльності як внутрішній конфлікт;

життєрадісні, небоязливі, спокійні; у них відсутні тривожне каяття, почуття провини і тривоги.

Фактор Q3 вимірює рівень внутрішнього контролю або імпульсивності поведінки, інтегрованість особистості. Ця риса, від початку притаманна опитуваним (55,9 % продемонстрували виразний, високий самоконтроль), в процесі навчання ще більше посилюється. Достовірність зсуву даних складає 0,002. Високий рівень самоконтролю є неодмінною професійною рисою представників екстремальних професій, де потрібні рішучість, об'єктивність і врівноваженість. Цей фактор є одним з найбільш важливих для прогнозу успішності діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. Цілеспрямованість, сильна воля, вміння контролювати свої емоції і поведінку, соціальна точність та інтегрованість потребують від особистості чітких принципів і переконань, а також певних внутрішніх зусиль. Розроблена програма в достатній мірі підтримує формування (в даному випадку вдосконалення) цих якостей.

3.4. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних-рятувальників в межах комунікативного компонента після впровадження програми формування психологічної готовності

Визначення комунікативного компонента психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників нами проводилось за допомогою опитувальника 16 PF Р. Кеттелла (Фактор А, Н, Q2), опитувальника “Комунікативні та організаторські здібності” (КОЗ) та шкали екстраверсії особистісного опитувальника Г. Айзенка.

Фактор А тесту 16 PF (інтенсивність вираження власних почуттів, товариськість людини в малих групах і здатність до встановлення безпосередніх контактів) входить в комунікативний компонент психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. За результатами первинного тестування загалом 47,1 % опитаних мали середню виразність показника *афектотимії* (стеніві бали від 4 до 7 –

див додаток Ж), решта 52,9 % мали профіль А+, тобто виразну орієнтацію на людей, на соціальне схвалення, готовність до співпраці, легкість у пристосуванні (ця якість включена у професійний відбір, виступає професійно важливою якістю). Після проходження навчання показник товариськості ще більше підвищився у 32,4% майбутніх пожежних-рятувальників. Разом з тим відбулося зрушення в протилежний бік (стриманість та відокремленість), яке ми спостерігали у 38,2 % піддослідних. Через це загальне співвідношення осіб з різним рівнем виразності афектотимії залишилось приблизно тим самим. На статистичному рівні результати вибірки не демонструють різниці до та після навчання ($p=0,504$) – див. табл. 3.8.

Таблиця 3.8

**Порівняльний аналіз особистісних рис пожежних-рятувальників
за тестом 16 PF Р. Кеттелла (комунікативний компонент)**

Шкала	Середні тенденції <i>I вимір</i>	Інтерпретація	Середні тенденції <i>II вимір</i>	Значущість і напрямок зсуву даних
А	M = 7,29 SD = 1,89	емоційна сприйнятливність, інтерес до людей, доброзичливість	M = 7,14 SD = 2,03	$p = 0,504$ не змінився
Н	M = 4,79 SD = 2,28	рух від обережності до сміливості, прийняття загроз, соціабельність	M = 7,26 SD = 1,44	$p = 0,000$ значуще збільшився
Q2	M = 3,00 SD = 1,39	рух від конформізму до усвідомленої автономності	M = 6,03 SD = 1,51	$p = 0,000$ значущі зміни

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона. Про значущі зміни свідчить p -рівень $\leq 0,05$

Фактор Н (сміливість-боязкість) характеризує ступінь активності людини в соціальних контактах. Ця особистісна риса є важливим компонентом психологічної готовності до екстремального виду діяльності, оскільки визначає чутливість людини до зовнішньої загрози (полюс Н–). Опитувані на початку експерименту мали значущі індивідуальні відмінності (розкид показника Н від 1 до 10 стевів). Цей фактор найбільше потребував корекції, бо 38,2% майбутніх пожежних-рятувальників на початку навчання демонстрували виразну *тректію*: боязкість та обережність, емоційну

стриманість, соціальну пасивність, підвищену чутливість; були схильні до індивідуального стилю діяльності та спілкування у вузькому колі. Після проходження навчальної програми маємо зсув даних за вектором Н+, рівень достовірності якого складає 0,000.

Стосовно **Фактору Q2** (самодостатність – соціабельність) ми спостерігали найбільш сильний зсув даних у вибірці до та після навчання ($p = 0,000$). При цьому змінилася спрямованість фактору – на початку дослідження 61,8% опитуваних демонстрували виразний конформізм (1-3 стени): залежність від думки і вимог групи, прагнення працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, низьку самостійність, орієнтацію на соціальне схвалення. Повторне тестування не виявило жодної особи з виразною залежністю від групи, натомість 88,2% демонструють “золоту середину” у вимірі самостійності. Отже, внаслідок формувального впливу протягом початкового професійного навчання та психологічної підготовки ми спостерігаємо достовірне збільшення усвідомленості у виборі лінії поведінки: незалежність, орієнтацію на власні рішення, самостійність, прагнення мати власну думку (залишаючись при цьому пов’язаним із іншими членами команди).

За результатами першої діагностики за опитувальником **“Комунікативні та організаторські здібності”** (КОЗ) (див. додаток Ж) 16,18 % опитаних мали рівень *комунікативних умінь*, нижчий за середній, і 5,14 % - низький. Ці особи потребують додаткових зусиль для розвитку відповідних професійних умінь (через те, що почувають себе скуто в колективі; мають труднощі у встановленні контактів з людьми; не проявляють ініціативу в спільній діяльності). За шкалою *організаторських умінь* при первинному тестуванні 44,85 % майбутніх пожежних-рятувальників демонструють результати, нижчі за середній рівень, і 9,55 % - низький (норми оцінювання в цьому випадку дещо більш суворі). Ймовірно, ці особи здатні зорієнтуватися та не розгубитися в новій обстановці, прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Проте потенціал цих здібностей не відрізняється високою стійкістю.

Переважна більшість слухачів демонструє середній та високий рівень прояву комунікативних здібностей. Отже, вони прагнуть до контактів з людьми, прагнуть розширити коло своїх знайомств, швидко знаходять друзів, допомагають навколишнім, проявляють ініціативу в спілкуванні.

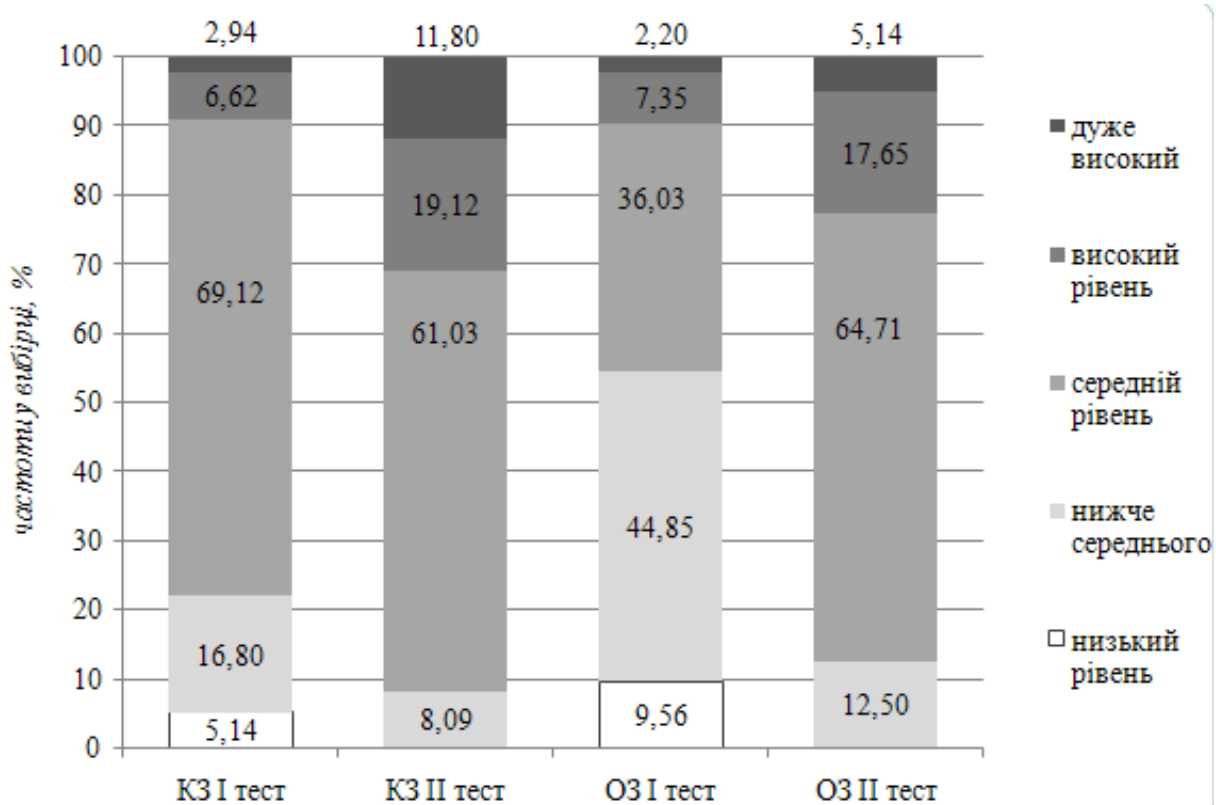


Рис. 3.9. Частотний розподіл показників комунікативних та організаторських здібностей на різних етапах експерименту (N=136).

Внаслідок проходження підготовчої програми 100% майбутніх пожежних-рятувальників покращили самооцінку своїх комунікативних та організаторських здібностей. Отже, ці схильності майбутніх пожежних-рятувальників можна та необхідно розвивати і вдосконалювати.

Результати повторного тестування переконливо демонструють, що за обома шкалами КОЗ показники як кожного опитуваного, так і вибірки в цілому суттєво зростають ($p = 0,000$) – див. табл. 3.9. В цьому випадку напрямок зміни результатів в усіх спостереженнях однаковий – зростання показника, отже опитувані починають більш впевнено оцінювати власні прояви комунікативності і організаторських умінь.

Таким чином, можна впевнено стверджувати, що внаслідок проходження програми на первинному етапі навчання слухачі значуще збільшують професійно-важливі властивості та здібності, що стосуються швидкої орієнтації у новій обстановці знаходження контакту у спілкуванні з незнайомими людьми, прийняття самостійних рішень та організації ефективної допомоги в екстремальній ситуації. Майбутні пожежні-рятувальники стають більш наполегливі; вони самі починають шукати справи і завдання, що б задовольняли їх потребу в комунікації і організаторській діяльності.

Таблиця 3.9

Середні тенденції комунікативно-організаторських здібностей пожежних

Шкала	<i>I вимір</i>	<i>II вимір</i>	Напрямок зміни	Значущість зсуву даних
Комунікативні уміння	M = 0,58 SD = 0,12	M = 0,70 SD = 0,12	значуще збільшився	p = 0,000
Організаторські уміння	M = 0,55 SD = 0,09	M = 0,68 SD = 0,08	значуще збільшився	p = 0,000

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$.

Шкала Екстраверсії-Інтраверсії особистісного опитувальника Г. Айзенка за нашою попередньою гіпотезою входить до комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників. Вона представляє собою психологічну характеристику, полюси якої відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на суб'єктивний внутрішній світ. Аналізуючи індивідуальні результати, ми виявили, що загалом 50 осіб, тобто 36,76 % майбутніх пожежних-рятувальників належать до виразного і яскравого екстравертного типу (про це свідчать показники більші за 15 балів) – див. додаток Ж та табл. 3.10. Їм властиві товариськість, широке коло знайомств, необхідність у контактах, безтурботність та оптимізм. Водночас, такі особи схильні діяти під впливом моменту, запальні, не контролюють свої емоції, схильні до ризикованих

вчинків Вони віддають перевагу руху і дії, можуть проявляти тенденцію до агресивності (що підтверджується результатами тесту Т.Лірі). Водночас, загалом 42 особи, тобто 23,5 % демонструють виразну та глибоку інтровертність (спокій, стриманість, схильність до самоаналізу та порядку); решта опитуваних відносяться до середнього, змішаного типу.

Таблиця 3.10

Розподіл частот за шкалою екстраверсії Особистісного опитувальника

Г. Айзенка (число осіб та %)

<i>Рівні вираженості екстраверсії (за діагностичними нормами методики)</i>			I тестування	II тестування
більше 19	яскравий екстраверт	<i>кількість</i>	19	15
		<i>%</i>	13,97 %	11,03 %
15 до 18	екстраверт	<i>кількість</i>	31	29
		<i>%</i>	22,79 %	21,32 %
10 до 14	середнє значення	<i>кількість</i>	54	83
		<i>%</i>	39,71 %	61,03 %
6 до 9	інтроверт	<i>кількість</i>	21	8
		<i>%</i>	15,44 %	5,88 %
менше 5	глибокий інтроверт	<i>кількість</i>	11	1
		<i>%</i>	8,09 %	0,73 %
Усього:		<i>кількість</i>	136	136
		<i>%</i>	100 %	100 %

Після закінчення навчання зміна результатів у вибірці не має статистично-значущого характеру. Це цілком зрозуміло, адже відомо, що тест Айзенка насправді діагностує не риси особистості, а темпераментні характеристики. Очевидно, що змінити конституційні психічні властивості жодна навчальна програма не здатна. Проте ми можемо вдосконалити поведінкові прояви на основі наявних особливостей нервової системи – цей ефект підтверджується діагностичними даними інших опитувальників (тест Лірі, тест Кеттелла).

Отримані дані свідчать про труднощі психологічного впливу на базові, темпераментні характеристики особистості. Проте деяка оптимізація все ж

таки відбувається – зменшується виразність крайніх проявів, ми бачимо зменшення розкиду даних (табл. 3.2, 3.10, додаток Ж та К).

Таким чином, складові комунікативного компоненту психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності піддаються формувальному впливу лише частково – в тому, що стосується характерологічних здібностей, навичок та умінь соціальної взаємодії, форсування усвідомленої лінії поведінки у команді. Конституційні риси темпераменту при цьому мало піддаються впливу. Це ставить додаткові актуальні завдання психологічного забезпечення діяльності служби ДСНС, а саме – формування рятувальних команд з урахуванням конституційних властивостей нервової системи їх членів.

3.5. Трансформаційні процеси, що відбулися у майбутніх пожежних-рятувальників в межах мотиваційного компоненту після впровадження програми формування психологічної готовності

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова ми використали для діагностики властивостей предметно-діяльнісного і комунікативного аспектів темпераменту. Середні тенденції за результатами первинної та вторинної діагностики відображені у таблиці 3.11. Проведена авторська програма має ряд значущих позитивних ефектів.

Результати ОСТ дали нам змогу побачити, що внаслідок проходження програми суттєво зріс показник *соціальної ергічності* ($p = 0,000$) – у опитуваних був сформований новий рівень потреби в соціальних контактах, прагнення до лідерства, відбулося освоєння соціальних форм діяльності, розвилася схильність до сприйняття світу через комунікацію. Отриманий результат узгоджується з даними інших інструментів – опитувальника КОЗ, 16 PF, Інтерперсонального діагнозу Лірі та Індивідуально-типологічного опитувальника Л. Собчик.

Слід відмітити загальне зменшення емоційності як функціональної темпераментної властивості ($p = 0,014$): чутливості до невдач у роботі, до розбіжностей між запланованим і реальним результатом, внаслідок чого майбутні пожежні-рятувальники стають більш впевнені і спокійні. Ще більшою мірою це стосується соціальної емоційності ($p = 0,005$): достовірно знижується чутливість до невдач у спілкуванні, значущість зовнішніх оцінок, невпевненість в комунікативних ситуаціях.

Таблиця 3.11

Зсув середніх тенденцій за тестом структури темпераменту В. Русалова

Шкала	Середні тенденції I вимір	Інтерпретація	Середні тенденції II вимір	Значущість зсуву даних
Ергічність	M = 8,12 SD = 1,92	виразна потреба в освоєнні предметного світу, прагнення до розумової та фізичної праці	M = 8,68 SD = 1,55	$p = 0,081$
Соціальна ергічність	M = 5,97 SD = 1,98	збільшення потреби в соціально-активній поведінці	M = 8,44 SD = 2,00	$p = 0,000$
Пластичність	M = 7,18 SD = 2,72	індивідуальна виразність перемикання між різними видами діяльності та мислення	M = 7,79 SD = 2,33	$p = 0,159$
Соціальна пластичність	M = 6,88 SD = 2,05	легкість перемикання в процесі спілкування	M = 6,03 SD = 1,27	$p = 0,010$
Темп	M = 6,32 SD = 2,22	достатня швидкість виконання завдань, темп поведінки	M = 7,09 SD = 2,21	$p = 0,091$
Соціальний темп	M = 6,14 SD = 2,16	мовленнєва швидкість та можливості	M = 7,29 SD = 1,69	$p = 0,009$
Емоційність	M = 6,38 SD = 2,90	зменшення чутливості до невдач у роботі	M = 5,50 SD = 2,81	$p = 0,014$
Соціальна емоційність	M = 5,94 SD = 3,14	зниження емоційної чутливості в комунікативній сфері.	M = 5,11 SD = 2,76	$p = 0,005$
Контрольна шкала	M = 3,26 SD = 1,86	соціальна бажаність відповідей, щирість висловлювань	M = 3,12 SD = 1,82	$p = 0,566$

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона (додаток Л). Про значущі зміни свідчить p -рівень $\leq 0,05$

Паралельно з цим збільшився показник соціального темпу ($p = 0,009$): зростає швидкість вербалізації думок, легкість та невимушеність спілкування з людьми. Водночас, значуще зменшилася соціальна пластичність ($p = 0,01$). Відповідно до інтерпретації, ця шкала визначає легкість або труднощі перемикання в процесі спілкування від однієї людини до іншої. Але

проаналізувавши зміст конкретних питань, котрі входять до шкали соціальної пластичності, ми з'ясували, що вони переважно стосуються тривалості періоду обмірковування перед початком розмови, схильності “спочатку подумати, а потім говорити”. Отже, можемо інтерпретувати цю зміну як зниження комунікативної імпульсивності, формування поміркованості у висловлюваннях, такий стан, коли “слова не випереджують думки”, внаслідок чого зменшується конфліктність спілкування і комунікація стає більш ефективною. Серед інших змін комунікативного аспекту темпераменту – значуще зростання показника *соціального темпу* майбутніх пожежних-рятувальників: вдосконалюються можливості мовного апарату, прискорюється швидкість мовлення та вербалізація власних думок ($p = 0,09$).

Ці спостереження призводять нас до висновку, що внаслідок проходження програми у майбутніх пожежних-рятувальників формується певна *професійна модель комунікативної поведінки*, для якої характерне поєднання високої соціальної ергічності та темпу з помірною пластичністю, а також дещо зниженою емоційністю. Майбутні пожежні-рятувальники усвідомлюють важливість соціальних зв'язків та власну потребу в них, достатньо легко й невимушено вступають в контакти з незнайомими людьми, використовуючи при цьому різноманітні комунікативні програми. При вступі в комунікацію опитувані певний час обмірковують ситуацію, а потім швидко висловлюються (можливо, це перший етап засвоєння великої кількості комунікативних заготовок, які в процесі професіоналізації згодом стануть автоматизованими). Формується впевнений та спокійний стиль спілкування, зростає стійкість до невдач, що базується на переструктуруванні наявних функціональних властивостей темпераменту. Ми вважаємо, що така модель поведінки обґрунтована необхідністю вирішення професійних завдань в екстремальних умовах діяльності.

Дані за методикою ОСТ В. Русалова дозволили нам прояснити та уточнити результати інших методик. В процесі експериментального впливу відбувся значущий зсув показників, які стосуються саме суб'єктивно

орієнтованого (комунікативного) виміру темпераменту, в той час як оцінки за об'єктивним (предметно-діяльним) виміром залишилися відносно стабільними. З цього можемо зробити висновок, що програма допомагає більш ефективно використовувати природні властивості нервової системи.

Слід зазначити, що інші показники за діагностичними шкалами, які не входили у дослідження компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності під навчальним впливом теж зазнали змін. Тому ці результати ми розглядаємо лише як орієнтовні.

Таблиця 3.12

**Узагальнений портрет особистісних рис пожежних-рятувальників
за тестом 16 PF Р. Кеттелла (вольовий компонент)**

Шкала	Середні тенденції <i>I вимір</i>	Інтерпретація	Середні тенденції <i>II вимір</i>	Значущість і напрямок зсуву даних
M	M = 5,50 SD = 1,93	зменшення романтичного ставлення до життя (професії), практичність та реалістичність	M = 4,15 SD = 1,74	p = 0,004 значуще зменшився
Q1	M = 4,62 SD = 1,43	відсутність радикалізму, повага до правил і авторитетів	M = 3,94 SD = 1,59	p = 0,016 значуще змінився
Q4	M = 4,09 SD = 1,85	середній рівень енергетичної збудженості	M = 3,94 SD = 1,27	p = 0,656 не змінився
MD	M = 8,97 SD = 0,94	задоволеність собою, переоцінка власних можливостей	M = 8,53 SD = 1,48	p = 0,111 суттєво не змінився

Примітка: достовірність зсуву даних визначена за допомогою Т-критерію Вілкоксона. Про значущі зміни свідчить р-рівень $\leq 0,05$

За *фактором M* багатфакторного особистісного опитувальника 16 PF Р. Кеттелла зсув даних досить виразний ($p = 0,004$) і загалом характеризується зменшенням романтичної налаштованості майбутніх пожежних-рятувальників – див. табл. 3.12. Ми вважаємо, що це природний результат більш близького та реалістичного знайомства з професією, з її перевагами та ризиками, руйнування ілюзій. При другому опитуванні результати багатьох “мрійливих” опитуваних знизилися на 4-6 стевів. Отже, внаслідок навчання відбувається

корекція – формується прозаїчність та практичність, орієнтація на зовнішню реальність. Це, у свою чергу, сприяє зосередженню уваги, запобігає потраплянню в небезпечні ситуації, допомагає зберігати “присутність духу” в екстремальних ситуаціях. У перспективі подальших досліджень цей раніше неврахований фактор можливо включити в систему компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. Описаний процес зіткнення з реальністю та “звільнення від ілюзій”, поширений на початковому етапі навчання за обраною професією (його описують у своїх працях Л. Головей [188], Е. Зеєр [189], Є. Їльїн [190], Ю. Поваренков [191], Н. Пряжников [192] та багато інших науковців). Важливо надати цій кризі належний психологічний супровід, щоб не відбулося розчарування у виборі професії, натомість первинна романтична мотивація трансформувалася в реалістичну та практичну налаштованість на вирішення професійних завдань.

За **фактором Q1** майбутні пожежні-рятувальники від початку дослідження демонстрували схильність до полюсу консерватизму (жодного випадку яскраво виразного вільнодумства). При першому тестуванні 35,3 % майбутніх фахівців ДСНС мають низькі оцінки, тобто орієнтовані на конкретну реальну діяльність, опираються змінам та експериментам, стійко дотримуються традицій, схильні до моралізації. Впродовж навчання ця тенденція ще більше посилюється ($p = 0,016$). Можна пояснити це тим, що майбутні пожежні-рятувальники орієнтовані та чітко виконання приписів, дотримання інструкцій, оскільки розуміють важливість професійних дій в екстремальних ситуаціях, пов’язаних з загрозами життю та здоров’ю.

Стосовно **Фактору Q4**, що відображує загальний рівень енергетичної збудженості особистості, спостерігаємо окремі, незначні та різноспрямовані, індивідуальні зміни. Слід відзначити, що оптимальний емоційний та мотиваційний тонус характеризують бали за фактором Q4 від 5 до 8 (середня оцінка у нашій вибірці – 4,09 на початку експерименту та 3,94 наприкінці). Помірна «енергетизація» майбутніх пожежних-рятувальників повинна мати

позитивний ефект стосовно мотивації досягнень та ефективності навчання – це є перспективою подальших досліджень у даному напрямку.

Щодо додаткового **Фактору MD** результати свідчать про завищену самооцінку майбутніх пожежних-рятувальників. У 73,5 % респондентів цей показник мав високе значення на початку навчання. Недостатня особистісна зрілість може проявлятися у надмірній самовпевненості, необґрунтованій задоволеності собою, переоцінці власних можливостей. Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників не спрямована безпосередньо на корекцію цієї якості, проте внаслідок проходження програми 47 % майбутніх пожежних-рятувальників продемонстрували зниження завищеної самооцінки до адекватного рівня. Водночас, несуттєве збільшення самовпевненості продемонстрували 26,4 % вибірки (ці особи від початку демонстрували завищений показник MD), внаслідок цього розкид індивідуальних даних суттєво збільшився. В цілому середній показник за фактором у групі змінився несуттєво ($p = 0,111$).

Таким чином, результати діагностики особистісних рис за допомогою опитувальника 16 PF Р. Кеттелла надають нам переконливі свідчення формування у майбутніх пожежних-рятувальників психологічної готовності до екстремального виду діяльності. Відбувається суттєве збільшення самодостатності і самостійності у прийнятті рішень (фактори E, Q2), загальної нервово-психічної стійкості (фактор C), нормативності та самоконтролю поведінки (фактори G, Q3) паралельно із набуттям емоційної експресивності та життєрадісності (фактор F), сміливості в соціальних контактах (фактор H). Достовірно зменшується нереалістично-романтична спрямованість професійних уявлень та орієнтацій (фактор M), самооцінка стає адекватнішою (фактор MD). Відбувається нормалізація чутливості по відношенню до оточуючих (фактор I), корегується тривожного-помисливе переживання власних невдач (фактор O).

3.6. Методичні рекомендації керівникам та психологам щодо застосування авторської програми формування психологічної готовності

Психологічну підготовку в Державній службі України з надзвичайних ситуацій організовано відповідно до статей 38, 87 Кодексу цивільного захисту України, пункту 42 Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 11 липня 2013 року № 593, та Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій, затвердженого Наказом МВС України №747 від 31.08.2017 року. У них визначено основні завдання психологічної роботи щодо підвищення ефективності діяльності особового складу ДСНС України.

В цих документах зазначено, що психологічна підготовка - комплекс взаємопов'язаних заходів, які здійснюються в загальній системі службової підготовки, а також у навчально-виховному процесі та безпосередньо в процесі виконання завдань за призначенням, які спрямовані на формування, розвиток та підтримку психологічної готовності осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, рятувальників до професійної діяльності, виконання завдань за призначенням у складних та екстремальних умовах.

Одними з основних завдань психологічної служби є: організація та проведення психологічної підготовки осіб рядового і начальницького складу з урахуванням специфіки та умов виконання завдань за призначенням, надання допомоги керівникам органів і підрозділів цивільного захисту з питань створення ефективної системи психологічної готовності осіб рядового і начальницького складу та рятувальників до виконання завдань за призначенням, упровадження новітніх психологічних і психотренінгових технологій, зокрема за напрямками службової діяльності, у тому числі із застосуванням комп'ютерної техніки (автоматизованих психодіагностичних комплексів), для вивчення, оцінки і прогнозування професійної діяльності.

Як показує аналіз літературних джерел, науковці по-різному висвітлюють процес формування психологічної готовності людини до певного виду діяльності, проте, спільним у всіх дослідженнях є те, що цей процес здійснюється шляхом формування усіх її компонентів в умовах спеціально організованого навчання, що спрямоване на розвиток функціональних процесів та на оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями. При цьому вибір засобів впливу на покращання психологічної готовності людини зумовлюється реальним рівнем розвитку зазначеної готовності та її особливостями, специфікою діяльності, особливостями взаємодії різних методів та низкою інших факторів, що впливають на ефективність застосовуваних заходів. З огляду на це, цілком зрозуміло, що програми формування психологічної готовності людини до різних видів діяльності вирізняються своїм специфічним змістом, метою, завданнями та методичним інструментарієм.

Основними формами психологічної підготовки з особами рядового і начальницького складу ДСНС є:

- 1) тренінгові заняття;
- 2) психологічні лекції;
- 3) психологічне тренування (заняття на вогневій смузі психологічної підготовки).

Службова діяльність пожежно-рятувальних служб здійснюється як правило, у складних і екстремальних умовах, внаслідок чого у працівників виникають наступні негативні психічні стани: втомленість, емоційна напруга, психічна дезадаптація, які знаходять своє вираження у порушенні функцій систем енергозабезпечення організму, відхиленні кров'яного тиску, негативній динаміці серцево-судинної системи, подразливості тощо. Вище зазначені негативні психічні стани впливають на успішність виконання особовим складом службових завдань та обов'язків. Тому добре організована психологічна підготовка з майбутніми пожежними-рятувальниками на етапі

початкової професійної підготовки до екстремального виду діяльності може сприяти профілактиці і попередженню цих негативних явищ.

В основі досягнення у кожного рятувальника стану психологічної готовності лежить процес формування стійких психічних якостей, необхідних для виконання будь-якого поставленого завдання в різних умовах професійної діяльності, а також здатності протистояти психотравмуючим чинникам. Це є головною метою психологічної підготовки.

Найважливішими завданнями формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкової професійної підготовки є:

- формування службово-професійної спрямованості особистості майбутнього фахівця ДСНС;
- мотивування майбутніх пожежних-рятувальників до активних і самовідданих дій у різноманітних ризиконебезпечних ситуаціях професійної діяльності;
- ознайомлення з характерними труднощами майбутньої професійної діяльності та специфікою їх впливу на психіку;
- забезпечення стійкості навичок володіння спеціальною технікою та обладнанням і способів службової поведінки;
- формування навичок взаємодії та комунікації в умовах групової діяльності;
- навчання прийомів управління своїм психічним станом і способів впливу на стан у скрутних службово-професійних ситуаціях, способів мобілізації додаткових психологічних можливостей для подолання цих труднощів;
- формування навичок і вмінь психологічної саморегуляції, вольової мобілізації, зниження больових відчуттів, визначення та активізацій психічних і фізичних можливостей для вирішення професійних завдань.

Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників дозволяє розвинути та зміцнити такі її компоненти: *моральний*

– усвідомлення обов’язку, відповідальність; **вольовий** – впевненість у собі, рішучість, зібраність, організованість, сміливість, самоконтроль; **комунікативний** – комунікабельність, вміння віддавати та приймати чіткі команди, повага до колег, готовність до взаємодії, здатність вирішувати конфліктні ситуації; **мотиваційний** – відданість своїй роботі, переконання в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії.

Участь у проведенні психологічної підготовки майбутніх фахівців на етапі початкової професійної підготовки мають брати працівники керівної ланки підрозділів ДСНС України та психологи, використовуючи методичні рекомендації щодо застосування програми формування психологічної готовності.

Важливо, щоб керівний склад володів способами управлінського впливу на стан психологічної готовності майбутнього пожежного-рятувальника.

Використовуючи у своїй роботі авторську програму, керівники занять не повинні забувати про пошук нових її методів, постійно виявляти турботу про вдосконалення матеріально-технічної бази з урахуванням вимог психологічної підготовки. Досвідчений керівник при підготовці до занять повинен дотримувати певної послідовності в роботі:

а) усвідомити тему заняття, визначити мету й навчальні питання.

б) підібрати і вивчити літературу. В усіх випадках доцільно відпрацювати матеріали, пов’язані з управлінням психічними процесами, емоційно-вольовою регуляцією, психологічними особливостями та службо-професійним досвідом;

в) розробити тактичний задум заняття за традиційною схемою, але з обов’язковим урахуванням результатів проведеного психологічного аналізу теми;

г) визначити методику відпрацювання навальних питань, звертаючи основну увагу на способи створення психологічних моделей службових ситуацій;

Для того, щоб особовий склад підрозділів ДСНС України міг успішно виконувати професійні обов'язки незалежно від впливу будь-яких психологічних факторів, він повинен володіти певними психологічними знаннями, вмінням і якостями, тобто мати сформовану психологічну готовність. З урахуванням цих вимог особовий склад зобов'язаний:

ЗНАТИ психологічні фактори, які впливають на його діяльність: психологічні особливості екстремального виду діяльності, можливості зміни в його діяльності під впливом психологічних факторів і психологічних вимог, які йому пред'являються.

УМІТИ привести себе в стан готовності; регулювати свій психічний стан, правильно та своєчасно виконувати професійну задачу при будь-яких обставинах; привести свій психічний стан до готовності виконання основної задачі після виконання завдань за призначенням.

МАТИ психічні якості постійної внутрішньої готовності до екстремального виду діяльності в будь-який час, в будь-який момент; функціональну надійність психіки, емоційно вольову стійкість до дій психологічних факторів надзвичайної ситуації: оптимальний прояв властивостей і якостей особистості.

Ціль і задачі програми формування психологічної готовності визначаються її теоретичним і практичним змістом.

Лекційні заняття використовуються для розгорнутого теоретичного повідомлення, наукового аналізу та обґрунтування складних питань, пов'язаних із психологічною готовністю майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

Від лекцій вимагається, по-перше, доведення до слухачів курсів початкової професійної підготовки за найкоротший термін якомога більшого обсягу психологічних знань, по-друге, сприяння формуванню психологічної готовності до екстремального виду діяльності, по-третє, надання фахової допомоги у самовдосконаленні майбутніх пожежних-рятувальників. Теоретична підготовка повинна бути направлена на вивчення слухачами

курсів початкової професійної підготовки психологічних характеристик їх діяльності, на розвиток у слухачів знань про морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві, основи екстремальної психології.

Для цього в програму підготовки включені питання екстремальної психології, основ саморегуляції та психологічної реабілітації, формування стресостійкості, мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я.

При розробці лекційного матеріалу ми прагнули до того, щоб лекція стала не лише джерелом певних знань для слухачів, а й водночас могла б виконувати консультаційні та орієнтовні функції щодо подальшого самостійного вивчення ними проблеми психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Практичні заняття проводяться з метою формування, закріплення та вдосконалення у майбутніх пожежних-рятувальників практичних навичок і вмінь у екстремальному виді діяльності. Практична підготовка слухачів курсів початкової професійної підготовки може здійснюватись в аудиторіях з допомогою спеціальних технічних засобів навчання, на спеціальних психологічних смугах, в теплодимокерах та на смугах психологічних перешкод.

Це можуть бути групові дискусії щодо реальних службових ситуацій під час екстремальних ситуацій, взаємодії з керівництвом, тренінги та ігри, що імітували б ситуації взаємодії керівника з підлеглими в різних конкретних службових ситуаціях.

На сьогоднішній день у всьому світі одним із найефективніших засобів підготовки персоналу різних сфер професійної діяльності, інтенсифікації самої діяльності та розвитку організації взагалі визнано тренінг.

Головними особливостями психотренінгу, що визначають його статус серед безлічі методів психології, є: підвищена активність учасників; ігровий характер; навчальна та розливальна спрямованість; систематична рефлексія;

групова форма поводження; зв'язок із життєвою практикою. Перша і третя ознаки дали підстави зараховувати тренінг разом із діловими та рольовими іграми до групи активних методів навчання, які протиставляються групі “традиційних методів” навчання – лекції, семінару, бесіди тощо.

У результаті тренінгу активізуються інтелектуальні, комунікативні і вольові потенціали людини, здійснюється рефлексія минулого і моделювання майбутнього. Усе це стає можливим за рахунок цілеспрямованого використання під час тренінгу спеціальних психотехнічних, ігрових та інших прийомів і методів, які по суті є маніпулятивними, як і більшість методів психологічного втручання.

Основні функції психологічного тренінгу (на підставі аналізу численних наукових досліджень та власного практичного досвіду проведення тренінгів):

- діагностична, яка полягає в можливості явного або прихованого спостереження, експериментального вивчення індивідуальних якостей і особливостей поводження особистості, а також групових процесів, з подальшим аналізом та інтерпретацією;
- навчальна – набуття знань, навичок і вмінь, формування будь-яких компетенцій;
- розвивальна – тренінг завжди сприяє розвитку (фізичному, духовному, особистісному, професійному) людини або групи;
- евристична, яка припускає, що в результаті участі у тренінгу людина відкриває для себе нові обрії, особисті відкриття й осяяння, так звані “моменти істини”;
- психокорекційна – полягає у виправленні (корегуванні) за допомогою тренінгу деяких недоліків і відхилень психічного розвитку і поводження;
- саморегулятивна – сприяє формуванню навичок цілеспрямованого контролю і зміни індивідом роботи різних психофізіологічних функцій, активності діяльності та рефлексії;

- праксеологічна – виходить з того, що тренінг завжди прямо чи опосередковано має спрямованість на підвищення ефективності практичної діяльності;

- профілактична – полягає в тому, що тренінг досить часто спрямований на збереження психологічної цілісності особистості, попередження нервово-психічних розладів, профілактику несприятливого впливу зовнішніх чинників, зокрема, професійної деформації, а також в цілому на підвищення рівня психічного здоров'я.

Отже, з огляду на зазначене вище, цілком природно зауважити, що дієвим засобом розвитку окремих компонентів психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, має бути комплекс тренінгових технологій.

Із двох форм проведення психологічного тренінгу – індивідуальної та групової – на нашу думку, переважати все-таки повинна групова.

Лекційні і практичні заняття рекомендується проводити з однією навчальною групою, оскільки при організації групових дискусій та ігор оптимальна кількість слухачів не повинна перевищувати 25-30 осіб (у середньому така кількість слухачів входить до навчальної групи). Вони проводяться під керівництвом психологів та спеціалістів і розраховані на довготривалий час та забезпечують підтримку оптимального рівня професійно-значимих особистісних якостей працівників.

Забезпечення психологічної готовності майбутніх фахівців до екстремального виду діяльності залежить від вміння керівників організувати навчальний процес. Тому необхідно зауважити, що успішність проведення психологічної підготовки залежить, у першу чергу, від бажання самого керівника забезпечити її проведення відповідним чином.

Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників містить методи і форми проведення заняття, їх методичне забезпечення та технічні засоби, що використовуються. Це організаційний документ, який представляє цілі, задачі, зміст, а також основні організаційні

форми і напрямки роботи, які забезпечують комплексний підхід до психологічної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників. Програма психологічної підготовки складена на основі моделі і являє собою розвернутий опис вимог, що пред'являються до психологічної підготовленості та того, коли, де і яким чином вони можуть бути виконані.

Заняття із слухачами повинно здійснюватись психологом, згідно з розкладом навчального центру.

Характер завдань, дії слухачів, а також пояснення керівника заняттям повинні відповідати змісту відповідних тим, викладених у програмі. Вони повинні спонукати слухачів психологічно аналізувати, прогнозувати, обґрунтовувати події, умови та дії.

Зміст програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання складається з чотирьох лекційних (кожне триває до 1 навчальної години) та трьох практичних занять (кожне триває до 6 годин) (табл. 3.13).

Таблиця 3.13.

Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання

Назва блоку	Тема заняття	Зміст заняття
Теоретична підготовка	1. «Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві»	Порятунок людей – сенсоутворююча основа життя пожежного-рятувальника, як домінуючий мотив професії. Професійне становлення пожежного-рятувальника. Роль морального чинника, приклади самостійних дій пожежних-рятувальників в надзвичайних ситуаціях. Історія рятувальної справи в Україні, професійні традиції, їхня роль у формуванні особистісних якостей пожежного-рятувальника. Демонстрація документальних кінофільмів. Зростання соціальної значимості професії пожежного-рятувальника у зв'язку з ростом у сучасних умовах числа аварій і

		катастроф техногенного і природного характеру. Проведення тестування з метою виявлення особливостей мотивації пожежних-рятувальників, що навчаються.
Теоретична підготовка	2. «Введення в екстремальну психологію».	Психологія екстремальних ситуацій, їх психотравмуючий вплив на особистість пожежного-рятувальника та постраждалих. Наслідки впливу надзвичайної ситуації на людину. Вимоги професійної діяльності до психологічних особливостей пожежного-рятувальника. Психологічні особливості поведінки населення в
		надзвичайних ситуаціях. Негативні психічні стани, моделі виходу. Поняття про екстрену психологічну допомогу та методи її надання постраждалому населенню. Індивідуальні й колективні форми панічних реакцій у надзвичайних ситуаціях. Умови їх виникнення, методи попередження й припинення при веденні рятувальних робіт.
Теоретична підготовка	3. «Основи саморегуляції й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості».	Негативні психічні стани (стрес, напруга, перевтома, нервовий зрив, депресія). Методики відновлення. Позитивний досвід виходу з негативних станів. Зміни в організмі, спричинені умовами служби в підрозділах ДСНС України, після травматичні стресові розлади, способи профілактики негативних змін. Практичні навички у виявленні негативних психічних станів у довколишніх, застосування засобів щодо їх усунення.

Теоретична підготовка	4. «Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я».	Основні травмуючі фактори, які мають місце під час несення служби в підрозділах ДСНС України. Визначення власної цінності для довколишніх. Формування позитивної мотивації на дотримання правил безпеки праці під час служби, як умови власної безпеки.
Практична підготовка	5. «Основи психологічної підготовки до екстремальних видів діяльності. Специфіка методика та її апробація». Екстремальні ситуації та особливості їх впливу на психіку активних учасників подій, можливість підвищення толерантності до стресу активних учасників подій підвищеної ризику, методика первинної психологічної підготовки до активних дій у свідомості підвищеної ризику	<p>1. Основні правила тренінгу. Відповіді на запитання.</p> <p>2. Вправи на знайомство: “Ритуал”, “Презентація”, “Імя – ризика”, “Від чого і для того, щоб”, “Хто я? який я?”.</p> <p>3. Введення поняття “професіоналізм”.</p> <p>Вправи: “Бар’єри в спілкуванні”, “Яким я бачу свого колегу або безпосереднього керівника”.</p> <p>4. Роль спілкування у професійній діяльності працівників ДСНС. Вправи: “Гомеостат”, “Шеренга”, “Сіамські близнюки”, “Рукостискання на осліп”, “Сліпий і поводитир”. Висловлення учасників тренінгу “Як я себе почуваю в групі?”. Робота в підгрупах, теми для обговорення: “Переваги роботи в групі”, “Недоліки групової роботи”, “Вимоги й умови для успішної роботи в групі”.</p> <p>5. Заповнення карток за двома питаннями: “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був поганим?” і “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був гарний?”, розміщення карток на двох частинах дошки, обговорення, вироблення найбільш ефективних дій для поліпшення клімату в службовому колективі.</p>

<p>Практична підготовка</p>	<p>6. «Формування індивідуальної психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях».</p> <p>Індивідуальна психологічна підготовка до дій у умовах підвищеної ризику. Цілі та завдання індивідуально-психологічної підготовки, схема роботи, очікуваний кінцевий результат. Методика індивідуальної психологічної підготовки до дій в умовах підвищеної ризику.</p>	<p>1. Емоції в роботі рятувальника. Вправи: “Ритуал”, “Стежка емоцій”, “Мої сильні сторони”, “Хранителі вогню”, “Позитивне мислення”. Притча про почуття. Вправа “Відкритий мікрофон”.</p> <p>2. Профілактика та подолання стресових станів. Зниження ситуативної тривожності. Практичні навички опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами зняття емоційної напруги. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптованості Холмса і Раге.</p> <p>3. Рекомендації учасникам заняття щодо антистресових правил життя і поведінки.</p> <p>Опрацювання тривоги, що виникає в професійній діяльності рятувальників. Вправа “Тривога”, “Зате ти...”, “Імпульс добра”, “Запалена свічка”.</p>
<p>Практична підготовка</p>	<p>7. «Підготовка групи до екстремальних видів діяльності».</p> <p>Методика психологічної підготовки групи до діяльності в умовах підвищеного ризику.</p>	<p>1. Мотивація обов’язку майбутнього пожежного-рятувальника до діяльності в особливих умовах. Вправи: “Ритуал”, “Лист до себе”, “Професійний кодекс пожежного-рятувальника”, “Прислів’я”.</p> <p>2. Формування професійної витривалості. Вправи: “Я так боюся”, “Я не боюся, багато хто боїться”, “Що зупиняє мене?”, “Упевненість у собі”.</p> <p>3. Формування професійної компетентності, навичок взаємодопомоги та довіри. Вправи: “Інтерв’ю”, “Автопортрет”, “Павутиння”, “Що спільного?”, “Моделювання ситуації”, “Переправа”, “Премія”, “Кастинг”, “Дерево професійного зростання”.</p>

		<p>“Досягнення професійної мети”.</p> <p>Саморегуляція поведінки, формування впевненості, рішучості та наполегливості. Вправи: “Саморегуляція в ситуації стресу”, “Життєві кризи”, “Орлята”, “Лист до себе”, “Валіза”, “Підсумок”.</p>
--	--	--

Висновки до розділу

1. Проведене емпіричне дослідження дало змогу описати характерні особливості майбутніх пожежних-рятувальників, що визначають рівень готовності до екстремального виду діяльності:

- *Моральний аспект*: високий рівень нормативності поведінки, повага до правил і авторитетів.

- *Вольовий аспект*: виразний самоконтроль, самодисципліна,.

- *Комунікативний аспект*: виразна орієнтація на людей, відкритість у стосунках і готовність до співпраці, доброзичливість, легкість у пристосуванні. Потенційно негативним проявом є виразна залежність від думки оточуючих, конформність та соціальна пасивність, недостатній рівень розвитку організаційних здібностей.

- *Мотиваційний аспект*: схильність до соціально-бажаної поведінки, виразна спрямованість на прийняття оточуючих; надвиразні альтруїстичні установки: готовність допомагати і співчувати, приносити у жертву власні інтереси заради інших. Вони гіпервідповідальні і нав'язливі, занадто активні відносно до оточуючих.

2. В процесі первинної діагностики звертає на себе увагу специфічна риса, значуща в контексті формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності, яку ми умовно назвали «комплекс Супермена». Це комплексна характеристика, що включає в себе: завищену самооцінку і надмірну самовпевненість, переоцінку власних можливостей; специфічну сукупність інтерперсональних рис з високими тенденціями

домінантності у стосунках, емоційної теплоти та готовності допомагати; високі показники сміливості, готовність до ризику, знижену чутливість до зовнішньої загрози. З одного боку, це зрозуміла та сприятлива риса професійної самоідентифікації пожежного-рятувальника. Проте при перевищенні певного оптимального рівня виразність цих якостей може призводити до надмірної причетності та професійної недбалості, ігнорування сигналів про небезпеку.

Феноменологічний опис “комплексу Супермена” як специфічного прояву професійної ідентифікації майбутніх пожежних-рятувальників, що формується на початковому етапі навчання, складає оригінальність та новизну результатів дисертаційного дослідження.

3. Після проходження початкового етапу навчання, обов’язковим елементом якого є програма формування психологічної готовності, відмічена виразна динаміка індивідуальних якостей майбутніх пожежних-рятувальників, що свідчить про формування психологічної готовності до екстремального виду діяльності.

Достовірно зменшується чутливість до зовнішніх загроз ($p = 0,000$). Відмічається загальне зменшення емоційності як функціональної властивості ($p = 0,014$): чутливості до невдач у роботі, до розбіжностей між запланованим і реальним результатом, внаслідок чого майбутні пожежні-рятувальники стають впевненіші і спокійніші. Ще більшої мірою це стосується соціальної емоційності ($p = 0,005$): знижується чутливість до невдач у спілкуванні, значущість зовнішніх оцінок, невпевненість в комунікативних ситуаціях. Опитувані стали швидше та сміливіше приймати самостійні рішення, сформувалась готовність до ризику, співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах.

Корегується тривожно-помисливе переживання власних невдач, емоційно-депресивні прояви, формується обґрунтована впевненість в собі і в своїх силах ($p = 0,000$). Майбутні пожежні-рятувальники поступово вчаться керувати своїми невдачами, не сприймати поразки у діяльності як внутрішній

конфлікт; уникати тривожного каяття та почуття провини. Зменшуються прояви песимізму та пасивності, зникає загальмованість, інертність реакцій, усувається невпевненість, відчуття безсилля перед стресовими факторами

Знижується екстремально-високий рівень домінантності у міжособистісних стосунках ($p = 0,000$), натомість проявляється орієнтація на тісне співробітництво в групі. Гіперсоціальні альтруїстичні установки слухачів також знижуються до оптимального рівня ($p = 0,000$). Вони відповідальні по відношенню до людей, вміють співчувати, заспокоїти або підбадьорити, при цьому здатні знаходити і підтримувати баланс інтересів в міжособистісній взаємодії. Врівноважений баланс доброзичливості та домінантності призводить до елімінації “комплексу Супермена”.

Самооцінка стає більш адекватною, залишаючись в межах адаптивного рівня ($p = 0,000$). Внаслідок близького знайомства з професією, з її перевагами та ризиками, суттєво зменшується нереалістично-романтична спрямованість професійних уявлень майбутніх пожежних-рятувальників, руйнуються ілюзії ($p = 0,004$). Важливо надати цій кризі належний психологічний супровід, щоб не відбулося розчарування у виборі професії, натомість первинна романтична мотивація трансформувалася в реалістично-практичну налаштованість на вирішення професійних завдань.

Розвивається загальна нервово-психічна стійкість, нормативність та самоконтроль поведінки. Паралельно з цим відбувається набуття експресивності та життєрадісності. Емоційний фон опитаних оптимізуються, його можна охарактеризувати як незначне підвищення активності. Помірна “енергетизація” слухачів має позитивний ефект впливу на мотивацію досягнень та ефективність навчання. Підвищений фон настрою виступає внутрішнім адаптивним ресурсом діяльності в екстремальних умовах.

Внаслідок психологічної підготовки та навчання сумлінність і усвідомленість поведінки майбутніх пожежних-рятувальників значуще зростає ($p = 0,016$). Людина стає більш вимоглива як до себе, так і до інших. Водночас, зменшується гнучкість щодо соціальних і моральних норм, свобода

особистості від впливу групи. Майбутні пожежні-рятувальники свідомо починають підпорядковуватись правилам, адже розуміють їх важливість для здійснення рятувальних операцій та співпраці у команді. Орієнтація на чітке виконання приписів, дотримання інструкцій сприяє узгодженості дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з загрозами життю та здоров'ю.

4. Змінюється загальний стиль міжособистісної поведінки, формується гнучкість у вирішенні проблем і конфліктних ситуацій. Відбувається достовірний зсув даних виміру “самодостатність – соціабельність” ($p=0,000$). Майбутні пожежні-рятувальники стали менш схильні підкорятися зовнішньому впливу без урахування ситуації ($p=0,023$). Конформізм, орієнтація на соціальне схвалення замінюється на усвідомлений вибір лінії поведінки: орієнтацію на власні рішення, самостійність, прагнення мати власну думку (залишаючись при цьому пов'язаним із іншими членами команди) та здатність за потреби проявити опір ($p=0,000$). З іншого боку, відбувається нормалізація рівня агресивності частини майбутніх пожежних-рятувальників ($p=0,000$), знижується вимогливість, прямолінійність, деяка різкість та суворість в оцінці інших людей.

Достовірно збільшується сміливість та ефективність в соціальних контактах, зростає рівень комунікативних і організаторських здібностей ($p=0,000$). Це запорука швидкої орієнтації у новій обстановці, знаходження контакту у спілкуванні з незнайомими людьми, прийняття самостійних рішень та організації ефективної допомоги в екстремальній ситуації. Після проходження програми суттєво зростає показник соціальної ергічності ($p=0,000$) – у майбутніх пожежних-рятувальників формується новий рівень потреби в соціальних контактах, прагнення до лідерства, відбувається освоєння соціальних форм діяльності, схильність до сприйняття світу через комунікацію. Майбутні пожежні-рятувальники стають більш наполегливі; самі починають шукати справи і завдання, що б задовольняли їх потребу в комунікації і організаторській діяльності.

Структура міжособистісних стосунків майбутніх пожежних-рятувальників загалом стає більш унормованою, гнучкою та збалансованою. При цьому формується *професійна модель комунікативної поведінки*, для якої характерне поєднання високої соціальної ергічності та темпу з помірною пластичністю, а також дещо зниженою емоційністю та імпульсивністю. Майбутні пожежні-рятувальники усвідомлюють важливість соціальних зв'язків та власну потребу в них, достатньо легко й невимушено вступають в контакти з незнайомими людьми, використовуючи при цьому різноманітні комунікативні програми. При вступі в комунікацію вони певний час обмірковують ситуацію, а потім швидко висловлюються (в процесі професіоналізації ці комунікативні шаблони стануть автоматизованими). Формується впевнений та спокійний стиль спілкування, що базується на переструктуруванні наявних функціональних властивостей темпераменту. Така модель поведінки обґрунтована необхідністю вирішення професійних завдань в екстремальних умовах діяльності.

5. Важливо розуміти, що формувальний психологічний вплив має природні обмеження. Конституціональні властивості нервової системи, базові риси темпераменту залишаються незмінними (екстраверсія та нейротизм за тестом Айзенка, предметні властивості темпераменту за опитувальником Русалова). Проте програма допомагає більш ефективно використовувати природні властивості нервової системи, трансформувати відповідні поведінкові прояви в межах біологічно заданого діапазону реакції: гармонізується психоемоційний фон, поведінка в міжособистісних стосунках, зменшується виразність крайніх характерологічних проявів, зокрема – дистимічних, тривожних, педантичних, демонстративних акцентуацій.

Таким чином, емпірична перевірка переконливо засвідчила ефективність розробленої програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. Запропонована програма може бути рекомендована до впровадження на етапі початкового професійного навчання в системі ДСНС України.

Зміст третього розділу розкрито у таких публікаціях автора:

1. Поканевич О.А. Психологічна підготовка молодих працівників пожежної охорони до діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб-к наукових праць. Х.:УЦЗУ, 2007. Вип. 3. С. 156-163.

2. Поканевич О.А. Психологічна підготовка як залог стійкості пожежних-рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Сьомий Міжнародний виставковий форум «Технології захисту - 2009»*. Матеріали 11-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції «Організація управління в надзвичайних ситуаціях». К.: ІДУЦЗ УЦЗУ, 2009. С. 59-63.

3. Поканевич О.А. Дослідження ефективності програми формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Вісник Національного університету оборони України*. К.: 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

4. Поканевич О.А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України* (друковане видання). Вип. №1 (12). Хмельницький: НАДПСУ, 2019. С. 233-248.

5. Поканевич О.А. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників. *Технології розвитку інтелекту* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 3, Вип. №2 (2019). DOI: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/443.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено узагальнення теоретико-експериментальних результатів дослідження проблеми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності як чинника підвищення успішності виконання завдань за призначенням, що дало змогу дійти таких висновків.

1. За результатами теоретичного аналізу основних наукових підходів до розв'язання проблеми формування психологічної готовності фахівців до екстремального виду діяльності встановлено різні підходи, основними з яких виступають функціональний та особистісний.

У межах першого психологічна готовність визначається як психічний стан особистості, психологічна установка, яка функціонує на ґрунті загальної активності особистості та спонукає її до діяльності.

У межах другого, особистісного підходу, психологічна готовність розглядається як складне психічне утворення особистості, багатопланова та багаторівнева структура якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб'єкту успішно виконувати завдання за призначенням.

2. Під психологічною готовністю майбутнього пожежного-рятувальника до екстремального виду діяльності ми пропонуємо *розуміти комплексне психологічне утворення, що має складну динамічну структуру та між компонентами якої існує функціональний взаємозв'язок. Залежно від того, яке функціональне навантаження виконують змістові характеристики цього феномену в процесі професійної діяльності, їх можна співвіднести до певних "блоків", а саме компонентів психологічної готовності до професійної діяльності.* Аналіз особливостей діяльності пожежних-рятувальників та експертне оцінювання рівня їхньої готовності до екстремального виду діяльності дали змогу розробити структурно-функціональну модель психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до

екстремального виду діяльності, яка включає в себе найбільш значимі компоненти психологічної готовності: моральний, вольовий, комунікативний та мотиваційний.

Критеріями сформованості психологічної готовності виступають якісні ознаки змістовних структурних складових, які визначаються: відданість своїй роботі, переконанням в необхідності власної професії, потреба у професійному самовдосконаленні, бажання досягти успіху в професії, мотивацією до успіху та уникнення невдач (мотиваційний компонент); високим рівнем вольової саморегуляції, впевненістю у собі, рішучістю, організованістю, сміливістю, високим рівнем самоконтролю (вольовий компонент); комунікабельністю, вмінням віддавати та приймати чіткі команди, повагою до колег, готовністю до взаємодії, здатністю вирішувати конфліктні ситуації (комунікативний компонент); усвідомленням обов'язку, відповідальністю (моральний компонент).

3. В результаті впливу Програми у майбутніх пожежних-рятувальників відбулись наступні зміни:

– у межах **морального** компоненту психологічної готовності: достовірно зменшується чутливість до зовнішніх загроз. Відмічається загальне зменшення емоційності як функціональної властивості: чутливості до невдач у роботі, до розбіжностей між запланованим і реальним результатом, унаслідок чого майбутні пожежні-рятувальники стають впевненіші і спокійніші. Ще більшою мірою це стосується соціальної емоційності: знижується чутливість до невдач у спілкуванні, значущість зовнішніх оцінок, невпевненість в комунікативних ситуаціях. Опитувані стали швидше та сміливіше приймати самостійні рішення, сформувався готовність до ризику, співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах;

– у межах **вольового** компоненту психологічної готовності: корегується тривожно-помисливе переживання власних невдач, емоційно-депресивні прояви, формується обґрунтована впевненість в собі і в своїх силах. Майбутні пожежні-рятувальники поступово вчаться керувати своїми невдачами, не

сприймати поразки у діяльності як внутрішній конфлікт; уникати тривожного каяття та почуття провини. Зменшуються прояви песимізму та пасивності, зникає загальмованість, інертність реакцій, усувається невпевненість, відчуття безсилля перед стресовими факторами;

– у межах *комунікативного* компоненту психологічної готовності після проходження етапу початкової професійної підготовки обов'язковим елементом якої була Програма, суттєво зростає показник соціальної ергічності – у досліджуваних формується новий рівень потреби в соціальних контактах, прагнення до лідерства, відбувається освоєння соціальних форм діяльності, схильність до сприйняття світу через комунікацію. Майбутні пожежні-рятувальники стають більш наполегливі, самі починають шукати справи і завдання, які б задовольняли власну потребу в комунікації і організаторській діяльності.

– у межах *мотиваційного* компоненту психологічної готовності: самооцінка стала більш адекватною, залишаючись в межах адаптивного рівня. Внаслідок близького знайомства з професією, з її перевагами та ризиками, суттєво зменшується нереалістично-романтична спрямованість професійних уявлень майбутніх пожежних-рятувальників, руйнуються ілюзії. Розвивається загальна нервово-психічна стійкість, нормативність та самоконтроль поведінки. Паралельно з цим відбувається набуття експресивності та життєрадісності. Емоційний фон досліджуваних оптимізується, його можна охарактеризувати, як незначне підвищення активності.

4. Внаслідок впровадження Програми сумлінність і усвідомленість поведінки майбутніх пожежних-рятувальників значуще зростає. Вони стають більш вимогливими як до себе, так і до інших. Водночас, зменшується гнучкість щодо соціальних і моральних норм, свобода особистості від впливу групи. Майбутні пожежні-рятувальники свідомо починають підпорядковуватись правилам, адже розуміють їх важливість для роботи в екстремальних ситуаціях та співпраці у команді. Орієнтація на чітке виконання приписів,

дотримання інструкцій сприяє узгодженості дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з загрозами життю та здоров'ю.

В ході експерименту був встановлений і той факт, що формувальний вплив має природні обмеження. Конституціональні властивості нервової системи, базові риси темпераменту залишаються незмінними (екстраверсія та нейротизм за тестом Айзенка, предметні властивості темпераменту за опитувальником Русалова). Проте Програма допомагає більш ефективно використовувати природні властивості нервової системи, трансформувати відповідні поведінкові прояви у межах біологічно заданого діапазону реакції: гармонізується психоемоційний фон, поведінка у міжособистісних стосунках, зменшується виразність крайніх характерологічних проявів, зокрема – тривожних, педантичних, демонстративних акцентуацій.

Таким чином, експериментальна перевірка впровадження розробленої Програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності переконливо засвідчила її ефективність. Запропонована Програма може бути рекомендована до впровадження на етапі початкової професійної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників у системі ДСНС України.

5. За результатами експериментальної перевірки ефективності застосування Програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників було розроблено та впроваджено Методичні рекомендації керівникам підрозділів ДСНС України та психологам щодо застосування Програми у навчальному процесі.

Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо в поглибленому вивченні динаміки та специфіки формування психологічної готовності до професійної діяльності серед фахівців основних спеціальностей в структурі ДСНС України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

(в порядку посилань у тексті)

1. Столяренко А.М. Психология и педагогика. М.: «Юнита-Дана», 2008. 423с.
2. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. М. Стройиздат, 1982. 79с.
3. Самонов А. П., Вяткин Б. А. Психологическая подготовка пожарных. Пермь, 1975. 79с.
4. Самонов А. П. Методика изучения индивидуально-психологических особенностей личности пожарного. Пермь, 1975.
5. Самонов А. П. Методические рекомендации по психологической подготовке ИТР, пожарных, членов ДПД промышленных предприятий к действиям в экстремальных условиях. Пермь, 1978. 599с.
6. Самонов А. П. Формирование социально-психологической устойчивости пожарного подразделения. Пермь, 1979. 79с.
7. Самонов А. П. Пожарный. Человек и профессия. Лениздат, 1980. 112с.
8. Базанов А. Г. Педагогика. Очерки по теории обучения и воспитания советских воинов. М.: Воениздат, 1961. 95с.
9. Давыдов В.П. Воспитание курсантов (слушателей) в процессе обучения. М.: ВПА. 1975. – С. 7-35.
10. Дикая Л.Г. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека. М.: «Институт психологии РАН», 2014. 352с.
11. Марищук В.Л.. Педагогические основы изучения личности военнослужащего. Проблемы профотбора и профориентации / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. Л. : ЛГУ, 1977. 30 с.
12. Юрченко Я.Я. Психология и педагогика в деятельности офицера: Учебное пособие. Л.: ЛГУ. 1988. 160 с.

13. Вареник В.В., Глазунов Г.Д., Глазиріна В.М. До питання про професійну та психофізіологічну готовність курсантів - випускників ПТНЗ. *Пожежна безпека*. 1996. №2 24с.

14. Корольчук М.С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах. навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : КНТЕУ, 2015. 651 с.

15. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Університет цивільного захисту України. Харків. 2007. 22 с.

16. Садковий В.П. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту / В. П. Садковий, М. М. Горонескуль // [сайт] Новий Колегіум. 2016. № 3. С. 18-22. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/NovKol_2016_3_5

17. Тимченко А.В. Основные направления снижение уровня психических потерь и психической недееспособности среди личного состава подразделений особого риска. Харьков, 1998.

18. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: навч. посіб. Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. 226 с.

19. Кришталь М.А. Початкова підготовка пожежників. Навчальний посібник. Черкаси, ЧПТУ, 1996. 153с.

20. Абрамов А. В. Уровень эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел / Абрамов А. В., Олефиренко В. Л. *Журнал психиатрии и медицинской психологии* / гл. ред. В. А. Абрамов. 2001. №1 (8). С. 82–84.

21. Гребенюк Г. С. Мотиваційна готовність курсантів і слухачів вищого військового учбового закладу до професійної діяльності (на прикладі спеціалістів пожежної безпеки МВС України) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 20.02.02 «Військова педагогіка та психологія». К. : Київський гум. ін-т., 1997. 17 с.

22. Добрянський О. А. Формування психологічної готовності слідчих до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології* : Т. XII. Психологія творчості / [за ред. С. Д. Максименка]. К. : Фенікс, 2011. Вип. 13. С. 135–143.

23. Екстремальна психологія : підручник / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка] К. : Август Трейд, 2007. 502 с.

24. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум. 2004. 265 с.

25. Куфілієвський А. С. Синдром вигоряння в професійній діяльності пожежних. *Наукові записки Харківського військового університету Міноборони України*. Серія: соціальна філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць / [гол. ред. Вашкевич В. М.] Х., 2001. Вип. XII. С. 238–243.

26. Максименко С. Д. Експериментальна психологія : навч. посібник / С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко. К. : МАУП. 2002. 128 с.

27. Перелигіна Л. А. Залежність професійної діяльності від психічної стійкості керівника в системі ОВС. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал* / [гол. ред. Чебикін О. Я.] 2004. №6-7. С. 216–219.

28. Назаров О.О., Тімченко О.В. Деякі підходи щодо розробки методики оцінювання рівня професійної надійності випускників ВУЗів силових міністерств та відомств України. *Вісник Харківського національного університету*: Серія психологія: Зб. наук. пр. Харків: ХНУ. 2004. № 617. С. 159 – 163.

29. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. Х., 2003. 20 с.

30. Хуртенко О. В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09

«Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький. Вид-во Нац. академії ДПСУ. 2007. 20 с.

31. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів-оперативників Державної прикордонної служби України. Дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький : Вид-во Нац. академії ДПСУ. 2004. 236 с.

32. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності : монографія. Хмельницький. Еврика. 2003. 197 с.

33. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х. Гуманитарный Центр. 2007. 276 с.

34. Потапчук Є. М. Психологічна робота у Прикордонних військах України. Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України: підручник / [за заг. ред. Максименка С. Д., Олексієнка Б. М.]. Хмельницький. Вид-во НАПВУ. 2001. С. 124–173.

35. Половникова Ж. Ю. Формування психологічної готовності співробітників охорони до здійснення професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків. Ун-т внутр. справ МВС України. 1998. 16 с.

36. Аманацкий Ю.В. Воспитание воинского долга у курсантов военных училищ ВВ МВД России: дис. канд. пед. наук. СПб. 1994. 238с.

37. Курносоев Г.В. «Формирование психологической готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности в условиях риска»: дис.. канд.. псих. наук. СПб., 2009. 217 с.

38. Михайлова В.В. Повышение эффективности формирования психологической готовности курсантов вузов ГПС МЧС России к деятельности в условиях риска. дис.. канд.. псих. наук. СПб., 2008. 217 с.

39. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. РАН Институт русского языка им. В. В. Виноградова. 4-е изд., доп. Москва. 1999. 540 с.

40. Сторожук Н.А. Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидат психологічних наук «Формування психологічної готовності молодого офіцера збройних сил України до службово-бойової діяльності». Київ, 2010. 215с.

41. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. Минск. изд-во БГУ. 1976. 176 с.

42. Дьяченко М. И. Психолого-педагогические основы деятельности командира/М. И. Дьяченко, Е. Ф. Осипенков, Л. Е. Мерзляк. общая ред. И. Г. Павловского. М.: Воениздат, 1972. 295 с

43. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва. Наука. 1986. 255 с.

44. Платонов К. К. Вопросы психологии труда. Москва. "Медицина". 1970. 264 с.

45. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических знаний. Москва. Высшая школа, 1984. 173 с.

46. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Інститут вищої освіти АПН України. Київ. 2001. 21с.

47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. Питер, 2007. 713 с

48. Смирнов Л. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.арьков. Гуманитарный центр. 2007. 276 с.

49. Макаревич О.П. Психологія перемоги: монографія. Київ. ДАКККІМ. 2006. 295 с.

50. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстремальної дії в стані стресу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харківський ун-т внутр. справ МВС України. 1996. 25 с.

51. Окуленко І. М. Психологічна готовність льотного складу до діяльності в умовах тривалих перерв між польотами: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 – Психологія діяльності в особливих умовах. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький. 2007. 20 с.

52. Шевченко В. В. Психологічні особливості військово-патріотичного виховання учнів старшого підліткового та юнацького віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2000. 20 с.

53. Хуртенко О. В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях: дис... канд. психол. наук: 19.00.09 – Психологія діяльності в особливих умовах. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький. 2008. 168 с.

54. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів-оперативників Державної прикордонної служби України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Нац. академія Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький: Вид-во Нац. академії ДПСУ. 2004. 236 с.

55. Толочек В. А. Современная психология труда: учеб. пособие. СПб. Питер. 2005. 479 с.

56. Кохан В.Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 “Психологія праці в особливих умовах”. Нац. академія Прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький: Вид-во Нац. академії ПВУ. 2003. 18 с.

57. Кокун О.М., Пішко І.О. Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової

служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.

58. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців Внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький: Вид-во Нац. академії ДПСУ. 2006. 20 с.

59. Матохнюк Л.О. Аналіз структури психологічної готовності до професійної діяльності в науковій літературі. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми психологічної підготовки в системі вищої освіти”. Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. 2005. С. 58 - 66.

60. Матохнюк Л.О. Дослідження процесу формування психологічної готовності курсантів-прикордонників інженерних груп до професійної діяльності в ВВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки. Випуск 10 (34) К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2006. С. 222-228.

61. Матохнюк Л.О. Засоби розвитку психологічної готовності до інженерної діяльності у курсантів-прикордонників. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. Т.VIII, вип. 1. К., 2006. С. 214 - 220.

62. Матохнюк Л.О. Зміст та етапи з формування у майбутніх інженерів-прикордонників психологічної готовності до професійної діяльності. *Збірник наукових праць № 34 Частина II*. – Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2006. – С. 111 - 115.

63. Окуленко І. М. Психологічна робота з формування психологічної готовності льотного складу до виконання польотів за умов тривалих перерв між ними. *Збірник наукових праць № 31. Частина II*. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. 2004. С. 98–101.

64. Окуленко І. М. Методологічні аспекти психологічної підготовки пілотів до польотів. *Вісник Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія Соціологія, психологія, педагогіка. К. 2005. Вип. 23. С. 88–90.

65. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків: ХУВС МВСУ. 1995. 24 с.

66. Яковенко С. І., Яковенко Т. Н. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. К.: КВП. 1997. 44 с.

67. Балл Г. О. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці. *Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти: науково-методичний збірник* [за заг. ред. І. А. Зязюн та ін.]. К. 1994. С. 98–100.

68. Бараннік В. А. Психологія професійної діяльності офіцера : навчальний посібник [за заг. ред. В. А. Бараннік, В. М. Невмержицький]. К. «Роса». 2006. 124 с.

69. Бойко О. В. Визначення проблеми психологічної готовності офіцерів виховної роботи Збройних сил України до управлінської діяльності. *Освіта як фактор національної безпеки*: мат. Всеукр. науково-практ. конф. [за заг. ред. Мальчина Ю. М.]: в 2 ч. К.: Академія муніципального управління. 2002. Ч. 1. С. 173–181.

70. Горелов І.Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Університет цивільного захисту України. Х., 2008. 20 с.

71. Екстремальна психологія: підручник. [О.П. Євсюков, А. С.Куфлієвський, Д.В. Лебедев та ін.] під заг. ред. О.В. Тімченка. К. ТОВ «Август Трейд». 2007. 502 с.

72. Євсюков О. П. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків: УЦЗУ. 2007. 288 с.

73. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М. Политиздат. 1989. 303 с.

74. Платонов І. В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. К.. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2000. Вип. 11. С. 320–326.

75. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: монографія. М. А. Кришталь, В. П. Садковий, А. Г. Снісаренко, О. В. Тімченко. – Х. ; Черкаси : АПБ ім. Героїв Чорнобиля. 2011. 229 с.

76. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. [Б. П. Бархаев, А. Г. Караяни, В. Ф. Перевалов, И. В. Сыромятников]. М. Воениздат. 2006. 488 с.

77. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. Х.. 2011. 23 с.

78. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно–десантної підготовки : автореферат дис...канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». К. 1999. 19с

79. Державний стандарт професійно-технічної освіти 5161.ЛО.75.25-2009. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 28.10.2009 р. № 989

80. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. К. Ніка- Центр. 2009. С. 455-456.

81 Чумаева Ю.В Психофизиологические аспекты медико-психологической реабилитации пожарных – спасателей / Ю.В. Чумаева, Ю.В.

Нехорошкова, Э. М. Псядло, А. А. Гризанова, О.А. Капустинская. *Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН*. 2009. № 2. С. 215 – 219.

82. Чумаева Ю.В. Методические подходы к диагностике утомления при решении задач психологической реабилитации. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету ім. К.Д. Ушинського*. 2013. № 9-10. С.220-230.

83. Шафран Л.М. Комплексная гигиеническая оценка условий труда и трудового процесса пожарных-спасателей. *Гиг. и сан.*. 2015. № 1. С. 77-82

84. Вареник В.В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.03 «Психологія праці, інженерна психологія». К.. 2001. 20 с.

85. Вовчаста Н.Я. Організаційно-педагогічні умови професійної підготовки фахівців пожежно-рятувальної служби: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Львів. 2010. 195 с.

86. Козяр М.М. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки особового складу підрозділів з надзвичайних ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04: «Теорія і методика професійної освіти». К.. 2005. 41 с.

87. Колычева И.В. Характеристика условий труда и оценка состояния здоровья пожарных. *Мед. труда и пром. экологии*. 2003. № 3. С.24 – 27.

88. Кусій М.І. Професійна підготовка фахівців пожежно-рятувальної служби у ВНЗ МНС України. *Вісник ЛДУ БЖД*. 2010. № 4. С.117 – 122.

89. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків. 2008. 22 с.

90. Постанова Кабінету Міністрів України від 16 грудня 2015 р. № 1052 "Про затвердження Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій".

91. Постанова Кабінету Міністрів України від 2 жовтня 2013 р. № 729 «Про затвердження Порядку організації та проведення професійної підготовки, підвищення кваліфікації основних працівників професійних аварійно-рятувальних служб».

92. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 жовтня 2013 р. № 819 «Про затвердження Порядку проведення навчання керівного складу та фахівців, діяльність яких пов'язана з організацією і здійсненням заходів з питань цивільного захисту».

93. Постанова Кабінету Міністрів України від 13 листопада 2013 р. № 828 «Про затвердження Порядку атестації аварійно-рятувальних служб і рятувальників».

94. Постанова Кабінету Міністрів України від 31.05.2017 № 373 "Про затвердження Порядку розроблення та затвердження професійних стандартів".

95. Закон України "Про професійну (професійно-технічну) освіту" від 10 лютого 1998 року № 103/98-ВР.

96. Наказ МВС України від 03.07.2014 № 631 "Про затвердження Положення про Оперативно-рятувальну службу цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, зареєстрований в Мін'юсті 23.07.2014 за № 853/25630".

97. Наказ МВС України від 07.10.2014 № 1032 "Про затвердження Порядку організації внутрішньої, гарнізонної та караульної служб в органах управління і підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій", зареєстрований в Мін'юсті 04.12.2014 за № 1563/26340.

98. Наказ МВС України від 26.04.2018 № 340 "Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та Статуту дій органів

управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж." зареєстрований в Мін'юсті 10.07.2018 за № 801/32253.

99. Наказ МВС України від 06.11.2015 № 1368 “Про затвердження Порядку та умов присвоєння класної кваліфікації рятувальникам і громадянам України, яких приймають на роботу до аварійно-рятувальних служб”, зареєстрований в Мін'юсті 30.11.2015 за № 1488/27933.

100. Наказ МВС України від 20.11.2015 № 1470 “Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту до виконання завдань за призначенням”, зареєстрований в Мін'юсті 09.12.2015 за № 1528/27973.

101. Наказ МВС України від 15.06.2017 № 511 “Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту”, зареєстрований в Мін'юсті 10.07.2017 за № 835/30703.

102. Наказ МВС України від 22.12.2017 № 693 “Про проведення первинної професійної підготовки, професійно-технічного навчання, перепідготовки, підвищення кваліфікації, курсів цільового призначення осіб рядового і начальницького складу, працівників органів та підрозділів цивільного захисту у 2018 році”.

103. Наказ Міністерства науки і освіти України від 30.05.2006 № 419 “Про затвердження Положення про організацію навчально-виробничого процесу у професійно-технічних навчальних закладах”, зареєстрований в Мін'юсті 15.06.2006 за № 711/12585.

104. Наказ Міністерства науки і освіти України від 28.10.2009 № 989 “Про затвердження державних стандартів професійно-технічної освіти”.

105. Наказ Міністерства науки і освіти України від 13.10.2010 № 947 “Про затвердження Типової базисної структури навчальних планів для підготовки кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах”;

106. Наказ Міністерства науки і освіти України від 10.11.2016 № 1354 “Про затвердження державного стандарту професійно-технічної освіти з професії “Командир відділення оперативно-рятувальної служби цивільного захисту”.

107. Наказ Міністерства науки і освіти України від 29.12.2016 № 1685 “Про затвердження державного стандарту професійно-технічної освіти з конкретних робітничих професій”.

108. Наказ МНС України від 05.08.2004 № 10 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України”.

109. Наказ МНС України від 01.07.2009 № 444 “Про затвердження Настанови з організації професійної підготовки та післядипломної освіти осіб рядового I начальницького складу органів і підрозділів цивільного захисту”.

110. Наказ МНС України від 01.12.2009 № 808 “Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників МНС України”

111. Наказ МНС України від 13.05.2010 № 333 “Про затвердження Методичних рекомендацій щодо складання іспитів на підвищення (підтвердження) класної кваліфікації особами рядового та начальницького складу служби цивільного захисту”.

112. Наказ МНС України від 22.03.2011 № 285 “Про затвердження типових навчальних планів та програм проведення курсів цільового призначення, перепідготовки, підвищення кваліфікації із окремими категоріями особового складу підрозділів МНС”.

113. Кодекс цивільного захисту України від 2 жовтня 2012 року № 5403-VI.

114. Миронець С. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Надзвичайна ситуація*. 2003. №1. С.38–40.

115. Екстремальна психологія: підручник [за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. Х. УЦЗУ. 2007. 502 с.

116. Проблеми екстремальної та кризової психології. *Збірник наукових праць*. Вип.10. Харків: НУЦЗУ. 2011..268 с. (С. 63-70).

117. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К. ТОВ "Видавництво "Консультант". 2008. 232 с.

118. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник. [за заг. ред. В.П. Садкового]. Х. УЦЗУ. 2009. 244 с.

119. Миронець С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. К.. КиМУ. 2005. С. 84-89.

120. Миронець С. М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Вісник: Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. К.: Правові джерела. 2002. С. 228.

121. Собченко О.М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах : дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Донецький ін-т післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН України. Донецьк. 2006. 331с.

122. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: підручник [Ю. В. Александров, М. В. Болотських, О. П. Євсюков, Д. В. Лебедев, С. Ю. Лебедева, О. О. Назаров]. Ун-т цив. захисту України. Х. 2009. 246 с.

123. Макаренко П. В. Теоретичне вивчення проблеми стресу в екстремальних умовах діяльності та психокорекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип.2. С. 97- 104.

124. Афанасьєва Н.Є., Назаров О.О. Вплив посттравматичного стресового розладу на професійну мотивацію пожежних-рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 11. С. 9 - 15.

125. Косолапов О. М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип.2 С. 285-291.

126. Школяр Є.В. Формування психологічної готовності у майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 – Психологія діяльності в особливих умовах. Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля. Черкаси. 2014. 191 с.

127. Бут В. П. Методичні рекомендації по особливостях професійного відбору до оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України : навч. посіб. [В. П. Бут, В. В. Вареник]. Черкаси. ЧПБ МНС України. 2004. 133 с.

128. Бут В. П. Формування професійно важливих якостей газодимозахисників-рятувальників МНС України: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Національна академія оборони України. К. 2008. 20 с.

129. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. 2007. 380 с.

130. Марьин М. И. Влияние условий труда пожарных на травматизм и болезни органов дыхания. [М. И. Марьин, Е. И. Студеникин, Е. В. Бобринев]. *Пожарная безопасность, информатика и техника*. 1998. Вып. 4 (26). С. 34–37.

131. Михайлова В. В. Повышение эффективности формирования психологической готовности у курсантов вузов ГПС МЧС России к деятельности в условиях риска: дисс. ... канд. пед. наук 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». СПбГУПС. Спб.. 2008. 243 с.

132. Приходько Ю. О. Роль особистісних особливостей пожежних-рятувальників у визначенні успішності їхньої професійної діяльності.

Проблеми екстремальної та кризової психології: [збірник наукових праць]. Харків : УЦЗУ. 2007. Вип. 3, Ч. 2. С. 200–206.

133. Фомич М. В. Розвиток професійно важливих якостей фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Київ. 2012. 232 с.

134. Снісаренко А.Г. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України. автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Академії пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, Міністерство надзвичайних ситуацій України.. Черкаси. 2011. 29 с.

135. Фурманець Б.І. Основи військової психології. Навч. посібник. Харків: ХВУ. 20004. 219с

136. Колесніченко О. С., Психологічне забезпечення професійної підготовки працівників МНС України: концепції, принципи, технології. *Вісник Національного університету оборони України* 2 (27) /2012.

137. Козяр М.М. Екстремальна-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Львів: «СПОЛОМ». 2004. 376 с.

138. Кучеренко Н. С. Деякі підходи до психологічного забезпечення успішності службово-бойової діяльності майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць НУЦЗУ*. Харків. 2013. Вип.13. С. 136-145.

139 Кучеренко С.М. Оценка психологической готовности студентов к профессиональной деятельности как одно из направлений повышения качества подготовки специалистов. *Вісник Харківського університету*. № 403, Серія психологія. Харків. ХДУ. 1998.

140. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : [монографія]. К.: «Золоті Ворота». 2012. 463 с.

141. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: [монографія]. Х. : Акад. ВВ МВС України. 2013. 745 с.

142. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС. Підручник. [заг. ред Ю. В. Александров, В. П. Садковий та ін..] Університет цивільного захисту України. Х. УЦЗУ. 2009. 246 с.

143. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутріш-ніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та ко-рекція) : дис.. ... доктора психол. наук : 19.00.06. Х.. 2003. 427 с.

144. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедєв Д.В., Миронець С.М., Назаров О.О. , Перелигіна Л.А., Садковий В.П., Склень О.І., Тімченко О.В., Христенко В.Є. , Шевченко І.О. Екстремальна психологія: Підручник. [За заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. К.: ТОВ “Август Трейд”. 2007. 502 с.

145. Склень О.І. Стрес-фактори професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* [за. ред. проф. Максименка С.Д.]. К.: “Логос”. 2006. Т.7. Вип. 9. С.331-338.

146. Лефтеров В. Психотренінгові технології професійної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності [Електронний ре-сурс]. Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/1103/23/>

147. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. Наук. Хмельницький. 2006. 32 с.

148. Савчин М. Особливості психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна”.* 2010. № 2. С. 140–145.

149. Томчук Б.П. Психологічні особливості про-яву емоційного вигорання військовослуж-бовців Державної прикордонної служби [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.nbv.gov.ua/portal/soc_gum.

150. Куфлієвський А. С. Синдром вигорання в професійній діяльності пожежних. *Наукові записки Харківського військового університету Міноборони України*. Серія: соціальна філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць [гол. ред. Вашкевич В. М.]. .X. 2001. Вип. XII. С. 238–243.

151. Куфлієвський А.С. Оцінка рівня емоційного «вигорання» у працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. X. 2007. Вип. 2 С. 70–79.

152. Оніщенко Н. В. Організаційно-правові та індивідуально-психологічні умови ефективності професійної діяльності працівників слідчих підрозділів МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. X. : Харк. нац. ун-т внутр. Справ. 2006. 19 с.

153. Ковровський Ю.Г. Психологічні особливості підготовки фахівців у сфері цивільного захисту в контексті професійної соціалізації майбутніх рятувальників. *Наукове забезпечення діяльності оперативно-рятувальних підрозділів (теорія та практика): збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. X.: НУЦЗУ 2015. С. 169- 171.

154. Петренко О.В. Психологічні особливості професійної деформації особистості в умовах військово-професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. К. 1998. 20 с

155. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти [за наук ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової]. [2-е вид., перероб. та доповн.]. К. : Міленіум. 2006. 368 с.

156. Назаров О.О., Тімченко О.В. Деякі підходи щодо розробки методики оцінювання рівня професійної надійності випускників ВУЗів силових міністерств та відомств України. *Вісник Харківського національного університету: Серія психологія: Зб. наук. пр.* Харків: ХНУ. 2004. № 617. С. 159 - 163.

157. Назаров О.О., Тімченко О.В. Щодо експериментального дослідження психологічної готовності випускників вищих навчальних закладів силових структур до умов професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету: Серія психологія: Зб. наук. пр.* Харків: ХНУ. 2004. №618. С. 182 - 186.

158. Медведев В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ. К.. 1997.

159. Магда В. А. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09. Х. 2011. 233 с.

160. Кісіль З. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2008.

161. Куличенко В. В., Столбовой В. П. Профессиональная деформация сотрудников гражданской защиты: сущность и пути профилактики. К., 1991.

162. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник. [за заг. ред. проф. В.П. Садкового]. Х.: УЦЗУ. КП «Міська друкарня». 2009. 244 с. 6.

163. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: [монографія]. Хмельницький. Вид-во Національної академії ДПСУ. 2004. 323 с. 7.

164. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Х... 2008. 198 с.

165. Афанасьєва Н.Є. Детермінанти виникнення та розвитку професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : матеріали науково-практичної конференції. Харків : НУЦЗУ 2013. Вип. 14. Частина 4.

166. Боснюк В.Ф., Рагоза Я.Р. Психологічні детермінанти професійної деформації рятувальників. *Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології* : матеріали 4 Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : НУЦЗУ. 2017. С.35-37.

167. Організація аварійно-рятувальних робіт. Підручник для студентів вищих навчальних закладів [В.Г. Аветисян, Ю.М. Сенчихін, С.В. Кулаков, Ю.О. Куліш, В.В. Тригуб, за загальною редакцією В.П. Садкового]. Харків 2009.

168. Українська мала енциклопедія : 16 кн : у 8 т. / проф. Є. Онацький. — Буенос-Айрес, 1962. — Т. 5, кн. IX : Літери На — Ол — С. 1168-1169.

169. Філософський енциклопедичний словник.[В. І. Шинкарук голова редколегії та ін. ; Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук (наукові редактори) ; І. О. Покаржевська (художнє оформлення)]. Київ : Абрис. 2002. 742 с.

170. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер. 2003. 368 с

171. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер. 2001. 512 с.

172. Психологос. Энциклопедия практической психологии электронный ресурс <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos>

173. Тлумачний словник української мови. Електронний ресурс <https://www.slovnyk.ua/index.php?swrd>

174. Офіційний сайт української мови. Електронний ресурс https://ukrainkamova.com/publ/slovnik_sinonimiv/r/rishuchist/39-1-0-13757

175. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка. 2014. 416с.

176. Енциклопедія освіти. Академія пед. наук України; головний редактор. В. Г. Кремінь. К. : Юрінком Інтер. 2008. С. 797-798

177. Молотай В.А. Структура й особливості психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Т.7. Вип. 5. 2005. С. 247-255.

178. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М. Изд-во Академии педагогических наук СРСР. 1960. 485 с.

179. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург. “Питер”. 2001. 442 с.

180. Кремень В. Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник для військових вузів [В. Г. Кремень, Б. М. Олексієнко, С. Д. Максименко, О. Д. Сафін, М. В. Костицький]. Хмельницький. Видавництво Академії ПВУ. 1999. 488 с.

181. Постанова Кабінету Міністрів України від 11.07.2013 № 593 “Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу”.

182. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб. Речь. 2001. 112 с.

183. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. 3-е изд. СПб. Питер, 2007. 688 с.

184. Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 747 від 31.08.2017 [Електронний ресурс] МВС України. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17>

185. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб. Речь. 2008. 624 с.

186. Выбойщик И. В. Акцентуации характера : учеб. пособ.. 2-е изд., испр. и доп. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ. 2007. 84 с.

187. Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности [Электронный ресурс] Материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики. – Режим доступа: <http://psylab.info>

188. Головей Л.А. Психология становления субъекта деятельности в периоды юности и взрослости: Дис. д-ра психол. наук. СПб. 1996.

189. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Екатеринбург. 1997.

190. Ильин Е.П. Стиль деятельности: новые подходы и аспекты. *Вопр. психол.* 1988. №6.
191. Поваренков Ю.П. Психологический анализ процесса профессионализации. *Психологические закономерности профессионализации*. [Под ред. Н.П. Анисимовой] Ярославль. 1991.
192. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М. 1996.
193. Смирнов В.Н. Использование нетрадиционных психотехник в профессионально-психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.06. Рязанский институт права и экономики МВД России. Рязань. 1999. 270 с.
194. Сарычев С.В. Надежность группы в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.09. М.: ГАВС. 1993 28 с.
195. Браткина А. Л. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. “Генезис”. 2006. 206 с.
196. Вагин И.О. Тренинги – это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. М.: АСТ: Апрель: Люкс. 2005. 256 с.
197. Долинська Л. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. К. Марич. 2010. 128 с.
198. Думко Ф. К. Професійно-психологічна підготовка співробітників ОВС. [Ф. К. Думко, Г. Є. Запорожцева]. Одеса. НДРВВ ОІВС. 2000 47 с. (Серія : “Професійна підготовка співробітників ОВС”).
199. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. [М. И. Виноградова, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко.]. Минск. изд-во БГУ 1998. 148 с.
200. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності. дис... д-ра психол. наук: 19.00.09. Донецький

юридичний ін-т Луганського держ. ун-ту внутрішніх справ. Донецьк. 2008. 481 с.

201. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Донецьк. ДЮІ. 2007.

202. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. *Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС* : матеріали наук.-практ. конф. X. : Харк. нац. ун-т внутр. Справ. 2008. С. 47-49.

203. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. 2-е изд. М. Генезис. 2005. 267 с.

204. Stress at work / Eds. Cooper C.L. Payne R.L. 1978.

205. Atkinson, F. Motivational determinants of risk-taking behavior / F. Atkinson // Psychol. Rev. 1957. Vol. 64. P. 359–372.

206. Beckman, J. Metaprocesses and the regulation of behavior. Motivation, intention and volition / ed by F. Halisch, J. Kuhl. Berlin. 1987. 385 p.

207. Dikaja, L. G. Psychophysiological self-regulation on the course of adaptation to difficult condition performers / L. G. Dikaja // Studia psychologica. 1990. 32. N4. P. 211–220.

208. Prikhodko, Y. A. The personality properties which are necessary for successful activity of fire and rescue officers : II Междунар. научно-практическая конференция [Современные научные достижения – 2007]. Днепропетровск. „Наука и образование”. 2007. Т.8, „Психология и социология”. С. 83–86.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета оцінки якостей професійної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності.

В запропонованій анкеті представлені характеристики компонентів професійно-психологічної готовності пожежних – рятувальників до виконання службових завдань. Вам необхідно оцінити ступінь важливості (необхідності, присутності у переліку, значимості) перелічених компонентів для успішного виконання пожежними – рятувальниками службових завдань.

Для цього навпроти кожного показника в межах діапазону поставте цифру від 1 до 10, враховуючи, що цифра 1 – найважливіший компонент, цифра 10 – найменш важливий компонент.

№	Оцінювані показники (характеристики)	Оцінка
1.	Моральна готовність:	
	Усвідомлення обов'язку, відповідальність	
	Усвідомлення небезпеки для власного життя	
	Активна життєва позиція	
	Самокритичність	
	Потреба у професійному самовдосконаленні	
	Рішучість	
2.	Вольова готовність:	
	Впевненість у собі	
	Зібраність, організованість	
	Сміливість, рішучість	
	Самоконтроль, витримка	
	Готовність до ризику	
	Тривожність	
	Високі здібності до саморегуляції психічного стану	
	Розвинуті пізнавальні здібності	
	Здібності до оцінки результатів діяльності	
	Психологічна стійкість	
	Здатність до діяльності в екстремальних ситуаціях	
	Енергійність	
	Терплячість	
	Витримка	
	Сміливість	
	Цілеспрямованість	
	Настирливість	
	Принциповість	
	Самостійність	
	Ініціативність	
	Рішучість	
3.	Комунікативна готовність:	

	Комунікабельність	+
	Переконливість	
	Володіння професійною мовою	
	Вміння віддавати чіткі команди	+
	Повага до колег, готовність до взаємодопомоги	\+
	Здатність до ефективного спілкування з товаришами по службі	
	Здатність до ефективного спілкування з постраждалими в наслідок надзвичайної ситуації	
	Здатність вирішувати конфліктні ситуації	
	Незалежність	
	Установка на співробітництво	
	Співчуття	
	Обов'язковість	
4.	Мотиваційна готовність:	
	Відданість своїй роботі	+
	Переконання в необхідності власної професії	
	Потреба в успішному вирішенні професійних завдань	
	Бажання досягти успіху в професійній діяльності	
	Потреба в самовдосконаленні	+
	Мотивація досягнення успіху	+

Додаток Б**Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників на етапі початкового професійного навчання**

Під час проведення професійної підготовки пожежних-рятувальників важливе місце займає їх психологічна підготовка, тобто готовність виконувати бойові завдання при різних умовах дії стрес-факторів.

Слід звернути увагу, що на основі аналізу поведінки пожежних-рятувальників можна зробити висновок про те, що уміння користуватись професійним обладнанням, знання тактики ліквідації надзвичайної ситуації є недостатнім для того, щоб їх дії у особливих умовах діяльності були ефективними та надійними. Швидкоплинність і характер виконуваних ними дій не дозволяють сподіватися на те, що сформовані у нормальних умовах навички поступово стануть стійкими при адаптації до бойової обстановки. Навички й уміння особового складу повинні бути стійкими до впливу факторів професійного середовища ще до початку їх виконання.

Психологічну підготовку майбутніх пожежних-рятувальників можна визначити як процес цілеспрямованого формування психічних якостей, що забезпечують стійке виконання професійної діяльності у різних службових ситуаціях. У цьому випадку мова йде про якості, від ступеня виразності яких залежить психологічна готовність пожежного-рятувальника застосовувати у будь-яких екстремальних ситуаціях навички й уміння, набуті під час початкової підготовки.

Необхідно зазначити, що процес підготовки повинен проходити в умовах, наближених до екстремальних. Основним напрямком, за яким потрібно проводити психологічну підготовку, має бути завдання на моделювання факторів у процесі психологічної підготовки.

Ефективними також у процесі підготовки особового складу словесно-знакові, наочні, тренажерні, імітаційні, прийоми моделювання

впливу різних факторів. Цей підхід дозволяє готувати особовий склад до виконання завдань за призначенням, домагатися їхнього виконання.

Доцільним також є не формування комплексної психологічної готовності, а формування слабо виражених компонентів психологічної готовності та підтримка на належному рівні виявлених, та вже сформованих окремих її компонентів. При такому підході формування необхідних якостей буде здійснюватися через безпосереднє освоєння самої професійної діяльності.

Серед основних методів підготовки можна виділити демонстраційні, умовно-ситуативні та методи «реальних» ситуацій. Останні передбачають виконання майбутніми пожежними-рятувальниками діяльності в умовах, які вони суб'єктивно сприймають як реальні. Ситуація курсантами повинна сприйматись як реальна, перебувати вони повинні у стані готовності до виконання реальних дій. Від ефективності занять з використанням цих методів буде залежати і кінцевий результат психологічної готовності особового складу до бойових дій, його психологічна стійкість у майбутній діяльності.

Отже, систему підготовки майбутніх пожежних-рятувальників потрібно будувати з урахуванням вимог до психіки особового складу в умовах впливу різних екстремальних факторів.

Дослідження В. Смирнова, С. Саричева свідчать, що у процесі психологічної підготовки необхідно передбачати заходи, що цілком охоплювали б формування компонентів психологічної готовності до службово-бойової діяльності [193, 194]. Такий підхід можна реалізувати тільки при системному плануванні психологічної підготовки, для чого, на наш погляд, потрібно при складанні програми психологічної підготовки передбачити заходи насамперед впливу на моральну, когнітивну, вольову, комунікативну та мотиваційну готовність [195 – 203]

Програма формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників повинна складатись з послідовних етапів, на кожному з яких досягається певна мета.

Основна мета психологічної підготовки – забезпечення психологічної готовності особового складу підпорядкованих підрозділів до бойових дій в екстремальних умовах надзвичайної ситуації.

Основними задачами психологічної підготовки до таких дій є:

- озброєння необхідними знаннями особового складу в області психології діяльності в особливих умовах;
- формування психологічної готовності особового складу до екстремальних видів діяльності;
- попередження можливих змін психічного стану і помилкових дій при виконанні особовим складом дій за призначенням;
- відпрацювання постійної психологічної готовності до індивідуальних і особливо до групових (колективних) дій по рятуванню людей та ліквідації надзвичайних ситуацій.

На вивчення дисципліни згідно ліцензії Міністерства освіти і науки України виділено 17 годин, які включають в себе 4 години – на теоретичне навчання і 13 годин – на практичне навчання.

У наслідок вивчення предмету слухачі повинні:

Знати:

- психологічні фактори, що впливають на діяльність особового складу підрозділів під час ліквідації надзвичайної ситуації;
- психологічні особливості виконання основних задач по ліквідації надзвичайної ситуації;
- психологічні вимоги ,що ставляться перед особовим складом ДСНС України.

Вміти:

- привести свій психічний стан у готовність виконувати задачі по ліквідації надзвичайної ситуації;

- регулювати свій психологічний стан при виконанні бойового завдання індивідуально і у складі колективу;

- своєчасно і правильно виконувати бойову задачу в будь-яких ситуаціях, обставинах надзвичайної ситуацій.

Таблиця № 1

Структура Програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників (Далі авторська програма)

№ з/п	Тема	Всього годин	Лекції	Практичних
Розділ 1. Теоретична підготовка				
1	Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві	1	1	-
2	Введення в екстремальну психологію	1	1	-
3	Основи саморегуляції й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості	1	1	-
4	Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я	1	1	-
Розділ 2. Практична підготовка				
5.	Основи психологічної підготовки до екстремальних видів діяльності	1	-	1
6.	Формування індивідуальної психологічної готовності до екстремальних видів діяльності	6	-	6
7.	Підготовка групи до екстремальних видів діяльності	6	-	6
	Всього	17	4	13

Поточний контроль успішності здійснюється шляхом бліц-опитування за пройденими темами на початку лекційного заняття, усним опитуванням на практичних заняттях, проведенням письмових перевірочних робіт. Підсумкова атестація здійснюється у формі заліку.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Теоретична підготовка

Тема 1. Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві

Зміст: порятунок людей – сенсоутворююча основа життя пожежного-рятувальника, як домінуючий мотив професії. Професійне становлення пожежного-рятувальника. Роль морального чинника, приклади самостійних дій пожежних-рятувальників в надзвичайних ситуаціях. Історія рятувальної справи в Україні, професійні традиції, їхня роль у формуванні особистісних якостей пожежного-рятувальника. Демонстрація документальних кінофільмів. Зростання соціальної значимості професії пожежного-рятувальника у зв'язку з ростом у сучасних умовах числа аварій і катастроф техногенного і природного характеру. Проведення тестування з метою виявлення особливостей мотивації пожежних-рятувальників, що навчаються.

Тема 2. Введення в екстремальну психологію

Зміст: психологія екстремальних ситуацій, їх психотравмуючий вплив на особистість пожежного-рятувальника та постраждалих. Наслідки впливу надзвичайної ситуації на людину. Вимоги професійної діяльності до психологічних особливостей пожежного-рятувальника. Психологічні особливості поведінки населення в надзвичайних ситуаціях. Негативні психічні стани, моделі виходу. Поняття про екстрену психологічну допомогу та методи її надання постраждалому населенню. Індивідуальні й колективні форми панічних реакцій у надзвичайних ситуаціях. Умови їх виникнення, методи попередження й припинення при веденні рятувальних робіт.

Тема 3. Основи саморегуляції й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості

Зміст: негативні психічні стани (стрес, напруга, перевтома, нервовий зрив, депресія). Методики відновлення. Позитивний досвід виходу з негативних станів. Зміни в організмі, спричинені умовами служби в підрозділах ДСНС України, після травматичні стресові розлади, способи профілактики негативних змін. Практичні навички у виявленні негативних психічних станів у довколишніх, застосування засобів щодо їх усунення.

Тема 4. Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я.

Зміст: основні травмуючі фактори, які мають місце під час несення служби в підрозділах ДСНС України. Визначення власної цінності для довколишніх. Формування позитивної мотивації на дотримання правил безпеки праці під час служби, як умови власної безпеки.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 5. Основи психологічної підготовки до екстремальних видів діяльності. Специфіка методика та її апробація

Екстремальні ситуації та особливості їх впливу на психіку активних учасників подій, можливість підвищення толерантності до стресу активних учасників подій підвищеної ризику, методика первинної психологічної підготовки до активних дій у свідомості підвищеної ризику.

Тема 6. Формування індивідуальної психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях

Індивідуальна психологічна підготовка до дій у умовах підвищеної ризику. Цілі та завдання індивідуально-психологічної підготовки, схема роботи, очікуваний кінцевий результат. Методика індивідуальної психологічної підготовки до дій в умовах підвищеної ризику.

Тема 7. Підготовка групи до екстремальних видів діяльності.

Методика психологічної підготовки групи до діяльності в умовах підвищеного ризику.

Категорія осіб, на яку зорієнтована програма: особи молодшого начальницького складу ГУ ДСНС України, чоловіки віком від 20 до 32 років,

які не мали досвіду підготовки до діяльності в екстремальних умовах, не мають досвіду служби у Збройних силах України, рівень освіти яких середній та середньо-спеціальний. Всі учасники дослідження пройшли професійний відбір на службу, відповідне психологічне тестування та були спрямовані для проходження первинної професійної підготовки і отримання кваліфікації «пожежний-рятувальник». Жодна особа раніше не брала участь у ліквідації надзвичайної ситуації

Термін проведення програми: розпочинати програму необхідно одразу після початку навчального процесу в НЦ. Проводити згідно навчального розкладу. Повна програма розрахована на 3 робочі дні по 6 годин кожний.

Місце проведення занять: спортивна зала, кімната психологічного розвантаження, навчальний клас.

Матеріальне забезпечення: папір форматів А4 та А1, кольорові олівці, ручки, кольорові фломастери, маркери 4-х кольорів, фліпчарт, набір дитячого пластиліну, акварельні фарби, кольоровий папір, клей, різноманітні тканини, голки, гудзики, конструктор, світлонепроникні пов'язки на очі, мотузки довжиною 20 кожна, стільці для учасників та тренерів, запальничка, ПК зі стерео колонками.

Кількість учасників програми на одного тренера – одна навчальна група (не більше 35 чоловік).

Враховуючи те, що практична підготовка це другий блок програми формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників, і учасники навчального процесу вже взаємодіяли між собою, кількість вправ, спрямованих на само ідентифікацію членів групи стає можливим зменшити.

1-й практичний день

Основи психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах.

Екстремальні ситуації та особливості їх впливу на психіку активних учасників подій, можливість підвищення толерантності до стресу активних

учасників подій підвищеної ризику, методика первинної психологічної підготовки до активних дій у свідомості підвищеної ризику.

Зміст:

1. Основні правила тренінгу. Відповіді на запитання.
2. Вправи на знайомство: “Ритуал”, “Презентація”, “Імя – риса”, “Від чого і для того, щоб”, “Хто я? який я?”.
3. Введення поняття “професіоналізм”. Вправи: “Бар’єри в спілкуванні”, “Яким я бачу свого колегу або безпосереднього керівника”.
4. Роль спілкування у професійній діяльності працівників ДСНС. Вправи: “Гомеостат”, “Шеренга”, “Сіамські близнюки”, “Рукостискання на осліп”, “Сліпий і поводитир”. Висловлення учасників тренінгу “Як я себе почуваю в групі?”. Робота в підгрупах, теми для обговорення: “Переваги роботи в групі”, “Недоліки групової роботи”, “Вимоги й умови для успішної роботи в групі”.
5. Заповнення карток за двома питаннями: “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був поганим?” і “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був гарний?”, розміщення карток на двох частинах дошки, обговорення, вироблення найбільш ефективних дій для поліпшення клімату в службовому колективі.

Теза: «Висока мотивація професійної діяльності, усвідомленням своїх особистих цілей і завдань, уявлення про майбутню діяльність і її умови значно розширюють «зону стабільності», сприяють підвищенню стресостійкості та адаптивності співробітника».

1. Основні правила тренінгу.

Тренер разом з групою обговорює основні правила тренінгу:

- 1) Єдина форма звертання один до одного на “ти” (по імені). Для створення клімату довіри в групі, запропонувати звертатися один до одного на “ти”, включаючи тренера. Це психологічно зрівнює всіх, у тому числі й тренера, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду, і сприяє розкутості учасників тренінгу.

2) Спілкування за принципом “тут і тепер”. Під час тренінгу всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

3) Конфіденційність усього, що відбувається. Усе, що відбувається під час тренінгу, не розголошується й не обговорюється поза тренінгом. Це допоможе учасникам бути щирими й почувати себе вільно. Завдяки цьому правилу, учасники зможуть довіряти один одному й групі в цілому.

4) Щирість в спілкуванні. Під час тренінгу говорити тільки те, що думаєш й відчуваєш, тобто щирість повинна замінити тактовну поведінку.

5) Повага до того, хто говорить. Коли хтось говорить, то ми його уважно слухаємо й не перебиваємо, даючи можливість висловитися. І лише після того, як він закінчить говорити, задаємо свої питання або висловлюємо свою точку зору.

Тренер пояснює учасникам тренінгу усі ці правила, дає відповіді на всі запитання, які виникають. Якщо з боку членів групи немає заперечень, то правила вважаються прийнятими групою й є законом для всіх, у тому числі для тренера, який повинен стежити, щоб ці правила ніким не порушувалися. Якщо ж якесь правило таки було порушено, то потрібно нагадати про нього учасникам групи ще раз.

З метою знайомства всіх учасників тренінгу між собою виконуються такі вправи:

2. Вправи.

Вправа “Ритуал”

Мета: об’єднання групи; визначення меж тренінгового процесу.

Зміст. Учасникам пропонується виробити єдині ритуали вітання і прощання. Форми роботи можуть бути парними, усією групою, індивідуальними або мікрогрупами. Головне, щоб ритуал довго не тривав, оскільки тоді втрачається його призначення. Основним методом роботи мікрогруп є мозкова атака.. Далі команди пропонують свої версії розв’язання задачі і після загального обговорення усіх пропозицій у групі, схвалюються

найбільш прийнятні ритуали. Цими ритуалами група починатиме і закінчуватиме заняття.

Обговорення. Всі члени групи включаються в обговорення запитань, які ставить тренер: ви задоволені ритуалами?; чи є у вас особисті ритуали?; що це за ритуали?; яке значення мають ритуали для групи і заняття в цілому?

Вправа “Презентація”

Мета. Знайомство учасників один з одним, розвиток партнерських взаємин.

Зміст. Тренер пропонує групі розподілитися на пари, кожна з яких, обравши зручне спокійне місце, протягом 10 хвилин (5+5) проводить інтерв'ю між собою. Потім пари повертаються в коло й кожен представляє свого партнера. Після презентації можна запитати в того, кого представляли, чи хоче він додати щось до сказаного і чи коректно пролунала розповідь про нього.

Вправа “Ім'я – риса”

Мета. Знайомство учасників один з одним, розкриття рис характеру одне одного.

Зміст. Тренер пропонує кожному з учасників тренінгу по черзі назвати своє ім'я та притаманну йому якість або рису характеру, які починаються на ту ж літеру, що й ім'я; іноді можна використовувати будь-яку іншу літеру, що входить до складу імені. Кожний наступний учасник повторює ім'я та рису усіх попередніх учасників, починаючи з першого.

Коментар. Для знайомства учасників тренінгової групи можна використовувати й інші вправи, спрямовані на знайомство. Кількість таких вправ може варіюватися залежно від членів групи та її особливостей.

Тренер знайомить учасників з першою темою 1 -го дня тренінгу.

Тренер говорить про психологічну підготовку, як комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на формування і розвиток психологічних якостей і станів співробітників, які забезпечують ефективне рішення ними професійних завдань.

Тренер: «Досвід показує, що як би добре не були підготовлені співробітники в плані фізичної а також тактичної підготовки, без необхідної психологічної підготовки вони ніколи не досягнуть професійної майстерності. Тільки завдяки якісно організованій психологічній підготовці окремі фрагменти професіоналізму здатні об'єднатися в цілісну картину професійного світосприйняття та самосвідомості.

Психологічна підготовка передбачає формування і розвиток цілого ряду професійно значущих якостей.

1. Професійні відчуття і сприйняття:

– просторово-часове орієнтування (вміння визначати на око відстань до видимих об'єктів і між ними; навички визначення відстані до неспостережуваних об'єктів за характером шуму; здатність визначати величини об'єктів без їх фізичного проміру; навички оцінки абсолютної та відносної швидкості рухомих об'єктів; здатність обчислювати кількісні характеристики об'єктів чи можливості візуального доступу до них тощо);

– візуальна психодіагностика людей і соціальних груп в ситуаціях про- професійної діяльності (експрес-оцінка емоційних станів людей; визначення їх можливих намірів, мотивів вчинків; виявлення системи взаємозв'язків між людьми, що демонструють відсутність таких; визначення структури лідерства в незнайомих групах людей тощо);

– управління можливостями сенсорних систем (навички швидкої адаптації очей до рівня освітленості, зниження порогів чутливості слухового аналізатора тощо).

2. Професійна увага (навички концентрації уваги на об'єктах професійної ситуації та її розподілу), розширення обсягу уваги і поліпшення її стійкості до впливу різних “перешкод”.

3. Професійна пам'ять (розвиток навичок швидкого запам'ятовування, збереження і ефективного відтворення і впізнавання інформації, пов'язаної із службовою діяльністю; підвищення пам'яті в умовах екстремальної діяльності).

4. Професійне мислення (навички комплексної оцінки надзвичайної ситуації, аналізу системи актуальних і потенційних загроз і можливостей несприятливого розвитку ситуації).

5. Навички психічної саморегуляції (зняття стресових станів; створення продуктивної емоційно-вольової напруги, зниження інтенсивності больових відчуттів без застосування фармакологічних засобів).

6. Навички надання екстреної психологічної допомоги собі, товаришам по службі при ескалації психотравмуючих чинників в кризових ситуаціях та ін.

7. Уміння безконфліктно і ефективно спілкуватися з колегами та іншими людьми.

Ваша діяльність пов'язана з дією різних стресогенних факторів. Постійно присутня небезпека для життя і здоров'я, невизначеність і непередбачені ситуації професійної діяльності, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу великого потоку інформації, напружена увага, висока відповідальність за якість виконання завдання вимагають мобілізації всіх фізичних і психічних можливостей співробітника, його вміння керувати своїми почуттями і станами.

Для Вас вкрай важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко і ефективно розрядити виниклу психічну напруженість, зняти негативний емоційний стан і втому, знайти внутрішню стабільність, знизити больові відчуття. Не менш важливою у вашій діяльності є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію, збирати воедино всі фізичні і психічні сили.

Це підтверджується кількома обставинами.

Свобода вибору і прийняття відповідальності за зроблений вибір

Тренер на наочних прикладах роз'яснює слухачам теоретичне положення про те, що усвідомленість вибору дає відчуття контролю над ситуацією, управління нею, почуття впевненості в собі, відчуття здатності відповідати за зроблений вибір і, тим самим, багато в чому забезпечує основу

стресостійкості, істотно знижує ризик дезадаптації в стресових ситуаціях. Пояснення з найдавніших часів служить для людини способом контролю навколишнього світу і самого себе. Крім того, усвідомленість і самостійність прийняття важливого рішення людиною дозволяє їй надалі легше приймати всі наслідки зробленого вибору.

Для самоідентифікації слухачів в контексті майбутньої діяльності тренер нагадує про майбутню ситуації підвищеного ризику і пропонує виконати кілька вправ.

Вправа “Від чого і для того, щоб”

– кожен член групи отримує завдання письмово дати 3 коротких відповіді на питання – “Від того, що я буду робити ... (той вид діяльності підвищеного ризику, яким слухачам належить займатися)?”.

– далі кожен член групи отримує завдання написати 5 пропозицій, що починаються словами: “Я збираюся ... (робити той вид діяльності підвищеного ризику) для того, щоб ...”. При цьому тренеру необхідно звернути особливу увагу на те, щоб слухачі зрозуміли змістовну різницю між виразом “Від того, що” і “Для того, щоб”.

– потім тренер пропонує порівняти відповіді на питання з написаними реченнями і підводить слухачів до усвідомлення добровільності їх вибору (“Не хочеш робити щось, – чому не змінюєш професію, рід занять” тощо).

Для подальшого прояснення самоідентифікації виконується вправа “**Хто я? Який я?**”

Мета:

– мотивувати слухачів на особистісні зміни;
– підготувати умови для “розгойдування” слухачів на майбутню роботу, на необхідні зміни;

– зосередити слухачів на самих себе для визначення в контексті майбутніх подій “списку” необхідних внутрішніх змін.

Зміст. Кожен учасник отримує папір і олівець. Групі даються наступні інструкції:

“З чого ж починається психологічна підготовка? В першу чергу з оцінки себе самого як особистості. Необхідно щиро розібратися в своїх особистих достоїнства і недоліки. Необхідно гранично щиро і чітко відповісти собі на три питання: “Чого я хочу?”, “Що я можу?”, “Що я повинен?”. З цих “хочу”, “можу” і “повинен” складається вся людина, її внутрішній світ, її особистість. Відповідь на ці питання дасть Вам відповідь на питання “Хто я такий?”, А відповідь на питання “Хто я такий?” допоможе Вам, в свою чергу, відповісти на питання про “хочу” “можу” і “повинен”. Відповідаючи на питання, Ви зможете краще усвідомити свої сильні і слабкі сторони, визначити, які якості слід розвинути в собі, а які треба відкинути. Вийде своєрідна “негативна відомість” своєї особистості і поліпшений “проект” самого себе. Зробити це необхідно, інакше робота над собою буде неконкретною, недолугою і безрезультатною. В руках у Вас папір і олівець. Ви будете робити записи. Ці записи тільки для Вас. Без Вашого бажання їх ніхто не побачить. Отже:

- протягом 10-ти хвилин поставте в стовпчик номери від 1 до 7 і дайте сім відповідей на запитання “Хто я?”. При цьому можна враховувати будь-які свої іпостасі, посади, соціальні ролі – все, що здасться вам відповідним для того, щоб описати себе фразою, що починається з “Я – ...”.

- потім протягом 10-ти хвилин дайте сім відповідей на питання “Який я?”. При цьому можна враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що здасться вам відповідним для того, щоб описати себе фразою, що починається з “Я – ...”.

- далі протягом наступних 5-ти хвилин, письмово дати 3 відповіді на питання “Чого я боюся?”

- потім двічі уважно перечитайте отримані відповіді і протягом 15 хвилин дайте по три відповіді на питання (саме в такій послідовності задаються з інтервалом в 4 хв): “Чого я хочу?” – “Що я можу для цього зробити зараз?” – “Чого не вистачає в мені для досягнення моїх бажань?”.

- після закінчення часу на окремому аркуші паперу, спираючись на результати вправи, за 8-10 хвилин складіть свою негативну відомість”, в 3-х

колонках якої відобразять: “Мої позитивні сторони і якості”; “Мої недоліки”; “Сьогодні мені особливо не потрібно ... (якості, вміння тощо)”.

Після закінчення виконання вправи тренер пропонує слухачам на основі виконаної роботи написати 2-3 особистих мети, які вони будуть намагатись досягти при виконанні майбутніх завдань. Написані цілі відкласти до кінця занять.

Коментар. Зрозуміло, що складова в результаті виконання вправи “негативна відомість” буде відображати актуальний стан слухача, найбільш хвилююче його в даний час питання, проблему, рішенням якої він зараз стурбований. Так як майбутня робота в умовах підвищеного ризику є практично для всіх значимим стресогенним фактором, то і “негативні відомості” будуть відображати, в основному, ситуацію в контексті даної проблеми. Зосередження слухачів на формулюванні особистих цілей після закінчення роботи над “негативними відомостями” покликано ще більш загострити увагу на свої слабкі місця в контексті майбутньої екстремальної діяльності та мотивувати слухачів на їх пошук і усунення.

Після виконання завдань третьої частини тренер протягом 15 хвилин проводить з обмін думками за таким планом:

- хто хотів би висловитися по якомусь з питань?
- хто не зміг сформулювати для себе особисті цілі і чому?
- кому було важко визначити три своїх, тільки для себе, бажання? Чому?
- кому було важко заповнити в “негативної відомості” колонку: “Сьогодні мені особливо необхідно ...? Чому”?
- у кого є питання? Хто хотів би що-небудь сказати?

3. Введення поняття «професіоналізм», що застосовується до будь-якого роду діяльності.

Тренер: “Всі присутні тут за родом своєї діяльності більш-менш часто стикаються з різними ситуаціями підвищеного ризику. Для подолання подібних ситуацій людині потрібне підвищене, а часто максимальне

напруження всіх його фізичних і психологічних сил. Не впоратися з ситуацією підвищеного ризику означає, в кращому випадку, отримати фізичну або психологічну травму, а в гіршому випадку – втратити свободу чи життя. Є два шляхи вирішення подібних завдань. Шлях аматорський і шлях професійний. Шлях аматорський передбачає з високим ентузіазмом зібрати в кулак всі свої фізичні і психічні сили і пробувати і помилятися, знову пробувати і знову помилятися, поки не вийде, або прикладати максимум зусиль в одному (будь-якому) місці, щоб зрушити проблему. Такий шлях можливий для короткочасної дії в полі підвищеного ризику. Через якийсь час сили виснажуються, ентузіазм вичерпується, відбуваються фатальні помилки і все це сумно закінчується. Зате можна після (за умови, що залишишся живий) все життя бити себе кулаком в груди і кричати: “Я Батьківщину грудьми закрив !!!”, або щось в цьому роді.

Шлях професійний передбачає вирішення будь-яких завдань з витратою найменших зусиль і коштів, довгий шлях в обраній професії, а в кінці – почесну пенсію і спокійну, здорову старість в колі люблячої родини у власному замиському будинку (праця справжніх професіоналів завжди високо цінують і гарно оплачують).

Що ж відрізняє професіонала (в будь-якій справі) від любителя? На мій погляд – три якості:

1. Вміння домагатися необхідного результату з найменшою витратою сил і засобів;
2. Постійний рух, самовдосконалення в обраній професії (так як немає меж майстерності) і відкритість новому;
3. Професійне мислення, тобто здатність всі події, предмети, факти і явища розглядати з точки зору своєї професії.

Рух до професіоналізму – це процес індивідуальний, довгий і важкий. Навіть пропрацювавши в одній професії більше 10-ти років можна не стати в ній професіоналом. Можна і навпаки. Чи стати на шлях професіоналізму – особистий вибір кожного. Вирішуйте для себе самі.

Вправа “Бар’єри в спілкуванні”

Мета. Подолання бар’єрів під час спілкування. Тренер пропонує учасникам розподілитися на групи по 3-5 осіб. Кожній підгрупі надає тему, на яку необхідно встигнути сказати будь-яке слово по колу. Пауза між відповідями не повинна перевищувати 5 секунд.

Ті учасники, які не можуть упоратися із завданням (кажуть невідповідне слово, не вкладаються в час тощо), вибувають і, нарешті, у кожній групі залишається по одному переможцю, які потім змагаються між собою.

Коментар. Вибір тем може бути дуже різноманітним, але краще, якщо всі слова будуть мати відношення до тематики професії рятувальника.

Приклади тем:

- надзвичайна ситуація;
- потерпілий на пожежі;
- професійна підготовка рятувальника;
- ризик у професійній діяльності рятувальника.

З метою розкриття особливостей комунікативної діяльності як двобічної варто виконати **вправу “Яким я бачу свого колегу або безпосереднього керівника”**.

Тренер розбиває всіх учасників на пари. І пропонує їм за допомогою фломастерів, фарб, пластиліну, кольорового паперу, клею, тканини, голки, гудзиків, конструктора тощо намалювати, зліпити, змайструвати, сконструювати, зшити образ свого партнера, який виникає в уяві, з урахуванням особливостей його професійного спілкування з оточуючими.

Коментар. Виконавці вправи коментують свої малюнки й вироби. Відбувається групове обговорення.

4. Роль спілкування у професійній діяльності працівників ДСНС

У процесі діяльності людина спілкується з іншими людьми. При цьому люди обмінюються інформацією, здійснюють неминучий вплив один на одного, проводять навчання, передачу досвіду. Спілкування являє собою

необхідний, істотний аспект будь-якої діяльності. Саме в процесі спілкування, і тільки через нього, виявляється сутність людини, досягається порозуміння, злагодженість при виконанні роботи, зростає здатність прогнозувати поведінку в тих або інших обставинах або, навпаки, виникають конфлікти і моральні протиріччя, розлад у роботі, виявляється нездатність вгадати поведінку партнера по спілкуванню.

Спілкування, або комунікація. – одна з форм взаємодії людей. Представляючи собою процес обміну повідомленнями, у яких містяться результати відбитку людьми дійсності, спілкування є невід’ємною частиною їх соціального буття і засобом формування і функціонування їх свідомості, індивідуального і суспільного. За допомогою спілкування відбувається організація доцільної взаємодії людей в ході спільної діяльності, передача досвіду, трудових і побутових навичок, прояв і задоволення духовних потреб. *Спілкування є процес встановлення і підтримки цілеспрямованого, прямого або опосередкованого тими або іншими засобами контакту між людьми, так чи інакше пов’язаними один з одним в психологічному відношенні.* Здійснення цього контакту дозволяє або змінити перебіг колективної (спільної) діяльності за рахунок узгодження “індивідуальних” діяльностей по тим або іншим параметрам або, навпаки, за рахунок поділу функцій, здійснювати цілеспрямований вплив на формування і зміну окремої особистості в процесі колективної або “індивідуальної”, але соціально опосередкованої діяльності.

Як і кожний вид діяльності, спілкування має свою специфічну психологічну структуру. У будь-якому спілкуванні завжди містяться такі обов’язкові елементи:

– **комунікативний** бік спілкування, який виявляється в процесі обміну інформацією між індивідами, що спілкуються;

– **афективний** бік спілкування – прояв свого емоційного ставлення до переданої та отриманої інформації, проникнення в почуття співрозмовника;

– **перцептивний** бік спілкування, реалізований в процесі сприйняття партнерами по спілкуванню один одного і встановленню на цій основі порозуміння.

Повнота розвитку, реалізації цих елементів істотно впливає на стан людини в ході спілкування. Так, можливість цілком передати в спілкуванні всю бажану інформацію, наявність сигналу про одержання, розуміння її викликають стан задоволення, ще більш активізують наступний процес спілкування.

Передача будь-якої інформації можлива лише за допомогою знаків, точніше знакових систем. Існують декілька знакових систем, які використовуються в комунікативному процесі, відповідно до них можна побудувати класифікацію використовуваних у процесі спілкування засобів.

Розрізняють *мовні засоби* спілкування (як знакова система використовується мова) і *немовні засоби* (використовуються різноманітні немовні (невербальні) знакові системи).

Вправа "Гомеостат"

Так називається прилад із множиною ручок і циферблатів, який використовується психологами для вивчення групової сумісності. Наш "прилад" влаштований декілька простіше. Учасники сідають по колу. Кожний стискає праву руку в кулак, і по команді ведучого усі "викидають" пальці. Група повинна прагнути того, щоб всі учасники незалежно один від одного викинули одне і те саме число. Учасникам заборонено домовлятися, перемигуватись та іншими "незаконними" способами намагатись узгоджувати свої дії. Гра продовжується доти, поки група не досягне своєї цілі. Для того щоб надати один одному можливість оцінити обстановку і врахувати її в наступному такті гри, учасники після кожного "викидання" фіксують на якийсь час положення своїх пальців.

Коментар. Крім свого прямого призначення "Гомеостат" може бути використаний психологом для виявлення взаємовідносин між граючими. Якщо уважно спостерігати за ходом гри, то можна виявити одного або декількох

лідерів у групі, на яких орієнтуються інші учасники. Можливо, група розпадається на декілька угруповань, що мають свої установки на результат гри (наприклад, половина граючих викидає декілька разів підряд по три пальця, у той час як інша – по одному). Не виключена також і поява “негативіста”, що завзято гне свою лінію навіть після того, як між іншими учасниками вже досягнута певна згода.

Вправа "Шеренга"

Слухачі вишиковуються в шеренгу на відстані кроку один від одного і обличчям до однієї з чотирьох стін приміщення. Усі закривають очі і за сплеском ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот навколо своєї осі. Поворот можна здійснювати як у лівий, так і в правий бік, але обов’язково таким чином, щоб після приземлення опинитись обличчям до однієї зі стін (тобто на 90,180, 270 градусів і т.д.). Задача учасників – після кожного оплеску робити синхронні повороти і усім приземлятися поверненими обличчям в той самий бік.

Як правило, задача ця виявляється для групи нездійсненою, і після першого ж оплеску учасники опиняються поверненими хто куди. Для такої перемішаної шеренги тренер формулює нову задачу: стрибнути так, щоб виявитись після приземлення поверненими в один бік. Стрибки продовжуються по команді ведучого доти, поки не буде досягнена ця ціль.

Основна складність у використанні ігор на рефлексивне співробітництво полягає в тому, що їх, як правило, не можна повторно пропонувати тим самим партнерам: одного разу знайдене ними рішення задачі може згодом використовуватись чисто механічно. Втім, для винахідливого тренера це не буде великою перешкодою, оскільки загальний принцип “Гомеостату” або “Шеренги” припускає багато різноманітних модифікацій.

Гра “Сіамські близнюки”

Учасники гри розподіляються по парах. Завдання полягає в тому, щоб зробити якнайбільше кроків у положенні, при якому два учасники зображують сіамських близнюків. Для цього обидва учасники, що вибрали один одного,

стають поруч, плече до плеча, розставивши ноги на ширину плечей так, щоб стопою однієї ноги стикатись зі стопою партнера. Ці дві “внутрішні” для пари ноги проголошуються “такими, що зрослися” на час гри. Потім учасники, підтримуючи один одного, слідкуючи за тим, щоб їх “внутрішня загальна нога” не розпалася, повинні прокрокувати якнайбільше. Гра набуває більш гострого характеру, якщо кожний учасник спробує походити в такий спосіб із усіма членами групи по черзі.

У цьому випадку з’являється можливість порівняти, з ким із партнерів удалося легше і швидше досягти порозуміння. Процедура такого з’ясування вносить загострення в міжособистісні відношення учасників. Тому тренер, керуючись ступенем відвертості, розвитком взаємної довіри в групі, може провести процедуру обміну враженнями або в анонімній, або в явній формі.

При будь-якому варіанті обміну враженнями варто не забути запропонувати висловитися кожному учаснику. Суть обговорення зводиться до розповідей про засоби, які використовував той або інший учасник для досягнення цілі. Якщо група пішла на те, щоб відкрито виділити учасника, із яким найлегше було знайти порозуміння, то корисно дати можливість бути почутим спочатку “найнезручнішому”, потім “найзручнішому” для більшості партнерів, а вже після – усім бажаючим.

Вправа “Рукоштовання наосліп”

Один з учасників стоїть, заклавши очі і злегка простягнувши вперед руку для рукоштовання. Всі інші члени групи по одному підходять до нього і мовчки вітаються з ним за руку. Ті, хто підходить для рукоштовання, повинні за можливістю стримано потискувати протягнену руку, намагаючись не робити своє рукоштовання якимось особливим.

А той учасник, що приймає рукоштовання наосліп, повинен, відповідно своїм внутрішнім відчуттям, враженням, навіть примхам і капризам чисто емоційного характеру, провести розподіл усього потоку тих, хто вітався, на групи. Їх можна виділяти в залежності від контексту тренінгу і називати по

різному. Наприклад, начальники, підпорядковані, колеги. Або: батько, дорослий, дитина.

Гра має насамперед діагностичний характер. Якщо учасник, що вів розподіл інших, зміг таки віддатись на волю своїх відчуттів, емоційних вражень і значною мірою уникнути раціонального аналізу ситуації (наприклад, від мимовільного підрахування кількості людей, що складають ту або іншу підгрупу), то, розтуливши очі, він виявить, як він сприймає себе в групі. При цьому можна спиратися на такі ознаки. Якщо найчисленнішою виявилася група “начальників – батьків”, то учасник відчуває себе в групі дитиною, маленькою людиною, підлеглим. Якщо найбільша група “підлеглих – дітей”, то навпаки. Третій варіант свідчить про позицію рівності, що реально зайняв гравець стосовно інших учасників. Якщо в кого-небудь з учасників усі три групи виявилися рівними за чисельністю, це означає, що для такого учасника дана ігрова процедура не стала діагностичною або він не схильний до застрягання на якійсь із трьох перерахованих позицій.

Під час обговорення результатів гри тренеру не рекомендується підштовхувати учасників до глобальних життєвих узагальнень щодо їх звичної позиції в житті. Корисно не виявляти ентузіазму на цю тему, а, навпаки, сумніватися у їх достовірності.

Вправа “Сліпий і поводитир”

Група розподіляється попарно. У кожній парі один із партнерів бере на себе роль сліпого, а інший – поводитира. “Сліпий” зав’язує собі очі. Після чого тренер швидко змінює місцезнаходження меблів (стільців, столиків і т.ін.), які знаходяться в кімнаті. Наприклад, усі стільці звалюються купою в центр. Після цього поводитирі повертаються до своїх сліпих. Задача поводитирів полягає в тому, щоб познайомити своїх сліпих з особливостями зміненого простору кімнати. Причому об’являється заборона на будь-які звуки, і насамперед на мовне спілкування. Поводирі повинні провести своїх підлеглих по самому складному маршруті в кімнаті. Учасники можуть не тільки перелазити через накопичення зі стільців, але і пересуватися по столах, підвіконнях,

протискуватися за відсунутими шафами та ін. Гра ведеться або деякий час, або до виконання задачі – подолання конкретного набору перешкод. Потім учасники змінюються ролями, і усе повторюється знову.

У гри є два умовних рівні ефектів. *Перший рівень* пов'язаний із відпрацьовуванням навичок досягнення порозуміння між партнерами. Тут під час обговорення корисно звергати увагу на особистий досвід кожного як успішного так і невдалого контакту з партнером.

Другий рівень ефектів пов'язаний із особистісними переживаннями залежності і відповідальності. Обговорення цих переживань може виявитись найбільш цінним для групи, чим попереднє. Хтось з учасників із труднощами пережив ситуацію практично повної залежності від поводиря з чим це пов'язано на погляд самого гравця? З особистими особливостями конкретного поводиря або з особливими рисами власної персони? Для когось, навпаки, більш важкою виявилася позиція поводиря, відповідального за іншу людину у тому числі і за те, наприклад, щоб “сліпий” не набив собі синців і гуль, не підкрутив ногу. Зміст подібного обговорення нерідко буває несподіваним для учасників. У групи часто виникає намір повторити гру, уклавши інші пари.

Гра створює можливості для особистих відкриттів самодіагностичного характеру, а також для вивчення прийомів встановлення взаємного контакту в парі.

Коментар. Після закінчення вправ учасникам тренінгу пропонується висловитись на наступні теми: “Як я себе почуваю в групі?”. Робота в підгрупах, теми для обговорення: ”Переваги роботи в групі”, “Недоліки групової роботи”, “Вимоги й умови для успішної роботи в групі”.

Заповнення карток за двома питаннями: “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був поганим?” і “Що я повинен робити, щоб клімат у колективі був гарний?”, розміщення карток на двох частинах дошки, обговорення, вироблення найбільш ефективних дій для поліпшення клімату в службовому колективі.

Підбиття підсумків дня

Тренер збирає групу. Нагадує тематику заняття, відпрацьовані протягом дня теми. Проводить стислий огляд організаційної частини роботи. Говорить про те, у чому буде полягати робота наступного дня.

Тренер відводить деякий час для запитань слухачів, і на те, щоб усі, хто бажає, змогли висловитися (припускаються висловлення з будь-якого приводу, якщо людині важливо сказати це саме зараз).

Коментар. Звичайний стан групи наприкінці першого навчального дня можна охарактеризувати як “розгубленість, бажання робити що-небудь, нерозуміння, що необхідно робити крім конкретно запропонованих завдань”. Цей стан можна схарактеризувати також як стан здивованої розгубленості, що сприяє легшому протіканню змін, закріпленню нового, отриманого як усвідомлено, так і підсвідомо, досвіду. Основним мотивом групи є “довідатися про щось цікаве”.

2-й практичний день

Формування індивідуальної психологічної готовності до екстремального виду діяльності

Індивідуальна психологічна підготовка до дій у умовах підвищеної ризику. Цілі та завдання індивідуально-психологічної підготовки, схема роботи, очікуваний кінцевий результат. Методика індивідуальної психологічної підготовки до дій в умовах підвищеної ризику.

Зміст:

4. Емоції в роботі рятувальника. Вправи: “Ритуал”, “Стежка емоцій”, “Мої сильні сторони”, “Хранителі вогню”, “Позитивне мислення”. Притча про почуття. Вправа “Відкритий мікрофон”.

5. Профілактика та подолання стресових станів. Зниження ситуативної тривожності. Практичні навички опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами зняття емоційної напруги. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптованості Холмса і Раге.

6. Рекомендації учасникам заняття щодо антистресових правил життя і поведінки.

7. Опрацювання тривоги, що виникає в професійній діяльності рятувальників. Вправа “Тривога”, “Зате ти...”, “Імпульс добра”, “Запалена свічка”.

Теза: *«Психологічний стан співробітника при діях в умовах підвищеного ризику визначає ефективність використання ним своїх професійних навичок в процесі роботи і наслідки впливу стрессфакторів на співробітника після закінчення роботи. Таким чином оптимальний психологічний стан є найважливішим фактором ефективної роботи і збереження фізичного та психологічного здоров'я співробітника».*

1. Тренер: Емоції — психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища — у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця — все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції "... збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії".

Види емоцій

Настрій – найпоширеніший емоційний стан, що характеризується інтенсивністю, тривалістю, іноді невизначеністю та неясністю переживань. Виділяють такі причини та обставини, що змінюють настрій: органічні процеси (хвороба, втома погіршують настрій, здоров'я, повноцінний сон підвищують настрій), зовнішнє середовище (бруд, шум, вадке повітря, неприємні кольори – погіршують, чистота, свіже повітря – піднімають), взаємовідносини між людьми, мислені процеси (образ, грубість, довіра, такт)

Пристрасть – виразне, визначне, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання. Воно активізує діяльність людини, підпорядковує собі всі її думки, вчинки, мобілізує на подолання перешкод, досягнення поставленої мети. Пристрасть до улюбленої справи дозволяє досягти значних успіхів, пристрасть до боротьби породжує мужність. Однак пристрасть може й зруйнувати особистість (наприклад пристрасть до азартних ігор або алкоголю, тощо).

Афект – емоційне переживання, що характеризується різко вираженою інтенсивністю та відносною короткочасністю. Це вже не радість, а захоплення, не горе, а відчай, не страх, а жах, не гнів, а лють.

Також розрізняють позитивні і негативні емоції.

Уміння володіти собою в різних ситуаціях набувається в процесі виховання, самовиховання та є ознакою високої культури людини.

2-й день ми з Вами присвятимо емоціям. Емоції служать організаційним і мотиваційним фактором нашої поведінки, особистісного розвитку та відносин із навколишнім світом. Будь-яка діяльність, у тому числі й професійна, не можлива без емоцій. Позитивні емоції сприяють більш успішному виконанню професійних завдань, негативні навпаки. Цей зв'язок є двостороннім: успіхи у професійній сфері породжують радість, творчий підйом і т.д. Невдачі ж ведуть до смутку, апатії, тривоги. Проте людина як правило в змозі самостійно керувати своїми емоціями. Не володіючи емоціями, тобто, не вміючи відчувати радість чи сум, провину чи гнів, ми не були б повною мірою людьми. Саме завдяки емоціям ми з вами можемо відчувати усю повноту життя. Ви пережили стресову подію у Вашому житті. У кожного з Вас вона залишила у серці свій емоційний слід. Сьогодні ми з вами будемо розглядати та аналізувати ці емоції та почуття, які виникли у Вас внаслідок ліквідації наслідків надзвичайної ситуації”.

Для початку групової роботи та активізації емоційного фону групи тренер пропонує виконати **вправу “Стежка емоцій”**.

Мета. Відпрацювання навичок визначення емоційного стану після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Зміст. Для виконання поданої вправи необхідно підготувати роздаткові матеріали:

1) скласти список декількох емоцій і станів, які, на думку тренера, можуть бути притаманні учасникам тренінгу (кількість перерахованих емоцій залежить від резерву часу, наявного для виконання вправи);

2) заготувати аркуші формату А4, на кожному з яких крупно й чітко має бути написано назву однієї з перерахованих у списку емоцій.

Приблизний список емоцій до вправи «Стежка емоцій»:

- цікавість;
- радість;
- подив;
- гнів;
- тривога;
- нудьга;
- провина;
- роздратування;
- апатія;
- очікування;
- творчий підйом.

Кожен учасник отримує список емоцій і станів. Ведучий пропонує учасникам на свій розсуд оцінити власний емоційний стан, який виникає у них після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, вибираючи із запропонованого тренером переліку від трьох до шести емоцій та ранжуючи їх. Потім тренер просить учасників відкласти списки на певний час.

Після цього тренер розкладає на підлозі заздалегідь заготовлені аркуші А4 з назвами емоцій. І пропонує розпочати “стежку емоцій”. Першому учаснику необхідно пройти шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного аркуша, і розписуватися тільки під назвами тих емоцій і станів, які

властиві наразі саме йому. Другий учасник ступає на “стежку емоцій” тільки після того, як перший пройде хоча б половину шляху і так далі.

Коли всі учасники подолають “стежку”, тренер просить їх повернутися в коло. Потім тренер демонструє групі емоції, які у них превалюють, відбираючи лише ті аркуші, на яких виявилася найбільша кількість підписів. Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану (емоцій і станів, які він позначив на попередньому етапі виконання вправи) і результати, які отримав тренер.

Приблизний перелік допоміжних запитань для тренера

Тренер пропонує учасникам відповісти на такі запитання по колу у вільній формі:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
- Що допомагало й що заважало вашій оцінці?
- Які труднощі виникали під час виконання вправи?
- Наскільки важлива оцінка емоційного стану оточуючих?
- Чи легко це здійснювати в житті?
- Що заважає й що допомагає сформулювати точний прогноз?

Вправа “Мої сильні сторони ...”

У кожного з вас є сильні сторони, те, що ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам почуття внутрішньої волі і впевненості у власних силах, що допомагає вистояти у важку хвилину. При формулюванні сильних сторін не применшуйте свої достоїнства. Ви можете також відзначити ті позитивні якості, що вам не властиві, але ви б хотіли виробити їх у собі. На складання списку вам дається 5 хвилин.

Потім сядемо у велике коло, озвучимо записи і коментарі до них. Коли будете висловлюватися, говоріть прямо, упевнено, без усяких “але ...”, “якщо ...”, “може бути...”, “я не зовсім упевнений, що ..”, тощо. На виступ дається по 2 хвилини. Навіть якщо закінчите свою промову раніше, час що залишився належить вам. Слухачі можуть тільки уточнювати деталі чи просити роз’яснення, але не мають права висловлюватися. Може бути, значна частина

відведеного часу пройде в мовчанні. Ви не зобов'язані пояснювати, чому вважаєте ті чи інші свої якості точкою опори, сильною стороною. Досить того, що самі в цьому впевнені.

Рекомендації тренеру. Роботу доцільніше організувати в колі. Ви пропонуєте першому бажаному почати свій виступ. Після закінчення 2 хвилин даєте сигнал, що означає, що час минув. Далі вступає в роботу другий учасник, у розпорядженні якого також 2 хвилини, і так доти, доки не висловляться усі. Наприкінці варто провести колективну дискусію, звертаючи увагу на те загальне, що було у висловленнях, і на ті відчуття, що кожен пережив під час вправи.

Коментар. Ця вправа спрямована не тільки на визначення власних сильних сторін, але і на формування звички думати про себе позитивно. Тому при його виконанні необхідно стежити за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлень про свої недоліки, помилки, слабості. Будь-яка спроба самокритики і самоосуду повинна припинятися.

Вправа “Хранителі вогню”

Мета: закріпити навички самоаналізу і самовираження, глибоко і всебічно проаналізувати слабкі сторони особистості кожного учасника.

Рекомендації тренеру. На цьому занятті потрібно бути особливо уважним до кожного, тому що аналіз власних слабкостей жадає від людини великої щиросердечної роботи і самовіддачі. Тому в групі повинна бути створена атмосфера повного прийняття людини саме таким, який він є. Потрібно настроїти усю групу на бажання відчувати стан партнера, допомогти йому теплим словом і добрим поглядом, підтримати у важку хвилину.

Коментар. Під слабкими сторонами особистості не слід розуміти тільки шкідливі звички (курити, сваритися, тощо). Це можуть бути і цілком позитивні якості, наприклад: доброта, чуйність, невміння сказати “ні”, звичка з усім погоджуватися і т.д. Головне, щоб група налаштувалась на аналіз того, що заважає людині бути в гармонії із самим собою, знижує впевненість у собі, заважає жити так, як йому хотілося б.

1. Тренер позначає границі старту і фінішу.
2. Гра проводиться в парах. На старт щораз запрошується одна-дві пари, інші гравці виконують роль вболівальників.
3. Кожна пара одержує запалену свічку. Однією рукою кожен гравець тримає свічку, інша лежить на плечі партнера. Положення рук у ході гри змінювати не можна. Захищати полум'я свічки можна лише зміною положення тіла, щоб прикривати вогонь від вітру.
4. По команді тренера пари починають рух. Задача пари – якнайшвидше досягти лінії фінішу, не погасивши свічки. Якщо вогонь гасне, пара повертається до лінії старту, знову запалює свічку і лише потім повертається в гру.

За підсумками з'являється пара-переможець, у якої шлях від старту до фінішу виявилося мінімальним.

По завершенню вправи проводиться обговорення. Що порадувало мене? Що засмутило? Чи змінилося моє відношення до партнера після спільних зусиль зберегти полум'я свічки?

– Але вірив я - не усе ще пропало, Поки не мерхне світло, поки горить свіча...

Чи знайомі вам слова цієї пісні? Згадаєте випадки з вашого життя, коли такою свічкою для вас були друзі, близькі люди, що допомогли перебороти страх, розпач, кризу... Чи готовий хтось з вас поділитися з групою своїми спогадами?

Вправа “Позитивне мислення”

Усім нам під силу розірвати ланцюг само-підтримки стресу, зменшити негативні думки на позитивні. Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Інструкція: вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Тренер озвучує негативні думки, і у разі, коли слухачі не можуть віднайти позитивну зміну, допомагає (правильна відповідь надається в дужках).

- у мене нічого не вийде (я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу. Я буду впевнений що я зробив усе можливе).
- я дурень (я помилився, я – успішна людина).
- мені обов'язково треба мати це (мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму все те, що хочу).
- я повинен бути першим (мені б хотілося стати першим).
- вони змушені це зробити (сподіваюсь, вони це зроблять).
- це безнадійно (ще не все втрачено).
- не варто й починати (треба хоч спробувати).
- я не зможу (я ніколи не переймаюсь по дрібницях).
- я безнадійна людина (я дивлюся на світ з оптимізмом).
- усе втрачено (варто спробувати ще раз).

Отже формула позитивного мислення звучить приблизно так: булотб добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та як що, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми почуваємось трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей!

Притча про почуття.

Кажуть, що одного разу зібралися в одному куточку землі разом всі людські почуття і якості. Коли Нудьга позіхнула вже втретє, Божевілля запропонувало:

– А давайте грати в хованки?!

Інтрига підвела брову:

– Хованки? Що це за гра?

Божевілля пояснило, що один з них, наприклад, воно, закриває очі й рахує до мільйона, у той час як інші ховаються. Той, хто буде знайдений останнім, стане шукати наступного разу і так далі.

Ентузіазм затанцював з Ейфорією, Радість так стрибала, що переконала Сумнів, ось тільки Апатія, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилася брати участь у грі. Правда вирішила не ховатися, тому що врешті-решт її завжди знаходять, Гордість сказала, що це абсолютно безглузда гра (її нічого окрім себе самої не хвилювало), Боязкості дуже не хотілося ризикувати.

– Раз, два, три, ... - Почало рахунок Божевілля.

Першою сховалася Лінь, вона сховалася за найближчим каменем на дорозі, Віра піднялась в небо, а Заздрість сховалася в тіні Тріумфу, який власними силами зумів видертись на вершину найвищого дерева. Шляхетність дуже довго не могла сховатися, оскільки кожне місце, яке вона знаходила, здавалось ідеальним для її друзів: кришталево чисте озеро – для Краси, тріщина в дереві – так це для Страху, крило метелика – для Хтивості, подих вітру – так це для Свободи! Отже, вона замаскувалась в промінці сонця. Егоїзм, навпаки, знайшов лише для себе тепле і затишне містечко. Брехня сховалася в глибинах океану (хоча насправді заховалась у веселці), а Пристрасть й Бажання залізли в жерло вулкана.

Коли Божевілля долічило до 999999, Кохання все ще шукало, де б йому сховатися, але все вже було зайнято. Але раптом воно побачило чудовий трояндовий кущ і вирішило сховатися серед його квітів.

– Мільйон, - сказало Божевілля й стало шукати.

Першою воно, звичайно ж, знайшло Лінь. Потім почуло, як Віра сперечається з Богом, а про Пристрасть та Бажання воно дізналося з того, як тремтить вулкан, потім Божевілля побачило Заздрість й здогадалось, де ховається Тріумф. Егоїзм і шукати не було потрібно, тому що місцем, де він ховався, виявився вулик бджіл, які вирішили вигнати непрошеного гостя. Шукаючи решту, Божевілля підійшло напитися до струмка і побачило Красу. Сумнів сидів біля паркану, вирішуючи, з якого ж боку йому заховатися.

Отже, всі були знайдені: Талант – у свіжій і соковитій траві, Сум– у темній печері, Брехня – у веселці (якщо чесно, то вона ховалася на дні океану).

Ось тільки Кохання знайти не могли. Божевілля шукало за кожним деревом, в кожному струмочку, на вершині кожної гори і, нарешті, воно вирішило подивитись у кущах троянд, і коли розсовувало гілки, почуло крик. Гострі шпильки троянд поранили Коханню очі. Божевілля не знало що й робити, почало вибачатись, плакало, благало, просило вибачення і, щоб спокутувати свою провину, пообіцяло стати провідником Кохання. І ось з тих пір, коли вперше на землі грали в хованки... Кохання сліпе...й Божевілля водить його за руку...

Вправа «Відкритий мікрофон».

Тренер пропонує усім присутнім по черзі висловити думки про те, що вони думають з приводу ролі і значення емоцій для кожного. Чи потрібні людині емоції? Які емоції корисніші?

2. Профілактика та подолання стресових станів. Зниження ситуативної тривожності. Практичні навички опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами зняття емоційної напруги.

Слово "стрес" міцно увійшло в сучасну мову. Це багатогранне поняття ми використовуємо для опису наших переживань і настроїв. Якщо раніше ми говорили, що відчуваємо тривогу, нервозність, напруження, відчуваємо почуття горя або паніки, то сьогодні ми частіше називаємо це стресом. Нерідко ми використовуємо це слово, маючи на увазі невдалий минулий день: конфлікт з начальником, сварку з дітьми або просто стомлюючу поїздку в міському транспорті.

Стрес - це не завжди погано. Було б помилкою вважати, що стрес - якась темна ворожа сила, яку завжди слід уникати. Це не так. Всі ми в житті проходимо через стрес, у якого можуть бути і позитивні причини. При стресі здійснюється викид в кров адреналіну, що допомагає нам скласти іспит, укластися в терміни або змінити місце проживання. В цьому випадку стрес

стає мотивуючим фактором, який працює на нас - покращує самопочуття і емоційний стан.

Отже, якщо стресу можна уникнути, то його можна контролювати. Від того, як ми навчимося їм управляти, залежить, чи стане він нашим другом чи ворогом. Частіше за все не сама подія, а наше ставлення до неї викликає стрес. Як показують дослідження, зміна ставлення до стресу допомагає нам трансформувати його з негативного досвіду в позитивний, вивільняючи приховані ресурси енергії, що роблять наше життя більш щасливим і повноцінним.

В ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає при появі подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи “резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресу, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес “захоплює” людину і може привести її до хвороби.

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптованості Холмса і Раге. Ведучий пропонує пройти тест на визначення особистісного рівня стресостійкості кожному учаснику заняття та озвучує результати.

Доктора Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

Підсумкова сума визначає одночасно і ступінь вашої опірності стресу. небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення - вона висловлює (в цифрах) вашу ступінь стресового навантаження.

150-199 балів – висока ступінь опірності стресу.

200-299 балів – межова ступінь опірності стресу.

300 і більше балів – низька опірності стресу, висока вразливість.

Якщо, наприклад, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку. Вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у вашому житті з'явилися причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив.

3. Рекомендації учасникам заняття щодо антистресових правил життя і поведінки.

Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.

Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різними способами розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

Зробіть паузу. Варто пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в “зону” стресу і втрачаєте самоконтроль. Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, “зробити паузу”. На цій стадії стресу важливо “взяти перерву” і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);

- поррахувати до 10;

- вийти з приміщення;

- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу:

- перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай;

- вийти в коридор і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.);

- підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощу або снігові;

- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;

- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі “перерви” потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія “зупинки себе” стала звичкою.

Відключайтеся від негативних ситуацій з використанням подиху.

Глибоко вдихніть і затримайте подих, скільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові утруднення? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальний подих. Це бажання заслоняє всі проблеми повсякденності. Подих є життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, у порівнянні з якою всі інші відходять на задній план і хоч на мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить – ваш виграш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього з видихом розслабтеся і при черговому вдиху ледь відхиліться назад, підніміть підборіддя і трохи відкиньте голову.

Учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як “дамоклів меч”. Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

– Запишіть завдання, плани, справи на тиждень. Такий пробний список “запустить механізм” і полегшить подальше планування.

– Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.

– Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.

– Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі.

– Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.

– Навчіться говорити “ні”. З усіх способів розподілу часу уміння говорити “ні” – найкращий.

– Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб устигнути виконати свій план.

– Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, ймовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес.

Намагайтеся завершувати ситуації. Для того, щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їх число, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення, і марно розтрачує ваші сили;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтеся на себе;
- реалізуйте свій план.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

Визнайте й прийміть обмеження. Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі. Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці, не все, що потрібно робити, варто робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

Уникайте непотрібної конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого

прагнення до вигравання в надто багатьох сферах життя створює напругу й тривогу, робить людину надто агресивною.

Будьте “позитивною” особистістю. Уникайте критикувати інших, особливо своїх слухачів. Учїться хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

Рахуйте ваші удачі! На кожную сьогоднішню невдачу, ймовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.

Щодня хвалїть себе кілька разів. Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів.

Щодня освідчуйтеся в любові до найдорожчої для вас людини, окрім себе. Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: вам і близькій людині.

Учїться терпіти й прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації й гніву. Спробуйте зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе Вам прийняти їх. Прощайте й забувайте. Не скаржтеся, не скигліть, не випробовуйте невдоволення інших. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, і мають “різні карти світу”. Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

Зробіть щось для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви будете виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Ставтеся до себе добре.

При виникненні почуття тривоги або напруги зануртеся в “тут і зараз”, сконцентруйтеся на своєму подиху. Ваше завдання — бачити, чути, відчувати все те, що в дійсності відбувається, причому з усіма подробицями,

але без будь-яких оцінок. Просто зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях. Почувайте тільки свій подих. Сядьте з випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: “раз” при вдиху, “два” при видиху, “три” при новому вдиху, “чотири” при новому видиху і т.д. Продовжуйте рахунок тільки до “десяти”, оскільки з великими числами рахунок подиху складний. І пройдіть два-три таких цикли. Акцентуйтеся на кожному рахунку. Віддавайте всю свою увагу саме “одному”, саме “двом”, саме “трьом” і т.д. Вкладайте себе в кожне число, слідкуйте за своїм вдихом, видихом, паузою. Зверніть увагу на ті перешкоди, що не дають вам дихати в повну міру, і усуньте їх. У процесі подиху відчуйте ті зміни, що виникають у тілі під його впливом. Більше живіть сьогоднішнім, а не минулим і майбутнім.

Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь в сильній напрузі, а сили на межі, відкладіть важкі справи. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вишикуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події у позитивні. Оскільки стрес пов’язаний практично з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити - не значить відпочивати. Дозвільний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства.

Основоположник теорії стресу Г.Сельє писав: “Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя”. Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

Варто думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається. Так,

наприклад, щоб не дратуватися в очікуванні важливого телефонного дзвоника, порадійте можливості мати додатковий час, щоб краще підготуватися до телефонної розмови. Або щоб не ображатися через запізнення вашої коханої людини, уявіть собі, наприклад, що він (або вона), бажаючи вчасно прибути, не ризикує здоров'ям, втискуючись у переповнений автобус, а чекає наступного.

Уміння перетворювати щось негативне в щось позитивне – майстерність контролювати стрес. Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо у хвилюючий і вартісний життєвий досвід і автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості і робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчувати, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити в позитивний досвід. Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям взяти над вами гору, або будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна перебороти й перетворити собі на користь.

Регулярно робіть фізичні вправи. Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж). Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруги, яка поволі накопичується, витримуючи мікропаузи активного відпочинку. Кілька разів на день займайтеся такими вправами.

Щодня знаходьте привід посміятися. Почитайте, подивіться, послушайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. Сміх – це легкодоступний, прекрасний антистресовий засіб.

Частину дня протягом тижня проводьте так, як вам подобається. Хоча б раз на тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечеря запам'яталася чимось приємним. Відійдіть від монотонії повсякденності і... поставте на стіл

хоча б невелику свічку... Живий вогник заспокоює, змінює настрій - це в нас ще від пращурів.

Оволодійте теорією й практикою позитивного мислення. Починаючи з стародавнього даосизму, усі езотеричні вчення розглядають негативні емоції як енергію нижчої якості. Сучасна наука теж підтверджує їхнє руйнівне значення, Г.Сельє вважає негативні емоції основним чинником стресу. Багато людей, впливаючи на своє життя гнівом, депресією, страхом та іншими видами негативної енергії, позбавляють себе життєвої сили. Високу якість життя створює позитивний спосіб мислення і пов'язані з ним позитивні емоції добра, любові, радості.

4. Опрацювання тривоги, що виникає в професійній діяльності рятувальника

Тренер: “На початку нашого тренінгового дня нами були виділені основні емоції та почуття, які виникають у людини у повсякденному житті або в наслідок надзвичайної ситуації. Деякі з них ми з Вами вже опрацювали. Зараз розглянемо таку негативну емоцію, як тривога.

Тривога являє собою комбінацію з кількох емоцій: страху, печалі, сорому й почуття провини. Вона виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій. На відміну від причин страху, причин тривоги зазвичай не усвідомлюють”.

Тренер заохочує учасників до обговорення. Ставить запитання групі: “Коли у вас з'являється почуття тривоги? За яких обставин? Як ви вважаєте, чи завжди тривога у вашій професійній діяльності має негативне забарвлення?”. Після обговорення тренер пропонує учасникам виконати вправу, яка допоможе усвідомити й подолати їхнє почуття тривоги.

Вправа “Тривога”

Мета. Усвідомлення й подолання почуття тривоги.

Зміст. Тренер просить слухачів влаштуватися зручніше в кріслах і заплющити очі. Після цього починає читати текст під релаксаційну музику.

Коментар. Під час складання тексту для усвідомлення й подолання почуття тривоги в особистості тренера потрібно спиратися на такі моменти. На початку виконання вправи тренер повинен звернути увагу на дихання учасників заняття. Запропонувати учасникам спочатку кілька разів добре вдихнути й видихнути, почати спокійно й глибоко дихати. Тренеру слід пам'ятати, що учасників слід поступово вводити в трансний стан, щоб підготувати їх до сильних емоцій і не нашкодити ще більше. Відповідно й текст має бути складений з урахуванням цієї особливості. Кожен учасник повинен подумати про типовий, характерний зміст його тривоги й постаратися відповісти самому собі на запитання, як часто і як довго він думає про це протягом дня (скільки разів, яку кількість часу загалом).

Далі у своєму тексті тренер робить акцент на тому, що учасникам треба думати тільки про негативний зміст їхньої тривоги, про можливі негативні сценарії її розвитку. Дозволити думкам виникати у свідомості учасників вільно, незважаючи на те, що вони будуть завдавати їм занепокоєння й негативних переживань. Тренеру треба відзначити, що не варто спокушатися позитивними альтернативами, які учасникам може підкидати свідомість за принципом “Так... але!”, слід продовжувати думати лише про негативний зміст тривоги.

Учасникам потрібно дати певний час на думки та спогади про негативний зміст їхньої тривоги. У своєму тексті тренер також зазначає, що учасникам треба вибрати час і місце, не характерні для їхньої тривоги. Тривогу треба локалізувати в певному місці й обмежити в певному часі. І після цього тривога кожного учасника перетворюється на більш спокійне, безпечне почуття або навіть зникає зовсім. У кінці свого тексту тренер має звернути увагу на дихання учасників.

Вправа “Зате ти”

Мета. Підвищення самооцінки особистості, зняття емоційного напруження, підкріплення позитивних емоцій.

Зміст. Тренер роздає учасникам аркуші паперу А4 і пропонує підписати їх. Також на такому аркуші просить кожного учасника написати якийсь один свій недолік, потім передати аркуш іншим учасникам. Вони повинні написати на аркуші “Зате ти...” і далі якусь позитивну рису цієї людини – усе, що завгодно (“у тебе дуже гарні очі”, “ти краще за всіх розповідаєш анекдоти” тощо). Наприкінці виконання завдання кожному учаснику повертають його аркуш.

Під час виконання завдання в групі панує позбавлення й гарний настрій; і в будь-якій групі, навіть у тій, у якій учасники дуже втомилися або напружені, завдання виконують з великим ентузіазмом.

Коментар. Ця вправа не обговорюється. Тренер відразу переходить до наступної вправи, жодної паузи не робить.

Вправа “Імпульс добра”

Ця вправа виступає продовженням вправи «Зате ти».

Мета. Зняття емоційного напруження, підкріплення позитивних емоцій, передавання їх між членами групи.

Зміст. Тренер просить учасників стати в коло, узятися за руки і, легенько стискаючи долоні, передати свій імпульс добра й підтримки кожному члену групи.

Коментар. Для виконання цієї вправи потрібен музичний супровід.

Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого

- Як ви відчуваєтеся?
- Які відчуття виникали в процесі виконання вправи?
- Які думки приходили в голову?

Вправа “Запалена свічка”

Мета. Керування негативними емоціями.

Зміст. Тренер дає кожному члену групи свічку й говорить учасникам: “Запаліть свічку. Поставте запалену свічку на стіл і сядьте перед нею таким чином, щоб полум’я перебувало на відстані 15 - 20 см від ваших губ. Округліть губи й повільно видихайте на полум’я свічки. Вогонь не гасить, але

відхиляйте його обережно, повільно й несильним струменем повітря. Постарайтеся дути так, щоб кут нахилу полум'я був однаковим із початку видиху до його повного завершення. Виконуйте цю вправу протягом п'яти хвилин. Таким чином ви навчитеся рівного, тривалого розслаблюючого видиху, який буде “виносити” з вас і спалювати в полум'ї свічки все накопичене “сміття”, вивільняти від усього, що заважає вам бути вільними й спокійними”.

Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого

– Як ви відчуваєтеся?

– Які відчуття виникали в процесі виконання вправи?

Учасники висловлюють своє розуміння практичної застосовності поданої техніки.

Підбиття підсумків дня.

Тренер збирає групу. Нагадує тематику заняття, відпрацьовані протягом дня теми. Проводить короткий розбір організаційної частини роботи. Коротко говорить про те, у чому полягатиме робота наступного дня. Потім тренер відводить деякий час на запитання учасників й на те, щоб усі охочі змогли висловитися (допускаються висловлювання з будь-якого приводу, якщо для людини важливо висловити це саме зараз).

3-й практичний день

Підготовка групи до екстремальних видів діяльності

Методика психологічної підготовки групи до діяльності в умовах підвищеного ризику.

Зміст:

4. Мотивація обов'язку майбутнього пожежного-рятувальника до діяльності в особливих умовах. Вправи: “Ритуал”, “Лист до себе”, “Професійний кодекс пожежного-рятувальника”, “Прислів'я”,

5. Формування професійної витривалості. Вправи: “Я так боюся”, “Я не боюся, багато хто боїться”, “Що зупиняє мене?”, “Упевненість у собі”.

6. Формування професійної компетентності, навичок взаємодопомоги та довіри. Вправи: “Інтерв’ю”, “Автопортрет”, “Павутиння”, “Що спільного?”, “Моделювання ситуації”, “Переправа”, “Премія”, “Кастинг”, “Дерево професійного зростання”, “Досягнення професійної мети”.

7. Саморегуляція поведінки, формування впевненості, рішучості та наполегливості. Вправи: “Саморегуляція в ситуації стресу”, “Життєві кризи”, “Орлята”, “Лист до себе”, “Валіза”, “Підсумок”.

Теза: «Висока мотивація професійної діяльності, усвідомленням своїх особистих цілей і завдань, уявлення про майбутню діяльність і її умови значно розширюють «зону стабільності», сприяють підвищенню стресостійкості та адаптивності співробітника».

1. Мотивація обов’язку майбутнього пожежного-рятувальника до екстремальних видів діяльності

Тренер: **Обов’язок** – це сукупність моральних зобов’язань людини перед суспільством. Він виступає як нормативна категорія, що регламентує соціальні обов’язки, котрі повинен виконувати індивід у силу суспільної необхідності. Проблема обов’язку є проблемою співвідношення особистого і суспільного інтересу. Відданість обов’язку попри будь-який потяг – найпрекрасніше в людині, у порівнянні з чим усе інше не має жодного значення. Найцінніше – стати у власних очах гідним життя. Можливість цього лежить у площині визнання і реалізації обов’язку, причому заради нього самого, бо підкорення обов’язкові є здійсненням свободи особистості, її доброї волі. Об’єктивною стороною обов’язку є та система моральних вимог, які суспільство ставить перед особистістю як носієм соціальних ролей, які вона бере на себе чи хоче взяти. Останні залежать від місця, яке займає особистість у суспільстві. Суб’єктивна сторона виражає особисту зацікавленість суб’єкта у виконанні даних моральних вимог, усвідомлення вимог суспільства, колективу, внутрішню готовність і потребу їх виконувати як свої власні обов’язки.

Різні види обов'язку зумовлені змістом сфер діяльності й стосунків людей, в яких виконання належного може гарантувати гармонійне узгодження суспільних і особистих інтересів. Так, трудова діяльність підтримується професійним обов'язком, товариським обов'язком перед колективом; гармонійні стосунки між людьми встановлюються завдяки виконанню дружнього обов'язку; щастя сімейних стосунків виявляється залежним від виконання подружнього та батьківського обов'язку. У житті людей між окремими видами обов'язку можуть виникати суперечності (наприклад, між обов'язком перед колективом і сімейним обов'язком), розв'язання якого залежить від системи цінностей особистості і суспільства, здатності до узгодження норм і спонукань, можливостей оцінки і вибору.

Розуміння морального обов'язку завжди пов'язується з добровільністю, дією за внутрішнім переконанням. Обов'язок, виконуваний через страх чи заради винагороди, втрачає статус морального обов'язку. Багато стосунків сховані від суспільного контролю. Сформованість почуття обов'язку, розуміння його дозволяє і примушує робити добро, чинити за совістю не тільки згідно з вимогами суспільства, а й згідно з внутрішніми переконаннями.

Обов'язок – вища моральна зобов'язаність, що стала внутрішньою якістю і стимулом вільної поведінки особистості, це органічна необхідність, що узгоджує особисті й суспільні інтереси.

Вправа “Лист до себе”

Мета: моделювання учасниками власного “Я – образу” після заняття.

Зміст: На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці навчання. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, в чому, як ви змінитесь. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на початку вашої професійної діяльності. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До закінчення навчання ваші листи будуть зберігатися у тренера.

Вправа “Професійний кодекс пожежного-рятувальника”

Зміст. Усі літери абетки діляться між учасниками групи. Задача учасників – сформулювати життєві та професійні правила пожежного-рятувальника, які б розпочиналися з літери, що їм дісталась, і яких вони будуть дотримуватись протягом своєї професійної діяльності. По закінченні вправи всі учасники, зберігаючи порядок абетки, зачитують сформульовані ними закони.

Вправа “Прислів’я”

Мета: навчити майбутніх пожежних-рятувальників визначати особливості праці та їх мотивацію.

Зміст. Учасникам пропонується ряд прислів’їв, зміст яких вони повинні усвідомити та пояснити. Процес пояснення полягає в тому, що прислів’я необхідно зараховувати до однієї з чотирьох груп:

- прислів’я, в яких йдеться про спрямованість праці (собі або іншим);
- в яких підкреслюється роль засобів праці, у тому числі й залежність успіху праці від самої людини, її здібностей, вмінь і навичок;
- прислів’я, які стосуються дисципліни праці;
- прислів’я, які характеризують значення праці для людей та суспільства.

Група ділиться на 4 мікрогрупи жеребкуванням, кожна з яких отримує свою тему й починає шукати відповідні прислів’я. Після завершення завдання кожна з груп презентує результати й пояснює, чому вона так вирішила, тим самим розкриваючи зміст прислів’їв. Правильність вибору перевіряється за допомогою ключа. Вірність тлумачення та вибору свідчить про адекватне усвідомлення аспектів праці й сформованість уявлень про трудову діяльність. Обговорення результатів.

Список прислів’їв:

1. хто змолоду працює, той на старість панує;
2. не сокира теше, а чоловік;
3. як колесо ламається – мужик розуму набирається;

4. за чужою роботою й світу не бачить;
5. хто не працює, того робочий люд годує;
6. ремесло за плечима не носити: їсти не просить, а хліб дає;
7. діло без вінця, як кобила без хвоста;
8. сам собі зароблю, сам собі і з'їм;
9. хто трудиться, той не журиться;
10. в умілого й долото рибу ловить;
11. що ранком не зробиш – того увечері не доженеш;
12. так робить, як не собі;
13. щоб не знати злої долі – працєю в школі, вдома, в полі;
14. як добре плече, то й тупиця січе;
15. всяке діло починай з голови;
16. всі пани та пані, а нікому свиней пасти;
17. як робимо – так ходимо, як дбаємо – так маємо;
18. де руки та охота – там скоро робота;
19. зроблено спішно, то й вийшло смішно;
20. призначили осла ковалем – він першим ділом себе підкував.

Ключ відповідей: 1 група – 4, 8, 12, 16, 20.

2 група – 2, 6, 10, 14, 18.

3 група – 3, 7, 11, 15, 19.

4 група – 1, 5, 9, 13, 17.

Вправа “Об’ява”

Зміст. Кожен з учасників має скласти рекламу про запрошення на роботу в газету безкоштовних об’яв. В об’яві не обмежується кількість слів, форма, вимоги. Головне – привернути увагу потенційного претендента на посаду. Через деякий час всі об’яви вивішуються на стіну і учасники по черзі підходять до реклами, читають об’яву і ставлять на об’яві хрестик, якщо вони нею зацікавилися. Далі учасники знімають свої реклами і підраховують кількість хрестиків, кожен озвучує загальну кількість.

2. Формування професійної витривалості

Тренер: Витривалість - найважливіше фізична якість, що виявляється в професійній, спортивній практиці (у тій чи іншій мірі в кожному виді спорту) та повсякденному житті. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. Під витривалістю розуміють здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або як здатність організму протистояти втомі. Витривалість - багатофункціональна властивість людського організму і інтегрує в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, провідна роль у прояві витривалості належить чинникам енергетичного обміну речовин і вегетативним системам, які його забезпечують, а саме серцево-судинної, дихальної, а також ЦНС.

Мета подальшої нашої роботи полягатиме у формуванні здатності опиратися стресу, викликаному непередбачуваністю подій, витривалості (яка передбачає наявність розвинених вольових і інтелектуальних рис), усвідомлення (рефлексія, самооцінка) у себе потенціалу, який надає витривалості, дозволяє наважитися на діяльність у складних, непередбачуваних умовах.

Ми будемо працювати над розкриттям кожним з вас своїх сильних сторін. При цьому варто мати на увазі, що робота над собою – це не лише аналіз помилок і подолання слабкостей, негативних якостей і звичок, але й аналіз тих якостей, які допомагають долати перешкоди, досягати позитивних результатів, перемагати самого себе на шляху самовдосконалення. У кожної людини є сильні сторони (ресурси), які допомагають у різних ситуаціях, але багато хто просто не звик думати про себе в позитивному ключі, частіше звертаючи увагу на свої недоліки. Завдання цього заняття – провести “інвентаризацію” саме сильних сторін особистості кожного учасника, повірити у власні сили (ресурси).

Вправа “Я так боюся...”

Мета: вправа допомагає краще розібратися з емоційним компонентом невпевненості в собі і визначити рівень соціальних страхів, часто тісно пов’язаних із проблемами у відносинах.

Зміст: Завдання учасників полягає в тому, щоб виявити в собі “зони страху” і знайти такі речі, яких вони бояться, хоча багато з людей цього не бояться. Учасникам необхідно вибудувати стосовно себе фрази за наступним шаблоном: “я боюся чогось, хоча цього не бояться”. Завдання кожного – знайти в собі мінімум 3 страхи.

Тренер звертається до учасників: “Бувають речі, яких дійсно варто боятися, наприклад, оголених електричних проводів, диких хижих тварин, автомобілів на великій швидкості. Але бувають і страхи менш раціональні, наприклад, страх критики, страх успіху, страх поставити запитання викладачеві. Чи можемо ми серед названих страхів знайти абсолютно раціональні або абсолютно нераціональні?”.

Якщо група довго мовчить і не перебиває учасника, який би почав говорити, тренер починає з себе, відкрито повідомляючи про те, чого він особисто боїться. Тренер активно підкріплює висловлення кожного учасника невербально або фразами: “Так, дійсно, це буває страшно, цього варто побоюватися” і т.п. Тренер фіксує всі названі страхи, відзначаючи їх авторство. Звичайне формулювання власних страхів не викликає в учасників особливих труднощів. Якщо виникають занадто більші паузи, то можна запропонувати учасникам самим називати того, хто буде говорити наступним, або кидати йому іграшковий м’ячик, на якому написано “мій страх”.

Вправа “Я не боюся, багато хто боїться”

Мета: допомагає виявити в собі “зони сміливості” і знайти такі дії, робити які вони не бояться, хоча багато з людей цього бояться.

Зміст. Учасникам необхідно спробувати вибудувати стосовно себе фрази за наступним шаблоном: “я не боюся чогось, хоча цього бояться і (або)

не можуть багато людей”. Завдання кожного – вимовити 3 подібні фрази. Тренер починає виконання вправи такими словами: “Можливо, хтось із вас помітив, що він боїться того, чого не бояться інші учасники групи. Скажіть, будь ласка, їм про це”.

Якщо група довго мовчить, тренер починає сам, наприклад, фразою: “Я не боюся проводити тренінги, хоча цього бояться і не вміють багато людей”. У випадку, якщо група надовго замовкає, тренер може вимовляти фрази: “я не боюся критики, хоча її боїться багато людей”; “я не боюся виступати привселюдно, хоча цього бояться або не можуть багато людей”. Тренер активно підкріплює висловлення кожного учасника невербально або фразами: “Прекрасно, чудово, добре, здорово” і т.п. Ведучий фіксує в протоколі названі “зони сміливості” окремо для соціальних і біологічних страхів. Ці факти можуть бути корисними для тренування самопідкріплення і заохочення інших людей. Якщо виникають занадто великі паузи, то учасникам пропонується самим називати того, хто буде говорити наступним або кидати йому іграшковий м’ячик, на якому написано: “зона сміливості”.

Вправа “Упевненість в собі”

Мета: Визначити рівень упевненості в собі, самооцінку.

Зміст. Продумайте запропоновані нижче твердження, вказавши на окремому аркуші (за чотирибальною шкалою) своє ставлення до них. Кожен бал означає таке: Я думаю про це: 4 бали - дуже часто; 3 бали - часто; 2 бали - іноді; 1 бал - рідко; 0 балів - ніколи.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
1. Я постійно відчуваю свою відповідальність у роботі.
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мені заздрить.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Прикро, що я не вмію говорити гарно з людьми.
12. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
13. Я вважаю за краще виконувати письмові роботи, ніж пройти через співбесіду.
14. Я соромлюся повертати товари, якщо виявляю на них дефект.
15. Моє життя даремне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене дуже багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я легко бентежуся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваю себе у безпеці.
23. У багатьох ситуаціях я хвилююся даремно.
24. Я почуваю себе незручно, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
26. Я почуваю себе скутим.
27. Я впевнений, що люди переживають життєві труднощі легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною повинна статися яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Прикро, що я не дуже товариський.
31. Мені важко відмовити людині в її проханні (сказати “ні”).
32. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.

Результати. Якщо ви набрали від 0 до 25 балів, то це означає, що ви основному впевнені у своїх діях. Кількість від 26 до 45 балів означає середній рівень, а від 46 і вище - низький рівень самооцінки і невпевненість в собі

(переживання щодо критичних зауважень у свою адресу, сумнів стосовно правильності своїх дій). Зверніть увагу на сферу життєдіяльності, в якій ви переживаєте невпевненість в собі.

Обговорення. Розвивайте упевненість в собі. Коли ми думаємо про те, де ми себе успішно проявили, – це один із видів самоствердження, який додає упевненості в собі й дозволить нам себе добре почувати. Але в повсякденному житті, особливо, коли потрібно виконати вчасно чергове завдання або розв’язати якусь проблему, ми про це забуваємо, стаємо невпевненими в собі. Щоб здолати такі сумніви у своїх силах, ми потребуємо нагадування собі про те, що ми маємо і ми можемо зробити. Це піднімає нас у власних очах і допомагає нам знову відчувати себе впевненіше, тому що ми думаємо: “Я вже робив це (схоже, або складніше) раніше. Я здатний зробити це. І я зроблю це тепер”. Всі члени групи включаються в обговорення запитань, які ставить тренер: як ви прокоментуєте свої результати?; чи згодні з отриманими даними?; який висновок ви зробили?

3. Формування професійної компетентності, навичок взаємодопомоги та довіри.

Мета: розвиток усвідомлення у себе здатності залучати зовнішні ресурси для виконання поставлених службових завдань, а особливо для подолання стресу, здатності покладатися на товаришів, на їх допомогу, формування стосунків, побудованих на взаємоповазі, взаємодопомозі.

Вправа “Інтерв’ю”

Мета: усвідомлення того, чи вдається нам чути інших людей; розкриття себе один одному, виявлення довіри: пізнання учасниками один одного, розвиток уміння розуміти один одного, спонукання бути уважним до того, що розповідає про себе співрозмовник. Бути щирим і відвертим перед самим собою, а тим більше перед іншими – досить важке завдання. Але ми вже достатньо добре знаємо один одного і готові відповідати на будь-які запитання саме так: душевно і щиросердо. Кожен з вас приготував по одному питанню

для інших членів групи. І кожен готовий дати інтерв'ю. Основне правило цього інтерв'ю – відповідати якомога повніше і відвертіше. Цим ви спробуєте ще краще розібратися в собі, адже питання стосуються особливостей вашого характеру, ваших звичок і інтересів, спрямованості і поглядів на ті чи інші складні життєві проблеми. Одним словом, ви – дуже цікава людина. І в членів тренінгу до вас багато питань.

Вправа “Автопортрет”

Мета: створення атмосфери довіри, згуртування групи; розвиток навичок самоаналізу, самопізнання; стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного. Кожен учасник упродовж 5-7 хвилин повинен скласти детальну психологічну самохарактеристику, що містить не менше 10-12 ознак. Але в характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, за якими можна відразу впізнати описувану людину. Наприклад, найменшому на зріст в цій групі не можна писати: “Мені додає багато переживань мій маленький зріст”. Це повинен бути психологічний опис вашого характеру, ваших схильностей, поглядів на світ, на взаємини людей тощо. Після написання характеристик учасники здають їх ведучому (чи одному з членів групи), який, перемішавши аркуші, починає зачитувати “автопортрети”. Інші члени групи повинні за текстом упізнати автора. Члени групи мають право вносити корективи в автопортрет учасника, наприклад, додати декілька штрихів до особливостей його характеру, які вони побачили під час занять. Доцільно приготувати для цієї вправи стандартний папір, щоб у всіх учасників були однакові аркуші для написання психологічного автопортрету. Роботу над автопортретами доцільніше проводити на тлі музичного супроводу.

Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями від виконання вправи, обговорюють труднощі, які виникли під час відгадування автопортретів.

Вправа “Павутиння”

Зміст. Тренер ставить поруч 2-3 стільці і пропонує учасникам усім сісти на них за його командою. Коли всі сіли (можна сідати на коліна один одному),

пропонується підняти вгору ліву руку і простягнути її кому-небудь. Тепер потрібно підняти вгору праву руку і простягнути її будь-кому. Коли всі подали руки, обережно, не розчіплюючи, але й не вивертаючи рук, слід устати зі стільців, відійти небагато убік і розплутатися. У результаті вийде один або два кола, або ланцюжок. Учасники діляться враженнями, думками щодо виконання вправи.

Вправа “Що спільного?”

Зміст. Вправа проводиться в колі з м'ячем. Учасник, що кидає м'яч іншому, повинен назвати психологічну якість, що поєднує його з тією людиною, якій він кидає м'яч. При цьому він починає свою фразу словами: “Я думаю, нас із тобою поєднує...”, і називає цю якість, наприклад: “ми з тобою однаково товариські”; “мені здається, ми обоє буваємо трохи прямолінійні”. Той, хто одержує м'яч, відповідає: “я згодний”, якщо він дійсно згодний; або: “я подумаю”, якщо не згодний. Той, до кого потрапив м'яч, продовжує вправу, передаючи м'яч кому-небудь іншому, і так доти, поки кожний не одержить м'яча.

Вправа ”Моделювання ситуації”

Зміст. Учасники діляться на підгрупи. Кожна підгрупа отримує картку з назвою ситуації спілкування, наприклад: “на прийомі у начальника”; “розмова із постраждалим”; “конфлікт у колективі”. Завдання групи – якомога детальніше опрацювати ситуацію, розібрати особливості поведінки її учасників. Потім обрані і проінструктовані кожною підгрупою “актори” представляють ситуації.

Вправа “Переправа”

Мета: формування згуртованості, зниження просторових бар'єрів між учасниками, тренування впевності поведінки в ситуації примусового фізичного зближення.

Зміст. Учасники стають бік о бік на смузї шириною 20–25 см. Гра проходить цікавіше, якщо ця смуга – не просто лінія на підлозі, а невелике піднесення: наприклад, гімнастична лавка, бордюрний камінь. Кожен учасник

по черзі переходить з одного боку шеренги на інший. Ні йому, ні тим, хто стоїть в шерензі, неможна триматися за будь-що за межами тієї смуги, на якій стоять учасники. Під час обговорення розглядаються наступні питання:

– які психологічні якості учасників проявились під час виконання цієї вправи?

– якщо у когось вправа викликала дискомфорт, то з чим конкретно він пов'язаний, як його можливо було б подолати?

Вправа “Олівці”.

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, координація власних дій з урахуванням дій партнерів.

Зміст. Всі учасники стають у коло на відстані 50–60 см один від одного. У кожного учасника в правій руці олівець (ручка, фломастер). Всі учасники протягують руки в сторони і об'єднуються за допомогою олівців, утримуючи їх лише подушечками вказівних пальців. Так формується замкнене коло.

Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує команди тренера: підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення; витягнути руки вперед, відвести назад; зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед (звуження і розширення кола); нахилитися вперед, назад, стати рівно; присісти, встати!

Обговорення. Які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не випадали? На що потрібно орієнтуватися під час виконання цих дій? Як встановити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися “відчувати” іншу людину?

Тренер: тепер ми переходимо до частини нашого заняття, яка торкнеться професійного образу світі та професійного образу “Я”. Ми будемо моделювати події з вашої майбутньої діяльності, аналізувати нетипові події з професійної діяльності, намагатися зрозуміти чому такі події можуть трапитись, як себе потрібно поводитись, щоб уникати подібних ситуацій у своїй діяльності та способи досягнення більшого позитивного результату в роботі.

Вправа “Премія”.

Зміст. Тренер оголошує, що кожному учаснику необхідно уявити ситуацію, в якій його нагороджують досить значною премією за успіхи у роботі. Завдання полягає в тому, щоб визначитися, за що саме він може її отримати, які професійні якості заслуговують на увагу. Після проведеного самоаналізу учасники діляться своїми думками та отримують зворотні зв'язки від колег.

Вправа “Кастинг”

Проведення рольової гри із використанням технік відкритих запитань та активного слухання.

Зміст. “У рольовій грі приймають участь двоє – офіцер і знайомий вашого товариша, який вирішив теж влаштуватися на роботу у пожежну частину. Завдання для вас, як офіцера полягає у тому, щоб дізнатися, якими ж істинними професійними знаннями, вміннями, навичками володіє ваш новий знайомий”. Обираються претенденти на роль, із “Знайомим” за дверима проводиться інструктаж і узгоджуються його професійні знання, вміння, навички (явні і приховані). Варіанти можуть бути різноманітними.

Обговорення. Після проведення гри обговорюються питання, які були найбільш ефективними і дали можливість дізнатися про професійно важливі знання, вміння та навички знайомого. У самого “Знайомого” з'ясовується, з ким із “Працівників” було найлегше чи найважче спілкуватися і чому? Які техніки застосовувалися ними у спілкуванні.

Вправа “Дерево професійного зростання”

Тренер. Шановні слухачі, зараз ми з вами проведемо діагностування, яке дасть змогу виявити ваші професійні здібності. Ваше завдання оформити це дерево професійного зростання так: на червоних листочках ви записуєте питання, якими ви ще не володієте, на жовтих – питання, над якими слід ще попрацювати, а на зелених – питання, якими ви володієте гарно, і розміщуєте їх на своєму дереві. Увага! Представте нам свої дерева. Зробіть невеличкий

самоаналіз. Ми можемо побачити наочно, що тільки-но починаючи свою діяльність слухачі мають багато питань чи проблем, про що свідчить велика кількість червоних листочків на деревах. Вже отримавши, хоч і невеликий, досвід роботи, слухачі вирішують свої незрозумілі питання, проблеми – про це свідчить вже більша кількість зелених листочків. Отже, зріст майстерності очевидний. Все це обговорюється. Таке діагностування дає змогу не лише розгорнути роботу з метою знань тих чи інших проблем, а й підтримати творчі задуми слухачів, вчасно надати допомогу тим, хто її потребує.

Вправа “Досягнення професійної мети”

Зміст. Тренер пропонує групі вибрати будь-яку цікаву професійну мету (наприклад: шляхи зменшення кількості пожеж у регіоні, алгоритм надання першої психологічної допомоги постраждалим, поліпшення соціального та матеріального захисту рятувальників, тощо). Групі пропонується визначити уявлену людину, яка повинна досягти цю мету. Учасники повинні назвати її головні характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано аби ця людина була однолітком гравців), успішність в навчанні, матеріальне становище, соціальний статус батьків і близьких людей. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити головні п'ять елементів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення обраної мети. Всі запропоновані варіанти обговорюються в групі.

Далі всі розподіляються на мікрогрупи по 3–4 учасника. Кожна мікрогрупа формулює одну життєво важливу мету, виробляє п'ятикроковий план з досягнення цієї мети і презентує її для всієї групи. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія. Після цього група, працюючи у цих же мікрогрупах, складає перелік особистісних і професійних якостей, необхідних людині для того, щоб виконати всі пункти плану з досягнення поставленої мети. Під час загального підведення підсумків гри можна подивитися, наскільки співпадають варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється суттєвим).

4. Саморегуляція поведінки, формування впевненості, рішучості та наполегливості

Мета: розвиток вольового зусилля, здатності переводу розробленого плану дій в реальні дії. Вольове зусилля, як компонент психологічної готовності співвідноситься зі станами і якостями, що забезпечують мобілізацію ресурсів необхідних для виконання задуманої дії.

Вправа “Саморегуляція в стресовій ситуації”

Мета: з'ясування способів керування своїми емоціями. Учасники діляться на групи й відповідають на запитання: як Ви долаєте негативні емоції? У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коректується й доповнюється тренером групи.

Вправа “Життєві кризи”

Мета: осмислити життєві кризи і відпрацювати установку на їх сприйняття.

Пригадайте 3 кризи, пережиті Вами в житті (ситуації, що викликали у Вас сильні переживання). Потім зробіть вільний малюнок кожного з них, висловлюючи почуття, що Ви відчували під час кризи. Малюйте вільно, не намагаючись зробити малюнок гарним. Тепер візьміть малюнки, що представляють 3 кризи, і покладіть їх перед собою відповідно до хронології подій. Вдивіться в них, простежте в них безперервність, якщо можете її відчутти. Ви можете розглядати кризу як перехід між двома фазами вашого розвитку. Спробуйте доглянути в кожній кризі новий життєвий імпульс, нову рису Вашої особистості, що народжується і прокладає собі шлях.

Усвідомте також, яким чином Ви зустрічали свої кризи. Чи намагалися Ви відстрочити або ігнорувати їх? Чи посилювали виникаючий біль, чи чіплялись за старі звички? Чи були Ви мужні перед кризами? Чи переживали кожну кризу по-різному? Пам'ятайте: криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо більш досконалий, займає своє місце. В період

між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш важливі уроки. Тому прийняття криз, є найпрактичніший засіб бути вільним і у важкій ситуації. Реактивні установки повинні змінитися на когнітивні. Учасники діляться враженнями, думками щодо виконання вправи.

Вправа “Орлята”

Мета: допомогти людині увійти в дисоційований стан, щоб побачити і усвідомити свої проблеми ніби з боку; підвищити впевненість у собі.

Зміст. Уявіть, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори, з усіх сторін від вас величезні гори – Памір, Тибет, Гімалаї, Карпати. Десь на вершині гори пливуть хмари. Як чудово вгорі! Вам хочеться бути там. Ви можете літати... В небі літає Орел над скелями... Мить - і ви самі стаєте Орлом. Розправивши свої крила, ви ловите потік повітря і літаєте... Ви бачите хмари, які пливуть під вами. Вдалині на землі мініатюрні будинки, люди... Вам чути крик птахів, які пролітають повз вас. Оберіть собі зручну ділянку і спустіться туди. З недосяжної висоти подивіться на те, що залишилось там далеко біля підніжжя гори. Якими дріб'язковими, незначними бачите звідси ті проблеми, які вас хвилювали! Оцініть – чи варті вони зусиль і переживань ваших! Звідси, з висоти, вам легко побачити способи розв'язання проблем... Знову злетіть і відчуйте прекрасне почуття польоту. Нехай воно надовго запам'ятається вам... А зараз знову станьте собою, тим, хто стоїть біля підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання в небі Орлу, який летить, який зробив доступним для вас нове сприйняття світу... Подякуйте йому. Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви знову повернулися сюди після своєї чудової подорожі...

Обговорення. Чи вдався вам політ? Які почуття під час польоту пережили? Чи змінилося ваше ставлення до власних проблем? Чи знаєте способи розв'язання власних проблем?

Вправа “Лист до себе”.

Мета: моделювання учасниками власного “Я – образу” після заняття.

Зміст. У другий день заняття ви на окремому аркуші паперу писали листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитесь. Також писали, в результаті якої події ви могли б стати більш ефективним в службовій діяльності. Це був ваш лист у майбутнє. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтвердилося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне на заняття, чого взагалі не могли передбачити? Що саме?

Вправа “Валіза”

Мета: налаштування групи на завершення занять; надати можливість висловити думку один про одного; дати “валізу” кожному учаснику групи.

Настав час групі зібратися з думками і почуттями, які у вас визріли від заняття до заняття стосовно кожного учасника. Потрібно виявити взаємну об’єктивність і зацікавленість у кожному учаснику, а не бути байдужим. Ваша щирість, відвертість, об’єктивність, активність будуть позитивно і з вдячністю сприйняті групою.

Зміст. Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають те, що на думку групи, допоможе людині в особистісному та службовому зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує в ньому. Але обов’язково вказується і те, що заважає людині, в чому її негативні риси проявляються, і над чим їй необхідно активно попрацювати. Обирається “секретар”, він ділить аркуш паперу вертикальною рисою навпіл, на одній стороні ставиться “+”, на іншій “-“. Для доброї “валізи” потрібно не менше 5-7 характеристик з того чи іншого боку. Потім входить член групи і йому вручається валіза. Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Обговорення. У кого є питання щодо одержаної “валізи”? Які думки і почуття викликав зміст “валізи”? Що ви з “валізою” будете робити?

Вправа “Підсумок”

Мета: підбиття підсумку навчальної групи за весь період; здійснити кількісний і якісний аналіз важливих складових проведеного заняття.

Незважаючи на те, що в кінці навчального дня підбивається підсумки групової роботи, які дозволяють слідкувати за всіма процесами, що відбуваються у групі, обов'язковою процедурою завершення багатоденного заняття повинно бути підбиття підсумків і оцінки отриманих результатів, як усією групою, так і кожним її членом.

Цей процес має кульмінаційний характер, якщо супроводжується глибокою рефлексією всієї групової роботи, емоційністю, вдячністю всім учасникам яким досягнуті такі результати, й гіркотою розлучення. На цьому етапі роботи тренінгу не тільки підбиваються підсумки у цілому, а також намічаються шляхи подальшої роботи над собою кожним членом групи. Тут учасники висловлюють своє ставлення до участі у заняття як активного методу розвитку психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Запропоновані вправи у блоці підсумків, як і у всіх попередніх блоках, дозволяють ведучому обирати з “меню” ту вправу (и), яку він вважає доцільною в конкретній ситуації і на певному етапі.

Тренер. Наші заняття підійшли до фінішу. Ми з вами упродовж усієї спільної роботи виконали багато дій. Вам довелося не тільки заглиблюватися у власні аспекти життя, але й проникати у внутрішній світ ваших колег по навчанню. Адже колективна думка про кожного учасника сприяла психологічній корекції самосприйняття, формуванню адекватної самооцінки. Вами проведена велика внутрішню робота щодо самосприйняття, самоаналізу, самопізнання, самооцінки, саморозвитку, які спонукали вас до найскладнішої роботи – психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах. На закінчення кожному з вас бажаю: мужність – змінити те, що можна змінити в собі; смирення – прийняти те, що змінити в собі неможливо; розуму – щоб відрізнити одне від іншого. Ця мудрість повинна стати для вас керівництвом до дій при проходженні служби.

Серія	РД	№ 041135
СВІДОЦТВО ПРО АТЕСТАЦІЮ		
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ		
Найменування юридичної особи	Головне управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у м. Києві	
Ідентифікаційний код юридичної особи	38620155	
Місце знаходження юридичної особи	01601 м. Київ, вул. Володимирська, б. 13	
Відповідно до рішення	Акредитаційної комісії від 03 липня 2017 р., протокол № 126 (наказ МОН України від 05.07.2017 № 139-л)	
Визнано	АТЕСТОВАНИМ (Коди та назви професій вказані в додатку)	
Термін дії свідоцтва	03.07.2027 р.	
Дата видачі свідоцтва про атестацію	10.07.2017	
МІНІСТР		Л. М. Гриневич
		



**ДОДАТОК
ДО СВИДОЦТВА ПРО АТЕСТАЦІЮ**

Серія РД № 041135

**Головне управління Державної служби України
з надзвичайних ситуацій у м. Києві**

Місцезнаходження 01601 м. Київ, вул. Володимирська, б. 13
юридичної особи:

№ п/п	Код за Національним класифікатором України	Назва професії	Вид професійної підготовки
1	2	3	4
1.	8333	Машиніст насосних установок пожежно-рятувального транспортного засобу	Професійно-технічне навчання, перепідготовка
2.	5161	Пожежний-рятувальник	Професійно-технічне навчання, підвищення кваліфікації
3.	4223	Радіотелефоніст	Перепідготовка

МІНІСТР

м. Київ



Л. М. Гриневич

10.07.2017

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчального центру
ГУ ДСНС України у м. Києві
підполковник служби цивільного захисту

М.З. Пertaхія

" 12 лютого 2014 року

**Робоча навчальна програма
з предмета "Психологічна підготовка"**

№ з/п	Тема	Кількість годин	
		всього	з них на лабораторно-практичні роботи
10.1	Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві	2	1
10.2	Введення в екстремальну психологію	2	
10.3	Основи саморегуляції, й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості	4	4
10.4	Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я	2	2
Всього:		10	7

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема № 10.1 Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві

ЗМІСТ: Порятунк людей – сенсоутворююча основа життя пожежного-рятувальника, що домінує мотив професії. Професійне становлення пожежного-рятувальника. Роль морального чинника, приклади самостійних дій пожежних-рятувальників при аварії на ЧАЕС, в інших надзвичайних ситуаціях. Історія рятувальної справи в Україні, професійні традиції, їхня роль у формуванні особистісних якостей пожежних-рятувальників. Демонстрація документальних кінофільмів. Зростання соціальної значимості професії пожежних-рятувальників у зв'язку з ростом у сучасних умовах числа аварій і катастроф техногенного й природного характеру.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: кл. гр.

ЗМІСТ: Проведення тестування з метою виявлення особливостей мотивації пожежних-рятувальників, що навчаються.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практи.

Тема № 10.2 Введення в екстремальну психологію

ЗМІСТ: Екстремальні ситуації, їх психотравмуючий вплив на особистість рятувальника та постраждалих. Особливості впливу на психологічний стан працівника умов несення служби в аварійно-рятувальних підрозділах. Вимоги професійної діяльності до психологічних особливостей пожежного-рятувальника. Психологічні особливості поведінки населення в надзвичайних ситуаціях. Негативні психічні стани, моделі виходу. Поняття про екстрену психологічну допомогу та методи її надання постраждалому населенню. Індивідуальні й колективні форми панічних реакцій у надзвичайних ситуаціях. Умови їх виникнення, методи попередження й припинення при веденні рятувальних робіт.

ТРИВАЛІСТЬ: 2 год. ВИД: кл. гр.

Тема № 10.3 Основи саморегуляції, й психологічної реабілітації. Формування стресостійкості

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
 10.3.1 Стрес, напруга, стомлення, перевтома, нервовий зрив, депресія. Особистий досвід кожного учасника з даного питання.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
 10.3.2 Методики відновлення. Позитивний досвід виходу з негативних станів.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
 10.3.3 Зміни в організмі, спричинені умовами служби в аварійно-рятувальних підрозділах, посттравматичні стресові розлади, способи профілактики негативних змін.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
 10.3.4 Практичні навички у виявленні негативних психічних станів у довколишніх,

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

Тема № 10.4 Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовуються наступні питання:
 10.4.1 Основні травмуючі фактори, які мають місце під час несення служби в аварійно-рятувальних підрозділах.
 Визначення власної цінності для довколишніх.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
 10.4.2 Формування позитивної мотивації на дотримання правил безпеки праці під час служби в аварійно-рятувальних підрозділах, як умови власної безпеки.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

**Робоча навчальна програма
з дисципліни «Психологічна підготовка» (ПР-5)**

№ з/п	Тема	Кількість годин	
		всього	з них на лабораторно-практичні роботи
10.1	Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві	2	1
10.2	Введення в екстремальну психологію	2	
10.3	Основи саморегуляції, її психологічної реабілітації. Формування стресостійкості	4	4
10.4	Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я	2	2
Всього:		10	5

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема № 10.1 Морально-психологічні основи професійного статусу пожежного-рятувальника в сучасному суспільстві

ЗМІСТ: Порятунком людей – сенсоутворююча основа життя пожежного-рятувальника, що домінує мотив професії. Професійне становлення пожежного-рятувальника. Роль морального чинника, приклади самостійних дій пожежних-рятувальників при аварії на ЧАЕС, в інших надзвичайних ситуаціях. Історія рятувальної справи в Україні, професійні традиції, їхня роль у формуванні особистісних якостей пожежних-рятувальників. Демонстрація документальних кінофільмів.

Зростання соціальної значимості професії пожежних-рятувальників у зв'язку з ростом у сучасних умовах числа аварій і катастроф техногенного й природного характеру.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: кл. гр.

ЗМІСТ: Проведення тестування з метою виявлення особливостей мотивації пожежних-рятувальників, що навчаються.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практи.

Тема № 10.2 Введення в екстремальну психологію

ЗМІСТ: Екстремальні ситуації, їх психотравмуючий вплив на особистість рятувальника та постраждалих. Особливості впливу на психологічний стан працівника умов несення служби в аварійно-рятувальних підрозділах. Вимоги професійної діяльності до психологічних особливостей пожежного-рятувальника. Психологічні особливості поведінки населення в надзвичайних ситуаціях. Негативні психічні стани, моделі виходу. Поняття про екстрену психологічну допомогу та методи її надання постраждалому населенню. Індивідуальні й колективні форми панічних реакцій у надзвичайних ситуаціях. Умови їх виникнення, методи попередження й припинення при веденні рятувальних робіт.

ТРИВАЛІСТЬ: 2 год. ВИД: кл. гр.

Тема № 10.3 Основи саморегуляції, її психологічної реабілітації. Формування стресостійкості

ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:

10.3.1 Стрес, напруга, стомлення, перевтома, нервовий зрив, депресія. Особистий досвід кожного учасника з даного питання.

ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практи.

- ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
10.3.2 Методики відновлення. Позитивний досвід виходу з негативних станів.
ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.
- ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
10.3.3 Зміни в організмі, спричинені умовами служби в аварійно-рятувальних підрозділах, посттравматичні стресові розлади, способи профілактики негативних змін.
ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.
- ЗМІСТ: Тренінгове заняття, на якому відпрацьовується наступне питання:
10.3.4 Практичні навички у виявленні негативних психічних станів у довколишніх, застосування засобів щодо їх усунення.
ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: практ.

Тема № 10.4 Формування мотивації на пріоритетність збереження власного життя та здоров'я

- ЗМІСТ: Основні травмуючі фактори, які мають місце під час несення служби в аварійно-рятувальних підрозділах.
10.4.1 Визначення власної цінності для довколишніх.
ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: кл. гр.
- ЗМІСТ: Формування позитивної мотивації на дотримання правил безпеки праці під час служби в аварійно-рятувальних підрозділах, як умови власної безпеки.
10.4.2
ТРИВАЛІСТЬ: 1 год. ВИД: кл. гр.

Начальник навчального центру
ГУ ДСНС України у м. Києві
полковник служби цивільного захисту



М.З. Портахія

« 12 » березня 2019 року

Бланки використаних діагностичних методик

П.І.Б. _____

Дата народження ____ 19__ р. Дата тестування ____ 20__ р.

На момент тестування скарг на стан здоров'я, загальне самопочуття не маю та даю добровільну згоду на його проведення _____ (підпис).

M D A B C E	1	a	b	B	18	a	b	B	35	a	b	B	52	a	b	B	69	a	b	B	86	a	b	B	103	a	b	B	MD A B C E		
	2	a	b	B	19	a	b	B	36	a	b	B	53	a	b	B	70	a	b	B	87	a	b	B	104	a	b	B			
	3	a	b	B	20	a	b	B	37	a	b	B	54	a	b	B	71	a	b	B	88	a	b	B		105	a	b		B	
	4	a	b	B	21	a	b	B	38	a	b	B	55	a	b	B	72	a	b	B	89	a	b	B			105	a		b	B
	5	a	b	B	22	a	b	B	39	a	b	B	56	a	b	B	73	a	b	B	90	a	b	B				105		a	b

F G H I L	6	a	b	B	23	a	b	B	40	a	b	B	57	a	b	B	74	a	b	B	91	a	b	B	F G H I L
	7	a	b	B	24	a	b	B	41	a	b	B	58	a	b	B	75	a	b	B	92	a	b	B	
	8	a	b	B	25	a	b	B	42	a	b	B	59	a	b	B	76	a	b	B	93	a	b	B	
	9	a	b	B	26	a	b	B	43	a	b	B	60	a	b	B	77	a	b	B	94	a	b	B	
	10	a	b	B	27	a	b	B	44	a	b	B	61	a	b	B	78	a	b	B	95	a	b	B	

M N O Q1 Q2	11	a	b	B	28	a	b	B	45	a	b	B	62	a	b	B	79	a	b	B	96	a	b	B	M N O Q1 Q2
	12	a	b	B	29	a	b	B	46	a	b	B	63	a	b	B	80	a	b	B	97	a	b	B	
	13	a	b	B	30	a	b	B	47	a	b	B	64	a	b	B	81	a	b	B	98	a	b	B	
	14	a	b	B	31	a	b	B	48	a	b	B	65	a	b	B	82	a	b	B	99	a	b	B	
	15	a	b	B	32	a	b	B	49	a	b	B	66	a	b	B	83	a	b	B	100	a	b	B	

Q3 Q4	16	a	b	B	33	a	b	B	50	a	b	B	67	a	b	B	84	a	b	B	101	a	b	B	Q3 Q4
	17	a	b	B	34	a	b	B	51	a	b	B	68	a	b	B	85	a	b	B	102	a	b	B	

Особистісний опитувальник Т. Лірі

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

МЕТОДИКА АЙЗЕНКА

1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56
7	17	27	37	47	57
8	18	28	38	48	58
9	19	29	39	49	59
10	20	30	40	50	60
ЕК.-ІН.		ЕМОЦ. СТАБ.		ЩИРІСТЬ	

М					ЕН	23								Х
						21								
						19								
						17								
						15								
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23			
ІН						11							ЕК	
						9								
						7								
						5								
						3								
Ф						ЕС	1							С

МИНИ МУЛЬТ

В		Н
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

В		Н
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	

В		Н
	41	
	42	
	43	
	44	
	45	

В		Н
	61	
	62	
	63	
	64	
	65	

В		Н
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

В		Н
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	

В		Н
	46	
	47	
	48	
	49	
	50	

В		Н
	66	
	67	
	68	
	69	
	70	

В		Н
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	

В		Н
	31	
	32	
	33	
	34	
	35	

В		Н
	51	
	52	
	53	
	54	
	55	

В		Н
	71	

В		Н
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	

В		Н
	36	
	37	
	38	
	39	
	40	

В		Н
	56	
	57	
	58	
	59	
	60	

Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91

КОС

1	11	21	31	
2	12	22	32	
3	13	23	33	
4	14	24	34	
5	15	25	35	
6	16	26	36	
7	17	27	37	
8	18	28	38	
9	19	29	39	
10	20	30	40	

Тест Шмишека

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88

Тест ОСТ

1		22		43		64		85	
2		23		44		65		86	
3		24		45		66		87	
4		25		46		67		88	
5		26		47		68		89	
6		27		48		69		90	
7		28		49		70		91	
8		29		50		71		92	
9		30		51		72		93	
10		31		52		73		94	
11		32		53		74		95	
12		33		54		75		96	
13		34		55		76		97	
14		35		56		77		98	
15		36		57		78		99	
16		37		58		79		100	
17		38		59		80		101	
18		39		60		81		102	
19		40		61		82		103	
20		41		62		83		104	
21		42		63		84		105	

Социальная фрустрированость (мовою оригіналу)

Чи задоволені Ви:	Задоволений в повній мірі	Скоріше задоволений	Важко відповісти	Скоріше не задоволений	Повністю не задоволений
Своим образованием.					
Взаимоотношениями с коллегами по работе (учебе).					
Взаимоотношениями с администрацией на работе.					
Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.).					
Содержанием своей работы в целом.					
Условиями профессиональной деятельности (учебы).					
Своим положением в обществе.					
Материальным положением.					
Жилищно-бытовыми условиями.					
Отношениями с супругом(ой).					
Отношениями с детьми.					
Отношениями с родителями.					
Обстановкой в обществе (государстве).					
Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.					
Сферой услуг и бытового обслуживания.					
Сферой медицинского обслуживания.					
Проведением досуга.					
Возможностью проводить отпуск.					
Возможностью выбора места работы.					
Своим образом жизни в целом.					

Б) вторинні фактори

<i>Частота прояву якості на різних рівнях виразності (за діагностичними нормами методики)</i>			MD	Q1	Q2	Q3	Q4
			кількість	0	56	0	0
1-3	низький	кількість	0	56	0	0	44
		%	0	41,2	0	0	32,353
4-7	нормальний	кількість	40	80	120	24	92
		%	29,4	58,8	88,2	17,65	67,647
8-10	високий	кількість	96	0	16	112	0
		%	70,6	0	11,8	82,35	0
Усього:		кількість	136	136	136	136	136
		%	100	100	100	100	100

2. Особистісний опитувальник Г. Айзенка

Перше (I) та друге (II) тестування

Шкала екстраверсії

<i>Рівні вираженості екстраверсії (за діагностичними нормами методики)</i>			I	II
більше 19	яскравий екстраверт	кількість	19	15
		%	13,970	11,029
15 до 18	екстраверт	кількість	31	29
		%	22,794	21,324
10 до 14	середнє значення	кількість	54	83
		%	39,705	61,029
6 до 9	інтроверт	кількість	21	8
		%	15,441	5,882
менше 5	глибокий інтроверт	кількість	11	1
		%	8,088	0,735
Усього:		кількість	136	136
		%	100	100

Шкала нейротизму

<i>Рівні вираженості нейротизму (за діагностичними нормами методики)</i>			I	II
більше 14	високий рівень нейротизму	кількість	32	3
		%	23,529	2,205
9 до 13	середнє значення	кількість	56	95
		%	41,176	69,852
менше 7	низький рівень нейротизму	кількість	48	38
		%	35,294	27,941
Усього:		кількість	136	136
		%	100	100

4. Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик

Перше тестування

Рівні вираженості якості (за діагностичними нормами методики)			Шкала брехні	Агравация	Екстраверсія	Спонтанність	Агресивність	Ригідність	Інтроверсія	Сенситивність	Тривожність	Емотивність
3-4	гармонійна	кількість	32	121	26	43	84	49	117	61	116	12
		%	23,53	88,97	19,12	31,62	61,76	36,03	86,03	44,85	85,29	8,82
5-7	загострені, акцентуовані риси;	кількість	80	8	47	68	39	76	12	69	15	106
		%	58,82	5,88	34,56	50,0	28,68	55,88	8,82	50,74	11,03	77,94
8-9	надмірні, порушення адаптації	кількість	24	7	63	25	13	11	7	6	5	18
		%	17,65	5,14	46,32	18,38	9,55	8,08	5,14	4,41	3,67	13,24
Усього:		кількість	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136
		%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Друге тестування

Рівні вираженості якості (за діагностичними нормами методики)			Шкала брехні	Агравация	Екстраверсія	Спонтанність	Агресивність	Ригідність	Інтроверсія	Сенситивність	Тривожність	Емотивність
3-4	гармонійна	кількість	55	127	17	34	91	44	113	63	109	11
		%	40,44	93,38	12,5	25	66,91	32,35	83,09	46,32	80,15	8,088
5-7	загострені, акцентуовані риси;	кількість	72	3	63	95	37	83	20	59	19	119
		%	52,94	2,206	46,32	69,85	27,21	61,03	14,71	43,38	13,97	87,5
8-9	надмірні, порушення адаптації	кількість	9	6	56	7	8	9	3	14	8	6
		%	6,618	4,412	41,18	5,147	5,882	6,618	2,206	10,29	5,882	4,412
Усього:		кількість	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136
		%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

5. Скорочений багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти

Перше (I) та друге (II) тестування

Рівні вираженості якості (за діагностичними нормами методики)		Депресія		Гіпоманія	
		I	II	I	II
низький	кількість	3	48	30	5
	%	2,21	35,29	22,06	3,68
нормальний	кількість	35	82	93	124
	%	25,74	60,29	68,38	91,18
високий	кількість	98	6	13	7
	%	72,06	4,41	9,56	5,15
Усього:		кількість	136	136	136
		%	100	100	100

Прим: Тестові норми для чоловіків: Шкала Депресія (M) 7,02 ± (SD) 2,68; Шкала Гіпоманія 9,73 ± 2,91.

Додаток К

Описова статистика результатів психологічної діагностики

Таблиця К.1

Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF Р. Кеттелла

Перша діагностика	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD
середнє	7,294	6,824	6,618	5,382	5,765	6,5	4,794	4,265	4,382	5,5	6	5,853	4,618	3	7,765	4,088	8,971
стандартна помилка	0,318	0,404	0,14	0,219	0,277	0,195	0,391	0,229	0,324	0,33	0,283	0,364	0,246	0,239	0,228	0,317	0,161
медіана	8	7	6	6	5,5	7	4,5	5	4	6	7	5	5	2	8	4	9
мода	9	5	6	6	5	7	3	5	4	6	7	5	6	2	7	6	9
стандартне відхилення	1,899	2,355	0,817	1,28	1,615	1,135	2,28	1,333	1,891	1,927	1,651	2,12	1,436	1,393	1,327	1,848	0,937
дисперсія вибірки	3,447	5,544	0,668	1,637	2,61	1,288	5,199	1,776	3,577	3,712	2,727	4,493	2,061	1,939	1,761	3,416	0,878
ексцес	-1,02	-0,437	0,769	-0,674	1,59	-1,384	0,044	-0,182	-0,437	-0,13	0,489	-0,768	-1,283	-0,703	-0,107	-1,108	-0,326
асиметричність	-0,523	-0,219	1,191	-0,505	1,002	-0,066	0,791	-0,846	0,18	-0,662	-1,072	0,691	-0,381	0,787	0,048	-0,259	-0,644
інтервал	6	9	3	4	7	3	9	5	7	7	6	7	5	5	5	6	3
мінімум	4	1	6	3	3	5	1	1	1	1	2	3	2	1	5	1	7
максимум	10	10	9	7	10	8	10	6	8	8	8	10	7	6	10	7	10
сума	1004	928	908	732	784	884	652	580	596	748	816	796	628	408	1056	556	1220
рахунок	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136

Друга діагностика	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD
середнє	7,147	7,559	7,882	6,706	7,353	7,647	7,265	4,176	3,941	4,147	5,676	4,618	3,941	6,029	8,5	3,941	8,529
стандартна помилка	0,348	0,392	0,21	0,226	0,202	0,227	0,247	0,161	0,246	0,299	0,289	0,267	0,273	0,258	0,17	0,219	0,254
медіана	7	8	8	7	7	8	7,5	4	4	4	5,5	5	4,5	6	8,5	4	9
мода	5	10	9	7	7	7	8	4	4	3	7	6	5	7	9	4	10
стандартне відхилення	2,032	2,286	1,225	1,315	1,178	1,323	1,442	0,936	1,434	1,743	1,683	1,557	1,594	1,507	0,992	1,278	1,482
дисперсія вибірки	4,129	5,224	1,501	1,729	1,387	1,75	2,079	0,877	2,057	3,038	2,832	2,425	2,542	2,272	0,985	1,633	2,196
ексцес	-1,043	0,414	-0,992	-0,175	-0,751	-0,427	-0,927	-0,314	-0,118	-0,615	0,022	-0,567	-0,824	0,061	-0,965	-0,768	-0,755
асиметричність	-0,235	-0,809	0,027	0,414	-0,157	-0,046	-0,238	-0,138	-0,415	-0,166	0,425	-0,028	-0,518	0,511	0,000	0,023	-0,595
інтервал	7	9	4	5	4	5	5	4	6	6	7	6	5	6	3	4	5
мінімум	3	1	6	5	5	5	5	2	1	1	3	2	1	4	7	2	5
максимум	10	10	10	10	9	10	10	6	7	7	10	8	6	10	10	6	10
сума	972	1028	1072	912	1000	1040	988	568	536	564	772	628	536	820	1156	536	1160

рахунок 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136 136

Таблиця К.2

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі
Перше та друге тестування

	I. Лідерський- Владний		II. Незалежний- Егоїстичний		III. Прямолінійний- Ворожий		IV. Недовірливий- Скептичний		V. Скромний- Поступливий		VI. Керований- Залежний		VII. Доброзич.- Конвенц.		VIII. Відповідальний- Альтруїстичн.	
	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2
середнє	10,971	7,529	7,676	5,235	7,823	5,5	4,0294	3,1471	6,617	5,970	7,147	5,529	9,735	6,705	10,882	7,735
стандартна помилка	0,217	0,189	0,187	0,158	0,278	0,170	0,389	0,348	0,267	0,149	0,203	0,128	0,212	0,251	0,226	0,148
медіана	11	7,5	8	5	8	5,5	5	3	6	6	7	6	10	7	11	8
мода	12	7	8	5	8	6	7	3	6	6	6	6	9	8	12	8
стандартне відхилення	1,267	1,107	1,093	0,923	1,623	0,992	2,854	2,032	1,557	0,869	1,184	0,748	1,238	1,467	1,320	0,863
дисперсія	1,605	1,226	1,195	0,852	2,634	0,984	8,150	4,129	2,425	0,756	1,402	0,559	1,533	2,153	1,743	0,746
ексцес	-0,492	-0,758	-0,43	-0,731	0,772	-0,965	-1,561	-0,842	-0,969	-0,182	-0,382	-0,097	-0,911	-0,125	-0,429	0,032
асиметричність	0,248	0,205	-0,482	0,233	-0,42	0	-0,355	0,087	0,278	0,058	0,513	-0,337	0,234	-0,249	-0,527	-0,641
інтервал	7	4	4	3	7	3	8	7	5	4	5	3	4	6	5	3
мінімум	7	6	5	4	4	4	0	0	4	4	5	4	8	4	8	6
максимум	14	10	9	7	11	7	8	7	9	8	10	7	12	10	13	9
сума	1492	1024	1044	712	1064	748	548	428	900	812	972	752	1324	912	1480	1052
рахунок	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136	136

	Вектор V «Домінантність»		Вектор G «Доброзичливість»	
	тест 1	тест 2	тест 1	тест 2
середнє	7,379	3	6,338	4,623
стандартна помилка	0,667	0,435	0,603	0,494
медіана	7,5	2,7	6,2	3,6
мода	7,5	1,7	9	3,5
стандартне відхилення	3,891	2,536	3,515	2,885
дисперсія вибірки	15,145	6,432	12,362	8,323
ексцес	-0,731	-0,541	-0,841	0,243
асиметричність	-0,028	0,122	-0,207	0,244
інтервал	13,9	9,3	12,8	13,4
мінімум	0,7	-1,7	-0,3	-2,4
максимум	14,6	7,6	12,5	11
сума	1003,6	408	862	628,8

Особистісний опитувальник Г. Айзенка

Перше (I) та друге (II) тестування

	Екстраверсія		Нейротизм		Шкала брехні	
	I	II	I	II	I	II
середнє	12,441	13,617	9,794	8,117	4,264	4,001
стандартна помилка	0,7844	0,5066	0,9102	0,5026	0,3565	0,267
медіана	13,5	14	10,5	7,5	5	4
мода	17	14	14	7	5	4
стандартне відхилення	4,5739	2,9543	5,307	2,931	2,078	1,557
дисперсія вибірки	20,920	8,7281	28,168	8,591	4,321	2,424
ексцес	-0,642	1,092	-1,563	-0,422	-1,189	-0,206
асиметричність	-0,711	-1,002	-0,228	0,222	-0,203	0,153
інтервал	15	13	15	12	6	6
мінімум	3	5	2	2	1	1
максимум	18	18	17	14	7	7
сума	1692	1852	1332	1104	580	544
рахунок	136	136	136	136	136	136

Скорочений багатofакторний опитувальник Міні-мульти

Перше (I) та друге (II) тестування

	Депресія		Гіпоманія	
	I	II	I	II
середнє	12,588	5,3529	6,2647	10,764
стандартна помилка	0,5942	0,3529	0,5915	0,2535
медіана	13	5	5,5	11
мода	14	8	5	11
стандартне відхилення	3,4651	2,0579	3,4492	1,4783
дисперсія вибірки	12,007	4,2352	11,897	2,1853
ексцес	-1,085	-1,134	4,180	3,903
асиметричність	-0,373	0,0462	2,016	0,970
інтервал	11	7	15	8
мінімум	7	2	2	8
максимум	18	9	17	16
сума	1712	728	852	1464
рахунок	136	136	136	136

Опитувальник "Комунікативні та організаторські здібності"

Перше (I) та друге (II) тестування

	Комунікативні здібності		Організаторські здібності	
	I	II	I	II
середнє	0,58235	0,7	0,54706	0,67647
стандартна помилка	0,02045	0,02068	0,01648	0,01404
медіана	0,6	0,7	0,5	0,7
мода	0,6	0,6	0,5	0,6
стандартне відхилення	0,11927	0,1206	0,09609	0,08187
дисперсія вибірки	0,01422	0,01455	0,00923	0,0067
ексцес	-0,6357	-1,0254	0,21622	-1,3407
асиметричність	0,0197	0,33037	0,41512	0,47268
інтервал	0,4	0,4	0,4	0,2
мінімум	0,4	0,5	0,4	0,6
максимум	0,8	0,9	0,8	0,8
сума	79,2	95,2	74,4	92
рахунок	136	136	136	136

**Порівняльний аналіз за допомогою критерію Вілкоксона
(розрахунок Wilcoxon Signed Ranks Test; SPSS, версія 16.00)**

1. Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF Р.Кеттелла

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	A2 - A1	B2 - B1	C2 - C1	E2 - E1	F2 - F1	G2 - G1	H2 - H1	I2 - I1
Z	-,668	-1,409	-4,064	-4,261	-3,602	-3,572	-4,143	-,613
Asymp. Sig. (2-tailed)	,504	,159	,000	,000	,000	,000	,000	,540

	L2 - L1	M2 - M1	N2 - N1	O2 - O1	Q12 - Q11	Q22 - Q21	Q32 - Q31	Q42 - Q41
Z	-1,181	-2,905	-1,083	-3,571	-2,410	-4,845	-3,044	-,446
Asymp. Sig. (2-tailed)	,238	,004	,279	,000	,016	,000	,002	,656

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	авторитетний2 - авторитетний1	егоїстичний2 - егоїстичний1	агресивний2 - агресивний1	підозрілий2 - підозрілий1	поступливий2 - поступливий1
Z	-5,121 ^a	-4,888 ^a	-4,582 ^a	-1,543 ^a	-2,273 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,123	,023

	залежний2 - залежний1	доброзичливий2 - доброзичливий1	альтруїстичний2 - альтруїстичний1	vector_V2 - vector_V1	vector_G2 - vector_G1
Z	-4,505 ^a	-4,725 ^a	-4,960 ^a	-4,596 ^a	-2,317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,020

a. Based on positive ranks.

Г.3. Особистісний опитувальник Г. Айзенка

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	екстраверсія2 - екстраверсія1	нейротизм2 - нейротизм1	брехня2 - брехня1
Z	-1,068 ^a	-1,778	-,803
Asymp. Sig. (2-tailed)	,285	,075	,422

a. Based on negative ranks.

4. Скорочений багатофакторний опитувальник Міні-мулт

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	депресія2 - депресія1	гіпоманія2 - гіпоманія1
Z	-4,864 ^a	-4,713 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Based on positive ranks.

5. Комунікативні та організаторські здібності (КОС).

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	комунікативні_уміння2 - комунікативні_уміння1	орг_уміння2 - орг_уміння1
Z	-4,171 ^a	-4,552 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Based on negative ranks.

6. Індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	Шкала_брехні2 - Шкала_брехні1	Шкала_агравації2 - Шкала_агравації1	екстраверсія2 - екстраверсія1	спонтанність2 - спонтанність1	агресивність2 - агресивність1
Z	-2,182 ^a	-,318	-,263 ^a	-,971 ^a	-1,283 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,029	,750	,793	,332	,200

	ригідність2 - ригідність1	інтроверсія2 - інтроверсія1	сенситивність2 - сенситивність1	тривожність2 - тривожність1	емотивність2 - емотивність1
Z	-,617	-,133	-1,138 ^a	-1,263 ^a	-1,845
Asymp. Sig. (2-tailed)	,537	,895	,255	,206	,065

a. Based on positive ranks.

7. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	ергічність2 - ергічність1	Соц_ергічність2 - Соц_ергічність1	пластичність2 - пластичність1	соц_пласт2 - соц_пласт1	темп2 - темп1	соц_темп2 - соц_темп1
Z	-1,744 ^a	-3,832 ^a	-1,409 ^a	-2,564	-1,688 ^a	-2,627 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,081	,000	,159	,010	,091	,009

	емоційність2 - емоційність1	соц_емоційність2 - соц_емоційність1	контрольна_шкала2 - контрольна_шкала1
Z	-2,458	-2,799	-,574
Asymp. Sig. (2-tailed)	,014	,005	,566

a. Based on negative ranks.

8. Опитувальник Леонгарда-Шмішека

Wilcoxon Signed Ranks Test Statistics

	Педантичність2 - Педантичність1	Застравання2 - Застравання1	Збудливість2 - Збудливість1	Гіпертимність2 - Гіпертимність1	Дистимічність2 - Дистимічність1
Z	-3,369 ^a	-1,725 ^a	-,269 ^a	-2,568 ^a	-2,473 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,085	,788	,010	,013

	Тривожність2 - Тривожність1	Циклотимність2 - Циклотимність1	Афективність2 - Афективність1	Емотивність2 - Емотивність1	Демонстративний2 - Демонстративний
Z	-1,921 ^a	-,830 ^a	-1,421 ^a	-1,195 ^a	-2,714 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,055	,406	,155	,232	,007

a. Based on positive ranks.

Список опублікованих автором праць за темою дисертації.***Публікації в наукових фахових виданнях України з психологічних наук***

1. Поканевич О.А. Психологічна підготовка молодих працівників пожежної охорони до діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб-к наукових праць. Х.:УЦЗУ, 2007. Вип. 3. С. 156-163.

2. Поканевич О.А. Програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

3. Поканевич О.А. Дослідження ефективності програми формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Вісник Національного університету оборони України*. К.: 2019. Том 6. Вип. 15. С. 430-441.

4. Поканевич О.А. Формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України* (друковане видання). Вип. №1 (12). Хмельницький: НАДПСУ, 2019. С. 233-248.

Статті у фахових виданнях України, які індексуються в міжнародних наукометричних базах даних

5. Поканевич О.А. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників. *Технології розвитку інтелекту* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 3, Вип. №2 (2019). DOI: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/443.

6. Поканевич О.А. Аспекти формування психологічної готовності пожежних-рятувальників до екстремального виду діяльності. *Психологічний часопис* : зб-к наукових праць. К.: ІП імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 5, Вип. №7 (2019) DOI: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/618>.

Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Поканевич О.А. Психологічна підготовка як залог стійкості пожежних-рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Сьомий Міжнародний виставковий форум «Технології захисту - 2009»*. Матеріали 11-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції «Організація управління в надзвичайних ситуаціях». К.: ІДУЦЗ УЦЗУ, 2009. С. 59-63.

8. Поканевич О.А. Психологічні аспекти підвищення стійкості пожежних-рятувальників до екстремальних ситуацій службової діяльності. *Науково-методичний журнал «Соціальна робота в Україні: теорія і практика»*. К.: НПУ ім. Драгоманова. 2014. Вип. 3-4. Київ.. С.162-168.

9. Поканевич О.А. Стан психологічної готовності до діяльності. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України*. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький. 2014. С.240.

10. Pokanevich Elena. State of psychological readiness of rescuers for activity in extreme situation. *Scientific journal «Modern science»* (Prague). 2015. №4. P. 125-129.

Акти реалізації та впровадження результатів дисертації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
інституту психології та соціального
захисту Львівського державного
університету безпеки життєдіяльності,



кандидат геологічних наук, доцент
В.В. Карабин
В.В. Карабин
_____ 2019 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження Поканевич Олени Анатоліївни на тему: «Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах

Комісією у складі: голови – завідувача кафедри практичної психології та педагогіки, доктора педагогічних наук, професора Литвина Андрія Вікторовича; членів комісії: заступника начальника кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента Сірко Роксолани Іванівни та доцента кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента Баклицького Івана Олександровича складено цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Поканевич Олени Анатоліївни здобули позитивну оцінку. Розроблена автором програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників була впроваджена у навчальний процес Львівського державного університету безпеки життєдіяльності при викладанні навчальних дисциплін: «Психологія діяльності у особливих умовах», «Психологічна підготовка та професійний

відбір до дій в екстремальних умовах», «Психологія посттравматичної реабілітації».

Голова комісії:

Завідувач кафедри
практичної психології та педагогіки,
доктор педагогічних наук, професор



Литвин А. В.

Члени комісії:

Заступник начальника
кафедри практичної психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент



Сірко Р.І.

Доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент



Баглицький І.О.

« ____ » _____ 2019 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. начальника Головного управління
ДСНС України у м. Києві
полковник служби цивільного захисту« 21 » 02 2019 року
В.П. Борис

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Поканевич Олени Анатоліївни на тему: «Формування психологічної
готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників»

Комісія у складі: голови комісії – заступника начальника Головного управління ДСНС України у м. Києві з реагування на надзвичайні ситуації полковника служби цивільного захисту Шарого І.Б.; членів комісії – тимчасово виконуючого обов'язки начальника управління персоналу Головного управління ДСНС України у м. Києві полковника служби цивільного захисту Белейчука В.В. та головного фахівця відділу соціально-гуманітарної роботи управління персоналу Головного управління ДСНС України у м. Києві майора служби цивільного захисту Черняускаса О.А., склали даний акт про те, що розроблена у дисертаційній роботі Поканевич О.А. програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників впроваджена та активно використовується в практиці діяльності відділу соціально-гуманітарної роботи управління персоналу Головного управління ДСНС України у м. Києві.

Акт складений для подання до спеціалізованої вченої ради у зв'язку із захистом дисертації на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук та не є підставою для одержання премії та інших винагород.

Голова комісії:

Заступника начальника

ГУ ДСНС України у м. Києві

з реагування на надзвичайні ситуації
полковник служби цивільного захисту


І.Б. Шарий

Члени комісії:

Т.в.о. начальника управління персоналу

ГУ ДСНС України у м. Києві

полковник служби цивільного захисту



В.В. Белейчук

Головний фахівець ВСГР УП

ГУ ДСНС України у м. Києві

майор служби цивільного захисту



О.А. Черняускас

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. начальника Головного управління
ДСНС України у м. Києві
полковник служби цивільного захисту

В.П. Борис

« 21 » 08 / 2019 року

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Поканевич Олени Анатоліївни на тему: «Формування психологічної готовності
до професійної діяльності у майбутніх пожежних-рятувальників»

Комісія у складі: голови комісії – начальника навчального центру ГУ ДСНС України у м. Києві полковника служби цивільного захисту Пертахії М.З., членів комісії – заступника начальника навчального центру ГУ ДСНС України у м. Києві підполковника служби цивільного захисту Гринівецького С.М., старшого викладача-методиста навчального центру ГУ ДСНС України у м. Києві майора служби цивільного захисту Дзюбенка І.П., та психолога відділу психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності ГУ ДСНС України у м. Києві капітана служби цивільного захисту Клевако І.В., склали даний акт про те, що розроблена у дисертаційній роботі Поканевич О.А. програма формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пожежних-рятувальників впроваджена в навчальний процес навчального центру Головного управління ДСНС України у м. Києві, а практичні рекомендації щодо оптимізації процесу формування психологічної готовності у майбутніх пожежних-рятувальників активно використовуються психологічною службою Головного управління ДСНС України у м. Києві під час організації та проведення психологічного супроводження в підпорядкованих підрозділах.

Акт складений для подання до спеціалізованої вченої ради у зв'язку із захистом дисертації на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук та не є підставою для одержання премії та інших винагород.

Голова комісії:

Начальник НЦ ГУ ДСНС України у м. Києві
полковник служби цивільного захисту

М.З Пертахія

Члени комісії:

Заступник начальника НЦ ГУ ДСНС України у м. Києві
підполковник служби цивільного захисту

С.М.Гринівецький

Старший викладач-методист
НЦ ГУ ДСНС України у м. Києві
майор служби цивільного захисту

І.П. Дзюбенко

Психолог ВПЗ ЦЗД ГУ ДСНС України у м. Києві
капітан служби цивільного захисту

І.В. Клевако